

Ciencia para vencer

XI Convención Internacional de Actividad Física y Deporte

10-14 noviembre. La Habana, Cuba

INDER

UCCFD
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE MANUEL FAJARDO

INSTITUTO DE MEDICINA DEPORTIVA

Centro de Investigaciones del Deporte Cubano

International Olympic Committee

COMAU
Consejo Mundial de Académicos Universitarios
World Council of Academics and University Researchers

Escuela Ramal del Inder

EDITORIAL DEPORTES

XI Convención Internacional de Actividad Física y Deporte

AFIDE 2025

Todos los derechos reservados
© Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (Inder), 2025

© Sobre la presente edición:
Editorial Deportes, 2025
ISBN: 978-959-203-371-9

EDITORIAL DEPORTES

E-Book -Edición-corrección, diagramación pdf interactivo y diseño interior: Carlos Félix Alonso Villasuso

Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (Inder) / Editorial Deportes
Vía Blanca, esquina Avenida Independencia (Boyeros), Cerro.
CP 10600
La Habana, Cuba.

XII Congreso Internacional de Medicina del Deporte

INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO Y ESTUDIO DE ADVERSARIOS EN EL BOXEO

Autores:

Dr. C. Alfredo Quintana Díaz (CIDC),

Correo: alfredo.quintana@inder.gob.cu

Centro: Director del Centro de Investigaciones del Deporte Cubano.

Lic. Robinson Poll Díaz (ENB "Holveín Quesada), Ing. Kenia Viera Pacheco (PCT Matanzas), Ing. Rigoberto Sánchez Morales (PCT Matanzas), Ing. Diego Castilla Cabrera (PCT Matanzas)

Resumen

Para la solución de la demanda tecnológica sobre la informatización del boxeo como deporte de oposición para la mejora en la evaluación del rendimiento deportivo y el estudio de contrarios, no se localizó en la literatura especializada ni en la conformación de otros diseños de *software* anteriores, indicadores complejos que le aportaran las propiedades de funcionamiento que se pretenden, por lo que se determinó como objetivo de la investigación: Diseñar el sistema de indicadores para la evaluación integral del rendimiento deportivo y estudio de adversarios para el deporte boxeo. Fueron aplicados los métodos de análisis documental y el inductivo-deductivo con base en el análisis teórico de la estructura de la actividad de competición. Como resultado principal se obtuvieron 29 indicadores agrupados en 12 ejes, que se sustentan en 92 variables y estas requirieron de la elaboración de 34 ecuaciones para su cálculo, mediante los cuales se logra el funcionamiento del Cuadro de Mando Integral para el análisis del rendimiento deportivo de los boxeadores y el estudio de potenciales adversarios, lo cual constituye un paso importante para el logro de la transformación digital del deporte cubano.

Palabras clave: indicadores, efectividad, eficiencia, eficacia, desempeño.

Abstract

For the solution of the technological demand for the computerization of boxing as an opposition sport for the improvement in the evaluation of sports performance and the study of opponents, indicators were not found in the specialized literature or in the creation of other previous software designs. complexes that would provide the intended operating properties, which is why the objective of the research was determined: Design

the system of indicators for the comprehensive evaluation of sports performance and study of opponents for the sport of boxing. Document analysis and inductive-deductive methods were applied based on the theoretical analysis of the structure of the competition activity. As the main result, 29 indicators grouped into 12 axes were obtained, which are based on 92 variables and these required the elaboration of 34 equations for their calculation, through which the operation of the Balanced Scorecard for the analysis of the sports performance of boxers and the study of potential adversaries, which constitutes an important step towards achieving the digital transformation of Cuban sport.
Keywords: indicators, effectiveness, efficiency, efficiency, performance.

Introducción

El boxeo es un deporte de contacto y autodefensa en el que dos contrincantes luchan utilizando únicamente sus puños con guantes, golpeando a su adversario de la cintura hacia arriba, dentro de un cuadrilátero especialmente diseñado para tal fin; la pelea se lleva a cabo en breves secuencias de lucha, denominadas asaltos y de acuerdo a un reglamento, el cual regula categorías de pesos y duración del encuentro, entre otros aspectos.

El objetivo final para ganar el combate es tener el máximo de puntos posible, bajo un criterio cualitativo de los jueces sobre la ventaja alcanzada en cada asalto por uno u otro boxeador (10-9), la cual puede ser hasta una gran ventaja (10-8), y que puede manifestarse en una votación final que puede ser unánime o dividida. Esa cantidad de puntos está sustentada en la apreciación de los golpes y su efectividad, por lo que el conteo de los mismos juega un papel esencial en la labor del entrenador y el colectivo técnico para poder evaluar el rendimiento y establecer correcciones en el proceso de dirección pedagógica, así como en la labor de estudio de contrarios.

Dentro de las demandas tecnológicas formalmente establecidas en la Dirección Nacional de Ciencia, Tecnología e Innovación del INDER, por parte de las Comisiones Nacionales de los deportes, se localizan aquellas asociadas a la necesidad de informatización para el procesamiento de datos y particularmente, la necesidad de metodologías para el estudio de adversarios, demanda recurrente en los deportes donde prevalecen relaciones de oposición, dentro de los cuales se encuentra el boxeo.

En este deporte se utiliza un sistema computarizado para el conteo de los golpes. El *CompuBox* es el sistema de puntaje de golpes manejado por dos operadores sentados alrededor del ring y se utiliza en los combates de boxeo en todo el mundo. Tiene su base en un programa informático llamado originalmente *FightStat*, desarrollado por John Gibbs en 1984-85. El sistema requiere dos operadores. Cada operador observa a uno de los dos luchadores y tiene acceso a cuatro teclas, correspondientes a jab conectados, jab fallados, golpes de poder conectados y golpes de poder fallados. Los operadores ingresan los diferentes golpes a medida que ocurren, recopilando conteos de golpes y porcentajes de golpes en el camino. *CompuBox* es utilizado por HBO, NBC y ESPN.

El sistema *CompuBox*, permite obtener datos primarios sobre el volumen de golpeo, tipo de golpeo, colocación del golpeo y sobre la base de esos datos, puede calcular la efectividad e intensidad del golpeo de cada boxeador. Es una herramienta útil para la descripción del combate, pero otros aspectos importantes sobre la evaluación del rendimiento deportivo, como la eficiencia, eficacia y desempeño del boxeador respecto a la calidad del rival, no son respondidos por esa herramienta.

Para la evaluación del rendimiento deportivo en el boxeo, se debe considerar los criterios de efectividad de las acciones de ataque, por constituir los golpes un suceso susceptible de medición. La efectividad puede ser:

- La efectividad absoluta: entendida como la comparación de los valores de los indicadores de la técnica del movimiento estudiado con patrones seleccionados sobre la base de concepciones biomecánicas, fisiológicas, psicológicas y estéticas.
- La efectividad comparativa: esta variante contempla la comparación de la técnica del movimiento evaluada con la técnica de los deportistas de alta calificación. Sin embargo, en la mayoría de los casos, como modelo se emplea la técnica promedio de los deportistas de alta calificación. Teniendo en cuenta que el nivel de efectividad varia con respecto al contrario (cuando dos equipos de la segunda categoría juegan entre sí, la efectividad puede ser bastante elevada; pero si este mismo equipo se encuentra con el equipo de una liga superior, entonces su efectividad disminuirá considerablemente).

- La efectividad de realización: consiste en la comparación del resultado mostrado en el ejercicio competitivo, y el logro que el deportista pudo haber mostrado si poseyera una excelente (efectiva) técnica de los movimientos.

Cuba no cuenta con el *CompuBox* para hacer los análisis de las peleas de boxeo, ni con ningún otro software especializado. Esa actividad de monitoreo se hace mediante observación de video de las peleas en cámara lenta y conteo de golpes. En esa dirección se requiere de la humanización de la actividad de conteo de los golpes, tanto en situaciones de competencia como en situaciones de entrenamiento.

El colectivo técnico del boxeo cubano, ya ha desarrollado esta experiencia en los últimos años, pero es una labor extenuante, pues es realizada por ellos mismos y no por observadores especializados en esa función que exporten el dato directamente al sistema y los clasifique según su variabilidad técnica y colocación a las partes del cuerpo, datos estos que permiten un mejor análisis de las características de los boxeadores cubanos y de sus rivales.

La herramienta *CompuBoxCu,* como sub-sistema de entrada da datos al sub-sistema de análisis y predicción del rendimiento deportivo y estudio de adversarios, es uno de los componentes diseñados para el funcionamiento de la Suite de Inteligencia Deportiva del Deporte Cubano, y en su diseño pretende aportar a los colectivos técnicos y los sistemas de dirección de cada deporte, una posibilidad de evaluación cuantitativa, soportada en analítica compleja de datos, que permita la mejora en la toma de decisiones en el diseño de la preparación de nuestros deportistas, y en la mejora del diseño de estrategias de enfrentamiento contra sus potenciales adversarios.

La Suite de Inteligencia Deportiva es una solución informática cubana basada en la analítica de datos, concebida por el Parque Científico Tecnológico de Matanzas y el Centro de Investigaciones del Deporte Cubano, que permite realizar el análisis del rendimiento deportivo en tiempo real a partir de indicadores, análisis de contrarios y además monitorear y controlar la evolución morfo-funcional en la actividad física y evaluar los aspectos del entrenamiento deportivo de cada atleta, así como su evolución y respuesta ante las diferentes situaciones y métodos de entrenamiento.

Sin embargo, para otorgarle esa potencialidad a esa herramienta, no pudo localizarse en la literatura especializada ni en la conformación de otros diseños de *software* anteriores, indicadores complejos que le aportaran las propiedades de funcionamiento que se pretenden, por lo que se determinó como objetivo de la investigación: Diseñar el

sistema de indicadores para la evaluación integral del desempeño deportivo y estudio de adversarios para el deporte boxeo.

Materiales y métodos:

El método fundamental para la elaboración de los indicadores fue el análisis documental mediante el estudio de las propiedades de los sistemas informáticos anteriores, incluyendo algunas de las mejoras propuestas en investigaciones desarrolladas por el colectivo técnico del boxeo cubano.

El sistema *CompuBox*, como sistema de referencia, aportó los principales indicadores para la conformación de los ejes: Ficha del combate, Volumen, Colocación, Variabilidad y Efectividad ofensiva, los cuales fueron comprobados y ajustados mediante la consulta al reglamento técnico de la AIBA (2020) y al reglamento de competencias de la AIBA (2020). Considerando los indicadores referenciados en el Programa Integral de preparación del Deportista de Boxeo (2020), se incluyó la Efectividad Defensiva.

El resto de los ejes complejos: Efectividad competitiva, Eficiencia Competitiva, Eficacia Competitiva y el Desempeño Integral, fueron diseñados a partir de la aplicación del método inductivo-deductivo, tomando como base conceptual los aportes de la metrología deportiva aportada por Zatsiorski (1989), y el análisis teórico de la estructura de la actividad de competición, sobre la base de procedimientos algebraicos para la construcción de ecuaciones.

Para el diseño del eje Desempeño integral, se tuvo en cuenta el procedimiento utilizado por la FIFA para el puntaje en el Ranking, considerando un ajuste mediante la diferencia en la posición en el mismo del boxeador propio y el boxeador adversario.

Resultados

El resultado fundamental de la investigación fue la creación del sistema de indicadores agrupados por los Ejes formulados anteriormente, con sus correspondientes variables y las ecuaciones de conformación que se exponen en la Tabla 1.

Tabla 1. Ejes, indicadores, variables y ecuaciones para el funcionamiento de los sub-sistemas de evaluación del rendimiento deportivo y estudio de adversarios dentro de la Suite de Inteligencia Deportiva del Deporte Cubano. Elaboración propia.

EJE	INDICADOR	VARIABLE	CÓDIGO	UNIDAD MEDIDA	ECUACIÓN
Ficha de combate	Fecha	Día, mes, año	D-M-A	Tipo fecha	
	Boxeador	Nombre y Apellidos,	N,A,A		
		División de peso	DIV	**Lista desplegable: 48 kg; 51 kg; 54 kg; 57 kg; 60 kg; 63,5 kg; 67 kg; 71 kg; 75 kg; 81 kg; 86 kg; 92 kg; +92 kg**	
		Equipo o Federación que representa	NAC		
		Posición en el ranking	RNK		
		Nombre y apellidos del boxeador rival			
		Posición en el ranking del boxeador rival	RNK		
	Reglamento de la pelea	Boxeo Olímpico	OB		
		Boxeo profesional	PB (WBA,WBC, IBF, WBO)		
	Evento	Juegos Olímpicos	JJOO		
		Campeonato Mundial IBA	WC IBA		
		Serie Mundial de Boxeo	WSB		

		Pelea profesional	(WBA,WBC, IBF, WBO)		
		Juegos Panamericanos	PANAM		
		Juegos Centroamericanos y del Caribe	JCAC		
		Torneo Internacional por invitación (Córdova Cardín u otros)	TORN		
		Campeonato Nacional “Playa Girón”	CNAC		
		Pelea no oficial o de entrenamiento	UOT		
	Resultado del combate (RC)	Victoria	W		
		Derrota	L		
		Empate	D		
	Tipología del resultado del combate (TRC)	Ganador por decisión unánime (3-0)	WUD	u	
		Ganador por decisión dividida (2-1)	WDD	u	
		Perdedor por decisión unánime (0-3)	LUD	u	
		Perdedor por decisión dividida (1-2)	LDD	u	
		Ganador por *Knock-Out*	W-KO	u	
		Perdedor por *Knock-Out*	L-KO	u	
		Ganador por*Referee Stop Combat*	W-RSC	u	

		Perdedor por *Referee Stop Combat*	L-RSC	u	
		Ganador por Descalificación	W-DQF	u	
		Perdedor por Descalificación	L-DQF	u	
		Ganador por Abandono	W-AB	u	
		Perdedor por Abandono	L-AB	u	
		Ganador por No Presentación	W-NC	u	
		Perdedor por no Presentación	L-NC	u	
Volumen	Total de golpes lanzados (TGL)	Total de golpes lanzados mano delantera	TGLMD	u	
		Total de golpes lanzados mano trasera	TGLMT	u	TGL=TGLMD+TGLMT
	Total de golpes conectados (TGC)	Total de golpes conectados mano delantera	TGCMD	u	
		Total de golpes conectados mano trasera	TGCMT	u	TGC=TGCMD+TGCMT
Variabilidad	Total golpes rectos (TGR)	Golpes rectos mano delantera	GRMD	u	
		Golpes rectos mano trasera	GRMT	u	TGR=GRMD+GRMT
	Total golpes cruzados (TGC)	Golpes en swing mano delantera	GSMD	u	
		Golpes en swing mano trasera	GSMT		TGS=GSMD+GSMT
		Golpes en gancho mano delantera	GGMD		
		Golpes en gancho mano trasera	GGMD	u	TGG=GGMD+GGMT
	Total de Combinaciones de golpes (TCG)	Combinaciones de dos golpes	C2G	u	
		Combinaciones de tres golpes o más	C3G	u	TCG=C2G+C3G
Colocación	Total Golpes a la cabeza (TGAC)	Golpes a la cabeza mano delantera	TGACMD	u	
		Golpes a la cabeza mano trasera	TGACMT	u	TGAC=TGACMD+TGACMT
	Total de Golpes al tronco (TGAT)	Golpes al tronco mano delantera	TGATMD	u	TGAT=TGATMD+TGATMT

		Golpes al tronco mano trasera	TGATMT	u	
	Total Golpes Foul		TGF	u	
Potencia	Potencia de golpeo (POTG)	Total de golpes que provocan conteo	TGPC	u	POTG= ((TGRMT+TGSMD+TGSMT +TGGMD+TGGMT+ (TGPC *2) + (TGPKD*3)) / TGC
		Total de golpes que provocan caídas (*knockdown*) (TGPKD)	TGPKD	u	
Intensidad	Intensidad del asalto (IA)	Tiempo de asalto (180 s)	180 s	Golpes * s	
		Total de golpes lanzados en asalto	TGLA	u	IA= TGLA/180 s
	Intensidad del combate (IC)	Tiempo total de combate	TTC	segundos (s)	TTC= CA* 180 s
		Curva de intensidad del combate (Intensidad media del combate)	CIC	Tendencia del IC por asaltos	CI= Σ (IA1 + IA2+… IA n)/ CA
Efectividad ofensiva	Efectividad ofensiva en el asalto (EOA)	Total de golpes lanzados en el asalto	TGLA	u	
		Total de golpes conectados en el asalto	TGCA	u	EOA= TGCA/TGLA
	Efectividad ofensiva en el combate (EOC)	Total de golpes lanzados en el combate	TGL	u	EOC= TGC/TGL
		Total de golpes conectados en el combate	TGC	u	
		Curva de efectividad (Efectividad media del combate)	CEMOC	Tendencia del CEM por asaltos	CEMOC= Σ (EOA1 + EOA2+… EOA n)/ CA
Efectividad defensiva	Efectividad defensiva en el asalto (EDA)	Total de golpes lanzados en el asalto por el oponente	TGLOA	u	
		Total de golpes conectados en el asalto por el oponente	TGCOA	u	EDA= TGCOA/ TGLOA
	Efectividad defensiva en el combate (EDC)	Total de golpes lanzados en el combate por el oponente	TGLO	u	
		Total de golpes conectados en el combate por el oponente	TGCO	u	EDC= TGCO/ TGLO
Efectividad competitiva	Relación entre la efectividad ofensiva y la efectividad defensiva en el combate	Coeficiente de Efectividad Competitiva en el Combate	KECC		KECC= (EOC+EDC)

	Relación entre la efectividad ofensiva y la efectividad defensiva en el torneo (boxeo olímpico)	Coeficiente de Efectividad Competitiva en el Torneo	KECT		KECT= Σ ($KECC_1$+$KECC_2$+…$KECC_{nt}$) / nt
		Cantidad de combates efectuados en el torneo	nt	u	
	Relación entre la efectividad ofensiva y la efectividad defensiva general	Coeficiente de Efectividad Competitiva	KEC		KEC= Σ ($KECC_1$+$KECC_2$+…$KECC_n$) / n
		Cantidad de combates efectuados	n	u	
Eficiencia competitiva	Relación entre cantidad de combates ganados antes del límite y la cantidad de combates efectuados	Cantidad de combates ganados antes del límite en el primer tercio del combate	nWKO1	u	
		Cantidad de combates ganados antes del límite en el segundo tercio del combate	nWKO2	u	
		Cantidad de combates ganados antes del límite en el tercer tercio del combate	nWKO3	u	
		Cantidad de combates efectuados	n	u	
		Cantidad de combates ganados antes del límite	nWKO	u	nWKO= Σ(W-KO + W-RSC + W-AB)
		Coeficiente de Eficiencia Competitiva	KE'C		KE'C= Σ[(nWKO1*3)+ (nWKO2*2)+ (nWKO3)] / n
Eficacia competitiva	Relación entre cantidad de combates ganados y empatados y la cantidad de combates efectuados	Cantidad de combates efectuados	n	u	
		Cantidad de combates ganados	nW		
		Cantidad de combates perdidos	nL		
		Cantidad de combates empatados	nD		
		Coeficiente de Eficacia Competitiva	KE''C		KE''C=[(nW)+(nD*0.5)] / n
Desempeño Integral	Desempeño del boxeador	Cantidad de combates ganados antes del límite	nWKO	u	nWKO= Σ(W-KO + W-RSC + W- AB + W-DQF)
		Cantidad de combates perdidos antes del límite	nLKO	u	nLKO = Σ(L-KO + L-RSC + L- AB + L DQF)

		Coeficiente de Efectividad Competitiva	KEC		KEC= Σ ($KECC_1$+$KECC_2$+…$KECC_n$) / n
		Coeficiente de Eficiencia Competitiva	KE'C		KE'C= Σ[(nWKO1*3)+ (nWKO2*2)+ (nWKO3)] / n
		Coeficiente de Eficacia Competitiva	KE''C		KE''=[(nW)+(nD*0.5)] / n
	Ponderación según la calidad del boxeador oponente	Posición en el Ranking	RK	u	
		Posición del boxeador oponente en el Ranking	OPRK	u	
		Diferencia de puntuación entre boxeador propio y oponente en el Ranking	Δ RK		Δ RK = RK- OPRK
		Puntuación en la Escala de evaluación del Ranking	PEERK	100 (1ro) 99 (2do) 90 (10mo) 1 (100mo en adelante)	PEERK = [(100-RK)/100]
		Puntuación del boxeador oponente en la Escala de evaluación del Ranking	POPEERK		POPEERK = [(100- OPRK)/100]
		Puntuación diferencial entre boxeador propio y boxeador oponente	PDIF		PDIF = PEERK - POPEERK
		Coeficiente de ponderación	KP		Si PDIF es positivo; se resta KP al KIB Si PDIF es negativo; se suma KP al KIB
	Desempeño del boxeador en relación a la calidad de sus oponentes	Coeficiente de Integralidad del boxeador	KIB		KIB= [$(KE''C)^2$ * (nWKO * KE'C) + KEC – nLKO +/- KP]

En la figura 1, se relaciona el diseño del esquema los indicadores que conforman el sub-sistema de análisis del rendimiento deportivo para el boxeo.



Figura 1. Esquema jerárquico de los indicadores por ejes del sub-sistema de análisis del rendimiento deportivo y estudio de adversarios en el boxeo.

Discusión:

El sub-sistema de análisis del rendimiento es contentivo de 12 ejes, 29 indicadores que se sustentan en 92 variables y estas requirieron de la elaboración de 34 ecuaciones para su cálculo.

La captura de datos se puede realizar en tiempo real, o mediante la analítica de videos. Esta última puede servir como comprobación del nivel de experticia en la captura de datos en tiempo real que van adquiriendo los controladores.

Durante la experiencia inicial en el despliegue de esta tecnología por todo el país, las sugerencias más importantes han sido dirigidas a controlar la calidad de la entrada del dato mediante la asignación de la responsabilidad del lector de combate en la persona de árbitros de boxeo, por su mayor entrenabilidad en la observación de combate y en el dominio del reglamento oficial de la IBA sobre la calidad del golpe para ser considerado válido (potencia, colocación y velocidad, sin infracción del reglamento).

La importancia del monitoreo de estos indicadores realizados sobre el boxeador rival, permite la valoración indirecta de la dimensión defensiva del boxeador propio, toda vez que en boxeo, solo es computable el registro de los golpes.

La posibilidad de contar con una evaluación de las dimensiones ofensivas y defensivas del boxeador propio y de los posibles oponentes, permite operar mediante acciones de inteligencia deportiva mediante un entrecruzamiento de las variables, previamente clasificadas como fortalezas- debilidades del boxeador propio y como oportunidades-amenazas del boxeador posible oponente.

La aplicación de esta herramienta informática ha permitido levantar la información sobre el estudio de 24 adversarios de los boxeadores cubanos clasificados para los Juegos Olímpicos de París, 2024, definidos como las prioridades de la Comisión Nacional de Boxeo, para el diseño de las mejores estrategias de afrontamiento.

Conclusiones

La transformación digital al deporte cubano constituye un factor clave de éxito para mantener y elevar los resultados y la misma cuenta con la Suite de Inteligencia Deportiva como una herramienta pionera en su introducción y generalización en el Sistema Deportivo en general y el deporte boxeo en particular.

Para la conformación de los indicadores de la Suite de Inteligencia Deportiva aplicada al boxeo, se empleó el método de análisis documental y el método inductivo-deductivo, asumiendo indicadores planteados en otros software anteriores como el *CompuBox*, y creando otros a partir de las indicaciones metrológicas generales aportadas por Zatsiorski y el análisis de la estructura de la actividad de competición en este deporte para el diseño de ecuaciones.

El sub-sistema diseñado consta de 29 indicadores agrupados en 12 ejes, que se sustentan en 92 variables y estas requirieron de la elaboración de 34 ecuaciones para su cálculo, mediante los cuales se logra el funcionamiento del Cuadro de Mando Integral para el análisis del rendimiento deportivo de los boxeadores y el estudio de potenciales adversarios.

La herramienta informática de analítica de datos denominada Suite de Inteligencia Deportiva del Deporte Cubano, se sustenta en los indicadores diseñados, que a su vez constituyen referentes para su generalización en otros deportes de oposición, y responde a las demandas tecnológicas del INDER.

Referencias bibliográficas

AIBA (2021). *Reglamento técnico AIBA*. Texto oficial. Suiza. Oficina AIBA.

AIBA (2021). *Reglamento de competencias AOB, WSB y APB*. Texto oficial. Suiza. Oficina AIBA.

Zatsiorski, V. (1989). Fundamento metrológicos del control del nivel de preparación técnica y táctica de los deportistas. En, *Metrología deportiva*. Editorial Planeta, Moscú, 1989, pp. 194-215, ISBN: 5-85250-257-X.

Colectivo de autores de la CNB (2020). *Programa integral de preparación del deportista: Boxeo*. Editorial Deportes, INDER, Cuba, p.82.

SELECCIÓN CIENTÍFICA, UNA VARIANTE NECESARIA.

Dra. C. Anabel Lastres Madrigal[1*] https://orcid.org/0000-0001-6895-4239

*Autor para la correspondencia: anyesgrima@gmail.com

[1]Centro de Investigaciones del Deporte Cubano. La Habana, Cuba.

Dra. C. Beatriz Sánchez Córdova[2] https://orcid.org/0000-0002-7425-8990

Dra. C. Magda Mesa Anoceto[2] https://orcid.org/0000-0002-7216-0121

Dra. C. Isabel FleitasDíaz[2] https://orcid.org/0000-0003-4044-280X

[2]Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba.

Resumen

La pesquisa a nivel mundial, para obtener el sujeto talento por el modelo piramidal, resulta insostenible para países de bajos recursos como Cuba, pero sigue existiendo la necesidad de seleccionar el sujeto que tenga la mayor entrenabilidad en correspondencia con los altos niveles de entrenamiento que exige la alta competición. Por la temprana edad, de hasta 12 años, con que ingresan al sistema de alto rendimiento deportivo, se hace cada vez más difícil predecir su aptitud deportiva y la confirmación en el alto nivel. A edades tempranas son pocos los cambios que el entrenamiento ha podido hacer en su organismo, pero el potencial innato para que sus capacidades y habilidades se desarrollen es poco modificable. Por eso resulta acertado establecer,modelos científicos de selección, con pruebas de índole biológicas que midan el potencial innato y que correlacionen con los perfiles referenciales o ideales en correspondencia con las características de los deportes.

Palabras clave: selección, potencial deportivo, talento, indicadores biológicos, países escasos recursos.

Summary

The worldwide search to obtain the talented subject through the pyramidal model is unsustainable for low-resource countries like Cuba, but there is still the need to select the subject that has the greatest trainability in correspondence with the high levels of training required. the high competition. Due to the young age, up to 12 years, at which they enter the high-performance sports system, it becomes increasingly difficult to predict their sporting aptitude and confirmation at the high level. At an early age there are few changes that training has been able to make in their body, but the innate potential for their abilities and skills to develop is not very modifiable. That is why it is appropriate to establish scientific selection models, with biological tests that measure innate potential and

correlate with referential or ideal profiles in correspondence with the characteristics of sports.

Keywords: selection, sporting potential, talent, indicators, biological, resource-poor countries.

Introducción

El deporte en su desarrollo vertiginoso, demanda de la demostración extrema de capacidades y habilidades en sus practicantes. La pesquisa a nivel mundial, para obtener el sujeto excepcional que tenga el potencial de asimilar los altos niveles de entrenamiento específico para cada modalidad deportiva, se ha convertido en una de las cuestiones más importantes y emblemáticas a resolver en el campo de las ciencias aplicadas al deporte. Se necesita de un arduo proceso de gestión que no siempre da resultados.

Si se entiende entrenabilidad como "respuestas individuales al estímulo de entrenamiento en diferentes estadíos de crecimiento y maduración... Esto aplica tanto al desarrollo de la fuerza y la resistencia como a las habilidades motoras". (Malina et al., 2004, p. 383). Para realizar un proceso actual de selección del potencial talentoen el deporte es necesario, como primer paso, identificar al sujeto que posea la mayor entrenabilidad de las capacidades y habilidades deportivas específicas y las características biológicas que soporten de manera excepcional el entrenamiento y la competencia.

Los resultadoscompetitivos que ostenta Cuba a nivel Centroamericano, Panamericano, Mundialy Olímpico; son comparable con el de países desarrollados. Un archipiélago del caribe cuya población no ha superado los 12 millones de habitantes, cuanta a nivel olímpico aun, con 235 medallas para el puesto 16 histórico, superando a potencias económicas como,Dinamarca, Noruega, Suiza, Bélgica, Grecia, España, Irlanda, Portugal, y exceptuando a Estados Unidos, a todos los Países de América.

Estos lauros fueron soportados por la gestión del estado cubano, que garantizó un importante presupuesto a la capacitación de los directivos, entrenadores y especialistas deportivos y a la preparación de los deportistas;paralelo a un sistema de selección deportiva modelado de manera piramidal que gestionaba a través de un sólido sistema competitivo los mejores exponentes de una amplia base de práctica masiva del deporte y educación física desde edades temprana. El tránsito por diferentes preparaciones deportivas y competiciones sistemáticas permitía al sujeto, en la mayoría de los casos; ser ubicado o encontrar la actividad deportiva afín a sus características innatas.

La estructura para garantizar el rendimiento, contaba con, escuelas deportivas como las pre-Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar (pre–Eide), y Escuela Superior de Perfeccionamiento Atlético (Espa) de carácter provincial y nacional; una amplia matrícula en las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar (Eide) y posibilidades de iniciación y continuidad deportiva en todas las edades.

Con la caída del Campo Socialista, el recrudecimiento del bloqueo y otros factores asociados, "El PIB disminuyó de 19 008.3 millones de pesos en 1990 a 12 776.7 millones en 1993. La actividad económica sufrió una caída continuada de 1989 hasta 1993, con una disminución del PIB de casi un 35 %" (Entenza, 2012, p.26). Una de las ramas más afectadas fue el deporte.

Los países de bajos recursos invierten mucho financiamiento y esfuerzo en mantener este modelo de selección natural, donde lo ideal es tener como deportistas de base toda la población infantil del país. Esto conlleva al estado, a solventar los gastos de cada institución (barrio, municipio, provincia y alto rendimiento) que cubre las expectativas de nivel de selección; en cada (deporte; especialidad, sexo y categoría) actividad deportiva específica.

- Financiamiento de los entrenadores deportivos.
- Instalaciones deportivas para la base y el alto rendimiento.
- Implementos deportivos adecuados a cada categoría o sexo.
- Sistemas de competiciones para cada categoría, sexo y deporte.
- Escuelas y academias formadoras de atletas.
- Amplia matricula en los centros deportivos.
- Financiamiento de directivos, médicos, maestros, personal de servicios)
- Aseguramiento de alimentación, hidratación, hospedaje, transporte servicios médicos y de rehabilitación…

De ser esto financiable por el estado, se podría mantener uno de los modelo de selección, más exitoso de la Historia, pero la cifra monetaria asciende a cientos de millones, si tenemos en cuenta que cada vez son más los deportes y modalidades que ingresan al movimiento olímpico.

La Pirámide de alto rendimiento cubana, como principal fortaleza de la selección, se vio truncada lo que no permitió mantener los altos rendimientos y resultados históricos. La desaparición de algunas de las escuelas, de alto rendimiento escolar y juvenil (Pre Eides y Espas) y la mayor parte de las instituciones deportivas escalonadas que soportaban la masividad, así como la reducción de los técnicos deportivos e instalaciones habilitadas para la práctica deportiva, redujo la amplia cantidad depracticantes sistemáticos a todos los niveles. El déficit económico también impactó sobre la tecnología y la obtención de los medios e implementos deportivos, provocando una disminución considerable del volumen de competiciones, que garantizaban la eficiencia de este método fundamentalmente competitivo de selección de talentos.

Otra atenuante del proceso es que la selección al alto rendimiento se realiza en casi todos los deportes, en correspondencia con el monto de plazas vacantes en la Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar (Eide), al final de la categoría pioneril (hasta 12 años) y el resto de los practicantes sistemático son eliminados sin continuidad en el sistema deportivo. Esta edad resulta da pie a una incertidumbre selectiva debido a la poca e indistinta maduración con que cuentan los niños en la pre adolescencia.

Son frecuentes los niños que son desechados por rendimientos inferiores a los de sus compañeros y posteriormente alcanzan resultados superiores a los que en otro momento fueron considerados talentos. Este fenómeno se pone de manifiesto en el modelo de (Volkov & Filling, 1989)y citado en (Irúrtia & Iglesias, 2009, p. 6).

La dicotomía entre la desestructuración del sistema de selección de talentos y la necesidad que ingresen al sistema deportivo de alto rendimiento los deportistas de mayor potencial atlético en edades con bajos niveles de maduración, nos pone en la siguiente encrucijada.

¿Como seleccionar en edades tempranas a los deportistas potencialmente talentoso en correspondencia con su talento innato?

Métodos

La investigación estuvo estructurada en tres fases (Ruiz, 2007) que se enuncian a continuación.

Primera fase: Estudio teórico previo y diagnóstico del estado actual del proceso de selección de talentos.

Se realizó una revisión bibliográfica relativa a los temas relacionados con el talento, su selección académica y deportiva, modelos de selección deportiva, indicadores y características de las edades temprana y su tratamiento para selección en el deporte y pruebas para predecir potencial deportivo; publicadas hasta 2023. Para ello, se utilizaron las bases de datos: Scopus, PubMed/Medline, SciELO.

Segunda fase: se realizó una triangulación que permitió la interpretación del fenómeno en cuestión para la elaboración de los indicadores biológicos de selección deportiva y adecuación de pruebas contextualizadas a países de bajos recursos, para el ingreso de la matricula a escuelas deportivas dealto rendimiento escolar.

*Tercera fase:*Se realizó una evaluación de contenido de la propuesta por expertos, una evaluación de su implementación en la práctica y una evaluación por criterio de usuarios en el deporte de esgrima en la provincia de La Habana, Cuba.

La evaluación de los 38 expertos rojo una concordancia de Kendall (W=0.89, p=0.000). La aplicabilidad se experimentó durante tres cursos escolares; entre el 2017- 2020 para la selección de los alumnos de esgrima, sufriendo variaciones contextuales en su primera aplicación. Los usuarios introductores señalaron algunos aspectos que constituyeron sugerencias que permitieron enriquecer y consolidar la propuesta.

Resultados

Los modelos más difundidos de la selección de talentos en el deporte han sido propuestos por muchos autores.

Modelos de selección deportiva.

Según sus comportamientos estructurales, planteamientos y métodos de selección (Bompa, 1987), y citado en (Alburquerque, 2009, p. 22-26) los agrupa en tres sub clasificaciones, las mismas son:

- Modelos de inversión en talentos confirmados
- Modelo Piramidal, de Selección Natural o Pasiva
- Modelos Científicos de selección de talentos

Según Calvo (2003, p. 186-187) que hace un análisis detallado de dichas modelaciones expresa que:

Los modelos de inversión en talentos confirmados

"El método consiste en concentrar todos los esfuerzos materiales y económicos en grupos no muy numerosos que hayan confirmado sus posibilidades en altos niveles de rendimiento" (p.187)En esta variante los seleccionadores, realizan el fichaje de los talentos en sus etapas pulidas o semipulidas dando muy poco margen de error a la selección.

El modelo Piramidal o de Selección Natural o Pasiva.

Ha sido el tradicional, hasta hace muy pocas fechas, en la mayoría de los países. Algunos sectores piensan queaumentando el número de practicantes se logrará aumentar el nivel de éxitos de las élites deportivas del entorno." (p.186). Bouchard & Malina (1991) como se citó en Sánchez y Calbet (2001), lo critican planteando que "consta de insuficiente demostración y apoyo experimental además de que no existen efectos genéticos que permitan relacionar los valores de pruebas realizadas en un momento dado con los indicadores que tendrán en el futuro." (p.21)

Los modelos Científicos de selección de talentos

Calvo (2003) refiere que estos modelos están basados en la detección selectiva desde edades tempranas y en el análisis del performance por medio de la aplicación de filtros y test que permiten definir con mayor claridad las cualidades requeridas para la excelencia deportiva.

"Es aquel método en el cual se seleccionan aquellos jóvenes que presentan las mejores aptitudes naturales y la necesaria actitud para la práctica de una modalidad deportiva". (p.186)

La selección científica

La selección científica definida por estos tres autores, aglutina y consolida la idea de lo que se quiere lograr para solucionar el problema dado.

Bompa (1987) la define como **"Optimización económica de los recursos** invertidos en la formación de deportistas de alto rendimiento en correspondencia con el resultado en competencias".

Nadori (1983) lo enuncia como un "Proceso a través del cual se individualiza a personas dotadas de talento y actitudes favorables para un deporte**, con la ayuda de métodos y test científicamente válidos".**

En tanto Fleitas&Rozin (1981) indica que “La selección no ocurre en un solo momento, ni tampoco se enmarca en una etapa, sino que va desde la fase genérica de iniciación hasta la de estabilización de los máximos rendimientos deportivos”.

Pero como el problema ha de ser resuelto a edades tempranas donde los individuos que practican deporte están a menos tiempo del nacimiento que de la confirmación de resultados, y con los inciertos efectos de la maduración que lo convertirán en un adulto diferente en no se determina que medida; lo mas enfocado seria estudiar sus variables biológicas innatas, que constituyen su potencial para el desarrollo de habilidades y capacidades a largo plazo por medio de los procesos adaptativos del entrenamiento.

“…la base de las capacidades son las aptitudes naturales, condicionadas por la herencia; pero su desarrollo ulterior es un resultado de la interacción del individuo con su entorno vital”. (Reyes-Lausao et al., 2016)

El conocimiento de las características de las diferentes competiciones deportivas y las características innatas de los sujetos evaluados, resultarían una via mas eficaz para correlacionara el potencial determinado con una o varias actividades competitivas; disminuyéndole relevancia a la variable edad de selección.la autora Raque Lorenzo, que estudia la selección de talentos académicos en su modelo, divide las potencialidades en **biológicas** y **socializadas** para su estudio(Lorenzo, 2009)

En **las socializadas**, la propia autora propone esta serie de indicadores del pensamiento que se potencian a través de la socialización y el entrenamiento.

La otra subdivisión, enfocada fundamentalmente al **potencial biológico**, es una de las premisas metodológicas que ha tratado la mayoría de los investigadores que estudiaron la selección deportiva. Zatzioski (1989), Platonov (1986), Volkov& Filin (1989),Gagné (1993) entre otros.

Estudios más recientes como los de García (2014), proponen los indicadores medibles dentro del potencial biológico como los siguientes:

- *Aspectos genéticos y hereditarios.*
- *El estado de maduración biológica.*
- *El estado de salud.*
- *Los aspectos morfológicos y antropométricos.*
- *El potencial de desarrollo de cualidades físicas y coordinativas.*

Discusión

Pruebas para la identificación temprana del potencial deportivo

Los indicadores anteriormente mencionados, brindados por García (2014),sirvieron de referente para buscar las pruebas idóneas que midiesen el potencial bilógico, pero teniendo en cuenta el contexto.

Las pruebas se seleccionaron atendiendo a:

- Las características de la población del estudio
- Relación con los indicadores de identificación del potencial deportivo

- Los recursos reales con los que se cuenta para realizar las pruebas y generalizarlas
- La estandarización posible
- La validez y confiabilidad probada para niños entre 11 y 12 años

Quedando de la siguiente manera, para medir los indicadores estimados para:

- *Los Aspectos genéticos y hereditarios* se propone la Dermatoglifia (Vasconcelos et al., 2021), ratio de los dedos (Ramírez y Sánchez, 2018), Patrón de lateralidad (Córdova et al. 2021) e índice córmico (Jáuregui y Ordoñez, 1993). Debido a que es indispensable conocer el predominio de fibra muscular, lateralidad genética y proporciones corporales respectivamente.
- *El Estado de maduración*, se realizaría de manera ideal con la prueba de radiografía de la mano (*Procedimiento de* Greulich y Pyle, 1959) por su acercamiento a la edad celular del sujeto, pero ya que es una prueba costosa, también se puede aplicar la variante de (Gómez-Campos et al., 2013) a través de un examen médico especializado.
- *Los aspectos morfológicos y antropométricos*, pueden hacerse a través de las mediciones de los segmentos corporales y su interpretación de talla final con el procedimiento de(Tanner, y Whitehouse, 1970). El autor también ofrece la evaluación en percentiles que salen de una numerosa base de datos de población mundial, que se puede usar como variante hasta poseer los percentiles nacionales.

El potencial de desarrollo de cualidades físicas y coordinativas, está en dependencia de, entre otros indicadores, procesos hormonales que se activan con el ejercicio físico donde el más importante es; los niveles de tolerancia a la testosterona que pueda presentar orgánicamente el practicante durante su vida. Como prueba, la medición del “Ratio de los dedos” (Ramírez y Sánchez, 2018) es una variante bastante acercada para esta difícil predicción.

La descripción en interpretación de la totalidad de las pruebas mencionadas, se puede hallar en el PIPD de esgrima correspondiente con la actualización 2020-2024. La evaluación de estos indicadores, todos predictivos de desarrollo a largo plazo, podrían ser una variante económica y eficiente para adaptarse a cualquier proceso selectivo; optimizando los recursos en los más idóneos para la actividad deportiva en que se miden y redireccionando a los otros practicantes para otras mas afines con sus características genéticas.

Validación de la aplicabilidad de las pruebas

La validación de la aplicabilidad de dichas pruebas mencionadas se puede encontrar en (Lastres et al., 2022) junto con otras del componente físico, cognitivo, psicológico y Táctico para el deporte de esgrima. Las mismas determinaron la matrícula de la EIDE de La Habana durante tres cursos escolares; entre el 2017- 2020. Los practicantes seleccionados se correspondían con los más acercados al perfil referencial establecido por 38

especialistas de amplia experiencia en el deporte de esgrima, mediante la metodología de la comparación por pares(Mesa, 2021).Por lo que sus opiniones contribuyo a complementar criterios de factibilidad, aplicabilidad o viabilidad del proceso evaluativo.

Conclusiones

- La selección de talentos por medio de modelos científicos, a través de pruebas bilógicas que predigan el potencial genético de desarrollo de capacidades y habilidades deportivas es una variante necesaria ygarantiza una mayor objetividad en la selección, si contextualmente el mayor peso de esta elección debe recaer en edades tempranas de hasta 12 años.

- La implementación de un modelo científico para predecir el potencial talento deportivo, en países de escasos recursos, puede ser una estrategia eficaz para optimizar los recursos disponiblesen la identificación del potencial, y maximizar el impacto de las inversiones a otros objetivos contribuyendo a la sostenibilidad y aumento del desarrollo del deporte de alta competición.

Recomendaciones

- Recopilar una amplia base de datos de los campeones de cada deporte y modalidad de Cuba.

- Establecer el perfil biológico ideal del deportista cubano en cada deporte y modalidad

- Realizar la validación de aplicabilidad de las pruebas en otros deportes.

- Rescatar instituciones complementarias de entrenamiento como las Pre'EIDEs y ESPAS de carácter provincial y nacional.

- Aumentar la cantidad de matrículas por deporte y modalidades en todos los escaños del alto rendimiento.

Bibliografía

Alburquerque, M. B. (2009). Isa/Integral. Sistema para la valoración de aptitud de posibles talentos deportivos. Wanceulen SL.

Bompa, T. (1987). La Selección de Atletas con Talentos Revista de Entrenamiento Deportivo (Barcelona), 2, 46-54

Bouchard, C. & Malina, R. (1991) Growth, maturation and physical activity. Champaign. Human Kinetics Publihsers.Inc. 501

Calvo, A. L. (2003). ¿Detección o desarrollo del talento? Factores que motivan una nueva orientación del proceso de detección de talentos. Apunts. Educación física y deportes, 1(71), 23-28.

Córdova, B. S., Fuentes, A. R., Reyes, O. N., Madrigal, A. L., & Anoceto, M. M. (2021). Caracterización de patrones de lateralidad de esgrimistas cubanos de élite. Acción, 17.

Entenza Montesino, S. (2012). Análisis crítico de la estructura económica de Cuba en el período de 1990 al 2010 (Doctoral dissertation, Universidad Central" Marta Abreu" de Las Villas).

Fleitas, I. & Rozin, E. (1981). Criterios de selección para la práctica de la gimnasia Deportiva en niñas 6-7 años. (Tesis de Doctorado). Moscú, Unión Soviética.

Gagné, F. (1993). Constructs and models pertaining to exceptional human abilities. Kurt Heller, F. Mönks, A.H. Passow. International Handbook of research and development of giftedness and talent. New York: Pergamon Press.

García, G. C., & Secchi, J. D. (2014). Test course navette de 20 metros con etapas de un minuto. Una idea original que perdura hace 30 años. Apunts. Medicina de l'Esport, 49(183), 93-103.

Gómez-Campos, R., De Arruda, M., Hobold, E., Abella, C. P., Camargo, C., Salazar, C. M., & Cossio-Bolaños, M. A. (2013). Valoración de la maduración biológica: usos y aplicaciones en el ámbito escolar. Revista Andaluza de Medicina del Deporte, 6(4), 151-160.

Greulich, W. W., &Pyle, S. I. (1959). Radiographic atlas of skeletal development of the hand and wrist. Stanford university press.

Irúrtia, A., & Iglesias, X. (2009). A formação de jovens atletas: da detecção do talento à intervenção federativa. Instituit Nacional d'Educació Física de Catalunya. Barcelona.

Jáuregui Nieto, G. y Ordoñez Sánchez, O. N. (1993) Aptitud física: pruebas estandarizadas en Colombia. Ed. Nueva Ley S.A., Bogotá.

Lastres, A. (2022). Selección de Esgrimistas Potencialmente Talentosos desde el Eslabón de Base a la Eide. (Tesis Doctoral). (Tesis de Maestría). Universidad de la Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". La Habana.

Lastres Madrigal, A., Sánchez Córdova, B., & Mesa Anoceto, M. (2022). Validación del modelo de finalidad táctica para la selección de talentos en deportes de combate. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, *17*(3), 974-991.

Lorenzo, G. R. (2009). Talento: atracción muta entre sujetos talentosos y organizaciones de

prestigio.https://degerencia.com/articulo/talento_atraccion_mutua_entre_sujetos_talentosos_y_organizaciones/

Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). Growth, maturation, and physical activity. Human kinetics.

Mesa, M. (2021, 5 de abril). *Criterio de expertos, especialistas y usuarios en las tesis de la Cultura Física*. Actividad de formación teórico-metodológica del Programa de doctorado en Ciencias de la Cultura Física de la UCCFD “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.

Nadori, L. (1993). El talento y su selección. Algunos problemas teóricos y metodológicos de la selección del talento deportivo. Rivista di Cultura Sportiva, 28-29, 101-108

Platonov, V. (1986). La preparación de los deportistas cualificados, Moscú.

Reyes-Lausao, R., Batista-Santiesteban, P. R., & Noa-Cuadro, H. (2016). Indicadores por áreas organizativas para la selección de talentos en la categoría 13-15 años del Béisbol en el municipio de Antilla. Revista Científica Especializada en Cultura Física y Deportes, 13(30), 119-132.

Ruiz Olabuénaga, J. I. (2007). Metodología de la investigación cualitativa. *Metodología de la investigación cualitativa*, 1-342.

Sánchez, J. A. S., & Calbet, J. A. L. (2001). La iniciación deportiva a los deportes de resistencia. Manual del Departamento de Educación Física. Universidad de Palmas de Gran Canarias.

Tanner, J. M., Goldstein, H., & Whitehouse, R. H. (1970). Standards for children's height at ages 2-9 years allowing for height of parents. Archives of disease in childhood, 45(244), 755-762.

Vasconcelos, Y. J. A., Medrano, R. L. T., & Aguilar, I. D. L. M. M. (2021). Características dermatoglíficas en esgrimistas y ex esgrimistas camagüeyanos (Original). Revista científica Olimpia, 18(2), 889-898.

Volkov, V.M & V.P. Filin, (1989). Selección Deportiva. Moscú, URSS, Vneshtorgizdat.

Zatsiorski, V. M. (1989). Metrología deportiva. Moscú: editorial planeta.

PRUEBAS BIOLÓGICAS PARA EVALUAR A LOS DEPORTISTAS POTENCIALMENTE TALENTOSOS EN EDADES TEMPRANAS.

Autora: Dra C. Anabel Lastres Madrigal[1*] https://orcid.org/0000-0001-6895-4239

*Autor para la correspondencia: anyesgrima@gmail.com

[1]Centro de Investigaciones del Deporte Cubano. La Habana, Cuba.

Dra. C. Beatriz Sánchez Córdova[2] https://orcid.org/0000-0002-7425-8990

Dra. C. Magda Mesa Anoceto[2] https://orcid.org/0000-0002-7216-0121

Dra. C. Isabel Fleitas Díaz[2] https://orcid.org/0000-0003-4044-280X

[2]Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. "Manuel Fajardo", La Habana, Cuba.

Resumen

Para realizar un proceso actual de selección del potencial talento en el deporte es necesario, a través de pruebas; identificar al sujeto que posea la mayor entrenabilidad de las capacidades y habilidades deportivas. El contexto cubano exige como limite a la primera selección, edades de hasta 12 años, por lo que dichas evaluaciones deben ser predictivas de desarrollo, y que ubique al deportista, de acuerdo a sus características biológicas innatas, en correspondencia con la actividad deportiva más afín. La determinación de estas pruebas debe corresponderse con criterios idoneidad para poder contextualizar y optimizar el proceso en pos identificar el futuro deportista talento de primer nivel.

Palabras clave: selección, potencial deportivo, talento, indicadores biológicos, pruebas.

Summary

To carry out a current selection process for potential talent in sports, it is necessary, through tests; identify the subject who has the greatest trainability of sporting abilities and skills. The Cuban context requires as a limit to the first selection, ages of up to 12 years, so these evaluations must be predictive of development, and that place the athlete, according to their innate biological characteristics, in correspondence with the most related sporting activity. The determination of these tests must correspond to suitability criteria to be able to contextualize and optimize the process in order to identify the future top-level talented athlete.

Keywords: selection, sporting potential, talent, indicators, biological, tests.

Introducción

Para realizar un proceso actual de selección del potencial talento en el deporte es necesario, como primer paso, identificar al sujeto que posea la mayor entrenabilidad de las capacidades y habilidades deportivas específicas y las características biológicas que soporten de manera excepcional el entrenamiento y la competencia.

Los rendimientos deportivos más sobresalientes se logran después de un prolongado periodo de entrenamiento de muchos años (Georgescu, 1975; Martín, 1981; Matto, 1977 y Navarro, 1998; como se citó en Guerrero, 1998). Por ello, Pancorbo (2008, p.84) considera que "Para tener éxito en el deporte de alto rendimiento es imprescindible una adecuada relación entrenamiento y mecanismos de recuperación biológica, asociada a la dotación genética del deportista"

Los autores Volkov y Filin (1989), lo estudian con carácter de sistema de medidas organizativo-metodológicas que incluyen los métodos pedagógicos, psicológicos, sociológicos y médico-biológicos para detectar tempranamente capacidades específicas correspondientes con uno o varios deportes.

Häcker y Stapf (1998) indican la existencia de una determinada predisposición genética como condición para el rendimiento, observable, designable por medio del constructo talento. Refieren la presencia de un estado de predisposición específico extremo en forma de una modulación especial de la misma no transferible seguramente a otras capacidades deportivas, como el aprendizaje de las formas acrobáticas de ejercicio en gimnasia, la capacidad para el esprint o la capacidad de juego en voleibol, entre otras. Esta capacidad de asimilación con unas determinadas características específicas es denominada por los autores como «estado de predisposición específico».

Bompa (1987) establece tres fases fundamentales para la evaluación del performans o potencial. La primera es de 3-8 años donde prevalecen los exámenes médicos y valoraciones médico-físicas. La segunda es aproximadamente entre los 9 y 17 años de edad y donde priman los parámetros biomédicos y funcionales de adaptación y la tercera y última fase es a partir de los 17 años donde empieza su vinculación a equipos nacionales.

La coordinación institucional entre la educación académica y el alto rendimiento deportivo en Cuba; establece que la selección al primer escaño del alto rendimiento debe ser de sujetos no mayores de 12 años de edad por lo que fija la misma, en edades tempranas y principio de la adolescencia.

En esta etapa el niño aun no ha mostrado los cambios orgánicos y funcionales que denota la adultez, que es la etapa marcada para la confirmación de resultados de alto nivel deportivo; por lo que hay que estimar, bajo un contexto favorable de desarrollo, como será de adulto; ylos resultados actuales resultan solo referenciales para el control de la preparación deportiva.

También incide negativamente en una selección empírica y comparativa entre sujetos, el desconocimiento de la edad celular (edad biológica). En estas edades de la pubertad, la maduración se presenta indistintamente en cada individuo, "En los individuos precoces, la sucesión de las fases del desarrollo

corporal se acelera uno o más años, y en la retardada dicha sucesión se retrasa uno o más años." (Hollmann y Hettinger, 1980, p. 607)

Son frecuentes los niños que son desechados por rendimientos inferiores a los de sus compañeros y posteriormente alcanzan resultados superiores a los que en otro momento fueron considerados talentos. Este fenómeno se pone de manifiesto en el modelo de (Volkov & Filling, 1989)y citado en (Irúrtia & Iglesias, 2009, p. 6).

Para minimizar este fenómeno selectivo, es necesario reducir el margen de error con que se determinan las potencialidades de los sujetos en edades tempranas; a través de un sistema selectivo de carácter científico que establezca la evaluación del potencial genético, que, para el deporte, estarían dirigido a determinar, pruebas predictivas de desarrollo de habilidades y capacidades en correspondencia con las características de las competiciones deportivas.

La dicotomía entre el nivel de maduración que presentan los deportistas en la primera selección (hasta 12 años) y la necesidad que sean los deportistas con mayor potencial para competir en deportes con características específicas y determinadas, nos pone en la siguiente encrucijada.

¿Qué pruebas serian la idóneas para seleccionar, en edades tempranas, a los deportistas potencialmente talentoso en correspondencia con la competición deportiva?

Métodos

La investigación estuvo estructurada en tres fases (Ruiz, 2007) que se enuncian a continuación.

Primera fase: Estudio teórico previo y diagnóstico del estado actual del proceso de selección de talentos.

Se realizó una revisión bibliográfica relativa a los temas relacionados con el talento, su selección académica y deportiva, modelos de selección deportiva, indicadores y características de las edades temprana y su tratamiento para selección en el deporte y pruebas para predecir potencial deportivo; publicadas hasta 2023. Para ello, se utilizaron las bases de datos: Scopus, PubMed/Medline, SciELO.

Segunda fase: se realizó una triangulación que permitió la interpretación del fenómeno en cuestión para la elaboración de los indicadores biológicos de selección deportiva y adecuación de pruebas contextualizadas a países de bajos recursos, para el ingreso de la matricula a escuelas deportivas dealto rendimiento escolar.

*Tercera fase:*Se realizó una evaluación de contenido de la propuesta por expertos, una evaluación de su implementación en la práctica y una evaluación por criterio de usuarios en el deporte de esgrima en la provincia de La Habana, Cuba.

La evaluación de los 38 expertos rojo una concordancia de Kendall (W=0.89, p=0.000). La aplicabilidad se experimentó durante tres cursos escolares; entre el 2017- 2020 para la selección de los alumnos de esgrima, sufriendo variaciones contextuales en su primera aplicación. Los usuarios introductores señalaron algunos aspectos que constituyeron sugerencias que permitieron enriquecer y consolidar la propuesta.

Resultados

García (2014), proponen los indicadores medibles dentro del potencial biológico como los siguientes:

- *Aspectos genéticos y hereditarios.*
- *El estado de maduración biológica.*
- *El estado de salud.*
- *Los aspectos morfológicos y antropométricos.*
- *El potencial de desarrollo de cualidades físicas y coordinativas.*

Pruebas para la identificación temprana del potencial deportivo

Los indicadores anteriormente mencionados, brindados por García (2014),sirvieron de referente para buscar las pruebas idóneas que midiesen el potencial bilógico, pero teniendo en cuenta el contexto.

Las pruebas se seleccionaron atendiendo a:

- Las características de la población del estudio
- Relación con los indicadores de identificación del potencial deportivo
- Los recursos reales con los que se cuenta para realizar las pruebas y generalizarlas
- La estandarización posible
- La validez y confiabilidad probada para niños entre 11 y 12 años

Quedando de la siguiente manera, para medir los indicadores estimados para:

- El Estado de maduración, se realizaría de manera ideal con la prueba de radiografía de la mano (Procedimiento de Greulich y Pyle, 1959) por su acercamiento a la edad celular del sujeto, pero ya que es una prueba costosa, también se puede aplicar la variante de (Gómez-Campos et al., 2013) a través de un examen médico especializado.

- *Los Aspectos genéticos y hereditarios* se propone la Dermatoglifia (Vasconcelos et al., 2021), ratio de los dedos(Ramírez y Sánchez, 2018), Patrón de lateralidad (Córdova et al. 2021) e índice córmico (Jáuregui y Ordoñez, 1993). Debido a que es indispensable conocer el predominio de fibra muscular, lateralidad genética y proporciones corporales respectivamente.
- *Los aspectos morfológicos y antropométricos*, pueden hacerse a Trávez de las mediciones de los segmentos corporales y su interpretación de

talla final con el procedimiento de(Tanner, y Whitehouse, 1970). El autor también ofrece la evaluación en percentiles que salen de una numerosa base de datos de población mundial, que se puede usar como variante hasta poseer los percentiles nacionales.

- El potencial de desarrollo de cualidades físicas y coordinativas, está en dependencia de, entre otros indicadores, procesos hormonales que se activan con el ejercicio físico donde el más importante es; los niveles de tolerancia a la testosterona que pueda presentar orgánicamente el practicante durante su vida. Como prueba, la medición del "Ratio de los dedos" (Ramírez y Sánchez, 2018) es una variante bastante acercada para esta difícil predicción.

La evaluación de estos indicadores, todos predictivos de desarrollo a largo plazo, podrían ser una variante económica y eficiente para adaptarse a cualquier proceso selectivo; optimizando los recursos en los más idóneos para la actividad deportiva en que se miden y redireccionando a los otros practicantes para otras mas afines con sus características genéticas.

Discusión

Descripción de las pruebas

Edad biológica.

Es la edad real del organismo, la cual depende del ritmo de maduración (cambios fisiológicos) que siempre ocurre en secuencia fija (mismo orden de desarrollo). El tiempo de aparición depende del sexo y la etapa de maduración.

Edad biológica. (*Procedimiento de Toddy*).

Entre los varios métodos propuestos para valorar la edad esquelética de modo seguro es el ideado por Toddy perfeccionado por Greulichy Phyle, quizá el más fiable. Se basa en la radiografía de la mano izquierda y sobre las observaciones del número, proporciones, contornos y relaciones recíprocas entre los varios núcleos de los huesos del carpo, metacarpo y de las falanges. Se puede obtener de este modo, además del desarrollo esquelético medio, también el grado devolución del hueso más avanzado o retardado en su desarrollo, comparándolos con otras radiografías modelo.



Ejemplificación de radiografía de la mano izquierda para diagnóstico de maduración ósea.

Como variante menos eficiente pero que abarata los costos de evaluación, se puede determinar este indicador por el medio clínico de maduración sexual.

Edad biológica. (*Procedimiento por maduración sexual*).

El diagnóstico del grado de desarrollo parcial debe ser realizado por un especialista de maduración sexual bajo el procedimiento de de (Gómez-Campos et al., 2013).

Estatura Potencial.

Esta permite predecir de manera aproximada la estatura final del niño en correspondencia con los diversos datos que se posean.

Téngase en cuenta queestas variantesqueseproponen están sujetas solo al potencial genético de crecimiento. Esta capacidad puede ser incidida, hasta en condiciones intrauterinas, por circunstancias extremas del medio, afectando el crecimiento del sujeto. Algunos estudios revelan que la estatura final, puede ser incrementada a partir de ejercicios específicos, pero no será significativa la diferencia en relación con el potencial de crecimiento genético.

Objetivo: Aproximar la predicción de la estatura final del niño.

Obtenciónde los datos necesarios:

- *Talla (Estatura del Niño y los padres).*

La técnica para registrar la altura máxima requiere que el sujeto se pare con los pies y talones juntos con la cara posterior de los glúteos y la parte superior de la espalda apoyada en la pared.La cabeza estará ubicada en plano de Frankfurt que consiste en que, la línea imaginaria desde el borde superior del conducto auditivo externo (parte superior del orificio de la oreja), hasta la base de la órbita, debe ser perpendicular al eje del tronco o pared.Se colocan las manos debajo de la mandíbula del sujeto se le pide al sujeto que respire hondo y que mantenga la respiración. En ese momento se coloca la pieza del tallímetro sobre el vertex (superficie superior de la cabeza) y la medición se toma al final de una respiración profunda.

- *Talla sentada*

Para determinar la talla sentada el procedimiento es similar, pero con el atleta sentado en una silla midiéndose desde el piso hasta el listón situado en la cabeza y restando las dimensiones del asiento.

- *Peso*

Se realiza en una balanza colocando el sujeto con la menor cantidad de ropa posible controlar que la balanza está en el registro cero y que todos los sujetos sean medidos con la misma. El sujeto se para en centro de la misma sin apoyo y con el peso distribuido de forma pareja entre ambos pies la cabeza deberá estar elevada y los ojos mirando directamente hacia adelante.

- *Brazada o envergadura*

La envergadura es la distancia que se registra entre los extremos de los dedos medios de las manos izquierda y derecha cuando el sujeto está parado contra una pared los brazos estirados deben estar en posición horizontal se utiliza un rincón de la habitación cómo uno de los extremos de medición.

Estas mediciones se usarán también para determinar el índice crómico.

Forma de aplicación:

Estatura potencial *(Variante de B. Moreno Esteban (1995))*

Dicho autor elaboró un cuadro que permite pronosticar con cierta seguridad la estatura potencial de un individuo a partir de las mediciones individuales tomadas durante las diferentes "edades biológicas".

Téngase en cuenta que todas estas referencias no fueron desarrolladas para la población cubana por lo que puede ser interpretada con mucha reserva, pero puede ser utilizada por su facilidad de manejo.

VARONES	Edad	Talla media	+3s	+4s	+5s	+6s
	9años	130.5	146.5	152	157	162.5
	10años	135.5	151.5	157	162	167.5
	11años	140.5	157.5	163.5	169	174.5
	12años	146	164	170	176.5	182.5
Talla previsible		174.5	195	201	208	214

FÉMINAS	Edad	Talla media	+3s	+4s	+5s	+6s
	9años	129.5	144.5	149.5	154.5	159.5
	10años	134.5	150.5	156	1611	166.5
	11años	140.5	158	163.5	169	175
	12años	147.5	167	173.5	179.5	186
Talla previsible		162.5	180	185.5	190.5	196

Estatura potencial *(Talla Diana)*

De tener los datos reales de la estatura de los padres de calcula por la vía pediátrica.

Niños …..Talla del padre (cm) + talla de la madre (cm) / 2 + 6.5

Niñas …..Talla del padre (cm) + talla de la madre (cm) / 2 - 6.5

Con los datos también se puede obtener el índice crómico.

Índice córmico.

Objetivo: Compara correspondencia del somatotipo ideal para la práctica deportiva con el individuo medido.

Forma de aplicación:

Sacando el porcentaje que representa la talla sentado respecto a la talla de pie. También se determina la envergadura relativa sacando el porcentaje que de la brazada en correspondencia con la talla de pie.

- ✓ El primer caso los individuos con tronco relativamente corto están asociados con deportes que requieren brazos largos estos pueden observarse en deportes como básquetbol vóleibol remo saltos polo acuático natación deportes de combate tenis de mesa carrera y disciplinas que requieren saltar como fútbol decatlón entre otras.
- ✓ En el segundo caso no hay predominio de ningún segmento corporal sus actitudes serán las de deportes que requieran simetría.
- ✓ En el tercer caso el predominio del segmento superior lo califica con mejores aptitudes para deportes de fuerza lanzamiento e impulso
- ✓ Envergadura relativa.

Se calcula de acuerdo con la fórmula y su interpretación es la siguiente
Valores mayores de 100
Valores iguales a 100
Valores menores de 100

- ✓ El primer caso implica una longitud de extremidades superiores mayor a la talla por lo que orienta a deporte como en los que necesitan alcance como los de combate, remo canotaje natación entre otros
- ✓ El segundo caso implica simetría y proporcionalidad de las medidas lo que es ideal para deportes como atletismo y deportes de precisión.
- ✓ El tercer caso implica unas extremidades superiores relativamente más cortas lo que le benefician deportes de pesas y ciclismo.

Lateralidad (preferencia neuro motriz).

La lateralidad permite evaluar la relación Ojo Director - Mano Dominante, Ojo Director – Pie Dominante, Lateralidad de Hombro, Lateralidad de Cadera, Pierna Dinámica y Pie Director.

Objetivo: Conocer el uso más frecuente y efectivo de una mitad lateral del cuerpo sobre la otra.

Forma de aplicación:
Se realizarán **Seis Pruebas** que son:

1. ***Determinación del Ojo Director.***

Procedimiento:
- ✓ En posición de pie, cabeza recta, con los brazos extendidos al frente, sostener una cartulina con un agujero de 0,5 cm en el centro.
- ✓ Mirar a través del agujero, con los 2 ojos, un objeto de tamaño reducido, que indique el evaluador, situado a más de 2 metros delante del deportista.
- ✓ Acercar lentamente el papel a la cara, sin dejar de mirar por el agujero enfocando al punto fijado.

✓ El ojo con el que mantenemos visualizado el objeto, una vez que el papel llega al rostro del deportista, es el Ojo Director.



Otra posibilidad de realizar el test es, cuando el deportista enfoca el objeto, con los 2 ojos, a través del agujero de la hoja de papel, con la cabeza recta y los brazos extendidos, el evaluador, detrás de él, tapa un ojo y después el otro. El deportista solo verá el objeto con un ojo. El ojo que nos permite ver el objeto, estando el otro tapado es el Ojo Director.
Puede también evaluarse la dominancia ocular con un calidoscopio o un tubo, pidiendo al niño que mire a través de ellos. El ojo que se acerca al objeto para mirar es el dominante u Ojo Director.

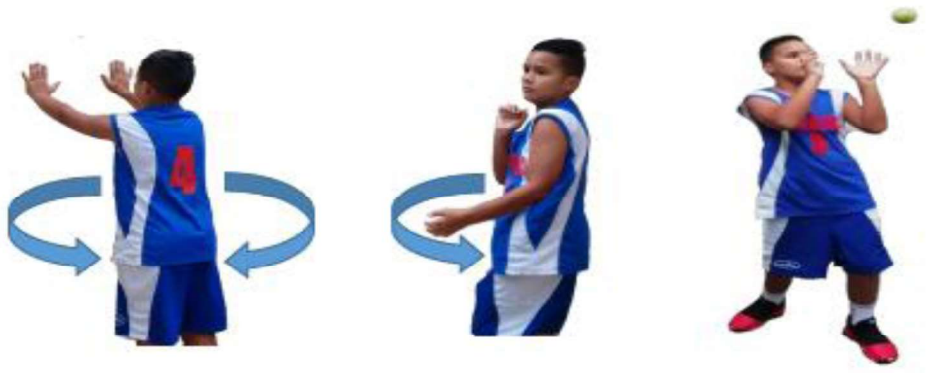
2. Determinación de la Mano Dominante.

Se preguntará al deportista con qué mano escribe, se lava los dientes, lanza una pelota, se peina, usa la tijera y arma rompecabezas. Si el deportista es pequeño se le pide que realice alguna de estas habilidades. Se evaluará de derecho o izquierdo y será ambidiestro, cuando domina con precisión ambos lados.

3. Determinación de la Lateralidad de Hombro.

Medio: balón pequeño de fácil agarre o el del deporte que se practica.

Procedimiento:
✓ Posición inicial de frente a una pared, con las dos manos extendidas apoyadas sobre ella, aproximadamente a la altura de los hombros.
✓ El evaluador lanza una pelota que salte o pique en el piso detrás del deportista (en la espalda); (preferiblemente de tenis o de fácil sujeción), o el balón específico del deporte.
✓ El deportista realizará una rotación rápida de 180°, cuando escuche el pique de la pelota, para agarrar la pelota.
✓ Se registrará el sentido de rotación, derecho o izquierdo, del deportista para agarrar la pelota.
✓ En la valoración de la prueba debe tenerse en cuenta que, si el sentido de giro de los hombros, que es lo que se registra en la planilla, es para la derecha, el hombro izquierdo trabaja más porque es el que tiene mayor Momento de Fuerza y provoca mayor Velocidad Angular.



✓

4. Determinación de la Lateralidad de Cadera.

Procedimiento:

✓ El deportista de pie, plano frontal, posición erguida, con los pies separados y las manos en la cintura (importante para no ayudarse con los brazos).

✓ Realizar un salto con un giro completo (360°) regresando a su posición inicial.

✓ Repetir el salto con giro completo y si coinciden los sentidos de giro seleccionados espontáneamente por el deportista, para los 2 saltos, esa será la preferencia de giro de la cadera y se anotará el sentido rotación, por la izquierda o por la derecha.

✓ Si el segundo salto con giro lo realiza por el sentido contrario al primero, se registrará el sentido de rotación con el que realiza el ejercicio con mayor calidad; que significa el salto con el giro más completo y equilibrado.



5. ***Determinación de la Pierna Dinámica****.*

Medio: Cuerda de aproximadamente tres metros.

Procedimiento:

✓ Colocar una cuerda a una altura prudente que pueda ser saltada en tijera por el deportista.

✓ Ubicar al deportista en posición de frente a la cuerda, separado a un metro de la misma.

✓ Pedirle al deportista realizar un salto en tijera para pasar la cuerda.

✓ El deportista se acercará a la cuerda y lateral a la misma, realizará el salto en tijera solicitado.

✓ La pierna dinámica es la que se levanta primero para realizar el salto en tijera y que debe ser la más próxima a la cuerda.
✓ Repetir este salto en tijera y si vuelve a levantar la misma pierna para saltar esa es la Pierna Dinámica, derecha o izquierda según la preferencia ejecutada.
✓ Si el segundo salto lo realiza levantando la otra pierna para saltar; hay que valorar, después de realizar los dos saltos en tijera, levantando la pierna derecha y levantando la pierna izquierda, cuál es la pierna que levanta mejor, con mayor naturalidad, donde está más cómodo para ejecutar el salto en tijera. Se designará la Pierna Dinámica, a la que coincida con estas características.
✓ Por oposición a la Pierna Dinámica, la pierna de apoyo que se queda en el suelo o pierna contralateral, será la Pierna de Fuerza.



6. Determinación del Pie Dominante.

Medio: Pelota o balón se futbol o similar.

Procedimiento:
✓ En posición de pie, colocar una pelota frente a los pies del deportista.
✓ Marcar una portería de entre 1 y 1.5 metros separada 3 metros aproximadamente del deportista.
✓ Golpear la pelota y dirigirla al centro de la portería intentando golear.
✓ El pie con el que golpeamos la pelota es el Pie Dominante.





Procesamiento de los resultados:

EVALUACIÓN DEL TEST DE LATERALIDAD

PATRÓN DE LATERALIDAD	RELACIÓN ÓCULO MANUAL Y ÓCULO PODAL	
HOMOGENEO DERECHO	Relación Oculo Manual	(Ojo Director Derecho – Mano Dominante Derecha)
	Relación Oculo Podal	(Ojo Director Derecho – Pie Dominante Derecho)
HOMOGENEO ZURDO	Relación Oculo Manual	(Ojo Director Izquierdo – Mano Dominante Izquierda)
	Relación Oculo Podal	(Ojo Director Izquierdo – Pie Dominante Izquierdo)
CRUZADO	Relación Oculo Manual	(Ojo Director Derecho – Mano Dominante Izquierda)
		(Ojo Director Izquierdo – Mano Dominante Derecha)
	Relación Oculo Podal	(Ojo Director Derecho – Pie Dominante Izquierdo)
		(Ojo Director Izquierdo – Pie Dominante Derecho)

El grupo multidisciplinario evaluará los resultados del Patrón de lateralidad de los deportistas en busca de favorecer, descubrir y desarrollar ventajas competitivas, y los entrenadores podrán implementar estrategias personalizadas de preparación del deportista, para contribuir a optimizar el rendimiento individual, del dúo y del equipo, a partir del análisis científico de estas pruebas y de evaluar las potencialidades genéticas motoras, sus fortalezas y debilidades, y su relación de preferencia con el deporte dado.

Ratio de los dedos relación 2D 4D.

Objetivo: Determinar los niveles depredisposición a la testosterona en los niños.

Materiales necesarios: Hoja de papel, lápiz o lapicero, pie de rey.

Forma de aplicación:

1. Se llena el modelo 3 con un código a cada sujeto.
2. Toma de la muestra:

2.1 El investigador le orienta al sujeto que coloque la mano abierta totalmente.

2.2 Se coloca las manos en posición antropométrica decúbito supino (palma de la mano hacia arriba)

2.3 El sujeto tiene que apoyar las manos sobre una superficie plana en pleno contacto con dicha superficie, los dedos normalmente unidos, extendidos totalmente y la dirección del 3er dedo en la misma línea que el eje longitudinal del antebrazo.

2.4 El profesor se sitúa de forma tal que pueda observar las manos totalmente verticales a su vista.

2.5 La longitud se determina tomando como referencia el primer pliegue proximal a la palma de la mano, en el punto medio entre la falange, y en la parte distal el punto dactílico (punta del dedo).

2.6 Se coloca el calibrador (pie de rey), en el primer pliegue inter falángico o nacimiento del dedo, se abre el compás hasta la punta del dedo determinando la distancia que existe y con ello la longitud de cada dedo.

2.7 Se mide primero el dedo índice y posteriormente el anular. Es necesario hacer tres mediciones consecutivas en cada dedo para descartar errores en la medición. Se miden las dos manos comenzando por la mano izquierda.

Anotación:
Se anota la longitud de cada dedo en la planilla donde se recogen los datos.

Procesamiento de los resultados:
Determinar la ratio de los dedos índice y anular. Para ello se divide la longitud del dedo índice entre el anular, lo cual se muestra en la expresión siguiente 2D/4D. Para ello se utiliza el método matemático.
A continuación, se evalúa al sujeto ubicándolo según la normativa confeccionada para tales fines.

Valores de la ratio de los dedos para los varones.

CATEGORÍAS EVALUATIVAS	VALORES DEL RATIO		
	R.M.D.	R.M.I.	R.FINAL.
Muy alta exposición a la testosterona.	Inferior a 0.88	Inferior a 0.89	Inferior a 0.90
Alta exposición a la testosterona.	0.88 hasta 0.92	0.89 hasta 0.93	0.90 hasta 0.93
Ligeramente alta exposición a la testosterona.	0.92 hasta 0.94	0.93 hasta 0.95	0.93 hasta 0.94
Media exposición a la testosterona.	0.94 hasta 0.98	0.95 hasta 0.99	0.94 hasta 0.97
Ligeramente baja exposición a la testosterona.	0.98 hasta 1.00	0.99 hasta 1.01	0.97 hasta 0.99
Baja exposición a la testosterona.	1.00 hasta 1.04	1.01 hasta 1.05	0.99 hasta 1.02
Muy baja exposición a la testosterona.	Superior 1.04	Superior 1.05	Superior 1.02

Valores de la ratio de los dedos para las hembras.

CATEGORÍAS EVALUATIVAS	VALORES DEL RATIO		
	R.M.D.	R.M.I.	R.FINAL.
Muy alta exposición a la testosterona.	Inferior a 0.89	Inferior a 0.90	Inferior a 0.91
Alta exposición a la testosterona.	0.89 hasta 0.93	0.90 hasta 0.94	0.91 hasta 0.94
Ligeramente alta exposición a la testosterona.	0.93 hasta 0.95	0.94 hasta 0.96	0.94 hasta 0.95
Media exposición a la testosterona.	0.95 hasta 0.99	0.96 hasta 1.00	0.95 hasta 0.98
Ligeramente baja exposición a la testosterona.	0.99 hasta 1.01	1.00 hasta 1.02	0.98 hasta 1.00
Baja exposición a la testosterona.	1.01 hasta 1.05	1.02 hasta 1.06	1.00 hasta 1.03
Muy baja exposición a la testosterona.	Superior 1.05	Superior 1.06	Superior a 1.03

Leyenda: R.M.D.: Ratio de la mano derecha; R.M.I.: Ratio de la mano izquierda; R. FINAL.: ratio final.

Los sujetos que poseen alta predisposición a la testosterona, presentan aptitudes para un mejor desarrollo de la velocidad y la fuerza.

Dermatoglifia (Registro de huellas dactilares).

Objetivo: Determinar la predisposición genética general y predominio de las diferentes capacidades.

Materiales necesarios: Huellero o almohadilla de registro con base en aceite y tinta, ficha de registro de huellas para el registro de las diez (10) huellas dactilares (decadactilares), lupa de gran tamaño (10X), elementos básicos de aseo para las manos del deportista.

Forma de aplicación:
1. Limpiar cuidadosamente cada una de las yemas digitales y secarlas adecuadamente.
2. Aplicar la tinta de la almohadilla sobre toda la extensión del pulpejo a registrar, garantizando que cubra completamente la superficie dactilar.

3. Registrar la huella en el formato establecido y en la casilla correspondiente al dedo seleccionado. Para esto se recomienda utilizar la técnica de dedo rodado, desplazándolo de un extremo del borde del dedo hasta el otro, sin generar un alto grado de presión, evitando que se generen movimientos de deslizamiento o se produzca un movimiento en sentido contrario a la inicial.
4. Una vez hecho el registro, verificar con la lupa la calidad del registro dactilar y procedes a realizar los mismos pasos con cada uno de los dedos en cada mano.
5. Finalmente se debe dejar que el registro seque al aire libre en un espacio donde no pueda alterarse o dañarse.

Durante el proceso de registro de las huellas digitales es necesario considerar las posibles alteraciones con que se puede encontrar la persona que lo realiza:

- ✓ Impericia del dactilógrafo por desconocimiento de la técnica.
- ✓ Humedad en los pulpejos, por presencia de sudor en las manos.
- ✓ Deslizamientos accidentales que se traducen en borrones sobre el registro o superposición del registro.
- ✓ Cantidad insuficiente o exagerada de tinta en el pulpejo de la persona que se evalúa.
- ✓ Heridas, cicatrices o atrofia de las crestas dactilares por patologías asociadas o disociación papilar.
- ✓ Amputación parcial o total de la falange distal o del dedo a registrar.

Procesamiento de los resultados:

1. Identificar los deltas del diseño. Si el diseño no tiene delta se considerará un arco, si tiene un delta se considera presilla y si tiene varios será un verticilo.
2. Identificar el núcleo del diseño, los arcos no tienen núcleo, las presillas tienen uno y los verticilos pueden tener varios.
3. Trazar la línea de Galton, para ello se traza una línea que une el delta con el corazón, en los verticilos la línea de Galton se traza desde el núcleo a cada delta, se suman todas las líneas y se dividen por dos. En el caso de las impresiones dactilares (verticilos) que poseen doble núcleo, las líneas de Galton se trazan desde el núcleo izquierdo al delta izquierdo e igualmente el otro delta y núcleo.
4. Para realizar el conteo de las crestas se cuentan todas las crestas que son cortadas por la línea de Galton sin contar la primera y la última cresta.
5. Se procede a realizar la sumatoria de las crestas cortadas por las líneas de Galton en los diez (10) dedos de las manos (SCTL),
6. Se realiza la sumatoria del número de Arcos (A), Presillas (P) y Verticilos (V), que están presentes en todos los dedos de las manos. Y se determina el porciento correspondiente. (%Arcos = #Arcos x 10)
7. Se determina el índice de deltas D10 = # Presillas + (# Verticilos x 2)
8. El nivel y el grado de predisposición genética general para la actividad deportiva se determina por medio de la siguiente tabla. Esta también contiene la calificación del grado de potencialidades para las diferentes capacidades teniendo en cuenta la SCTL

Predisposición genética general y predominio de las diferentes capacidades en función de la clasificación de los SCTL

Nivel	D10	SCTL	Calificación							Grado de Predisposición general
			F	F.E	V	R.V	A	R	C	
I	5,5	26,0	Máx.	S/I	S/I	Mín.	Mín.	Mín.	Mín.	Baja

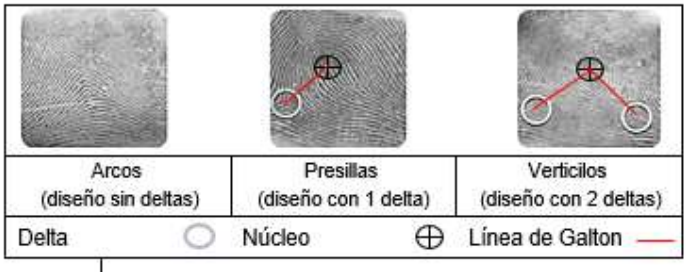
II	9	47,7	Máx.	Máx.	Máx.	Mín.	S/I	Mín.	Mín.	Baja
III	11,6	126,4	S/I	Máx.	Máx.	S/I	S/I	Mín.	Mín.	Media
IV	13,1	134,2	Mín.	S/I	Mín.	Máx.	Máx.	Máx.	Máx.	Alta
V	17,5	162,8	Mín.	S/I	S/I	Máx.	Máx.	Máx.	Máx.	Alta

Fuente: Fernandes, J. (1996).

F:Fuerza **F.E:**Fuerzaexplosiva **V:**Velocidad
R.V: Resistenciaalavelocidad **A:** Agilidad **R:**Resistencia
C:Coordinación.
Mín: Mínimas potencialidades. **Máx:** Máximas potencialidades.
S/I: Sin influencia positiva ni negativa sobre las capacidades.

A partir de los resultados anteriores se realiza la evaluación de las características dermatoglíficas de los atletas según el siguiente criterio:

1. Es preferible que la suma total de crestas sea superior a 120 crestas.
2. Se recomienda un predominio del número de presillas y verticilos.
3. El índice de deltas (D10) debe alcanzar valores, preferiblemente, entre 10 y 15.
4. Fórmula dermatoglífica varía desde 10 presillas (10L) hasta 5 presillas y el resto verticilos (Lw y LW) pero siempre evitar los arcos.
5. El nivel de predisposición genética general debe ser superior a III.



Validación de la aplicabilidad de las pruebas

La validación de la aplicabilidad de dichas pruebas mencionadas se puede encontrar en (Lastres et al., 2022) junto con otras del componente físico, cognitivo, psicológico y Táctico para el deporte de esgrima. Las mismas determinaron la matrícula de la EIDE de La Habana durante tres cursos escolares; entre el 2017- 2020. Los practicantes seleccionados se correspondían con los más acercados al perfil referencial establecido por 38 especialistas de amplia experiencia en el deporte de esgrima, mediante la metodología de la comparación por pares(Mesa, 2021).Por lo que sus opiniones contribuyo a complementar criterios de factibilidad, aplicabilidad o viabilidad del proceso evaluativo.

Conclusiones

- La selección de talentos por medio de pruebas bilógicas que predigan el potencial genético de desarrollo de capacidades y habilidades deportivas es una variante necesaria ygarantiza una mayor objetividad en la selección, si contextualmente el mayor peso de esta elección debe recaer en edades tempranas de hasta 12 años.

- Las pruebas biológicas seleccionadas en esta investigación cumplen con los requisitos de, características de la población del estudio, relación con los indicadores de identificación del potencial deportivo, recursos reales con los que se cuenta para realizar las pruebas y generalizarlas, estandarización, validez y confiabilidad probada para niños entre 11 y 12 años como variante para optimizar el proceso de identificación del potencial deportivo.

- La implementación de las pruebas biológicas para predecir el potencial talento deportivo, en países de escasos recursos, puede ser una estrategia eficaz para optimizar los recursos disponiblesy maximizar el impacto de las inversiones a otros objetivos contribuyendo a la sostenibilidad y aumento del desarrollo del deporte de alta competición.

Recomendaciones

- Recopilar una amplia base de datos de los campeones de cada deporte y modalidad de Cuba.

- Establecer el perfil biológico ideal del deportista cubano en cada deporte y modalidad

- Realizar la validación de aplicabilidad de las pruebas en otros deportes.

Bibliografía

Bompa, T. (1987). La Selección de Atletas con Talentos Revista de Entrenamiento Deportivo (Barcelona), 2, 46-54.

Greulich, W. W., & Pyle, S. I. (1959). Radiographic atlas of skeletal development of the hand and wrist. Stanford university press.

Gómez-Campos, R., De Arruda, M., Hobold, E., Abella, C. P., Camargo, C., Salazar, C. M., & Cossio-Bolaños, M. A. (2013). Valoración de la maduración biológica: usos y aplicaciones en el ámbito escolar. Revista Andaluza de Medicina del Deporte, 6(4), 151-160.

Guerrero, J. T. (1998). La detección y selección científica: el modelo de laboratorio de los países del Este, un modelo globalizador para deportes de equipo. In *La detección temprana de talentos deportivos* (pp. 51-84). Ediciones de la Universidad de Castilla-La Mancha.

Häcker, H., & Stapf, K. H. (1998). Dorsch Psychologisches Wörterbuch. 13. überarb. u. erw. Aufl., Huber, Bern et al.

Hollmann, W., & Hettinger, T. (1980). Sportmedizin–Arbeits-und Trainingsgrundlagen Stuttgart. New York.

Irúrtia, A., & Iglesias, X. (2009). A formação de jovens atletas: da detecção do talento à intervenção federativa. Instituit Nacional d'Educació Física de Catalunya. Barcelona.

Mesa Sánchez, L., & Aguilera Ramírez, B. (2018). Ratio de los dedos y su relación con las capacidades motrices en los judocas camagüeyanos. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 13(3), 258-273.

Pancorbo, A. (2008). Medicina y ciencias del deporte y actividad física. Madrid: Ergon.

Tanner, J. M., Goldstein, H., & Whitehouse, R. H. (1970). Standards for children's height at ages 2-9 years allowing for height of parents. Archives of disease in childhood, 45(244), 755-762.

Volkov, V.M & V.P. Filin, (1989). Selección Deportiva. Moscú, URSS, Vneshtorgizdat.

Vasconcelos, Y. J. A., Medrano, R. L. T., & Aguilar, I. D. L. M. M. (2021). Características dermatoglíficas en esgrimistas y ex esgrimistas camagüeyanos (Original). Revista científica Olimpia, 18(2), 889-898.

Título

Atención integral al atleta juvenil al Inicio del desentrenamiento deportivo de la EIDE Cienfuegos

Title

Integral attention to young athletes at the beginning of sports detraining of the EIDE Cienfuegos

M. Sc. Jorge Raúl Pérez Chongo

ORCID. https://orcid.org/0000-0003-2094-7229

E-mail: jorgeraulperezchongo7gmail.com

Dr. Ovel Mena Pérez

ORCID. https://orcid.org/0000-0002-6464-4820

Docente experto Dr. C. Luis Jacinto López de la Teja

E-mail: luislopezdelateja@gmail.com

RESUMEN

El desentrenamiento una vez que culmina la vida deportiva activa trae beneficios para la salud física y mental del deportista de alto rendimiento, de ahí la importancia primordial para las EIDE. Objetivo: Proponer acciones que contribuyan a mejorar el proceso de desentrenamiento deportivo en atletas de alto rendimiento en este centro de Cienfuegos. Métodos: La investigación se desarrolla a través del análisis teórico de la información relacionada con la temática del desentrenamiento deportivo particularmente en Cuba; el análisis documental para valorar el cumplimiento de los sistemas establecidos por la escuela y la utilización de métodos empíricos con la realización de 25 encuestas y 3 entrevistas a directivos y especialistas en la materia. Resultados: Un diagnóstico mostró que existe conocimiento por parte de los especialistas del proceso de desentrenamiento deportivo y consideran importante la implementación de un plan con este objetivo, sin embargo, no se aplica con el rigor y la importancia que este tiene dentro del proceso de entrenamiento en el alto rendimiento. Esta limitante permite la aparición de

enfermedades y factores de riesgo en los exdeportistas que no son sometidos al desentrenamiento. Conclusiones: Con la aplicación de las acciones que se proponen se podrá lograr, con mayor eficiencia, elevar su calidad de vida a partir de hacer cumplir las normas establecidas garantizando el pleno disfrute de la reinserción a la vida social cotidiana.

Palabras clave: Desentrenamiento deportivo. Deportista, Salud, Gestión.

ABSTRACT

Once the active sporting life is completed, detraining brings benefits to the physical and mental health of the high-performance athlete, hence the primary importance for EIDE. Objective: To propose actions to improve the sports d e training process in athletes from this high performance center in Cienfuegos. Methods: The research is developed through the theoreticalanalysis of informationrelated to the topic of sportsdetraining, particularly in Cuba; documentaryanalysis to assesscompliancewith the systemsestablishedby the school and the use of empiricalmethods, with 25 surveys and 3 interviews with managers and specialists in the field. Results: A diagnosis showed that specialists are wellaware about the sportsdetrainingprocess and theyconsider it important to implement a plan with this objective, however, it is not appliedwith the rigor and importance that it has within the training processin high performance. This limitation allows the appearance of diseases and riskfactors in formerathletes who are not submitted to detraining. Conclusions: With the application of the proposedactions, it will be possible to increase the quality of life of former athleteswith agreaterefficiencybyenforcing the establishedstandards, guaranteeing the full enjoyment of reintegrationinto daily social life.

Keywords: Sportsdetraining. Sportsman.Health.Management.

Introducción

¿Los alumnos de las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar EIDE que cursan el grado 12 son desentrenados? Con esta pregunta solo hay una respuesta unánime (No). Los atletas en las EIDE han transitado por un cuatrienio de cargas de entrenamiento, abandonan este proceso de forma brusca, sin una influencia socializadora, que les permita iniciar un proceso de desentrenamiento.

Estos jóvenes desconocen la importancia del desentrenamiento para una mejor calidad de vida futura, así como el poco interés de los agentes que socializaron su etapa de entrenamiento y que tienen la responsabilidad de continuar apoyando al deportista (Entrenador, Comisionado del deporte, Medicina Deportiva, Comisión Atención Atletas).

En los años 90, en Australia, Sudáfrica y Estados Unidos, se comienza a trabajar con programas centrados de manera paralela en la carrera deportiva y educativa, los denominados modelos de doble proyecto.

El Sistema Organizativo de la Cultura Física y Deporte en Cuba constituye una entidad particular específica que combina distintos factores humanos, materiales y financieros en cantidades determinadas para la producción de servicios deportivos con el ánimo de alcanzar el bienestar de la sociedad, Este sistema constituye el soporte estructural de las prácticas de las actividades físicas y deportivas desde el curso 2009-2010 que fortalece la labor médica y psicológica deportiva con los atletas y el desarrollo de la educación antidoping legislado por el Instituto Nacional del Deporte y la Recreación (INDER).

Para Frómeta & Zamora (2015):

Interpretar la aparición de patologías incompatibles con la práctica deportiva, retiro prematuro del deporte por causas diversas y estancamiento de los resultados deportivos, que en muchos casos se convierten en las causas del retiro del deporte de jóvenes, se constata en la práctica que, al retirarse del deporte activo, en su mayoría no se someten a programas de desentrenamiento (P. 1).

Según Frómeta Moreira, et al (2022):

En Argentina, Brasil, Cuba, España, Estados Unidos, México y otras naciones, entrenadores, médicos, psicólogos, y en general, la comunidad científica dedicada al

estudio del deporte de alto rendimiento, muestran preocupación por los problemas de salud detectados en muchos practicantes después del retiro, pues en ocasiones han llegado a comprometer sus vidas (p. 14).

Estos autores, en sentido general, abordan la importancia del desentrenamiento en atletas élites. Sin embargo, los fundamentos son de base muy general, por consiguiente, es insuficiente la particularidad por su nivel y carga de entrenamiento acumulada. En este sentido, la atención integral de la sociedad juega un papel preponderante. (Familia-Institución educativa-Comisiones deportivas-Medicina del Deporte-Comisión Atención Atletas).

Sin embargo, el problema del desentrenamiento, demuestra la existencia de una pobre visualización de ese proceso, en un mundo donde el deporte al pasar a ser cada vez más exigente en cuanto a tiempos y marcas, requiriendo elevadas cargas físicas Pérez, E. (2022).

En las Escuelas de Iniciación Deportiva (EIDE) cubanas, centros escolares con más de 40 años de experiencia en la educación deportiva, a partir de un sistema de influencias, que contribuye a su formación integral, no se conocen espacios dirigidos a la preparación de los deportistas para asumir el desentrenamiento deportivo, ni se aprovechan las vías y acciones establecidas por el INDER en este tema.

Tampoco en las acciones de la Formación Vocacional, Orientación Profesional (FVOP) de los deportistas de esos centros educativos, no se realizan acciones integrales para la educación de los deportistas juveniles para el inicio del desentrenamiento al igual que la práctica del desentrenamiento deportivo en Cuba se ve afectada primero por no existir una clara visión de este dentro del proceso de preparación del deportista, segundo, pobre conciencia de su necesidad para garantizar una calidad de vida adecuada a quienes se retiran del deporte activo y tercero, por no ser una línea de trabajo de los metodólogos de los deportes de las provincias.

En estos empeños juega un papel fundamental la labor del entrenador deportivo, en la preparación previa de sus atletas desde el propio entrenamiento, para que concienticen que la vida deportiva es limitada y la necesidad de someterse a programas de

desentrenamiento, una vez terminada su vida activa en el deporte para disminuir las cargas físicas acumuladas durante su preparación deportiva; realidad a la que no escapa el deportista de alto rendimiento Pérez, E. (2022).

Ya Mena (2020), alega cambios favorables en los componentes físicos, orgánicos y psicológicos; en un grupo de baloncestistas de la EIDE de Cienfuegos, que transitaron por el desentrenamiento deportivo. Estos referentes sistematizan lo pertinente de este proceso, cuyo fin es preservar la salud e incrementar la calidad de vida, de los deportistas que por varios años se dedicaron al entrenamiento de alto rendimiento.

Al igual que Ramos Ledesma, et al (2021) consideraban: "Vital la gestión de las instituciones deportivas para orientar el trabajo del atleta de alto rendimiento cuando culmina su vida deportiva activa, así como deberán habilitar espacios para que profesionales y especialistas se encarguen de desentrenarlos." (p. 96).

En la provincia de Cienfuegos, el proceso de desentrenamiento deportivo para los atletas de alto rendimiento que culminan su vida activa, presenta insuficiencias en su implementación, siendo en sentido general la situación problémica principal a investigar. En tal sentido, se plantea como objetivo de este trabajo proponer acciones que contribuyan a mejorar el proceso de desentrenamiento deportivo en atletas de 12 grado de la EIDE de Cienfuegos.

El desentrenamiento deportivo en atletas de la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) es un proceso que puede ocurrir cuando los atletas dejan de entrenar o reducen significativamente su carga de entrenamiento. Este fenómeno puede tener varias causas, como lesiones, cambios en la programación del entrenamiento, vacaciones, o incluso factores psicológicos y sociales (OpenAI, 2024):

Consecuencias del desentrenamiento

1. Pérdida de condición física: La falta de entrenamiento regular puede llevar a una disminución en la resistencia cardiovascular, fuerza muscular, flexibilidad y habilidades específicas del deporte.

2. Aumento de peso: Los atletas pueden experimentar un aumento de peso si no ajustan su ingesta calórica a la disminución de la actividad física.

3. Deterioro técnico: Las habilidades técnicas pueden verse afectadas, ya que la práctica regular es fundamental para mantener y mejorar el rendimiento.

4. Aspectos psicológicos: El desentrenamiento puede afectar la motivación y la autoconfianza de los atletas, lo que puede llevar a una menor disposición para regresar al entrenamiento.

Prevención y manejo del desentrenamiento

1. Programación adecuada: Es importante que los entrenadores diseñen programas de entrenamiento que incluyan períodos de descanso y recuperación, así como alternativas para mantener la actividad física durante las pausas.

2. Entrenamiento cruzado: Incorporar diferentes modalidades de ejercicio puede ayudar a mantener la condición física general y evitar el aburrimiento.

3. Educación del atleta: Informar a los atletas sobre la importancia del entrenamiento continuo y las consecuencias del desentrenamiento puede ayudarles a mantenerse motivados.

4. Monitoreo y evaluación: Realizar evaluaciones periódicas del estado físico y técnico de los atletas puede ayudar a identificar signos tempranos de desentrenamiento y permitir intervenciones oportunas.

En conclusión, el desentrenamiento es un fenómeno que puede afectar negativamente a los atletas de la EIDE. Es fundamental implementar estrategias adecuadas para prevenirlo y manejarlo, asegurando así un desarrollo óptimo en su carrera deportiva.

Materiales y métodos

Se efectúo un estudio descriptivo prospectivo a una misma muestra, para lo cual se tomo como referencia tres grupos clases de 12 grado de la EIDE, con un universo y muestra de 67 deportistas y dentro de los cuales se encuentran campeones nacionales de los Juegos Escolares Nacionales (JEN), atletas de Perspectiva Inmediata de deportes que son atendidos en la consulta de Medicina Deportiva de la provincia de Cienfuegos, con una edad cronológica entre los 16 a 17 años, 46 de sexo masculino y 21 femenino.

La investigación se desarrolló en la EIDE Jorge Agostini Villasana, con el apoyo del Centro Provincial de Medicina Deportiva. (CEPROMEDE), el departamento de atención de atletas

del INDER provincial de la provincia Cienfuegos, la cual se llevó a cabo desde el mes de septiembre 2023 a febrero 2024.

Para lo cual se tomó como documento primordial los documentos en secretaria docente y las historias clínicas deportivas de estos atletas en el departamento de control médico del CEPROMEDE de Cienfuegos, así como datos referenciales obtenidos mediante la cooperación de la Dirección provincial de alto rendimiento y Departamento de Atención Atletas Activos y Retirados.

También se desarrollaron entrevistas estructuradas con el objetivo de recabar información sobre el nivel de comprensión e implementación de acciones que deben afrontar los agentes socializadores en el inicio del proceso del desentrenamiento de los atletas de 12 grado que abandonan súbitamente el entrenamiento.

Se entrevistan 31 de atletas que abandonan el deporte, entrevistas informales a (11) padres de los ex atletas, (24) entrenadores y (12) comisionados provinciales, a (4) especialistas en Medicina deportiva, con el objetivo de determinar la atención que brindan a este tipo de atletas y los seguimientos de elección que se aplican.

En la consulta a los deportistas se define los chequeos que se les aplico durante su etapa activa, si los familiares, comisiones deportivas, comisión atención atletas, CEPROMEDE, participan en las reuniones que el centro convoca mensualmente, así como el control de la caga de entrenamiento acumulada durante el último cuatrienio.

Aprobación por parte del comité de ética del INDER, de la EIDE provincial y de centro de Medicina deportiva de la provincia de Cienfuegos.

Se informó de los objetivos y la naturaleza del estudio a los participantes que tuvieron que aceptar un consentimiento informado para las entrevistas personales y la recopilación de datos de las historias clínicas deportivas teniendo en cuenta las características de la edad de los atletas.

Para la obtención de la información se utilizaron informaciones recogidas en las historias clínicas, datos de secretaria docente, a través de entrevistas individuales.

Resultados

La tabla 1 muestra el estudio según la edad y el sexo de alumnos atletas, que de 67, 31 abandonaron bruscamente el entrenamiento deportivo, lo cual no evidencian acciones para reincorporarlos, causa que en años venideros trae consecuencias a la salud personal, del deportista, menores de edad que pueden seguir con una práctica activa recreativa o seguir aportando al alto rendimiento y 19 atletas de perspectiva inmediata.

Tabla No 1. Muestra de estudio según edad y sexo.

Sexo	**Muestra**	**%**	**Edad Cronológica**	**No Entrenan**	**%**	**Atleta de Perspectiva inmediata**	**%**
Masculino	46	68,60	16-17	17	25,37	11	16,42
Femenino	21	31,40		14	20,90	8	11,94
Total	67	100,00		31	46,27	19	28,36

Fuente: Elaboración propia

La tabla 2 Muestra la insuficiente atención y seguimiento de los padres en el proceso enseñanza-aprendizaje, la socialización escuela-familia, familia- familia que juega un papel preponderante en la continuidad del proceso docente, que los deportistas se involucren en su institución y desarrollen habilidades sociales y emocionales importantes. Este abandono prematuro conlleva la pérdida de deportistas con calidad, en víspera de formar parte de la delegación a los juegos juveniles o ser promovidos a centros nacionales

Tabla No 2.- Atletas de Perspectiva que abandona el entrenamiento.

Reuniones padres		API		Masculino		Femenino	
6	8.9	19	28,36	13	19,40	6	8,95
Agrupaciones Deportivas(API)							
Arte Competitivo		Tiempos Marcas		Deportes Pelota		Combate	
No	%	No	%	No	%	No	%
4	5,90	3	4,40	9	13.40	3	4,4

Fuente: Elaboración propia

La tabla 3 comenta sobre los principales factores de riesgos que se aprecia en el proceso de entrenamiento, como el tabaquismo, alcohol y la obesidad, problemas complejos que pueden tener diferentes causas, como genéticas, ambientales y psicológicos, que aumenta el riesgo de la presión arterial, con marcado aumento en los deportes, así como acrecentar la indisciplina social.

Son limitadas las acciones sobre estos deportistas (Atención Familiar, Comisión Atención Atletas, Comisión Provincial Deportiva) producto que estos jóvenes dejan ser de interés para el alto rendimiento, así como la pérdida de las esperanzas de la familia en el futuro deportivo de sus hijos.

Tabla 3.- Principales factores de riesgos asociados y atención integral que presenta la muestra.

Factores de Riesgos	Arte Competitivo		Tiempo Marcas		Pelotas		Combate		Total	
Tabaquismo	3	9,6	7	22.5	5	16.1	3	9.6	18	58.6
Alcoholismo	4	12.9	5	16.1	9	29.0	4	12.9	22	70.9
Obesidad	2	6.4	1	3.2	3	9.6	1	3.2	7	22.5
Atención Familiar	Baja		Baja		Baja		Baja		Baja	
CAA	No		No		No		No		No	
Comisiones Prov. Deportiva	No		No		No		No		No	

Fuente: Elaboración propia

Discusión

El Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER) es la institución definida en el programa del proceso de desentrenamiento deportivo para el movimiento deportivo cubano, como responsable de su implementación.

La sensibilidad que deben prestar los protagonistas y las instancias implicadas en la ejecución del programa, de preparación teórica y en tareas que el entrenador planifique con el objetivo de bajar las cargas físicas y psicológicas hacia el final de la carrera deportiva, para lo cual los directivos deben jugar un papel significativo en cuanto a las presiones sociales a las que están sometidos los atletas, así como en la coordinación de

sus acciones con la Comisión Nacional de atención a atletas activos y retirados (INDER, 2015).

El Centro Provincial de Medicina del Deporte de Cienfuegos (CEPROMEDE) tiene entre una de sus misiones la de promover, preservar y recuperar la salud de los atletas activos, retirados y de la población e influir en la elevación de la calidad de vida de los mismos. Se reconoce como una de sus funciones implementar programas de desentrenamiento y a la vez priorizar la elevación de la calidad de vida de la población mediante la indicación de ejercicios físicos.

En estudio realizado por los autores sobre el desentrenamiento deportivo en atletas juveniles, aseguran que los entrenadores demuestran falta de interés en el dominio de métodos, procedimientos, contenidos y metodologías para conducir este proceso, además de no inculcar en sus atletas la importancia vital de este proceso para su posterior retiro. En consecuencia, existen insuficiencias teórico-metodológicas en los profesionales para conducir con éxito el proceso de desentrenamiento deportivo.

El desentrenamiento deportivo debe ser visto como un proceso que cambia gradualmente, que va de un deporte específico a un abandono general con exigencias al exdeportista para evitar el síndrome de saturación deportiva (Méndez; Cecchini & Contreras, 2005).

Por otra parte es necesario conocer los principales motivos que tienen los jóvenes para abandonar la práctica, parcial o definitiva del deporte que desvelan los entresijos de dicha motivación por lo que los profesionales de la Educación Física han de estructurar sus prácticas y adaptar el contexto o clima de aprendizaje para ser más eficaces su empeño de paliar la tasa de abandono de la práctica deportiva y de este modo, ayudar a la formación de patrones de vida saludables.

El incremento de la autonomía, la influencia de los amigos y el cambio en las preferencias de práctica física, entre otros factores, provocan una reducción de la influencia que ejercen los progenitores en relación a la práctica de actividad física de sus hijos. En esta línea, García-Moya, Moreno, Rivera & Jiménez-Iglesias (2011) que evidencian la influencia que el grupo de iguales ejerce en la motivación para la práctica físico-deportiva; un

proceso con especial repercusión durante la adolescencia, momento clave en los procesos de abandono deportivo (Frómeta & Zamora, 2012).

En indagaciones teóricas-empíricas se valora que lo que más influye en el abandono deportivo en la EIDE provincial de Cienfuegos, es el bajo rendimiento deportivo, bajo rendimiento académico, cambio de deportes, indisciplina y aburrimiento de la práctica deportiva, falta de apoyo de los padres, la motivación de los entrenamientos en los diferentes deportes, la baja promoción de atletas para los centros de altos nacionales, ya que los deportistas no se ven estimulados en este aspecto, los entrenadores deben mejorar las relaciones con sus alumnos para así evitar el abandono deportivo.

Para atender a las situaciones problémicas en el diagnóstico e indagaciones teóricas-empíricas los autores proponen un plan de acciones para mitigar las situaciones problemática. Entre estas acciones que deben ser ejecutadas por la Dirección Provincial de Deporte, la EIDE, Comisión Atención Atletas, Medicina Deportiva, la familia se encuentra las siguientes:

- Crear el Grupo Provincial de Desentrenamiento Deportivo y realizar reuniones mensuales como método de trabajo.
- Incluir en los sistemas de trabajo anual y mensual lo referido al proceso desentrenamiento.
- Lograr la sistematicidad en relaciones intersectoriales e interinstitucionales del deporte para que faciliten el proceso.
- Elaborar un manual de procedimiento dirigido a los implicados en la implementación del proceso.
- Organizar la capacitación de los cuadros y especialistas, incluyendo responsabilidad, liderazgo, control, dirección y cultural, en correspondencia con las necesidades del proceso y en diferentes modalidades deportivas.
- Perfeccionar el sistema de comunicación institucional de forma integral social.
- Establecer como objeto de control en las visitas integrales que se realizan a los municipios y a las entidades de la provincia.

- Rendir cuenta periódicamente al consejo de dirección de la entidad de cómo se cumple el Programa de Desentrenamiento en la EIDE.
- Solicitar a la Universidad (Facultad Cultura Física) el diseño de programas docentes metodológicos para la superación, capacitación y acreditación del personal.
- Promover el uso de las TICs y del Centro de Información del Deporte como vía inmediata de acceso a la información.
- Velar por el cumplimiento de las disposiciones jurídicas legales referidas al tema.
- Evaluar y demandar a la región militar, necesidades de reanimar los clubes militares deportivos, que tributen al alto rendimiento.
- Ampliación y mantenimiento de las instalaciones y el equipamiento tecnológico necesario para el proceso de desentrenamiento.
- Realizar evaluación trimestral de la implementación de las acciones propuestas.

Conclusiones

1. Las consideraciones sobre el desentrenamiento deportivo a partir del estudio de esta temática por diferentes autores juegan un papel crucial para garantizar que los deportistas realicen una transición segura y efectiva hacia un periodo de recuperación.
2. La caracterización del estado actual realizada del proceso de desentrenamiento en alumnos atletas, corroboró la necesidad de buscar alternativas con el propósito del desentrenamiento de alumnos atletas para garantizar su bienestar y salud a largo plazo.
3. Las acciones que se proponen y ejecutadas por diferentes agentes socializadores ayudan a reducir el abandono prematuro de alumnos atletas y el desentrenamiento deportivo en atletas de 12 grado de la EIDE de Cienfuegos.
4. La valoración positiva de la aplicación en la práctica de las acciones propuestas permitió la reducción del abandono prematuro de alumnos atletas y desentrenados con buen estado de salud con la transparencia de la evaluación compartida y conocida por los implicados.

BIBLIOGRAFÍA

Cuba. INDER (2015). Programa para la implementación del proceso de desentrenamiento deportivo en Cuba. Sitio Web oficial del INDER.

Cuba. INDER (2016). *Perfil institucional*. https://www.inder.gob.cu/Mision

Cuba. INDER (2017). *Instructivo nº 1 del Grupo Nacional de Desentrenamiento Deportivo.* Metodología para el trámite de información de atletas del alto rendimiento que se retiran de la vida deportiva activa. Sitio Web oficial del INDER.

Frómeta Moreira, et al (2022). El desentrenamiento deportivo: una garantía básica para la salud pos deportiva. *Revista especializada en ciencias de la cultura física y del deporte*, 19(51), 14-25. https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/814

Frómeta, N. & Zamora, R. (2012). Concepción sobre el desentrenamiento deportivo como parte de la formación del deportista cubano. Registro CENDA. Nº 2850.

García, M. (2012). Apreciación teórica del proceso de desentrenamiento para atletas retirados. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 17(168). https://efdeportes.com/efd168/proceso-de-desentrenamiento-para-atletas-retirados.htm

Hernández, A. (2004). El abandono deportivo: un flagelo del atletismo escolar en la EIDE Provincial de Cienfuegos. *Revista Digital - Buenos Aires.* Año 10, 72. http://www.efdeportes.com/

Marín Rojas, et al (2021). El desentrenamiento deportivo. Una aproximación teórica. *Revista Cubana de Educación Superior*, 40(3). http://www.rces.uh.cu/index.php/RCES/article/view/451(Este es un artículo)

Mena Pérez, O. (2020). Modelo para la planificación del proceso de desentrenamiento deportivo. *Conrado*, 16(75). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442020000400008

Moyano, M., Peña García-Orea, G., & Heredia Helvar, J. (2020). Control de la Carga Interna en Deportes Colectivos. Relación con el Rendimiento, la Fatiga y la Prevención de Lesiones. *Journal of Physical Exercise and Health Science for Trainers*. https://www.iicefs.org/fileuploads/publicaciones/oec-sa-V5e8bb61fa6a86.pdf (

Muelas Matos, M., Ávila Fernández, F. & Guerra Martínez, R. (2018). Ejercicios múltiples para desentrenar atletas retirados de voleibol en el municipio de Jaguaní. *Olimpia: Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 15(48), 14-28. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6399861 (Este es un artículo)

OpenAI (2024). El desentrenamiento deportivo en Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE). https://chat.openai.com/chat

Pérez, E., Gómez, Z. & León, S. (2020). Perfeccionamiento del proceso de desentrenamiento en deportistas de alto rendimiento en Cuba (I). *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física*, 15(1). http://www.revmedep.sld.cu/index.php/medep/article/view/185

Ramos L., Rodríguez Díaz, D., & Pérez Acosta, E. (2021). Propuesta de acciones para perfeccionar la gestión institucional en el proceso de desentrenamiento deportivo *Folletos Gerenciales,* XV (2), 93-103. http://folletosg.mes.gob.cu/index.php/folletosgerenciales/rt/metadata/276

Santana, J. (2003). *La contextualización de la dimensión ambiental en el proceso de formación de los profesionales del eslabón de base del deporte de alto rendimiento* (Tesis doctoral). ISCF "Manuel Fajardo".

Segalés, D. (2020). Alteración del VO2 máx. Luego de 79 días de desentrenamiento en futbolistas de primera división. Un estudio en Paraguay. *Lecturas: Educación Física y Deportes,* 25(270), 106-115. https://doi.org/10.46642/efd.v25i270.2387.

TRASTORNOS TEMPOROMANDIBULARES EN JUDOCAS DE LA ESCUELA INTEGRAL DEPORTIVA, "JULIO DÍAZ GONZÁLEZ", ARTEMISA

TEMPOROMANDIBULAR DISORDERS IN JUDOKA PLAYERS AT THE "JULIO DÍAZ GONZÁLEZ" INTEGRAL SPORTS SCHOOL, ARTEMISA

Autora: M.Sc. Daynín Bordón Barrios
Centro de Medicina Deportiva Artemisa

RESUMEN:

Las mujeres son ejemplo de dedicación, fuerza, inteligencia y responsabilidad, lo que refleja la capacidad para superar las adversidades que le impone la Sociedad, tan desigual y definida en su contra. El deporte proporciona un espacio propicio para complementar las fortalezas específicas de ambos géneros. Las atletas de Judo de alto rendimiento al estar expuestos a una demanda óptima de niveles, estructural, bioenergético, metabólico y de coherencia emocional, requieren tratamientos que vinculen el conocimiento de interdependencia sistémica, que influencian la orientación espacial cervical y craneomandibular, para evitar Trastornos Temporomandibulares. Trazamos comoobjetivo: determinar los Trastornos Temporomandibulares en las judocas de la EIDE "Julio Díaz González", Artemisa. Se realizó un estudio longitudinal, descriptivo, retrospectivo, a52 judocas.La población coincidió con la muestra.En los resultados predominó la categoría juvenil, los factores de riesgo más frecuentes son: estrés y bruxismo, los síntomas y signos que predominaron: ruido articular y artralgia; se mostró efectivad de las pautas de tratamientos combinados para los trastornos temporomandibulares, existiendo un aceleramiento considerable en la reducción de las manifestaciones clínicas.

Palabras Clave: Judocas,Trastornos Temporomandibulares

ABSTRACT:

Women are examples of dedication, strength, intelligence, and responsibility, reflecting their ability to overcome the adversities imposed by a society so unequal and defined against them.Sport provides a favorable space to complement the specific strengths of both genders.High-performance judo athletes, exposed to optimal demands on structural, bioenergetic, metabolic, and emotional coherence levels, require treatments that integrate knowledge of systemic interdependence, which influences cervical and craniomandibular spatial orientation, to prevent temporomandibular disorders.Our objective was to determine temporomandibular disorders in judokas at the Julio Díaz González EIDE (EIDE), Artemisa.A longitudinal, descriptive, retrospective study was conducted with 52 judokas.The population was matched to the sample.The results showed a predominance of the youth category. The most frequent risk factors were stress and bruxism, and the predominant symptoms and signs were joint noise and arthralgia.Combined treatment regimens for temporomandibular disorders were shown to be effective, with a significant acceleration in the reduction of clinical manifestations.

Keywords: Judokas, Temporomandibular Disorders

Introducción:

En la Historia las mujeres marcaron un mito en el campo de la ciencia, cultura y deporte. Es importante hacer un análisis histórico desde el inicio del judo femenino, por sus relevantes resultados olímpicos y mundiales, basados en documentos que acreditan la organización, aplicación y control de los medios y métodos de entrenamiento desde sus inicios. Esa generación de atletas y entrenadores que perpetuaron su evolución en las últimas décadas y sedimentaron las bases que se extendió a todo el país, comenzando por el Primer Campeonato Nacional porinvitación, celebrado en Matanzas en 1982. De esos resultados se forma el Equipo Nacional Femenino el 10 de enero de 1983, con el objetivo de participar en los Juegos Panamericanos de Caracas 1983 donde se alcanzaron 5 medallas, lo que constituye un hito en diseñar el deporte de alto rendimiento con perspectiva de género, rompiendo así la educativa tradicional heredada, por estereotipos de género vistos como rasgos inherentes a las personas que dictan cómo deben ser las mujeres y los hombres y qué tipo de papeles deben desempeñar en la Sociedad.Díez (2006). El deporte estáíntimamente ligado a estereotipos de lo que una

mujer y un hombre pueden o no realizar con su cuerpo. En general, lo femenino ha sido representado por cualidades como la sensibilidad, la pasividad, la sumisión, la comprensión, la dependencia, la falta de agresividad, capacidades físicas disminuidas y tendencia a mayor fatigabilidad con respecto a los hombres.

La equidad de género es un concepto integrado por múltiples factores, de ahí la posibilidad de utilizar el deporte como herramienta para combatir los rezagos y las dificultades que la inequidad genera para el desarrollo de los países.En la actualidad, las mujeres son ejemplo de dedicación, fuerza, inteligencia y responsabilidad, lo que se refleja la capacidad para superar las adversidades que le impone la Sociedad, tan desigual y definida en su contra.

A través de la historia la participación de la mujer en la actividad física y el deporte ha sido a nivel mundial minoritaria en relación con la de los hombres. CSD (2007). El origen de esta desigualdad de género en la práctica del deporte de alto rendimiento, no solo se debe a la restricción explícita de la práctica deportiva para mujeres existente en algunos países, sino que también depende, en gran medida, de factores sociales que estructuran la vida cotidiana, que refuerzan y promueven las diferencias de estilo de vida y las desigualdades entre las personas.Pullinger(2000). Sin dudas, el deporte proporciona un espacio propicio para complementar las fortalezas específicas de ambos géneros. Esta definición implica que los grupos mixtos en el deporte ofrecen una oportunidad para promover la igualdad de género y la inclusión.

El estudio del complejo buco maxilofacial con una visión global, permite el abordaje sistémico de diferentes patologías, a través del microsistema bucal, integrando la aplicación de técnicas terapéuticas convencionales con los avances científicos actuales y otros sistemas terapéuticos tradicionales. Las atletas de alto rendimiento al estar expuestos a una demanda óptima de niveles, estructural, bioenergético, metabólico y de coherencia emocional, requieren tratamientos que vinculen el conocimiento de interdependencia sistémica, ya que los procesos infecciosos, las alteraciones oclusales, hábitos bucales deformantes y adaptativos como el bruxismo y los niveles de estrés deportivo, influencian la orientación espacial cervical y craneomandibular y condicionan la aparición de lesiones osteomioarticulares, trastornos posturales del equilibrio y Trastornos Temporomandibulares, que disminuyen la concentración, percepción espacial e influyen en el estado emocional de ellas,síntomas propios de un déficit en la regulación del

sistema tónico postural, aspecto determinante en el desempeño deportivo y las acciones dirigidas a mejorar los rendimientos de los deportistas.Delgadoet al.,(2000)

Las deportistasson una población especialmente vulnerable frente a problemas de la cavidad bucal, agravados por factores deriesgo vinculados con las exigencias del entrenamiento y el propio organismo. Es por ello que cabe destacar, la existencia de una íntima relación entre una adecuada condición bucal y el rendimiento delasatletas en la práctica del deporte, porquepuede verse comprometido por la presencia de los más variados problemas orales.

Varios autores explican que se requiere lograr un dominio dinámico y fluido de los tres planos del espacio con el mínimo gasto energético posible, para lo cual las deportistas necesitan largos e intensos períodos de entrenamiento, iniciando su preparación desde edades tempranas y en muchos casos lejos de sus familias Laskin (1995) lo que provoca un estrés intenso y se hace necesaria la rehabilitación en todos los niveles de expresión humanas, donde cada cual participaría activamente en su crecimiento tanto personal como deportivo.

Por lo antes explicado, este estudio propone una Atención Estomatológica, a través del diagnóstico de las principales alteraciones estomatognáticas en deportistas del sexo femenino de Judo; esto constituye un primer acercamiento diagnóstico-clínico convencional, sobre los diferentes TTM y factores de riesgo que pueden ser correlacionados con las limitantes biomecánicas asociadas, referidas por el médico y el entrenador delas atletas.

Los Trastornos Temporomandibulares (TTM) son altamente frecuentes y constituyen un importante problema de salud en las deportistas, conforman un conjunto de condiciones musculo-esqueléticas que afectan la articulación temporomandibular (ATM), los músculos de la masticación y estructuras anatómicas adyacentes. Caracterizados por sonidos articulares y movimientos mandibulares asimétricos o limitados.Garcíaet al.,(2007)

Su etiología es multifactorial. Puede verse perturbada por sucesos como los traumatismos, hábitos parafuncionales, el estrés, iatrogenias clínicas, entre otras, que rebasan la tolerancia fisiológica individual influida por factores locales como la estabilidad ortopédica articular determinada por las relaciones de oclusión, tratamientos ortodóncicos, desarmonías oclusales

relaciones articulares anómalas o ambas, trastornos del sueño, así como elementos genéticos, el sexo, la dieta, enfermedades agudas o crónicas, etcétera.Delgadoet al., (2000)

Los factores de riesgo han sido considerados en la etiología de esta afección, dada su prevalencia en pacientes con TTM: la existencia previa de un traumatismo agudo, el desarrollo de una enfermedad degenerativa articular y aquellos elementos que provocan sobrecarga funcional mandibular, por ejemplo, los hábitos parafuncionales o el bruxismo. Con todo, la relación entre estos factores y el trastorno es parcial, ya que únicamente pueden explicar por sí solos un porcentaje limitado de los casos. En esta línea, las últimas formulaciones optan por considerar una etiología multifactorial de los TTM donde los factores contribuyentes, así como el peso de los mismos, varían en función de cada paciente.Valmaseda (2002)

Una revisión de la literatura científica revela que existenfactores esenciales asociados a los TTM: masticación unilateral, bruxismo, interferencias oclusales, estrés emocional,dolor profundo, hábitos parafuncionales y pérdida dentaria sin rehabilitación protésica.Salazar(2003) las interferencias oclusales pueden iniciar la hiperactividad muscular a través de la activación de los receptores periodontales.

Dentro de los signos y síntomas aparecen: ruido articular (chasquidos, sonidos que se escuchan al auscultar la ATM), Mialgia (dolores en la musculatura mandibular), Artralgia (dolores en la ATM) y limitación de movimientos (imposibilidad de ejercicios de apertura, cierre y lateralidad de la mandíbula).

La prevención de la disfunción y el rápido mejoramiento de las judocas afectadas tienen un notable impacto económico en el contexto actual en la Provincia, al reducir elconsumo de medicamentos y la utilización de determinados procedimientos terapéuticoscomo: educaciónde lasatletas, se lesexplica la causa y naturaleza benigna del trastorno. Entrenamiento en el autocuidado:limitación de la función mandibular: dieta blanda, evitar el bostezo amplioy masticarchicle, modificación de los hábitos presentes: identificación y eliminación del bruxismo, lengua protráctil, mordedura de objetos y onicofagia entre otros. Pullinger et al., (2012)masajes de los músculos afectados con aplicación de vapor por 20 minutos, cuatro veces al día, evitar estimulantes del tipo cafeína (café),ejercicios mandibulares isométricos a medida que la sensibilidad muscular y el dolor desaparecen,evitar el estrés emocionalmediante la identificación

de las fuentes tensionales y reconocimiento de su asociación con el trastorno y cambios en el modo de vida favorablemente, dormir en decúbito supino (cuello y mandíbula alineados).

Psicoterapia de modo ocasional los TTM pueden ser la expresión somática de una alteración psicológica o psiquiátrica, tal como una depresión o una alteración de conversión.Andreu etal., (2005).Terapia física o fisioterapia:masaje de forma suave sobre las áreas dolorosas (puntos de gatillo) y se aumenta la presión gradualmente. Produce una alteración en la entrada sensorial y ejerce una influencia inhibitoria sobre el dolor, reduce el edema y aumenta el flujo sanguíneo local hacia el áreaentre otros, así como por permitir la rápida incorporación de las atletas a la vida activa.

Los TTM en deportistas han sido objeto de múltiples investigaciones internacionales. En Cuba existen pocos estudios sobre prevalencia de disfunción de la ATM. Por ello, el desarrollo de este proyecto tiene como propósito fundamental establecer mediante terapias convencionales, excelente salud bucal con un enfoque multifactorial en el mundo de la medicina deportiva en féminas dentadas de la Escuela Integral Deportiva (EIDE) “Julio Díaz González”.

Esta investigación con un enfoque de género permite planificar estrategias personalizadas e individualizadas en el entrenamiento deportivo; así como, predecir las posibilidades de desempeño y éxito de las atletas, de esta forma se fundamenta la importancia del estudiopara determinar la presencia de TTA en las Judocas, por la necesidad de evidencia científica sólida sobre los beneficios y resultados positivos de la terapia convencional que motivala realización de este trabajo, donde existe un vacío en el conocimiento de este trastorno, para permitir un abordaje más racional de la problemática y el diseño de estrategias de intervención temprana para la prevención y tratamiento oportuno de los TTM en este deporte.

En el contexto actual, basado en bibliografías actualizadas que aportan conocimiento científico y práctico sobre el tema para realizar un correcto diagnóstico de los TTM, optar medidas y tratamientos eficaces se plantea el siguiente **problema científico**: ¿Qué trastornos temporomandibulares se avizoran en las Judocas de la EIDE “Julio Díaz González”, Artemisa 2024?Se propone como **objetivo:** determinar los Trastornos Temporomandibulares en lasjudocas de laEIDE “Julio DíazGonzález”, Artemisa 2024.

Metodología

Se realiza una investigación sustentada en un estudio longitudinal, descriptivo, retrospectivo e inferencial, en judocas de la EIDE “Julio Díaz González” del municipio Artemisa, en los meses comprendidos de septiembre 2023 a mayo 2024. La población es de 52 féminas,coincidiendo con la muestra estudiada,que marcaron el protagonismo dentro y fuera del escenario competitivo eneste deporte de combate,examinadas previamente en la consulta estomatológica del Centro de Medicina Deportiva (CMD) de Artemisa,a las que se constata la presencia de algún factor de riesgo y manifestaciones clínicas para TTM,todas cumplen con los criterios de elegibilidad: de inclusión (atletas que dieron su consentimiento para participar en el estudio) y de exclusión (atletas ausentes a la consulta programada).

Los métodos de investigación empleados son:teóricos (analítico – sintético, Inductivo - deductivo, histórico – lógico y sistémico estructural- funcional), empíricos(guía de observación científica) y estadísticos (estadística descriptiva- frecuencia relativa, desviación estándar y media).

Técnicas y procedimientos

Para la obtención de la información las atletas seleccionadas se examinan e interrogan en el departamento de estomatología del CMD. El examen clínico de la cavidad bucal se realiza en el sillón dental con adecuada luz natural y artificial, método visual-táctil, secado, espejo plano bucal, pinza porta algodón y explorador. Los exámenes y recolección de los datos (interrogatorio y el examen clínico) se plasman en la Historia Clínica Individual Estomatológica.

Procesamiento y análisis de los datos: Toda la información recogida fue depositada en una base de datos, creada para tal efecto y se procesarán mediante el estadígrafo descriptivo: cálculo porcentual. Todo se plasma en tablas y gráficos elaborados al respecto para su mejor comprensión,facilitar el análisis, discusión y presentación de los mismos, en el paquete estadístico SPSS versión 21 para su posterior análisis. Se emplearon frecuencias absolutas y relativas para el análisis de las variables cualitativas y media y desviación estándar para las variables cuantitativas. El informe final se realiza en el procesador de textos de Word, Arial 12 para office 2019con sistema operativo Windows 7.

El estudio que se presenta respeta los postulados éticos recogidos en la Declaración de Helsinki y todas sus enmiendas. Antes de ser incluidos en el estudio, a todas las atletas se les solicita el consentimiento informado por escrito, luego de explicarles los objetivos del estudio y la

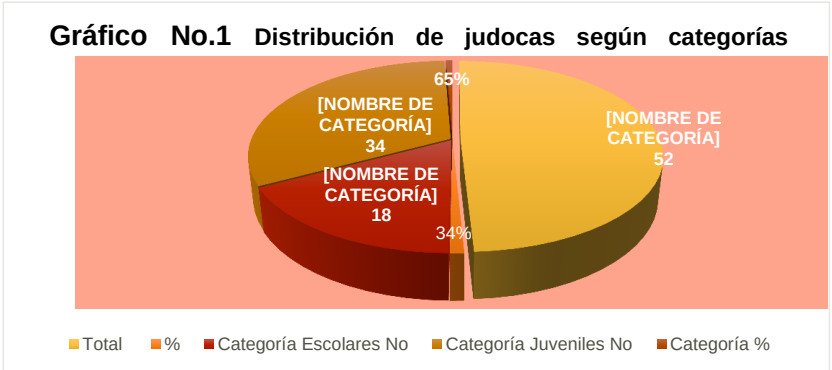
importancia de su participación. La información relacionada con la identidad de las mismas se tratada confidencialmente y manejada sólo por el personal especializado que participa en la investigación. La información recogida no será utilizada para otros fines fuera del marco de la investigación.

Análisis y discusión

En el gráfico 1 muestra la distribución de atletas de Judo del sexo femenino, según categorías deportivas predominando las juveniles con respecto a las escolares, por ser un deporte de combate con elevado número de competidoras mayores de 15 años de edad, a las que se les constata en el examen bucal realizado manifestaciones clínicas que evidencian afecciones de la articulación temporomandibular que interfieren en el desempeño y rendimiento de la práctica deportivo El estudio aplica a las judocas de las provincias Artemisa. En la revisión de la literatura científica sobre el tema se encontró estudios sobre TTM en deportes de la categoría pioneril y en los deportes élites de equipos nacionales, no así referidos a la reserva deportiva de los Centros de Iniciación Deportiva de Alto Rendimiento en Cuba, ni dirigidos específicamente al sexo femenino.

A escala mundial gran cantidad de investigadores incluyendo los estomatólogos deportivos, que se han dado a la tarea de analizar, estudiar, prevenir y curar las enfermedades bucales que con mayor frecuencia afectan el rendimiento de las deportista que llegan a consulta con estas dolencias, por ello es importante resaltar que las afecciones del sistema estomatognáticoson complejos y moldeados por factores interactuantes que influyen de manera negativa en la evolución deportiva de de las atletas.

Gráfico No.1 Distribución de judocas según categorías



El comportamiento en cuanto a prevalencia de factores de riesgo explorados se muestra en la tabla No. 1, el estrés resulta el más frecuente, reportado en 48 de los 52 atletas estudiadas para un 92%. El segundo lugar le corresponde al bruxismo, elemento que fue constatado en el 79% de los incluidos y hábitos parafuncionales fue referido por 32 casos para un (62%). Con menos frecuencia se presenta la masticación unilateral e interferencias oclusales entre otros, que no por ello dejan de ser importantes para el estudio, ya que influyen de manera tortuosa en el desencadenamiento de otras patologías bucales a tener presente para el desempeño adecuado de los atletas.

El estrés es una enfermedad presente en los deportistas, ellos somatizan la tensión psíquica que conduce a dolencias distintas dependiendo del órgano diana donde la patología se manifieste, los resultados coinciden con lo reportado en la literatura revisada, que refiere que una alta prevalencia del factor etiológico “estrés emocional” durante periodos de competición en atletas de diferentes deportes provocan TTASalazar (2003)

Elbruxismo se presenta en los deportes de combate con gran incidencia a nivel mundial, asociado al estrés que favorece la ansiedad y tensión a que están sometidos los atletas durante ciclos de entrenamiento y actividades deportivas competitivas , la no existencia de protectores bucales debido a la escasez de recursos materiales existentes que suponen el alivio de la musculatura relacionada con la masticación y la sobrecarga funcional, produce contracturas de la musculatura mandibular, que provoca dolores de cabeza , cuello y cansancio generalizado, evitando tener un buen control sobre los movimientos. Ramírez etal., (2015)un estudio sobre prevalencia de trastornos témporo-mandibulares y bruxismo reporta que se presenta en atletas de diferentes deportes de combate como Boxeo, Lucha libre y Judo.

Tabla 1. Prevalencia de factores de riesgo para TTA en judocas.

Factores de Riesgo		
	No	**%**
Estrés	48	92%
Hábitos parafuncionales	32	62%
Bruxismo	41	79%
Interferencias oclusales	22	42%
Masticación unilateral	7	13%

Pérdida dentaria sin rehabilitación protésica	18	34%

Los principales síntomas y signos que se describen en las atletas de Judo con trastornos temporomandibulares son: el ruido articular que se constató en el 87% y la artralgia (dolor en la articulación), presente en 38 atletas para un 73%. Ellos pueden originarse tempranamente durante el desarrollo del sistema estomatognático, aunque existe un enorme potencial de adaptación que experimentan las estructuras durante el proceso de crecimiento, sin embargo, esta capacidad va disminuyendo pudiendo desencadenar un proceso patológico con lesión orgánica, alteración funcional, inestabilidad ortopédica articular o con exceso de carga parafuncional·Lázaro J. (2008). En relación con los signos, los resultados coinciden con de lo reportado por Arroyo (2011), quien encuentra ruido articularen la mayoría de los deportes de combate y como sucede con la población objeto de estudio.

La artralgia de la ATM es otro síntoma que se presenta con un 73%,principal causa de dolor de origen no dental debido a micro y macro traumas, parafunciones, desequilibrios oclusales, estrés que limitan los movimientos mandibulares y provocan dolor que afecta la concentración y el enfoque del deportista durante la práctica y competición.

La convergencia del dolor muscular(mialgias) y articular simultáneamente, son muy frecuentes en los deportistas , se presenta en 29 de los 52 atletas estudiados para un 56%, debido a lesiones por traumatismos, tensión y sobrecarga en el deporte, la mala postura que genera dolor en los músculos del cuello y la mandíbula, preparación física inadecuada antes de la práctica deportiva, lesiones musculares no tratadas, estrés mecánico sobre estructuras sensibles como ligamentos, articulaciones, vértebras y músculos, se vincula también con mayor fatiga muscular y recuperación más tardía de los músculos.



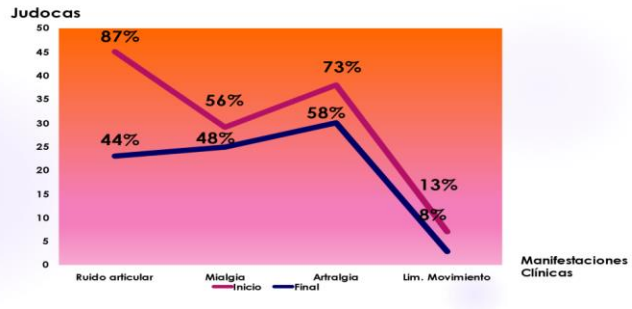
Los principales síntomas y signos que se describen en las atletas de Judo con trastornos temporomandibulares son: el ruido articular que se constató en el 87% y la artralgia (dolor en la articulación), presente en 38 atletas para un 73%. Ellos pueden originarse tempranamente durante el desarrollo del sistema estomatognático, aunque existe un enorme potencial de adaptación que experimentan las estructuras durante el proceso de crecimiento, sin embargo, esta capacidad va disminuyendo pudiendo desencadenar un proceso patológico con lesión orgánica, alteración funcional, inestabilidad ortopédica articular o con exceso de carga parafuncional.Lázaro(2008). En relación con los signos, los resultados coinciden con de lo reportado por Arroyo(2001), quien encuentra ruido articularen la mayoría de los deportes de combate y como sucede con la población objeto de estudio.

La artralgia de la ATM es otro síntoma que se presenta con un 73%,principal causa de dolor de origen no dental debido a micro y macro traumas, parafunciones, desequilibrios oclusales, estrés que limitan los movimientos mandibulares y provocan dolor que afecta la concentración y el enfoque del deportista durante la práctica y competición.

La convergencia del dolor muscular(mialgias) y articular simultáneamente, sonmuy frecuentes en los deportistas, se presenta en 29 de los 52 atletas estudiados para un 56%, debido a lesiones por traumatismos, tensión y sobrecarga en el deporte, la mala postura que genera dolor en los músculos del cuello y la mandíbula, preparación física inadecuada antes de la práctica deportiva, lesiones musculares no tratadas, estrés mecánico sobre estructuras sensibles como ligamentos, articulaciones, vértebras y músculos, se vincula también con mayor fatiga muscular y recuperación más tardía de los músculos.

Se constata que al inicio de la intervención permanecen las manifestaciones clínicas sin variación alguna , al final de la misma se muestra la efectivad de las pautas de tratamientos combinados para los TTM , que se aplican en la práctica clínica actual, con un mejor éxito en dependencia de las necesidades de cada deportista, para que sean más efectivas,logrando reducción de los signos y síntomas exhibas en atletas del equipo de Judo femenino, fenómeno que se nos presentan en ocasione por presencia de afecciones bucales como caries dental , periodontopatias orales e incluso lesiones en el vestíbulo coclear donde las afecciones bacterianas de la orofaringe pueden afectar el 8vo par craneal provocando disfunción de la ATM , desencadenando dolor en la mismaposteriori de varias sesiones de tratamiento a intervalos por semanas, siendo la artralgia y la mialgia los de mayor disminución con una 58% y 48% respectivamente ,lo que demuestra la efectividad de los métodos educativos, psicológicos, compensación oclusal y fisioterapéuticos ,que son de gran aceptación en las deportistas ,por considerarse sencillos, poco incómodos, no invasivos, indoloros, con el objetivo de restaurar la función mandibular normal para aliviar el dolor musculoesquelético y acelerar la cura de lostejidos(Gráfico No 3).

Gráfico No 3 Efectividad de Terapéutica combinada según signos y síntomas inicio y final de la intervención



Fuente:HCI

Comentario [D1]:

Conclusiones:

Existe predominio dela categoría juvenil enlas judocas,los factores de riesgo más frecuentes explorados son, el estrés y el bruxismo, los síntomas y signos que se constatan son: el ruido articular y la artralgia y se muestra la efectivad de las pautas de tratamientos combinados para

los trastornos temporomandibulares, existiendo un aceleramiento considerable en la reducción de las manifestaciones clínicas.

Recomendaciones:

1. Extender el estudio a los diferentes deportes para disminuir la incidencia de los Trastornos temporomandibulares.
2. Diseñar e implementar acciones preventivas que incidan sobre los factores de riesgo detectados, para evitar la aparición de trastornos temporomandibulares en los atletassanos, incentivando la selección de deportistas del sexo femenino.**Referencias Bibliográficas:**

1. Andreu Y, Galdón M, Durá E, Ferrando M. Los factores psicológicos en el trastorno temporomandibular. Psicotherma 2005; 17(1): 101-106.
2. Arroyo C. Relación entre signos y síntomas de desórdenes temporo-mandibulares y disarmoníasoclusales en estudiantesfemeninas de odontología- UNMSM. OdontologíaSanmarquina 2001; 1(8): 35-42. Cuba.
3. Carlsson C. Epidemiology and treatment need for temporomandibular disorders. Journal of orofacialpain 1999; 13: 232-237.
4. Consejo Superior de Deportes (2007). Las mujeres jóvenes y las actividades físico-deportivas. Serie Estudios de CC. del Deporte, nº 46.
5. Delgado-Molina E, Berini-Aytés L, Gay-Escoda C. El diagnóstico por la imagen de la patología de la articulación temporomandibular. Dolor. 2000;15:83-9.
6. Díez García, Alejandro. (2006). Evolución histórica y social de la presencia dela mujer en la práctica física y del deporte. Recuperado de http://www. efdeportes.com/efd99/mujer.htm.
7. García-Fajardo C, Cacho A, Fonte A, Pérez JC. La oclusión como factor etiopatológico en los trastornos temporomandibulares en deportistas femenina . RCOE. [internet]. 2007 [citado 12 ene 2015];12(1-2). Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1138123X2007000100003&script=sci_arttext&tlng=pt
8. Lázaro J. Validación del Índice Anamnésico Simplificado de Fonseca para el diagnóstico de trastornos temporomandibulares.[tesis]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2008.

9. Laskin D. Diagnosis and etiology of miofacial pain and dysfuction. Medical Management of Temporomandibular Disorders 1995; 7 (1): 73-78.

10. McNeill C. History and evolution of TMD concepts.Oral Surgery, Oral Medicine, Oral Pathology, Oral Radiology and Endodontics 1997; 83: 51-60

11. Puig, Nuria (2000). La situación de la mujer en el deporte en los inicios del siglo XXI, en Actas del VI Congreso Deporte y Cambio social Asociación española de Investigación Social. Madrid: Esteban Sanz.

12. Pullinger A, Seligman D. Quantification and validation of predictive values of occlusal variables in temporomandibular disorders using a multifactorial analysis. Journal of Prosthetic Dentistry 2000; 83 (1): 66-7

13. Rubio J. El buceo como factor de riesgo en la prevalencia de trastornos temporomandibulares musculares y articulares. .[tesis]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos. 2007.

14. Ramírez L M, Ballesteros L E.Oclusión Dental: ¿Doctrina Mecanicista o Lógica Morfofisiológica? Int. J. Odontostomat.[revista en la Internet]. 2012 [citado 2015 Mar 30] 6(2):205-220. Disponible en. http://www.scielo.cl/pdf/ijodontos/v6n2/art15.pdf

15. Salazar M. Relación entre ansiedad y trastorno temporomandibular en estudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. .[tesis]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2003.

16. Serra, P. (2016). La perspectiva de género en los estudios de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Tesis Doctoral. INEFC Barcelona. Universidad de Barcelona

17. Valmaseda E, Gay C. Diagnóstico y Tratamiento de la patología de la articulación temporomandibular. ORL-DIPS 2002;29(2):55-70

Calidad del sueño en atletas perspectivas inmediatas de la EIDE "Julio Díaz González", Artemisa.

Sleep Quality in Low-Prospect Athletes at the "Julio Díaz González" High School, Artemisa.

M.Sc. Ana Ibis Martínez Galván https://orcid.org/0009-0009-3653-0373

Centro Provincial de Medicina Deportiva.

Provincia: Artemisa

Resumen

Uno de los problemas de la sociedad moderna más complejo especialmente en deportistas es la pérdida de sueño, el no dormir bien afecta la recuperación del deportista, el rendimiento deportivo, lo que influye en la salud y en la buena calidad delsueño. En el Centro de Medicina Deportiva de Artemisa no se realizan estudios neuro-fisio-psicológicos asociados al sueño. Se desarrolló una investigación con el objetivo decaracterizar la calidad del sueño en atletas perspectivas inmediatas de la EIDE "Julio Díaz González" de Artemisa, como parte de la colaboración con el Centro de Investigaciones del Deporte Cubano, en el Proyecto Nacional **"SUEÑO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO".**El estudio fue descriptivo, retrospectivo, transversal, con una población que coincidió con la muestra de 72 atletas perspectivas inmediatas de dicho centro escolar, seleccionados intencionalmente, 26 del sexo femenino y 46 del masculino, 30 escolares y 42 juveniles.Los métodos utilizados fueron: teóricos, empíricos (**Cuestionario de Calidad de Sueño para atletas de alto rendimiento de la EIDE**) y estadístico (frecuencia relativa). Las principales perturbaciones del sueño identificadas fueron: despertares nocturnos e interrupciones por micción. Las preocupaciones se vincularon a los resultados deportivos ya la familia. Las manifestaciones de disfunción diurna, aunque predominaron en el docente, también se expresaron en el entrenamiento deportivo. Los factores externos que influyeron fueron: consumo de sustancias-bebidas estimulantes y conexión a redes sociales. La buena calidad del sueño predominó en la muestra estudiada, en el sexo femenino y en la categoría escolar.

Palabras claves: calidad del sueño, atletas perspectivas inmediatas

Abstract

Abstract One of the most complex problems in modern society, especially among athletes, is sleep loss. Lack of sleep affects an athlete's recovery and athletic performance, which influences health and sleep quality.Neurophysiological studies related to sleep are not conducted at the Artemisa Sports Medicine Center.A study was conducted to characterize sleep quality in immediate-prospect athletes at the "Julio Díaz González" EIDE (Educational Center for Sports Medicine) in Artemisa,

as part of a collaboration with the Cuban Sports Research Center (Center for Sports Research) within the National Project "SLEEP AND SPORTS PERFORMANCE."The study was descriptive, retrospective, and cross-sectional. The population was intentionally selected from the sample of 72 immediate-prospect athletes from said school: 26 females and 46 males, 30 schoolchildren and 42 youth.The methods used were theoretical, empirical (EIDE's Sleep Quality Questionnaire for High-Performance Athletes), and statistical (relative frequency).The main sleep disturbances identified were nighttime awakenings and urination interruptions.Concerns were linked to athletic performance and family.Manifestations of daytime dysfunction, although predominant in teachers, were also expressed in athletic training.External factors that influenced the study included substance use, stimulant beverages, and social media use.Good sleep quality predominated in the study sample, among females, and among the school age group.

Keywords: sleep quality, athletes, immediate perspectives

Introducción

El sueño humano es un estado de reposo físico y mental en el que una persona atraviesa por un período relativamente inactivo e inconsciente asociado a procesos de recuperación, interviniendo en numerosas funciones biológicas Capelloni et. al., (2017).

Es un componente importante para mantener el funcionamiento normal del cerebro, este se reorganiza y se recarga durante el mismo, remueve los desperdicios tóxicos y fortalece el sistema inmune; el cerebro es clave para la consolidación de la memoria. Una cantidad y calidad óptima de sueño nos permite tener más energía y mejor bienestar.

En función de la edad las recomendaciones varían, en los/as adolescentes deportistas de 8 a 10 horas cada noche, Hirshkowitz et. al., (2022).

La calidad del sueño se puede medir a través de diferentes métodos diagnósticos de alta tecnología como son: la polisomnografía, electroencefalografía (EEG), electromiografía (EMG), potenciales evocados, entre otros; muy costosos y de difícil adquisición.También se pueden aplicar instrumentos diagnósticos (test, cuestionarios, entrevistas los sujetos, que incluyen los siete componentes de la

misma: calidad subjetiva, latencia, duración, eficiencia habitual, perturbaciones, uso de medicación hipnótica y disfunción diurna.

Existen factores externos que sin dudascausan efectos sobre la calidad del sueño: condiciones al dormir, temperatura, ruido, estimulación lumínica. Otros como el consumo de alimentos o bebidas y actividades realizadas antes de dormir; así como, preocupaciones y los estados al despertar.

Uno de los problemas de la sociedad moderna más llamativos especialmente en deportistas es la pérdida de sueño, el no dormir bien afecta la recuperación y el rendimiento deportivo, lo que influye en la salud y en la buena calidad de vida.

Múltiples estudios apuntan a que una noche de sueño insuficiente puede reducir la capacidad física, aumentar la percepción de esfuerzo y disminuir el estado de ánimo. Los efectos de la pérdida de sueño sobre el rendimiento son cada vez más consistentes, mostrando como un sueño inadecuado afecta aspectos tan importantes como las capacidades y cualidades físicas (velocidad, resistencia, fuerza, agilidad, equilibrio, coordinación). Desde el punto de vista psicológico, además incide en el proceso de atención, así como, en la función de aprendizaje y ejecutiva (tiempo de reacción, toma de decisiones) Flores et. al., (2019).

Como parte de las alianzas estratégicas con el Centro de Investigaciones del Deporte Cubano en respuesta al Proyecto Nacional **“SUEÑO Y RENDIMIENTO DEPORTIVO**”, los psicólogos delCentro de Medicina Deportiva de Artemisa identifican la necesidad deestudiar el sueñoy su impacto en el entrenamiento deportivo deatletas de alto rendimiento. En esta institución provincial se realiza el control psicológico al atleta, analizando múltiples aspectos individuales y grupales de los/as deportistas; no se realizan estudios neuro-fisiológicos, ni de carácter psicológico vinculados a la calidad del sueño. En deportistas es importante conocer la calidad del sueño por el gran gasto energético del cerebro y del funcionamiento corporal; así como, por las demandas de recuperación impuestas por el deporte de alto rendimiento, para lograr una mejor adaptación orgánica y

psicológica entre sesiones de entrenamiento, aplicando la ciencia y la tecnología para el desarrollo del deporte.

La novedad de esta investigación es que por primera vez se aplica un cuestionario para conocer la calidad del sueño en atletas perspectivas inmediatas de la EIDE "Julio Díaz González", desde una perspectiva más holística, ante la imposibilidad real de aplicar métodos diagnósticos de alta tecnología.

Su impacto social radica en que la aplicación de este cuestionario de calidad de sueño constituye un agente de prevención de salud y herramienta en el entrenamiento deportivo de los atletas de la EIDE, pudiendo generalizarse en el sistema deportivo cubano.

Objetivo:caracterizar la calidad del sueño en atletas perspectivas inmediatas de la EIDE “Julio Díaz González” de Artemisa.

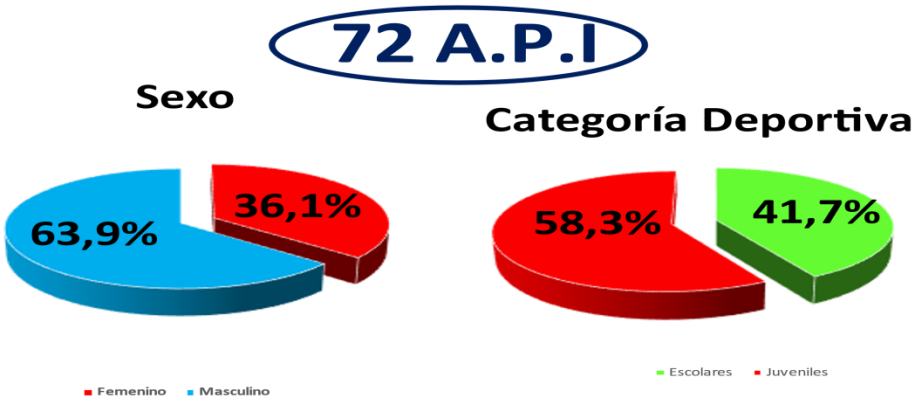
Material y Método:

Tipo de investigación. Descriptiva, retrospectiva, transversal
Población y Muestra: 72 atletas perspectivas inmediatas (A.P.I.) de la EIDE “Julio Díaz González” de Artemisa, seleccionados intencionalmente, 26 del sexo femenino y 46 del masculino, 30 escolares y 42 juveniles.
Los métodos teóricos utilizados son: histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, análisis documental, sistémico-estructural-funciona; empíricos (el cuestionario de calidad del sueño para atletas de alto rendimiento, creado por los psicólogos del Centro de Medicina Deportiva y estadístico: estadística-descriptiva (frecuencia relativa). Los datos son extraídos de dicho cuestionario los cuales se recogen en una base de datos (Excel) y se plasman en gráficos.

Análisis de los Resultados

En el gráfico 1 se muestra la distribución de los 72 atletas perspectivas inmediatas de la EIDE “Julio Díaz González”, de Artemisa según sexo, donde el masculinoestá representado por el 63,9 % y el femenino por el 36,1 %;con relación a las categorías deportivas, los juveniles en un58,3% y los escolares en un41,7%.

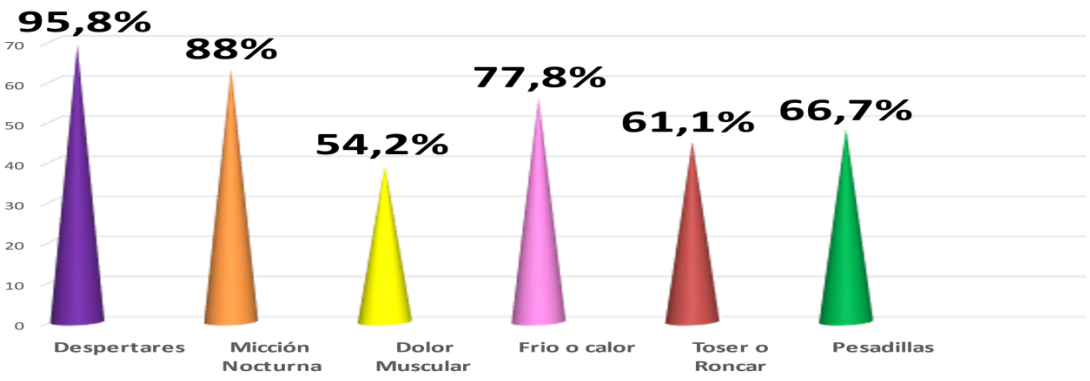
Gráfico 1 Distribución de la muestra según sexo y categoría deportiva



Fuente: Cuestionario de Calidad del Sueño

Las principales perturbaciones del sueño identificadas en un 95,8 % corresponde a los despertares nocturnos, resultado que puede responder a las preocupaciones asociadas al sueño que refieren los A.P.I.; con el 88 % aparecen interrupciones del sueño por micción y por frío o calor en un 77,8 %; la sensación de una temperatura ambiente baja o alta, interrumpe el ciclo de vigilia-sueño y retrasa el inicio del dormir. Las pesadillas y toser o roncar se representan en un 66,7 % y 61,1 % respectivamente, como se muestra en el gráfico 2. r

Gráfico 2 Perturbaciones del Sueño (Cuantitativo)

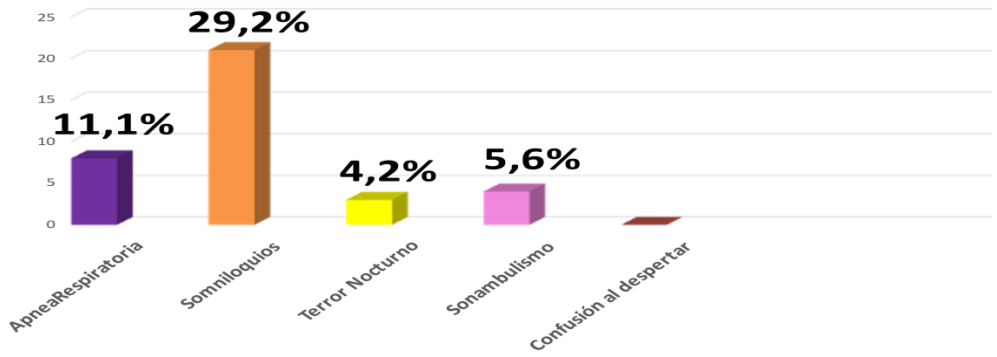


Fuente: Cuestionario de Calidad del Sueño

Las perturbaciones refejadas en el gráfico 3 favorablemente aparecen en un bajo porciento en la muestra estudiada, la que más se expresa son los somniloquios en

un 29,2 %. Aparecen con menos del 6%, signos de terror nocturno (4,2%) y de sonambulismo (5,6 %), alteraciones que constituyen limitantes en el bienestar psicológico de los atletas de la muestra.

Gráfico 3 Perturbaciones del Sueño (Cualitativo)

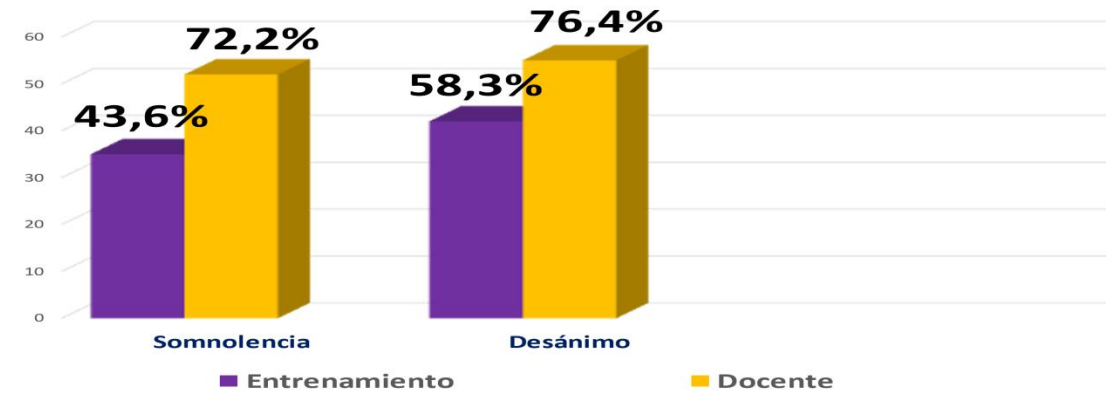


Fuente: Cuestionario de Calidad del Sueño

En cuanto a la disfunción diurna representada en el gráfico 4, manifiestan una somnolencia diurna y un desánimo en un 43,6 % y un 58,3 % respectivamente en el entrenamiento deportivo. En el docente más del 70 % vivencian dichas disfunciones diurnas.

Es una realidad que al producirse perturbaciones durante el sueño puede aparecer un deterioro en el funcionamiento diurno, somnolencia y alteraciones en los estados de ánimo en los atletas, lo que provoca una disminución del rendimiento intelectual, aumentando las dificultades para concentrarse y afectando la capacidad de abstracción y razonamiento lógico; así como, disminuyen los reflejos y por tanto un aumento del tiempo necesario para reaccionar ante los estímulos, sobre todo en la actividad fundamental que desarrollan: el entrenamiento deportivo.

Gráfico 4 Disfunción Diurna (Cuanti-cualitativa)

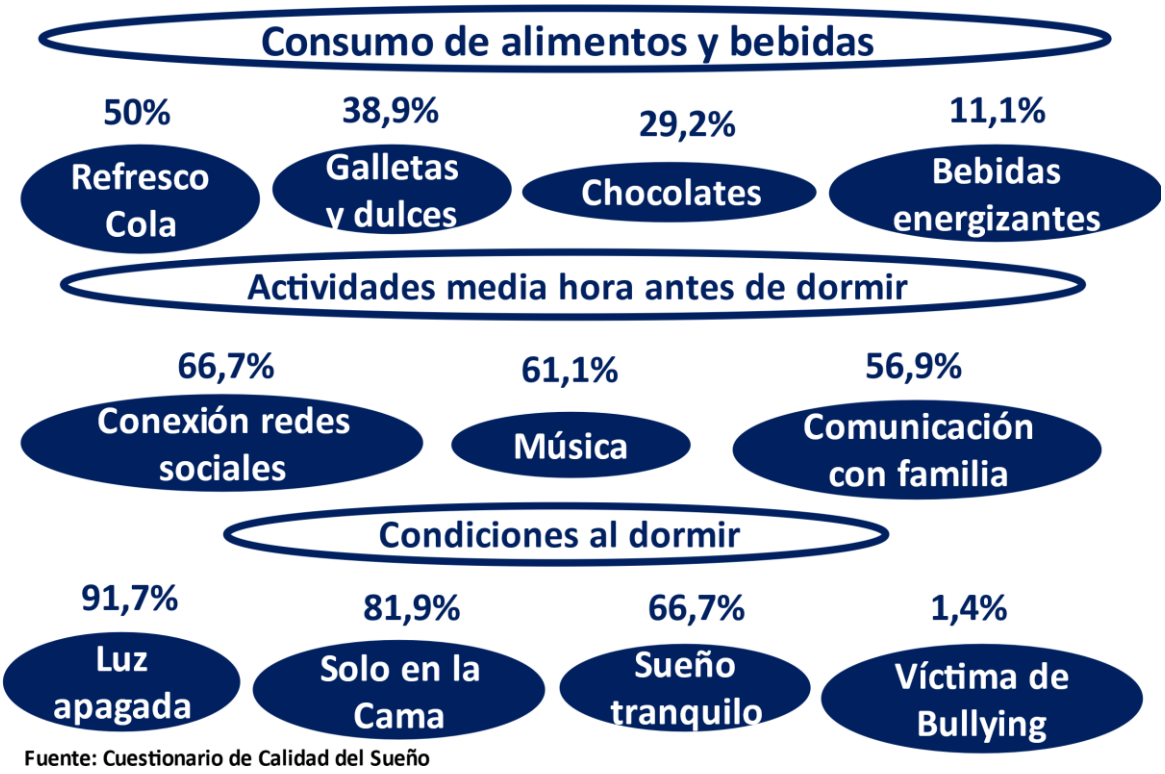


Fuente: Cuestionario de Calidad del Sueño

En el gráfico 5 se refleja el consumo por los atletas de alimentos y bebidas en la tarde noche que constituye un factor externo asociado al sueño, la principal bebida consumida es el refresco de cola (50 %), que según la literatura revisada tiene un efecto estimulante que afecta el disfrute de un sueño relajado. El 66,7 % de los A.P.I. media hora antes de dormir se conectan a las redes sociales, mientras que el 61,1 % refieren escuchar música. La realización de estas actividades ha revelado según Mata et. al., (2022) que existe una fuerte y negativa relación entre la eficacia del sueño y el uso de dispositivos electrónicos.

En general las condiciones en que duermen los deportistas estudiados son favorables para garantizar una adecuada calidad del sueño, pues el 91,7 % duerme con la luz apagada y solo en la cama el 81,9 %. Solo el 1,4 % declara ser víctima de bullying.

Gráfico 5 Factores Externos asociados al Sueño

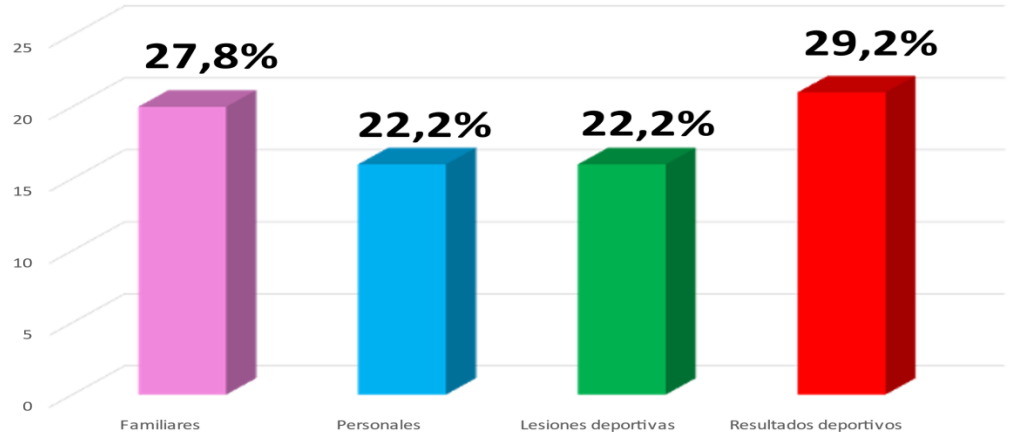


Fuente: Cuestionario de Calidad del Sueño

El 65,3% de los atletas perspectivas inmediatas manifiestan preocupaciones, estudios reportan que el exceso de actividad emocional (preocupaciones) juega un papel clave en el inicio y mantenimiento de problemas del sueño, provocando un dormir mucho más agitado e incluso padecerpesadillas; resultado que es consonante con lo detectado en este grupo de deportistas. El 34,7 % no refieren preocupaciones.

Aunque más del 60 % vivencian preocupaciones que afectan su sueño, la prevalencia de ellas es menor al 30 %. Son las relacionadas con el resultado deportivo (29,2 %), al ámbito familiar (27,8 %); así como, a las lesiones deportivas y de carácter personal (22,2 %), las principales preocupacionescomo se muestra en el gráfico 6.

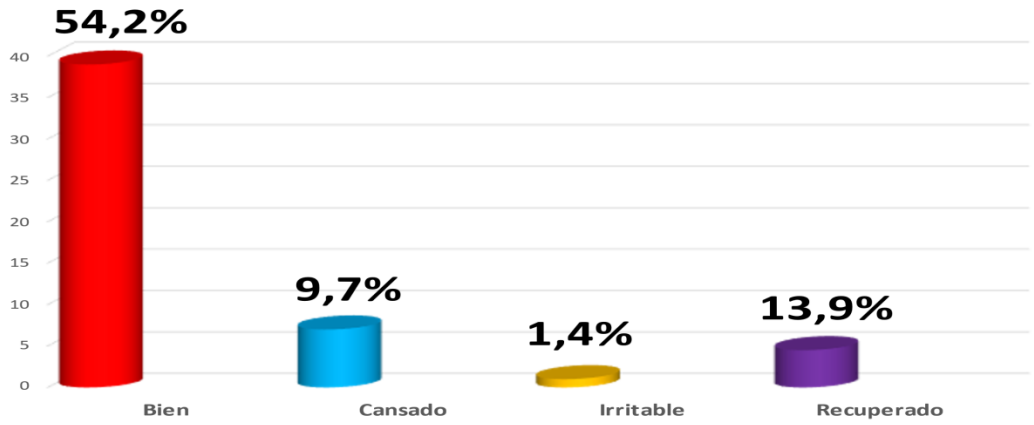
Gráfico 6 Preocupaciones asociadas al Sueño



Fuente: Cuestionario de Calidad del Sueño

Según el gráfico 7, el 54,2 % de los A.P.I. refieren sentirse bien y el 13,9 % recuperados al despertar. Solo el 1,4 % de ellos manifiestan sentirse irritables. Constituye una fortaleza que en más del 50 % predomine un estado positivo al levantarse.

Gráfico 7 Estados al Despertar

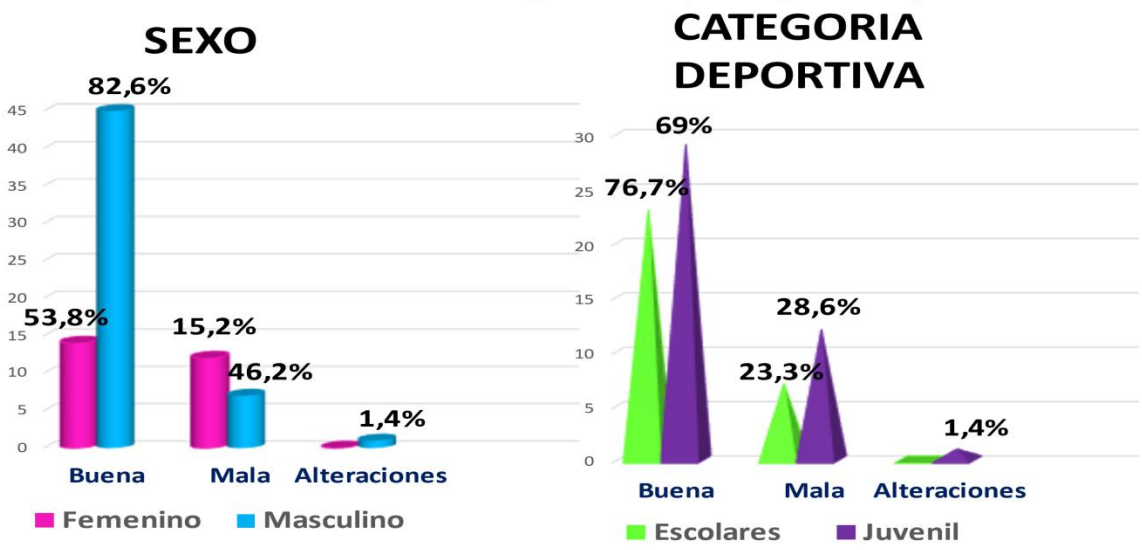


Fuente: Cuestionario de Calidad del Sueño

En ambos sexos predomina la buena calidad del sueño, en un mayor porciento, elmasculino en un 82,6 %. Con relación a la categoría deportiva, es en escolares

donde predomina en un 76,7 % este tipo de calidad del sueño, como muestra el gráfico 8.

Gráfico 8 Calidad del sueño según sexo y categoría deportiva

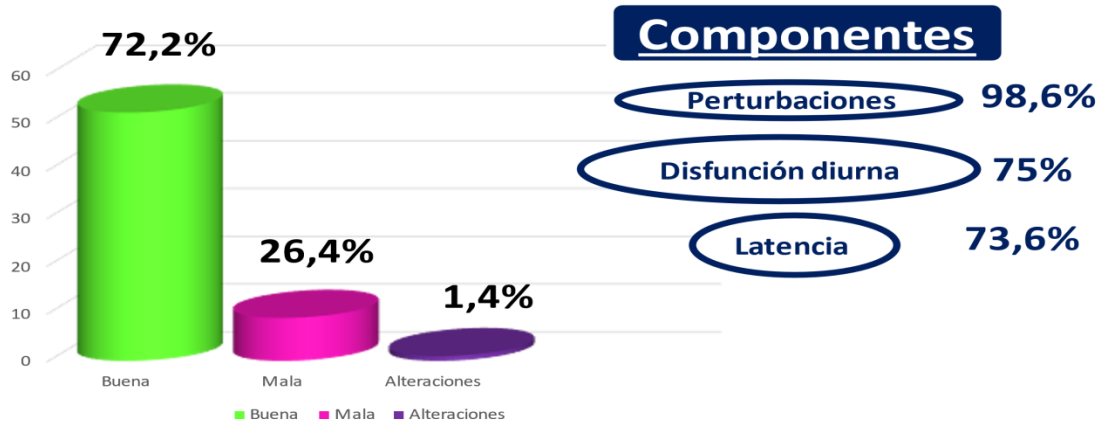


Fuente: Cuestionario de Calidad del Sueño

En el gráfico 9 se muestra que el 72,2 % de los atletas perspectivas inmediatas poseen una buena calidad del sueño, el 26,4 % una mala calidad y en 1,4 % se detectan alteraciones. A pesar que más del 70 % de los A.P.I. duermen bien, es necesario desarrollar estrategias psicológicas personalizadas para reajustar el sueño de los deportistas con mala calidad y alteraciones; paralelamente sensibilizar a directivos de la escuela deportiva en la importancia de supervisar y controlar los factores externos que inciden actualmente en esta realidad.

Los componentes que tienen una mayor incidencia en la calidad del sueño de estos deportistas son: las perturbaciones (98,6 %), la disfunción diurna (75 %) y en un 73,6%, la latencia del sueño.

Gráfico 9 Calidad del Sueño



Fuente: Cuestionario de Calidad del Sueño

Conclusiones

1.Las principales perturbaciones del sueño identificadas son: despertares nocturnos e interrupciones por micción.

2. Las preocupaciones que afectan fundamentalmente la calidad del sueño se vinculan a los resultados deportivos y a la familia.

3. Las manifestaciones de disfunción diurnaaunque predominan en el docente,también se expresanen el entrenamiento deportivo.

4. Los factores externos que influyen en la calidad del sueño son: el consumo de sustancias - bebidas estimulantes y la conexión a redes sociales.

5. La buena calidad del sueño predomina en la muestra estudiada, en el sexo femenino y en la categoría escolar.

Recomendaciones

Generalizar la investigación a la totalidad de los atletas de la EIDE “Julio Díaz González” de Artemisa.

Bibliografía

1. Åkerstedt T, Hume K, Menores D, y Waterhouse J. 2004 El significado subjetivode un buen sueño, un enfoque intraindividual utilizando el Diario de SueñoKarolinska. Habilidades PerceptMot; 79: 287-296.

2. Báez, G. F., Flores, N.N., González, T.P. 2022 Calidad de sueño en estudiantes.

Medicas UIS vol.34 no.3 Bucaramanga Sep./Dec. 2021. Epub June 22.

3. Bórquez, P. 2021Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud auto percibida en estudiantes universitario. Universidad Nacional de Asunción. Centro de documentación, investigación y difusión de la carrera de psicología. Eureka vol.8 no.1.

4. Canet Sanz T. 2016 Sueño y alimentación. Rev Neurol.; 63 (Suple 2): S1-S27.

Disponible en: http://www.ses.org.es/docs/rev-neurologia2016.pdf

5. Capelloni, L., Paris, F. y Polani, D. 2004. El sueño y la actividad deportiva.

6. Tamorri (Ed.), Neurociencias y deporte pp. 251-258. Barcelona: Paidotribo.

6. Flores, D.F., Bottcher, B.S. Calidad de sueño en estudiantes de medicina de la universidad Andrés Bello Chile,2019 https: // doi.org/10.18273/ revmed.v34n3-2021003

13. García Ucha, F., y León, O., 2012. Estudio de la calidad el sueño y componentes de la Personalidad en Deportistas Adolescentes de la EIDE de San José de las Lajas. Revista Cubanade Medicina del Deporte v2 n2 p 3-13.Mayo-Agosto La Habana http://www.imd.inder.cu/index.php/revistas/volumen-2/43-numero-2/85-comision-2-psicologia-oral.html

15. Hirshkowitz M. et al National 2022 Sleep foundation’s updated sleep duration recommendations: Final reprt Sleep Health., pp. 233-243

16. López Abascal, J. y García Ucha, F. 2008 Beneficios del uso de los métodos subjetivos en el estudio de los trastornos del dormir en deportistas. http://ucha.blogia.com/030801/-beneficio-de-uso-de-los-metodos-subjetivos-en-el-estudio-de-los-trastornos-de.php

17. Mata-Ordoñez F, Carrera Bastos P, Domínguez R, Sánchez Olicer AJ. 2018. Laimportancia de sueño en el rendimiento y salud del deportista e-Motion. Revista de Educación, Motricidad e Investigación, nº 11, pp. 70-82. ISSNe: 2341-1473.

18. Miró, E., Iáñez, M. A. & Cano, M. C. 2012. Patrones de sueño y salud. Revista Internacional de Psicología Clínica/International Journal of Clinical and Health Psychology, 2, 301-326.

Maduración ósea en deportistas de la reserva deportiva de la provincia Artemisa

M.Sc. Aleen Trujillo Rodríguez https://orcid.org./0000-0003-0153-9844
Institución: INDER Centro Provincial de Medicina Deportiva.
aleentrujillorodrigez@gmail.com
Teléf.: 59982706
Provincia: Artemisa

Resumen

La estimación de la edad ósea refleja la edad biológica del individuo, su estudio en atletas debe ser desde edades temprana, considerando el grado de maduración biológica y cambios morfológicos característicos del crecimiento y desarrollo. La investigación tuvo el objetivo: determinar el comportamiento de la maduración ósea en la reserva deportiva de la provincia Artemisa. Fue descriptiva, retrospectiva y transversal, la muestra de 31 atletas, 17 femeninas y 14 masculinos, entre 12 y 14 años de la reserva deportiva de la EIDE “Julio Díaz González”, provincia Artemisa, del grupo de deportes de juegos con pelota. Se utilizaron métodos teóricos, empíricos. Se tomaron radiografías de la mano izquierda para evaluar la edad ósea, aplicando la metodología TW3; se examinaron 20 huesos. La mayor representatividad de la muestra correspondió al baloncesto y al sexo femenino. En el baloncesto predominaron los/as deportistas maduradores promedio y tardío en el sexo femenino; en el voleibol los/as maduradores promedio y en el tenis los/as tardío. La mayor cantidad de deportistas con maduración ósea tardía perteneció al sexo femenino. La maduración ósea promedio es la que predomino en la muestra estudiada, seguida en igual porciento, la maduración precoz y tardía.

Palabras claves: deportistas, juegos con pelota, metodología TW3

Abstract

Bone age estimation reflects an individual's biological age. Its study in athletes should be conducted from an early age, considering the degree of biological maturation and morphological changes characteristic of growth and development. The objective of this study was to determine the behavior of bone maturation in the sports reserve of the Artemisa province. The sample was descriptive, retrospective, and cross-sectional. The sample consisted of 31 athletes, 17 female and 14 male, between 12 and 14 years old, from the sports reserve of the "Julio Díaz González" EIDE (Educational Center for Sports Medicine), Artemisa province, from the ball game group.Theoretical and empirical methods were used.X-rays of the left hand were taken to assess bone age, applying the TW3 methodology;20 bones were examined.The most representative sample corresponded to basketball and the female sex.In basketball, average and late maturing athletes predominated among females;in volleyball, average maturing athletes predominated; in tennis, late maturing athletes predominated.The largest number of athletes with delayed bone maturation were female.Average bone maturation predominated in the study sample, followed by early and late maturation in equal percentages.

Keywords: athletes, ball games, TW3 methodology

Introducción

El carácter individual del patrón de crecimiento y desarrollo de un individuo es un fenómeno continúo que se inicia desde la concepción y culmina al final de la pubertad, período durante el cual alcanza la madurez en sus aspectos físico, psicosocial y reproductivo. Los deportistas presentan marcadas diferencias, en las cuales influye la interacción de factores genéticos y ambientales, que establecen el potencial de crecimiento y la magnitud en que este potencial se expresa(Proffit et. al.,2007).

En el diagnóstico de la reserva deportiva, se emplean diferentes métodos e instrumentos en la determinación de la edad biológica. La talla (estatura) y el peso

corporal, son indicadores antropométricos necesarios para elaborar el informe de maduración biológica.

La edad cronológica (EC) es la edad real de la persona (según lo que aparece en su documento de identidad), es eltiempo transcurrido desde el nacimientohasta el momento actual de la vida; se mide en años, meses y días; no siempre permite valorar el desarrollo y la maduración somática; en el caso de los atletas, se recurre a determinar la madurez biológica(Bernal, 2017).

La edad biológica (EB) tiene que ver con el cuerpo y con el estado funcional de los órganos, es una medida para estimar la condición real del organismo, tomando como referencia la edad cronológica en comparación con el estado funcional interno. La (EB) comienza a separarse de la (EC) cuando el ser humano inicia su camino por la vida, en mayor o menor medida en función de factores decisivos como la herencia genética. Además, factores externos como el estilo de vida, la alimentación o la calidad del sueño influyen de manera decisiva.

La relación edad cronológica y biológica con las capacidades funcionales motoras a desarrollar en cada etapa y su relación con la carga del entrenamiento-competencia-recuperación, así como el dominio de las habilidades técnicas de la disciplina deportiva, constituye un elemento esencial en el proceso de identificación, selección y desarrollo de talentos deportivos.

Según Gutiérrez et. al., (2016). "el concepto de madurez biológica es definido como las transformaciones sucesivas a través del tiempo, desde la concepción hasta la adultez; existen en la actualidad dos métodos fundamentales aplicables para su evaluación: la edad ósea y la edad dental".

La estimación de la edad ósea (EO) refleja la edad biológica del individuo, correlacionándose mejor con muchos parámetros que la (EC) como son: la velocidad de crecimiento, menarquia, masa muscular y masa mineral ósea.

En el diagnóstico de la reserva deportiva, se emplean diferentes métodos e instrumentos en la determinación de la edad biológica. La talla (estatura) y el peso corporal, son indicadores antropométricos necesarios para elaborar el informe de maduración biológica.

También es necesario los estudios de la edad ósea a los atletas desde las primeras edades, sobre todo en deportes de iniciación temprana como la gimnasia, clavado y natación, tomando en cuenta el grado de maduración biológica (maduradores precoces, promedios y tardíos) y los cambios morfológicos característicos del crecimiento y desarrollo, donde la mayor intensidad se observa entre los 11 y 14 años.

Para la valoración de la edad ósea, existen dos métodos muy utilizados, basados en la radiografía de muñeca y mano izquierda, son los propuestos por Greulich-Pyle (GP) que compara los hallazgos radiográficos del sujeto a valorar con los considerados normales para una edad cronológica determinada y el de Tanner-Whitehouse (TW) que se basa en un sistema de puntuación calculado a partir de un método matemático (Tanner, 2001).

La mayor intensidad de estos cambios se observa entre los 11 y 14 años de edad, esta etapa es crítica para el crecimiento y la maduración, por lo tanto, se deben planificar y dosificar las cargas de entrenamiento, de acuerdo al sexo y los distintos grados de desarrollo.

Para ello se han clasificado en maduradores tardío, promedio y precoz, modificado de Jordán (1977), como se refleja a continuación:

- ✓ Si el sujeto presenta una edad ósea menor que la edad decimal, lo más probable es que se esté en presencia de un **madurador tardío**.
- ✓ Si el sujeto presenta como diferencia entre la edad ósea y la edad decimal menos de un año, se considera **madurador promedio** porque hay similitud entre ambas edades.
- ✓ Si el sujeto presenta una edad ósea mayor que la edad decimal, se está en presencia de un **madurador precoz**.

A partir del diagnóstico según el tipo de maduración ósea, se planifica y organiza la superación de los entrenadores y se elabora las recomendaciones para la inserción del componente de la edad biológica en el proceso de entrenamiento deportivo. Estos aspectos permiten su planificación y su posterior ejecución en correspondencia con la edad biológica identificada en los deportistas.

Es necesario señalar la importancia de la participación de los médicos deportivos, ya que estos profesionales acompañan a los entrenadores en la preparación de los atletas, por lo que su asesoría en el dominio de los conocimientos acerca del componente de la edad biológica contribuye a la inserción de este en el proceso de entrenamiento.

Es imprescindible gozar de un estado de salud excelente y una adecuada nutrición, así como la preparación psicoemocional de la reserva deportiva, con el propósito de llegar al alto rendimiento. A las condiciones genéticas del deportista, se hace necesario garantizar la infraestructura necesaria, como un buen entrenador, condiciones materiales para el entrenamiento, sistema competitivo y alimentación.

En la literatura científica revisada se constatan varios estudios de maduración ósea realizados en pediatría, sin embargo, esnecesarioincrementarlos en el ámbito deportivo de las reservas para el alto rendimiento. En la provincia de Artemisa, en la Escuela Integral Deportiva (EIDE) “Julio Díaz González” se desarrolló la investigación “Estudio de la edad biológica en atletas del sexo masculino de la categoría escolar”, utilizando el método de TW2 Gil et. al., (2021).

El Centro de Medicina Deportiva de Artemisa es convocado por el Instituto Nacional de Medicina del Deporte cubano (IMD), como parte de las alianzas estratégicas a participar en el Proyecto **“**Caracterización biomédica de la población atlética cubana**”,** para caracterizar la reserva deportiva de la provincia de Artemisa. El Centro Provincial tiene estipulado en la documentación de la reserva deportiva solicitada en el proceso de entrega pedagógica, el estudio de la maduración ósea; el Rx de mano izquierda que se realiza en las áreas de salud de los diferentes municipios, pero no cumplen con los requisitos necesarios y suficientes para su interpretación y posterior diagnóstico. Es un derecho de los atletas desde la infancia ser estudiados desde las ciencias aplicadas al deporte, realidad que debe ser reconocida por ellos y la sociedad, como parte de su empoderamiento como deportista.

Para lograr un mejor desempeño en el ámbito deportivo se hace necesario conocer la edad cronológica para el establecimiento de las diferentes categorías deportivas: pioneril, escolar, juvenil y social. Asimismo, juega un papel fundamental estudiar los tipos de maduración biológica de los atletas desde su iniciación en la práctica del deporte.

Por lo que se formula el siguiente Objetivo: determinar el comportamiento de la maduración ósea en la reserva deportiva de la provincia Artemisa.

Materiales y métodos

Se realiza un estudio descriptivo, retrospectivo, transversal a una población que coincide con la muestra, 31 atletas, 17 femeninas y 14 masculinos, entre 12 y 14 años de la reserva deportiva de la EIDE “Julio Díaz González” de la provincia Artemisa, pertenecientes al grupo de deportes de juegos con pelota: baloncesto, voleibol y tenis; seleccionados de forma intencional; las radiografías de la mano izquierda se realizaron en el departamento de Radiología del IMD, teniendo como criterio de inclusión: los atletas con disposición voluntaria, autorizada por sus representantes legales, a participar en el estudio y como criterio de exclusión los que no asisten al mismo.

Los métodos de la investigación científica utilizados para llevar a cabo el presente estudio son:

Métodos teóricos: histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, sistémico estructural funcional.

Métodos empíricos: análisis documental, medición

Método estadístico: Los datos se recogen en una base de datos creada para tal efecto y se procesarán mediante estadígrafos descriptivos: cálculo porcentual. Todo se plasma en gráficos elaborados al respecto para su mejor comprensión.

Descripción del método utilizado

El método Tanner-Whitehouse (TW) fue modificado desde su creación en 1959, con la publicación de 3 versiones, en las cuales se ha intentado aumentar su

precisión. La última de estas revisiones fue realizada en el año 2001, utilizando una muestra de origen norteamericano para estandarizar el sistema RUS y fue denominada TW3. Se realiza la radiografía de la mano izquierda con una correcta ubicación, se examinan 20 huesos:

Radio, Ulna, metacarpianos I, III, V

Falanges proximales I, III, V

Falanges mediales III, V

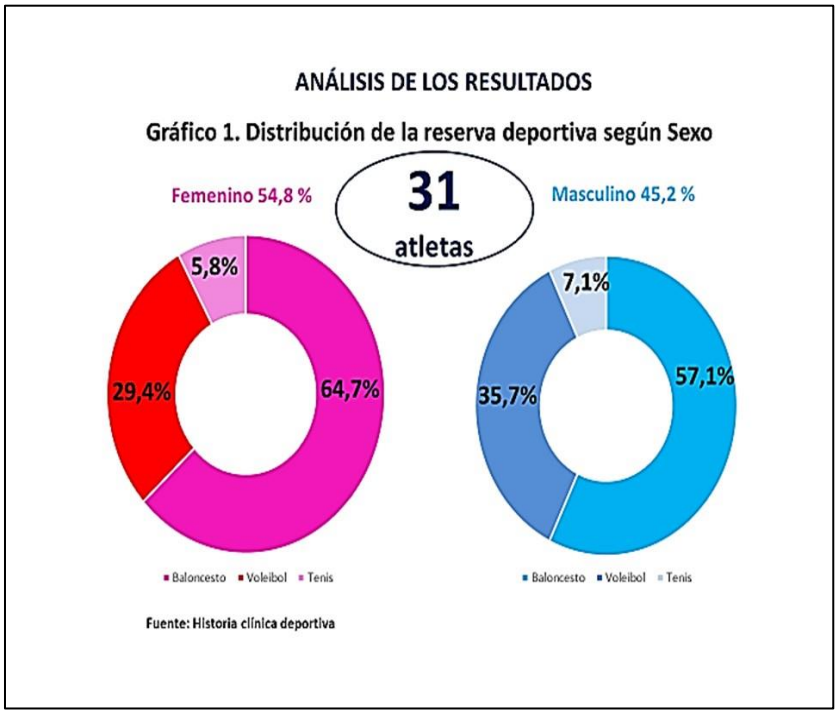
Falanges distales I, III, V

Utilizando las descripciones de los huesos, se asigna un número a cada uno de ellos. Se suman los RUS (radio/ cubito/ ulna y huesos cortos). Los resultados se interpretan utilizando el Manual para la valoración de madurez del esqueleto y predicción de estatura adulta: Método TW3 (Tanner, 2001).

Resultados y Discusión

El gráfico 1 presenta la distribución de la muestra de la reserva deportivaen los deportes de Juegos con Pelota de la provincia Artemisa, está integrada por 31 deportistas, 54,8 % del sexo femenino y 45,2 % del masculino, la mayor representación de la muestra pertenecen al deporte de baloncesto en ambos sexos(son femeninas el 64,7 % y masculinos el 57,1 %), seguido por el voleibol en un 29,4 % y 35,7 %, respectivamente y el tenis con la menor participación en un 5,8 % y 7,1%; siendo importante destacar la necesidad de aumentar la incorporación de atletas a los dos últimos deportes y generalizar dicho estudio a atletas de otros deportes y en las distintas agrupaciones deportivas.

En el deporte de alto rendimiento es muy importante poseer un amplio conocimiento de todos los procesos morfológicos y funcionales que influyen en la captación de talentos deportivos en edades tempranas y de los cambios que ocurren en el organismo de las/os niñas/os y de las/os adolescentes en diferentes períodos del crecimiento y desarrollo.



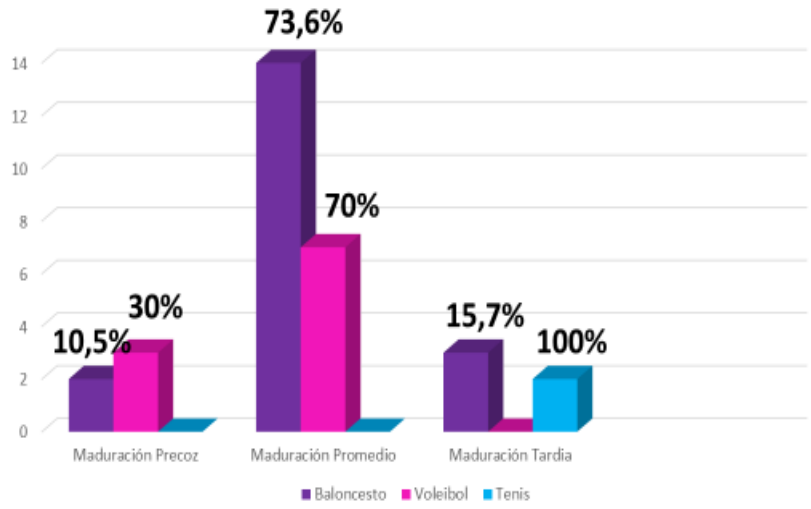
Los tipos de maduración ósea representados en el gráfico 2 caracterizan a los atletas de los deportes de juegos con pelota, en el baloncesto el 73,6% son maduradores promedio, el 15,7% son tardíos y el 10,5% son precoces. En el voleibol predominan los maduradores promedios en un 70%, los precoces representan el 30 %, no existiendo atletas con maduración ósea tardía. En el tenis el 100% son maduradores tardíos. En la muestra, en los deportes de baloncesto y tenis, se identifican atletas con maduración ósea tardía, aunque en una baja incidencia.

Estos resultados demuestran la necesidad de incentivar la aplicación de la determinación de la maduración ósea desde edades tempranas, previa al proceso de captación de talentos deportivos en la base, favoreciendo así la identificación de sus potencialidades como parte del empoderamiento de los atletas desde la niñez, en el ámbito deportivo, derecho que debe respetarse y defenderse desde las familias y con el apoyo de la sociedad.

Este estudio con un enfoque holístico permite planificar estrategias personalizadas e individualizadas en el entrenamiento deportivo; así como, predecir las

posibilidades de desempeño y éxito de los atletas, detectando si se está en presencia o no de un talento deportivo.

Gráfico 2. Distribución de los tipos de maduración ósea según deporte

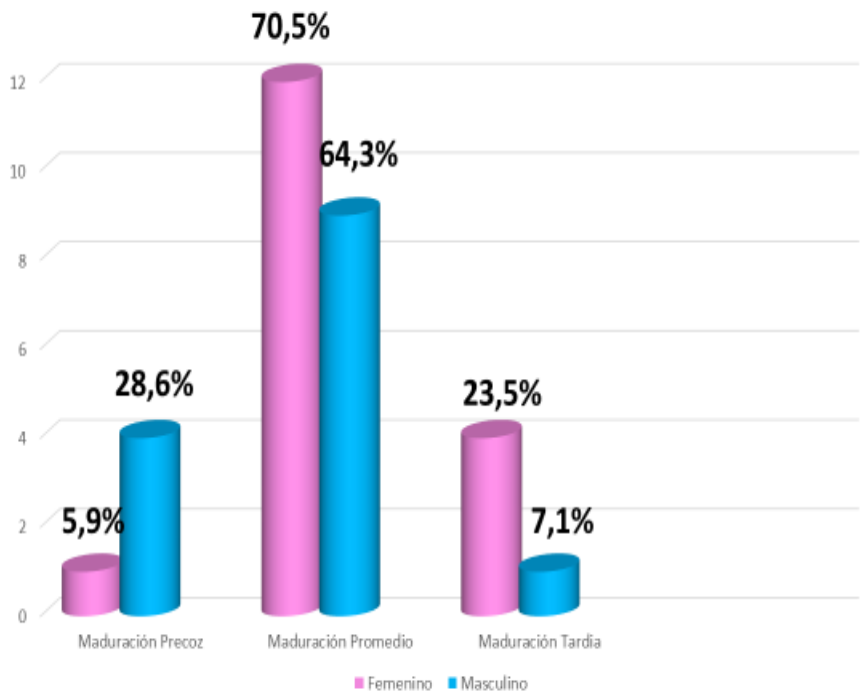


Fuente: Historia clínica deportiva

Como se observa en el gráfico 3, en ambos sexos predomina la maduración ósea promedio, en el femenino en un 70,5% y en el masculino en un 64,3%; la maduración tardía aparece identificada más en el sexo femenino (23,5%) y en el masculino (7,1%). En los atletas masculinos predomina la maduración precoz (28,6%), y el femenino en un (5,6%).

Constituye una fortaleza que en el sexo femenino se encuentren los mayores porcientos de maduradores promedios y tardíos; siendo una debilidad que en el sexo masculino se identifiquen en más de un 25% atletas maduradores precoces.

Gráfico 3. Distribución de los tipos de maduración ósea según sexo



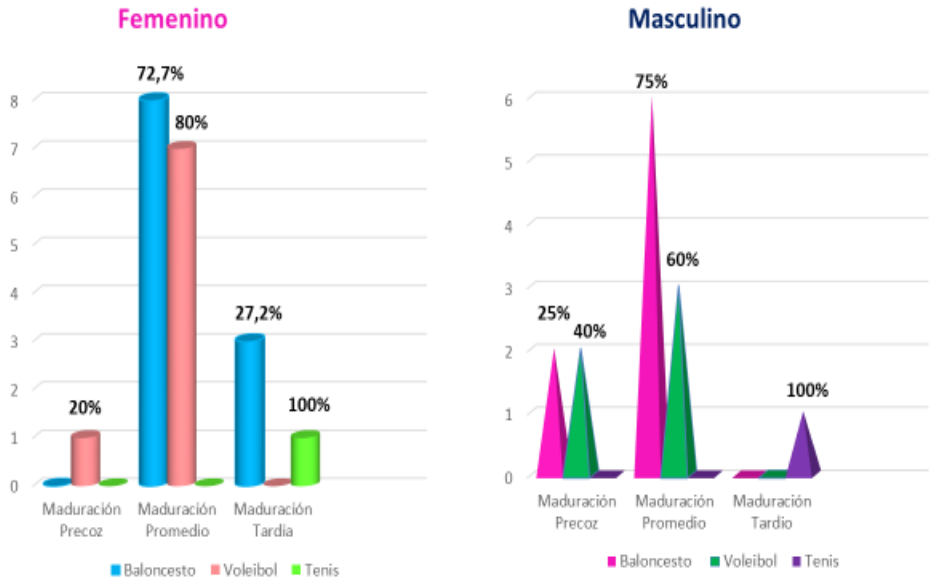
Fuente: Historia clínica deportiva

En el gráfico 4, en el deporte de baloncesto y en ambos sexos predomina la maduración promedio en un 72,7% (femenino) y en un 75% (masculino);la maduración tardía solo aparece en el sexo femenino en un 27,7%. En el voleibol también predomina la maduración ósea promedio, en el femenino en un80% y en el masculino en un 60 %; la maduración precoz se identifica en ambos sexos en un 20 % en el femenino y en un 40 % en el masculino, no existen maduradores tardíos de ningún sexo. En el tenis el 100% de los atletas estudiados son maduradores tardíos.

Aunque se detecta la presencia de maduradores tardíos en los deportes de baloncesto femenino y en el tenis, es insuficiente su prevalencia en la reserva deportiva investigada, por lo que es necesario estimular el cumplimiento de la documentación médica deportiva que se exige en la entrega pedagógica de los atletas de los municipios de la provincia de Artemisa, que ingresan a la EIDE “Julio

Díaz González"; la eficiencia de este proceso tributará favorablemente a la captación de talentos deportivos, contribuyendo a la obtención de resultados deportivos satisfactorios.

Gráfico 4. Distribución de los tipos de maduración ósea en los deportes según sexo



Fuente: Historia clínica deportiva

En la reserva deportiva de los deportes de juegos con pelota predomina la maduración ósea promedio en un 67,7%, coincidiendo en igual por ciento (16,1%) los maduradores precoces y tardíos, según se refleja en el gráfico 5.

Aunque existen atletas clasificados con maduración ósea promedio y tardía es aún insuficiente, lo que constituye una debilidad en el proceso de captación de talentos deportivos para el alto rendimiento en la provincia de Artemisa. La existencia en la actualidad de atletas maduradores precoces en la reserva deportiva provincial es una limitante para el desarrollo de la pirámide del alto rendimiento deportivo.

Se impone entonces, estimular desde la base (áreas y combinados deportivos) la necesidad de seleccionar un mayor número de atletas de ambos sexos, maduradores tardíos, siendo congruente así, con las políticas gubernamentales

deportivas que promueven la eficiencia en el proceso captación de talentos deportivos para el alto rendimiento, por parte de las instituciones y decisores del deporte cubano a todos los niveles.

Gráfico 4. Caracterización de la reserva deportiva según de maduración ósea



Fuente: Historia clínica deportiva

Conclusiones

1. La mayor representatividad de la reserva deportiva del grupo de deportes con pelota de Artemisa, corresponde al baloncesto y al sexo femenino.
2. En el deporte de baloncesto predominan los/as deportistas maduradores promedio y tardío en el sexo femenino; en el voleibol los/as maduradores promedio y en el tenis los/as tardío.
3. La mayor cantidad de deportistas con maduración ósea tardía pertenecen al sexo femenino.
4. La maduración ósea promedio es la que predomina en la muestra estudiada, seguida en igual porciento, la maduración precoz y tardía.

Recomendaciones

1. Socializar los resultados de la investigación que favorezca el empoderamiento de niñas/os y de adolescentes en su futuro desarrollo deportivo.
2. Generalizar el estudio a la totalidad de la reserva deportiva de los diferentes grupos de deporte de la provincia de Artemisa.

Referencias Bibliográficas

1. Bernal N, Arias MI. (2007). Indicadores de maduración esquelética y dental. Rev CES Odontol; 20(1):59-68.
2. Carvajal, W. (2013). Bioantropología Deportiva. Implicaciones del estudio de la estructura física del deportista para la teoría y práctica en medicina del deporte y ciencias afines. PDF. Instituto de Medicina del Deporte.
3. Ceglia A. (2005). Indicadores de maduración de la edad ósea, y morfológica. RevLatinoamericana de Ortodoncia y Odontogeriatría. [serie en Internet]. http://www.ortodoncia.ws/publicaciones/2005/indicadores_maduracion_edad_osea_dental_morfologica.asp
4. Contecha, L.F. (2012). Mujer y Olimpismo. Revista digital Buenos Aires. Revista en línea:http://www.efdeportes.com/efd24/mujerol.htm
5. Gil, A. Zaldívar, B. (2021). Estudio de la edad biológica en atletas del sexo masculino de la categoría escolar. Rev Podium vol. 16 no.2 Pinar del Rio mayo/ago.
6. Gutiérrez Muñiz, J.A., Berdasco Gómez, A., Esquivel Lauzurique, M., Jiménez Hernández, J.M., Posada Lima, E., Romero del Sol, J.M., et al. (2006) Crecimiento y Desarrollo. En: Colectivo de Autores. Pediatría. Tomo 1. Editorial Ciencias Médicas;. p. 27-58.
7. Jordán, J., Berdasco, A. y Jiménez, J. M. (1977). Investigación nacional sobrecrecimiento y desarrollo, Cuba 1972-1974. Revista Cubana

dePediatría, 49(4).

8. León, S. (2018). Temas de Morfología Funcional y Biomecánica. Ed. Deportes.
9. Macias, V. (2019). Estereotipo y deporte femenino. La influencia del estereotipo en la práctica deportiva en niñas y adolescentes [tesisdoctoral] Universidad de Granada.
10. Pancorbo Sandoval AE. (2002) “Medicina del deporte y ciencias aplicadas al alto rendimiento y la salud. Editora EDUCS da Universidad de Caxias do São Pablo, Brasil. São Pablo: OMS.
11. Proffit,WR., Fields, H.W., Sarver, D.M. (2007). Contemporary Orthodonthics. 4thed. St Louis, Missouri: Mosby Elsevier;. p. 27-40, 495-8.
12. Tanner, J.M., Whitehouse, R.H., Cameron N., Marshall, A., Healy, M. & Goldstein, H. (2001). Assessment of skeletal maturity and prediction of adult height(TW3 method). 2nd. ed. Academic Press; p. 1, 29-61.
13. Vázquez, B. (2012). La Mujer en ámbitos competitivos. FAISCA: Revista dealta capacidad9,56-69 http://dialnet.unirioja.es/descarga articulo/2476360.pdf.

Afecciones bucales asociadas al sueño en perspectivas inmediatas de la Escuela Integral Deportiva, Artemisa

Oral conditions associated with sleep in the immediate perspectives of the Comprehensive Sports School, Artemisa

Autor: Lic. Hebert Concepción Sánchez

Centro Provincial de Medicina Deportiva. Artemisa, Cuba

Resumen:

La interrelación entre salud bucal y calidad del sueño en atletas, es de creciente interés, un sueño reparador es vital para el desarrollo equilibrado del sistema estomatognático. Ciertas afecciones odontológicas pueden interferir en la calidad del sueño provocando d espertares nocturnos, reduciendo su calidad, al fragmentar el descanso adecuado. El departamento de estomatología, del Centro de Medicina Deportiva, detectó alta prevalencia de afecciones bucales y signos de afectaciones en la calidad del sueño en atletas perspectivas inmediatas. Se propuso como objetivo**:** determinar la relación entre afecciones bucales y calidad del sueño, en atletas perspectivas inmediatas de la EIDE “Julio Díaz González” de Artemisa. Se realizó un estudio transversal, descriptivo, retrospectivo, en septiembre 2024,a una muestra de 30 escolares y 42 juveniles, de ellos 26 femeninas y 46 masculinos de diferentes grupos deportivos: combate, juegos con pelota, velocidad y fuerza rápida. Se utilizaron métodos teóricos, empíricos (interrogatorio, examen físico, cuestionario de calidad del sueño para atletas de alto rendimiento) y estadístico descriptivo. Se evidencia una relación entre las afecciones bucales y mala calidad del sueño en deportistas de alto rendimiento del sexo masculino, en la agrupación deportiva de juegos con pelotas. Las alteraciones del sueño más frecuentes son: la somnolencia diurna, pesadillas e insomnio, que se relacionan con enfermedades bucales (caries dental y gingivitis) y hábitos parafuncionales (bruxismo).

Palabras clave: Afecciones bucales, hábitos parafuncionales, calidad del sueño, atletas perspectivas inmediatas

Abstract:

The relationship between oral health and sleep quality in athletes is of growing interest. Restful sleep is vital for the balanced development of the stomatognathicsystem.Certain dental conditions can interfere with sleep quality, causing nighttime awakenings and reducing sleep quality by fragmenting adequate rest.The Department of Stomatology at the Center for Sports Medicine detected a high prevalence of oral conditions and signs of impaired sleep quality in young athletes.The objective was to determine the relationship between oral conditions and sleep quality in young athletes at the Julio Díaz González EIDE (EIDE) in Artemisa.A cross-sectional, descriptive, retrospective study was conducted in September 2024 with a sample of 30 schoolchildren and 42 youth, 26 female and 46 male, from different sports groups: combat, ball games, speed, and strength.Theoretical and empirical methods (interrogation, physical examination, sleep quality questionnaire for high-performance athletes), and descriptive statistics were used.A relationship was found between oral conditions and poor sleep quality in high-performance male athletes in the ball games sports group.The most common sleep disturbances were daytime sleepiness, nightmares, and insomnia, which are related to oral diseases (dental caries and gingivitis) and parafunctional habits (bruxism).

Keywords: Oral conditions, parafunctional habits, sleep quality, athletes, immediate perspectives

Introducción:

La interrelación entre salud bucal y calidad del sueño en atletas de alto rendimiento (A.P.I.), es un área de creciente interés, porque un sueño reparador es vital para el desarrollo equilibrado del sistema estomatognático. Ciertas afecciones odontológicas pueden interferir en la calidad del sueño: un dolor agudo

puede causar insomnio, el bruxismo (rechinar involuntario los dientes) provoca microdespertares reduciendo la calidad de este, ocasionando atleta al fragmentar el descanso, Asplund, et. al., (2020). Además, el sueño es un pilar importante en la recuperación del deportista, trastornos como el insomnio, pesadillas y la apnea pueden quebrantar la fuerza, la velocidad de reacción y la capacidad de concentración del atleta y a su vez exacerbar problemas bucales.

La salud oral de los deportistas es deficiente, considerando que las enfermedades bucales son en gran medida prevenibles , su impacto potencia el bienestar y el rendimiento de atletas sanos.A menudo este aspecto es ignorado por los A.P.I y los profesionales del deporte, porque suelen enfocarse principalmente en mantener o mejorar su condición física y salud general, descuidando las afecciones bucales que tienen un impacto en los sistemas de órganos , perturbando de manera sinuosa el sueño: estado de reposo físico y mental en el que los atletas atraviesan por un período relativamente inactivo e inconsciente asociado a procesos que permiten una adecuada recuperación y adaptación entre sesiones de entrenamiento. Adams et.al., (2016).

La práctica de una actividad deportiva regular supone esfuerzos y requerimientos físicos ,la cavidad oral como parte de nuestro organismo también influye en la misma, limitando el riesgo de presentar factores inflamatorios que propician enfermedades como la periodontopatías , provocando que la sangre se mueve hacia los tejidos periféricosy la encía sangre en las zonas de contaminación e inflamación, según declaraciones de la Federación Odontológica Española en el 2019, considerandolo una alerta porque puede facilitar el flujo de bacterias hacia el resto del organismo,agresiones que pueden afectar a los atletas a corto plazo, con contracturas, fatiga muscular y a largo plazo con problemas más difícilmente tratables, costosos y muy complejos.Duran, et. al., (2015).

La FDI World Dental Federation. (2021) plantea qué las enfermedades bucales (caries dental, gingivitis, periodontitis, maloclusión), y hábitos parafuncionales

(bruxismo) son problemas que se presentan como tendencia en los deportistas, debido a la inclusión de alimentación inadecuados y estados de tensión en los que pueden estar inmersos, provocan reducción del flujo salival derivado de la práctica de ejercicio físico intenso Malhotra (2017).

Según Simón(2022) “la respiración bucal, se considera un hábito asociado con la apnea nocturna, porque provoca fragmentación y afectación en la calidad de sueño reparador, fundamental para la consolidación de las adaptaciones al entrenamiento".

En Cuba, la Medicina del Deporte ha enfatizado la atención integral de los atletas; en la provincia de Artemisa el departamento de estomatología,del Centro de Medicina Deportiva, ha detectadoalta incidencia de afecciones bucales y signos de afectaciones en la calidad del sueño enatletas perspectivas inmediatas (A.P.I.).El contexto actual, basado en bibliografías que aportan conocimientos científicos y prácticos sobre el tema,que permiten realizar un correcto diagnóstico de las enfermedades bucodentale spara optar medidas y tratamientos eficaces, plantea el siguiente **problema científico**: ¿Quérelación existe entre afecciones bucales y calidad del sueño en atletas perspectivas inmediatas de la Escuela Integral Deportiva “Julio Díaz González”, Artemisa 2025?.Se propone como **objetivo:** determinar larelación entre afecciones bucales y calidad del sueño, en atletas perspectivas inmediatas de la EIDE “Julio Díaz González”, Artemisa 2025.

Por la necesidad de evidencia científica sólida sobre los beneficios y resultados positivos de la terapia convencional de patologías orales que interfieren en la calidad del sueño de los A.P.I. motiva la realización de este trabajo, permitiendo un abordaje más racional de la problemática y el diseño de estrategias de intervención temprana para la prevención y tratamiento oportuno; un atleta con boca sana y descanso adecuado estará en mejores condiciones de entrenar, competir y recuperarseKoite (2021).

Metodología:

Se realiza una investigación sustentada en estudio transversal, descriptivo, retrospectivo en septiembre 2024. La población incluye 72 atletas perspectivas inmediatas de la EIDE “Julio Díaz González” de Artemisa, seleccionada según los criterios de elegibilidad: de inclusión (atletas que dieron su consentimiento para participar en el estudio) y de exclusión (atletas ausentes a la consulta programada).

La muestra está integrada por 30 escolares y 42 juveniles, de ellos 26 pertenecen al sexo femenino y 46 al masculino, ambos marcaron protagonismo dentro y fuera del escenario competitivo en diferentes agrupaciones deportivas: combate(15), juegos con pelota (33), velocidad y fuerza rápida (24), examinados previamente en la consulta estomatológica del Centro de Medicina Deportiva (CMD) de Artemisa, a los que se constata la presencia de alguna patología bucal, manifestaciones clínicas y factores de riesgo, asociados a signos de afecciones de la calidad del sueño.

Los métodos de investigación científica empleados son: teóricos (analítico – sintético, Inductivo - deductivo, histórico – lógico y sistémico estructural- funcional), empíricos (interrogatorio, examen físico y cuestionario de calidad del sueño dirigidos atletas de alto rendimiento) y estadísticos (estadística descriptiva-frecuencia relativa).

Técnicas y procedimientos

El examen clínico de la cavidad bucal se realiza a través del interrogatorio detectando (molestias dentales, dolores de 3er molar, sangramientos, rechinamiento de los dientes, respiración bucal etc.)y se plasman en la Historia Clínica Individual Estomatológica, nos apoyamos para la identificación de la calidad del sueño en el interrogatorio y el cuestionario aplicado por una especialista en psicología del CMD Artemisa, tomando aspectos relevantes y de interés para la investigación.

Procesamiento y análisis de los datos:

Toda la información recogida fue depositada en una base de datos, creada para tal efecto y se procesa mediante el estadígrafo descriptivo: cálculo porcentual, se plasma en gráficos elaborados al respecto para su mejor comprensión, (paquete estadístico SPSS versión 21).

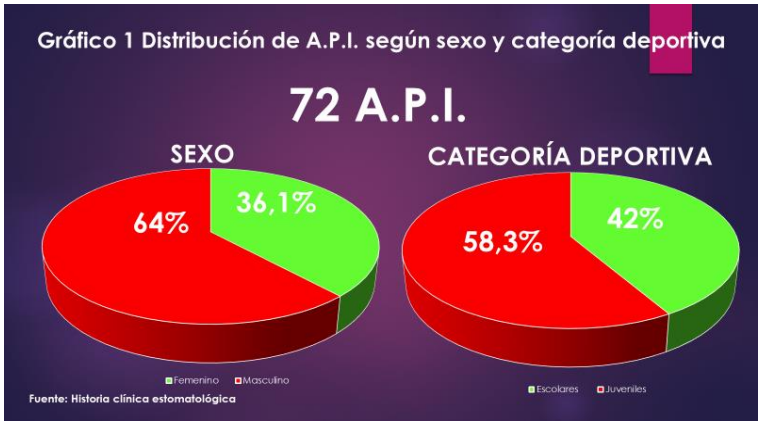
Se emplean frecuencias relativas para el análisis de las variables cualitativas y media y desviación estándar para las variables cuantitativas. El informe final se realiza en el procesador de textos de Word, Arial 12 para office 2019 con sistema operativo Windows 7.

Variables:

Datos demográficos/deportivos:edad, sexo,grupos de deporte (Combate, Juegos con pelota y Velocidad y fuerza rápida), categoría deportiva (juvenil o escolar), sueño, enfermedades bucales: caries dental, gingivitis, periodontitis, maloclusiones, bruxismo y respiración bucal.

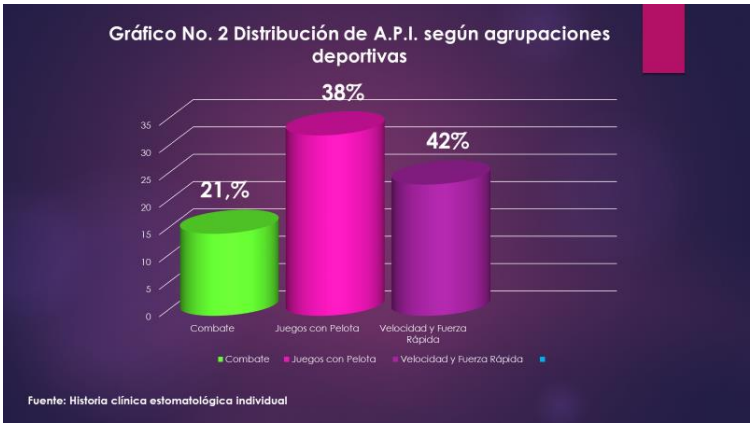
Análisis y discusión

El gráfico No.1 muestran la distribución de atletas perspectivas inmediatas según sexo y edad en los diferentes grupos deportivos, existiendo predominio del sexo masculino respecto al femenino, para un (64%) y un (36,1%) respectivamente, resultado que es consistente con la tendencia observada en múltiples disciplinas deportivas, donde los varones suelen tener una mayor representación en ciertos deportes de competencia. En términos de categorías, se aprecia que los juveniles se presentan con (58,3%), etapa clave en el desarrollo deportivo y en la detección de talentos con proyección a niveles superiores y la categoría escolar es evidente solo con un (42%), esto resalta la importancia de iniciación temprana en la práctica deportiva y la formación de hábitos, que favorezcan el rendimiento a largo plazo.



Al analizar los grupos deportivos, Gráfico No. 2 los juegos con pelotas son la disciplina que concentra el mayor número de atletas (46%), esta distribución sugiere que estos deportes, pueden resultar más atractivos o accesibles para los adolescentes y puede estar influenciado por factores como la disponibilidad de instalaciones, la promoción de estas disciplinas a nivel escolar y el impacto cultural de ciertos deportes en la provincia.

Durante el examen bucal realizado a los atletas, se identificaron manifestaciones clínicas de afecciones bucales que pueden afectar de manera bidireccional la calidad del sueño y el rendimiento deportivo. Gallagher et. al., (2018). Este hallazgo refuerza la importancia de la salud estomatognática en el ámbito deportivo, porque los problemas bucales no solo generan molestias o dolor, sino que pueden incidir negativamente en la capacidad de concentración, resistencia y recuperación física de los atletas Adams et. al., (2016).



El Gráfico No.3resume la prevalencia de las principales afecciones bucales discriminando por tipo de deporte. No se hallaron diferencias estadísticamente significativas en la prevalencia de caries o gingivitis entre los distintos deportes. Se evidencia que enlos juegos con pelota prevalece más la gingivitis (73%) y caries dental (55%)que en otros grupos, esto se relaciona a que muchos atletas de esta modalidad consumen bebidas energéticas y carbohidratos durante entrenamientos/partidos, incrementando la formación de placa dentobacteriana que facilita un proceso inflamatorio en las encías, resultados asociados a la no inclusión de un balance nutricional adecuado,incorporando alimentos potencialmente agresivos para el órgano dentario,que producen ácidos que desmineralizan el diente y disminuyen la saliva, fluido oral que constituye la primera herramienta para luchar contra las infecciones bucales, porque posee propiedades antibacterianas , antifúngicas y tiene un pH alcalino que ayuda a evitar la oxidación y la corrosión del esmalte dentario.Adicionando, el calendario competitivo de deportes de equipo que implica viajes frecuentes y rutinas cambiantes, dificultando mantener una higiene oral óptima.

Comparando con investigaciones previas, la prevalencia de caries ~50% y gingivitis ~66% en nuestro grupo, coincide con la tendencia de pobre salud bucal en atletas de alto rendimiento descrita en la literatura. Needleman, et. al., (2013) hallaron caries en 55% y gingivitis en 66,5% de atletas olímpicos. Schulze.et.al.,(2024), valores cercanos a los nuestros pese a que nuestra cohorte incluye atletas más jóvenes.

Al realizar análisis cuanti-cualitativo ,se observan múltiples afecciones en API: el 30% (22 atletas) de los atletas tenían simultáneamente caries y gingivitis, un 8% (6 atletas) presentaron el “trío” de caries, gingivitis y desbalance oclusal. Estos casos requieren atención integral, pues combinan factores de riesgo locales (placa bacteriana) con factores sistémicos, ningún atleta estuvo totalmente libre de hallazgos bucales; incluso aquellos sin caries ni enfermedad periodontal mostraron a veces terceros molares retenidos o desgastes iniciales. Este panorama se alinea con informes como el de la Olimpiada de Atenas 2004.San Román, (2020) donde la atención dental fue el segundo servicio médico más solicitado por los atletas

(después de fisioterapia), evidenciando cuán frecuentes son los problemas bucales agudos en competencias.

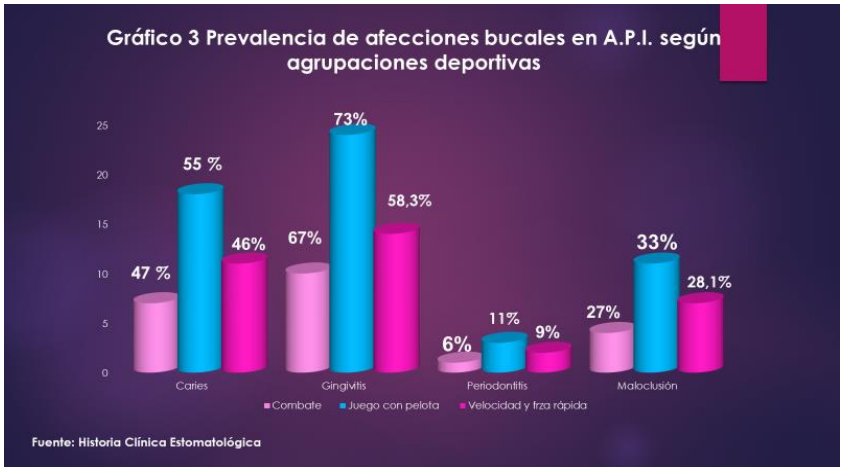
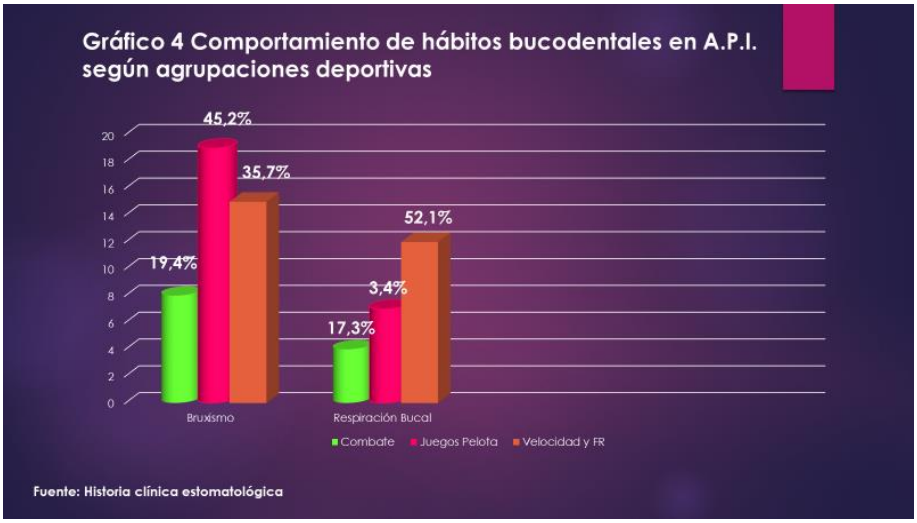


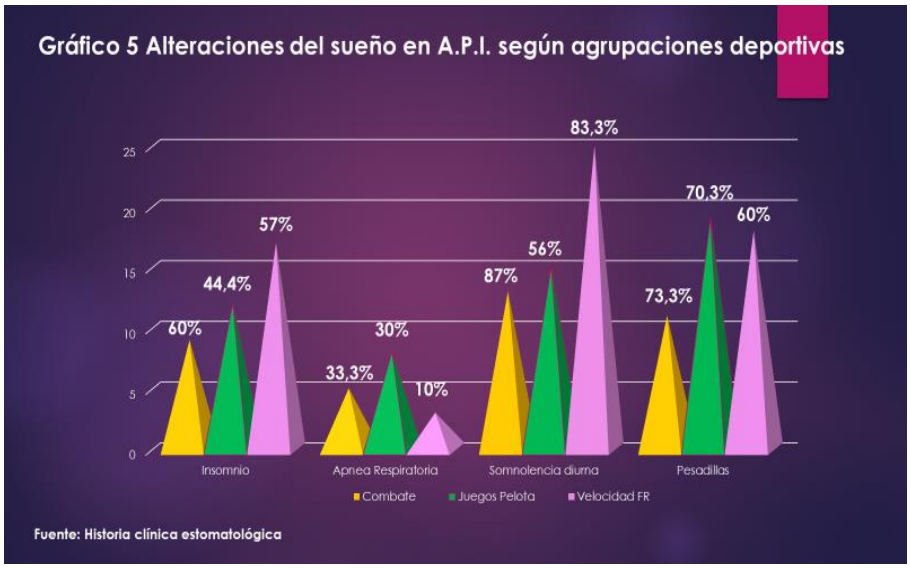
Gráfico No.4Se presenta el Bruxismo con un protagonismo de 58,3%, siendo los deportes con pelotas los más afectados con un 45,%, asociado al estrés que favorece ansiedad y tensión a la que están sometidos los A.P.I. durante ciclos de entrenamiento y actividades deportivas competitivas, motivos que provocan esta parafunción y desencadenan trastorno degenerativos e inflamatorios relacionados con la masticación y la sobrecarga funcional, produciendo contracturas de la musculatura mandibular, que puede provocar dolores de cabeza , cuello y cansancio generalizado, evitando un buen control sobre los movimientos que limitaran significativamente el rendimiento en algunos deportes. En la actualidad la FDI World Dental Federation. (2021) considera este, un problema vinculado con los trastornos de sueño, las investigaciones centran el estudio de su etiología porque los atletas con alta autoexigencia manifiestan tensión, apretando los dientes durante el sueño, dañándolos y fragmentando el descanso con (microdespertares frecuentes) que afectan la biomecánica y fisiología del deportista. La detección temprana y el tratamiento adecuado pueden contribuir a mejorar la salud integral de los atletas y optimizar su rendimiento. Salazar M. (2003).



El gráfico No 5. % presenta la prevalencia de estos trastornos desagregada por grupos deportivos. Analizando por disciplinas, hay diferencias estadísticamente significativas en somnolencia diurna y pesadillas entre deportes. Se observan tendencias: los deportes de combate presentaron un porcentaje algo mayor de somnolencia diurna (87%) y pesadillas con (73,3%) asociado al estrés precompetitivo individual y a prácticas como la restricción de peso antes de competir, lo que altera el sueño. Varios boxeadores y judocas expresaron dificultad para dormir la noche anterior a un combate, por ansiedad y por tener que “dar el peso” temprano. En deportes de fuerza rápida , un (83,3%) reporta somnolencia diurna alta, más que en otros grupos, los velocistas señalaron que, duermen poco tiempo (por entrenar temprano),y no logran un sueño profundo a pesar del cansancio físico, en vísperas de grandes torneo refirieren sentirse muy cansados en entrenamientos matutinos tras partidos nocturnos, lo cual concuerda con estudios que muestran que los atletas de deportes de equipo suelen tener patrones de sueño irregulares (viajes, juegos nocturnos, etc.). Sleep Foundation (2021).

Un dato relevante es la duraciónón promedio de sueño nocturno los atletas escolares durmiendo ligeramente más (7.2 h) que los juveniles (6.7 h). Ningún grupo alcanzalas 8 horas mínimas recomendadas para adolescentes atletas. Esta restricción de sueño, común en la juventud actual, en A.P.I. es especialmente preocupante porque perjudica la recuperaciónón física y cognitiva, y aumenta riesgo de lesiones.

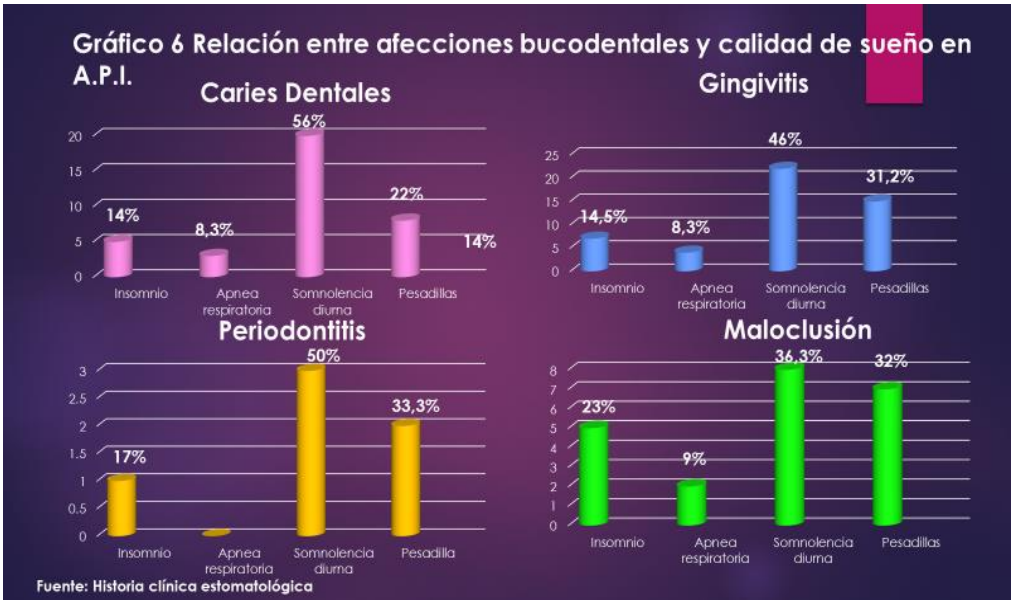
Entrenadores confirmaron que los horarios de entrenamiento (muchos inician 6 a.m.) y las tareas académicas limitan el tiempo de sueño. Un estudio en EE.UU. mostró que 72.7% de estudiantes de secundaria atletas no dormían lo suficiente, e incluso 20% dormían menos de 6 horas. Lastella, et. al., (2018); nuestros hallazgos reflejan una problemática similar en el contexto evaluado.



En el gráfico No.6 los resultados sugieren que, a mayor cantidad de afecciones bucales, peor es la calidad del sueño. Esta correlación apunta a un vínculo acumulativo: en gran medida a molestias como el dolor dental nocturno, inflamación de encías, dificultades respiratorias y estrés asociado con la salud bucal.

La somnolencia diurna es la alteración del sueño con mayor prevalencia, afectando a gran cantidad de los atletas con perspectivas inmediatas, se asocia principalmente con caries dental (56%), gingivitis (45,8%) y periodontitis (50%), lo que indica que los problemas bucales pueden interferir con el descanso adecuado y provocar fatiga diurna, demostrando que la somnolencia se asocie más a factores de entrenamiento (horarios, carga física) que a los problemas bucales en sí; sin embargo, un atleta con inflamación e infección bucal puede experimentar malestar sistémico (fiebre baja, incomodidad) que contribuya al cansancio. Esta asociación es estadísticamente significativa e implica causalidad directa, puede haber factores comunes o interacción entre ellos: por ejemplo, el estrés competitivo podría predisponer tanto a bruxismo

(problema bucal) como a insomnio; o un atleta con dolor dental crónico puede tener dificultad para conciliar el sueño. Las Pesadillas están relacionadas con gingivitis (31,2%) y caries dental (22,2%),la inflamación de encías y el dolor dental pueden generar estrés durante el sueño, causando despertares nocturnos y episodios de sueño alterado e generar incomodidad al dormir, dificultando el descanso profundo. KoiteHealth. (2021).



Estudios internacionales han reportado que aproximadamente 25% de los atletas de élite presentan trastornos clínicamente relevantes del sueño que requerirían intervención especializada y hasta 66% refiere dormir peor de lo habitual en las noches previas a competencias importantes. Estos datos sugieren que tanto la salud bucal deficiente como los problemas de sueño son comunes en atletas y potencialmente perjudiciales, motivando a profundizar en su relación Malhotra, R. (2017).

Conclusiones:

1. Se evidencia una relación entre las afecciones bucales y mala calidad del sueño en deportistas de alto rendimiento del sexo masculino y en la agrupacion deportiva de juegos con pelotas.

2. Las alteraciones del sueño más frecuentesson la somnolencia diurna, pesadillas e insomnio, que se relacionan con enfermedades bucales (caries dental y gingivitis) y hábitosparafuncionales(bruxismo).

Recomendaciones

1. Generalizar el estudio a todos los deportistas de la EIDE “Julio Diaz González” de Artemisa.
2. Diseñar e implementar estrategias para asegurar que los atletas tengan hábitos bucales adecuados.

Referencias Bibliográficas

1. Adams, R., et al. (2016). National Prevalence of Poor Sleep. Journal of Sleep Research, 25(3), 123-130.

2. Arias Leyva, D., De La, M., Suárez González, C., Yailenis, R., & Martínez, L. (2023). Risk factors for bruxism in adult patients.

3. Arroyo-Flores, M., & Flores-Aguilar, S. G. (2020). Bruxismo en Deportes de elite.

4. Asplund, C., & Chang, D. (2020). Sleep and Anxiety in Athletes. Current Sports Medicine Reports, 19(4), 89-94.

5. Bender, A., et al. (2018). The Athlete Sleep Screening Questionnaire: a new tool for assessing and managing sleep in elite athletes. British Journal of Sports Medicine, 52(1), 54-59. https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-097943

6. Duran Agüero, S., et al. (2015). Calidad del sueño, somnolencia e insomnio en deportistas paralímpicos de élite chilenos. Nutrición Hospitalaria, 32(6), 2832-2837.

7.Federación Odontológica Española. (2019). Odontología en el deporte. Documento técnico.

8. FDI World Dental Federation. (2021). Poor oral hygiene severely impacts training and athletic performance. Disponible en: https://www.fdiworlddental.org (Artículo divulgativo que resume estudios sobre cómo la mala salud oral afecta el rendimiento)

9.Gallagher, J., et al. (2018). Oral health and performance impacts in elite and professional athletes. Community Dentistry and Oral Epidemiology, 46(6), 563-568. https://doi.org/10.1111/cdoe.12392

10. Halson, S. (2014). Sleep in elite athletes and nutritional interventions to enhance sleep. Sports Medicine, 44(1), 13-23.

11. Koite Health. (2021). A healthy mouth supports top athletes 'performance and sports goals. Disponible en: https://koitehealth.

12. Lastella, M., et al. (2018). Sleep-Wake Behaviors of Elite Athletes. International Journal of Sports Physiology and Performance, 13(5), 567-573.

13. Malhotra, R. (2017). Sleep, recovery, and performance in athletes. Sports Medicine, 47(3), 565-567.

14..Nedelec, M., et al. (2018). Stress, Sleep and Recovery in Elite Soccer: A Critical Review of the Literature. Sports Medicine, 48(3), 539-550

15. Schulze, A., &Busse, M. (2024). Sports Diet and Oral Health in Athletes: A Comprehensive Review. Medicina (Kaunas), 60(2), 319. https://doi.org/10.3390/medicina60020319

16. Simón, D. (2022). ¿Cómo duermen los deportistas? Factores que intervienen en el sueño. Blog CEAN, 30 marzo 2022. Disponible enhttps://ceangroup.com

17. Salazar M. 2003 Relación entre ansiedad y trastorno temporomandibular enestudiantes de la Facultad de Odontología de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. .[tesis]. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2003.

18. San Román, M. (2020). Salud bucodental y deporte de élite: una relación de cuidado. RevistaOdontologíaDeportiva, 5(2), 45-52.

19. Sleep Foundation. (2021). How Much Sleep Do Student Athletes Need?.Disponible en: https://www.sleepfoundation.org

20. The Bruxism Clinic. (2023). Impact of Bruxism on Sports Performance and How to Overcome It. Disponible en: https://thebruxismclinic.com

TÍTULO. CORRELACIÓN ENTRE LOS INDICADORES CINEANTROPOMÉTRICOS Y LA EDAD BIOLÓGICA EN LA RESERVA DEPORTIVA

Autor. Dr.C. Angel Lázaro Gil Suárez, Profesor Titular. angelazaro7503@gmail.com, Teléfono móvil: 58121907, fijo: 47366201. Facultad de Cultura Física, Universidad de Artemisa Julio Díaz González. Artemisa.

RESUMEN

El estudio de las características cineantropométricas y biomecánicas, así como de los procesos de maduración biológica en los deportistas de las Escuelas Integrales Deportivas (Eide), constituyen premisas fundamentales a tener en consideración en el ámbito del deporte contemporáneo, lo que expresa la integración morfofuncionaldel organismo, y como resultado, su adaptación biológica al desarrollar el proceso de entrenamiento deportivo, respaldado con el empleo de tecnologías que posibiliten la sostenibilidad de la reserva deportiva. El objetivo de la investigación consiste en valorar el comportamiento de la correlación de los indicadores cineantropométricos y de edad biológica de los deportistas de edades entre 12 y 14 años de ambos sexos de la EideJulio Díaz González de Artemisa. La selección de la muestra es de 31 deportistas de baloncesto, voleibol y tenis, los que se analizan las características y regularidades del comportamiento de los indicadores cineantropométricos y de edad biológica. Se aplican métodos teóricos, empíricos y estadísticos. El estudio radiográfico de la mano y la muñeca se realiza con el empleo del método Tanner y Whitehouse(TW3). Los resultados obtenidos demuestran la necesidad de considerar el desarrollo biológico individual del deportista y su utilidad para estimar la estatura definitiva, en fin, para efectuar el proceso de entrenamiento en correspondencia de las potencialidades biológicas de estos.

Palabras clave:indicadores cineantropométricos, edadbiológica, reservadeportiva.

ABSTRACT

The study of kinanthropometric and biomechanical characteristics, as well as biological maturation processes in athletes from Comprehensive Sports Schools (EIDE), constitute fundamental premises to be taken into consideration in the field of contemporary sport. This reflects the morphofunctional integration of the organism and, as a result, its biological adaptation to the development of sports training, supported by the use of technologies that enable the sustainability of the sports reserve.The objective of this

research is to assess the correlation between kinanthropometric indicators and biological age in athletes of both sexes aged 12 to 14 years at the Julio Díaz González High School in Artemisa.The sample was selected from 31 basketball, volleyball, and tennis athletes. The characteristics and regularities in the behavior of kinanthropometric indicators and biological age were analyzed.Theoretical, empirical, and statistical methods were applied.Radiographic examination of the hand and wrist was performed using the Tanner and Whitehouse (TW3) method.The results obtained demonstrate the need to consider the individual biological development of athletes and its usefulness in estimating final height and, ultimately, in implementing training processes that reflect their biological potential.

Keywords:kinanthropometric indicators, biological age, sports reserve.

INTRODUCCIÓN

El deporte es considerado uno de los fenómenos más relevantes de la sociedad contemporánea. Como parte del comportamiento humano, es una actividad física que implica movimientos corporales voluntarios con gasto energético suplementario. En esta actividad intervienen componentes de orden biológico, pedagógico, psicosocial y cultural que se someten a regulaciones generadas por el proceso de adaptación en los sujetos que la ejecutan de forma sistemática.

En la diversidad y estratificación generada por la propia práctica deportiva de hombres y mujeres, en Cuba se identifican varias denominaciones para su clasificación; así, por ejemplo, el deporte de base, el deporte masivo, el deporte escolar, el deporte amateur y el deporte de alto rendimiento. En cada caso, prevalecen diferencias, dadas por la institucionalización, la reglamentación y hasta por el contenido que manifiestan; es por ello que, en la estructuración y organización en la pirámide deportiva, los programas integrales de preparación del deportista determinan el desarrollo que se puede alcanzar bajo la dirección de entrenadores y con el auxilio de médicos especializados.

Desde las ciencias aplicadas, en el control biomédico del entrenamiento en procesos de selección, iniciación y especialización deportivas es necesario que los especialistas asuman, las particularidades biológicas del organismo delos adolescentes y su importancia en el desarrollo físico, tanto de las cualidades motrices como en el proceso de formación de hábitos y habilidades relacionadas con el deporte en cuestión.

Sobre esta base, el estudio de los indicadores cineantropométricos en categorías pioneriles y escolares, que se realizan en las Eide, constituye un aspecto fundamental a tener en cuenta para el progreso satisfactorio del proceso de entrenamiento deportivo. Ello permite comprender los beneficios del deporte, que pueden influir, de forma considerable, en el adecuado funcionamiento del organismo que practica la actividad física sistemática.

Los deportistas escolares de ambos sexos, entre las edades de 12 y 14 años, manifiestan características biológicas y psicosociales que influyen en el aprendizaje de las habilidades motrices, en su expresión más amplia, por lo que se debe intencionar una mirada sensibleal género y evitar que se refuercen estereotipos en la práctica de algunos deportes, así como usar un lenguaje inclusivo, no sexista en los diferentes escenarios de aprendizaje en la que participen hombres y mujeres en el desarrollo de relaciones justas de género.

Al tomar en consideración estas premisas, que caracterizan puntualmente a los adolescentes, se argumenta que: “Entre los 12-15 años se localiza la denominada edad de tránsito, que encierra un complejo proceso de reajuste de las funciones somáticas y vegetativas vinculadas a los cambios que acompañan al proceso de maduración sexual”. (Zaldívar, 2018b, p. 544). Este mismo autor añade que:

> Se registran aceleraciones en el incremento de la talla corporal, aparecen desproporciones corporales, inestabilidad de las funciones vegetativas y afectaciones emocionales y se consolidan las marcadas diferencias sexuales. En esta etapa los varones comienzan a superar a las hembras en los indiciadores de fuerza, rapidez y resistencia. (p. 544)

Estos elementos permiten el ajustado control biomédico del entrenamiento deportivo y la adecuada preparación integral del deportista. En este proceso interviene un sistema de influencias que determinan las posibilidades funcionales del organismo humano ante los cambios adaptativos que ocurren en él, siempre considerando las diferencias entre los sexos. En relación con este planteamiento, Coelho et al. (2002) declara que:

> Cuando no se toma en cuenta la enorme variación asociada con el estado de maduración y el sexo, y cuando la programación deportiva se estructura de acuerdo con la edad cronológica, se está arriesgando la salud y la vida deportiva de los jóvenes talentos. (p.14)

En este sentido, los indicadores cineantropométricos y la edad biológica han sido objeto de disímiles investigaciones en el ámbito internacional y nacional, los que han contribuido con novedosos métodos para las mediciones técnicas del organismo humano que posibilitan la descripción y el establecimiento de perfiles o modelos cineantropométricos, así como para la determinación de la edad biológica, a partir de los procesos de crecimiento y desarrollo, específicamente en las edades que se estudian.

Investigaciones relevantes, en Cuba, son los realizadas por (León, 1984, 1996; Siret et al.,1985; Pancorbo, 2002; Carvajal, 2013), quienes perfilaron indicadores antropométricos de los deportistas cubanos, lo que propició la aparición de nuevas argumentaciones acerca de la relación entre el desarrollo físico del deportista y los procesos de maduración biológica. Con esta línea de pensamiento, Quintero (2023) proporciona un modelo cineantropométricopara la evaluación de la optimización morfológica en beisbolistas cubanas de la selección nacional, lo que enriquece la teorización y práctica de procedimientos que los sustentan.

Asimismo, Miló (2007), Gil (2022) y Columbié (2025) demuestran la necesidad de incorporar el indicador de la edad biológica como punto de partida para la planificación del proceso de entrenamiento, enfatizando en la correlación entre el desarrollo de las cualidades físicas y la edad biológica en deportistas escolares, aspecto que se continúa sistematizando en diferentes investigaciones en el país.

Un ejemplo de ello es el estudio que se presenta, insertado en el Proyecto Sectorial del Inder, de Investigación y Desarrollo “Caracterización biomédica de la población atlética cubana”, rectorado por el Instituto de Medicina del Deporte de la República de Cuba (IMD), representado por el Centro Provincial de Medicina Deportiva y contextualizado en la Eide Julio Díaz González de Artemisa. La perspectiva de contribuir con el desarrollo sostenible del deporte, se trata de identificar y aplicar buenas prácticascon el apoyo tecnológico necesario para promover la implementación de resultados científicos, consolidar el intercambio de información y conocimientos entre actores clave, así como

facilitar herramientas útiles para la toma de decisiones asociadas al enfrentamiento de los retos socio-económicos que influyen en el deporte de alto rendimientoy sus impactos. Como resultado, se requieren cambios culturales que se expresen en la manera de hacer la práctica del deportede hombres y mujeres, en un entorno ambiental saludable y sostenible.

En correspondencia con estos elementos se declara como **problema científico:** ¿Cuál es el comportamiento de la correlación entre los indicadores cineantropométricos y la edad biológica de los deportistas entre 12 y 14 años, de ambos sexosde la Eide Julio Díaz González de Artemisa?

El **objetivo de la investigación** consiste en Valorar el comportamiento de la correlación entre los indicadores cineantropométricos y la edad biológica de los deportistas entre 12 y 14 años,de ambos sexos de la Eide Julio Díaz González de Artemisa.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se caracteriza por ser descriptiva con enfoque cuantitativo-cualitativo y de corte transversal (Hernández et al., 2014). Se organizó sobre la base de los métodos científicos empleados, fundamentalmente, la observación, el análisis de documentos y la medición.

La caracterización y justificación de la muestra se realizó en la Eide Julio Díaz González de Artemisa, durante el curso escolar 2023-2024. Se seleccionó como grupo de estudio 31 atletas de ambos sexos, de edades entre 12 y 14 años de los deportes baloncesto, voleiboly tenis, como se representan en los gráficos de la figura 1.

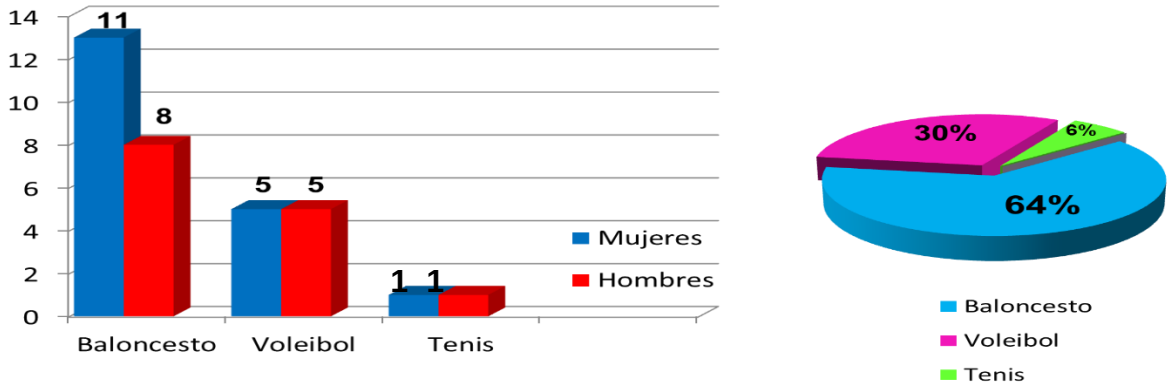


Figura 1. Gráficos que representan la distribución de los deportistas según sexo y deporte

Con respecto a los criterios de selección del grupo de atletas y los deportes a que pertenecen, se tuvo en cuenta una muestra intencional, no probabilística, con procedimiento de selección según las características de la investigación, de manera específica, los procesos de crecimiento y desarrollo en hombres y mujeres, aspectos biológicos relacionados con los indicadores cineantropométricos y de edad biológica, a partir de las diferencias entre ambos sexos.

El estudio se realizópor especialistas del Departamento de Cineantropometría del IMD; las mediciones técnicas determinadas fueron: la estatura, la masa corporal y otros indicadores cineantropométricos como la composición corporal y la predicción de la talla adulta (PAH: Predictedadultheight),ya que estos pueden tener correspondencia con las posibilidades de crecimiento y desarrollo que tienen los atletas. De esta forma se puede predecir la probabilidad de crecimiento, por ejemplo, la predicción de la estatura final de los deportistas.

Para las mediciones acerca de la maduración biológica, las muestras radiográficas fueron realizadas con el empleo del equipo de Rayos X para Diagnóstico con tecnología digitalizada, en el mencionado instituto. Ambas mediciones se efectuaron en el mes de noviembre de 2023.

Lo concerniente a la edad biológica se concentró en la maduración ósea. Las mediciones se determinaron con la aplicación del método de Tanner y Whitehouse(2001)(TW3-RUS) (radio, ulna, cúbito, huesos cortos) de la radiografía de la mano izquierda, que comprende los huesos radio, cúbito y dedos,en la que se evalúa la edad esquelética.

Se relacionan las generalidades de los huesos de la mano y los diferentes estadios por los que transitan los procesos de crecimiento y desarrollo. Se valoran las representaciones esquemáticas de las estructuras óseas y sus correspondientes caracterizaciones, que determinan y evalúan las puntuaciones de madurez correspondientes.

Para el procesamiento de los datos obtenidos de los instrumentos aplicados se empleó el software MinitabIns. (17), principal programa más utilizado en el mundo para el procesamiento estadístico en el mejoramiento de la calidad de los procesos racionales y

el coeficiente de correlación multidimensional rpj, con el sustento del software Cohaerentia, para la determinación del grado de coherencia de los resultados.

DESARROLLO

La valoración de los resultados de los instrumentos aplicados aporta criterios que permitieron identificar las regularidades del diagnóstico de la correlación entre los indicadores cineantropométricos y la maduración ósea de los deportistas entre 12 y 14 años de ambos sexos.

Se realizó el análisis de los Programas Integrales de Preparación del Deportista (PIPD, 2021-2024) (baloncesto,voleibolytenis), los cuales constituyen los documentos normativos que establecen el trabajo metodológico para el desarrollo del proceso de entrenamiento deportivo. Se argumenta, a pesar de que existen orientaciones de carácter general vinculadas a la caracterización morfológica de los deportistas, sobre la base de indicadores cineantropométricos, se evidencia la necesidad de correlacionarlos con la maduración ósea, de manera que la información derivada de estas, contribuyan en el desempeño adecuado de los médicos especializados, entrenadores y deportistas en el rendimiento y resultados deportivos.

Los valores obtenidos de las mediciones técnicas de los indicadores cineantropométricos estudiados se describen estadísticamente en la tabla 1 para las mujeres y en la tabla 2 para los hombres.

Tabla 1. Valores obtenidos de las mediciones técnicas de los indicadores cineantropométricos en las mujeres estudiadas

Indicadorescineantropométricos	Media	Desviación estándar	Varianza	Coeficiente de Variación	Minimum	Maximum
Edad cronológica	13.053	0.705	0.497	5.40	12.000	14.000
Estatura	166.37	6.92	47.91	4.16	152.00	182.00
Masa corporal	53.77	11.26	126.90	20.95	37.50	84.00
Predicción de la talla adulta	171.09	6.62	43.80	3.87	159.13	186.97
% grasa corporal	9.83	5.19	26.94	52.82	4.89	25.04

Tabla 2. Valores obtenidos de las mediciones técnicas de los indicadores cineantropométricos en los hombres estudiados

Indicadorescineantropométricos	Media	Desviación estándar	Varianza	Coeficiente de Variación	Minimum	Maximum
Edad cronológica	12.857	0.535	0.286	4.16	12.000	14.000
Estatura	173.79	6.64	44.03	3.82	163.00	188.00
Masa corporal	56.89	8.01	64.20	14.08	43.50	71.50
Predicción de la talla adulta	188.45	7.47	55.87	3.97	175.87	200.84
% grasa corporal	6.130	2.325	5.405	37.93	3.664	13.01

El análisis de los resultados evidencia el comportamiento de la relación entre los indicadores cineantropométricos muy similar entre los hombres y las mujeres. Estas últimas están ligeramente por debajo de los hombres. En la figura 2, el gráfico representa, de manera comparativa, los resultados obtenidos. Se resalta el indicador de predicción de la talla adulta PAH (cm) que manifiesta las mayores diferencias.

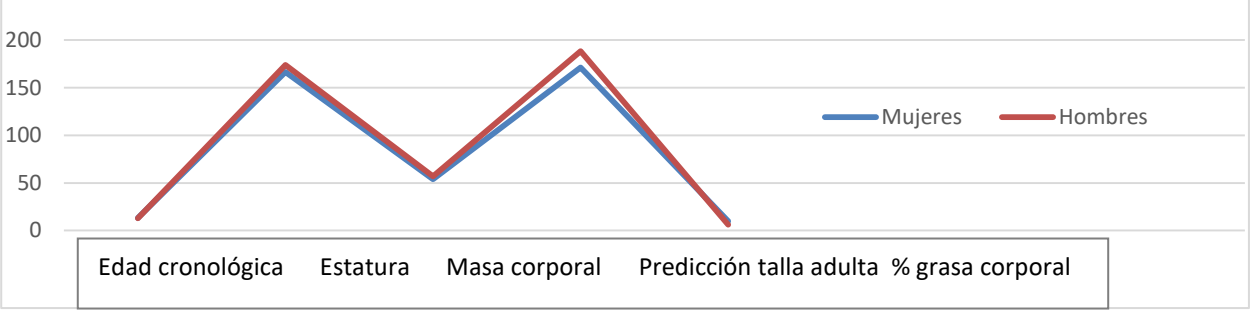


Figura 2. Gráfico que representa la comparación del comportamiento de los indicadores cineantropométricos entre las mujeres y los hombres

En la tabla 3, se representa, de manera comparativa, la mediadel comportamiento de los indicadores cineantropométricos entre las mujeres y los hombres estudiados.

Tabla3. Resultados comparativos de la media de los resultados de los indicadores cineantropométricos entre mujeres y hombres

Indicadores cineantropométricos	Mujeres	Hombres
Edad cronológica	13,05	12,86
Estatura	166,37	173,79
Masa corporal	53,77	56,89
Predicción de la talla adulta	171,09	188,45

% grasa corporal	43,94	50,76

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, el procesamiento estadístico realizado permitió la determinación de las correlaciones entre los indicadores cineantropométricos.Resulta que existe arbitrariedad entre ellos; sus distribuciones no se comportan de forma coherente, no siguen patrones similares de desarrollo, por lo que no se puede construir un patrón de desarrollo racional, aspectos que se distribuyen en las tablas 4 y 5.

Tabla 4. Correlación entre los valores de los indicadores cineantropométricosde las mujeres estudiadas (correlación de Pearson)

Indicadores cineantropométricos	Edad cronológica	Estatura
Estatura	**0.207** **0.395**	**-**
Masa corporal	**0.477** **0.039**	**0.615** **0.005**

Tabla 5. Correlación entre los valores de los indicadores cineantropométricos de los hombres estudiados (correlación de Pearson)

Indicadores cineantropométricos	Edad cronológica	Estatura
Estatura	**0.490** **0.076**	**-**
Masa corporal	**0.248** **0.393**	**0.470** **0.090**

Como se puede apreciar las correlaciones entre los indicadores cineantropométricos manifiestan que en el caso del sexo femenino, la estatura y la edad cronológica tienen un nivel de significación media, con tendencia a la alta. El comportamiento de la edad cronológica y la maduración ósea es directamente proporcional, representado en el gráfico de la figura 3.

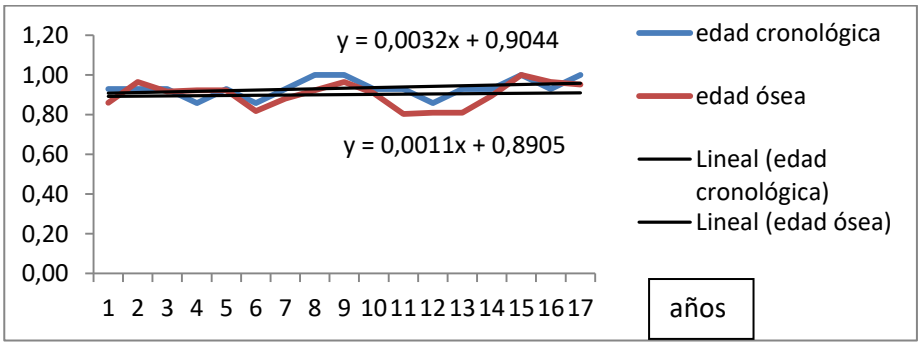


Figura 3. Gráfico que representa el comportamiento de las edades cronológicas y óseas en las mujeres

En el sexo masculino, la relación de asociación entre la edad cronológica y la maduración ósea es baja y no significativa, manifestado por la dispersión de los indicadores; se percibe un predomino de maduradores precoces y promedios, lo que deriva la necesidad de continuar el estudio en la búsqueda delas causas que genera esta relación. En el gráfico de la figura 4, se aprecia este resultado.

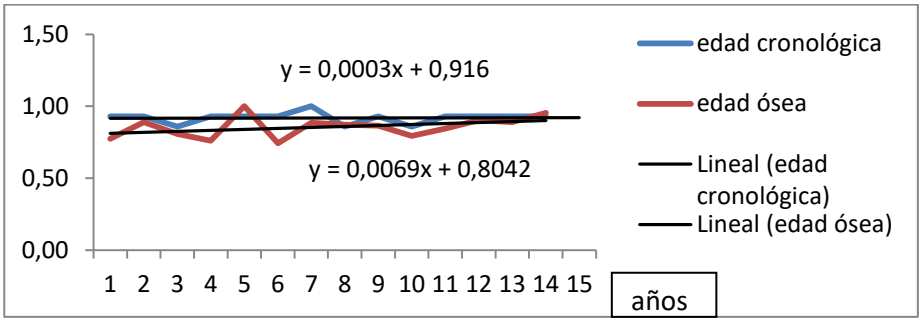


Figura 4. Gráfico que representa el comportamiento de las edades cronológicas y óseas en los hombres

Se aprecia una dispersión de los indicadores, en cuanto a la relación de la edad cronológica con la biológica. Los deportistas maduradores promedio predominan en el grupo de estudio, la tardía, que es la más significativa en el proceso de desarrollo del talento deportivo, prevalece en el sexo femenino. Se necesita el estudio de otros indicadores concernientes al proceso de entrenamiento deportivo en correspondencia con las potencialidades biológicas en un entorno ambiental saludable, sostenible e inclusivo, que fortalece la preparación a largo plazo de la reserva deportiva.

CONCLUSIONES

El estudio de los indicadores cineantropométricos y sus correlacionesevidencia la incoherencia y la estocasticidad de los resultados obtenidos, por lo que los valores son de baja significatividad.

La maduración ósea que predomina en la reserva deportiva de la Eide Julio Díaz González es la promedio.

Los indicadores cineantropométricos en relación con la maduración ósea manifiestan armonía y coherencia en el sexo femenino, no así en el masculino que evidencia una dispersión en los resultados.

RECOMENDACIONES

Intercambiar con entrenadores, metodólogos, directivos y miembros del proyecto los resultados obtenidos para la caracterización biomédica de los deportistas escolares.

Generalizar el estudio a la totalidad de la reserva deportiva de las diferentes agrupaciones de la provincia de Artemisa.

REFERENCIAS

1. Carvajal, W. (2013). *Bioantropología Deportiva. Implicaciones del estudio de la estructura física del deportista para la teoría y práctica en medicina del deporte y ciencias a fin.* Cuba. Instituto de Medicina del Deporte.
2. Coelho, M.,Figueredo, A., Goncalvez, C. y Ramos M. (2002). *Fundamentos auxológicos do treino com jovens: conceitos, evidências, equívocos e recomendações.*TreinoDesportivo.
3. Columbié, L. (2025). *Sistema de selección de talentos taekwondistas cubanos en la etapa de especialización inicial*. La Habana. [Tesis de doctorado en Ciencias de la Cultura Física. UCCFD “Manuel Fajardo”],
4. Gil, A. L. (2022). *La edad biológica en el proceso de entrenamiento de fuerza en atletas escolares de 13 y 14 años.* La Habana. [Tesis de doctorado en Ciencias de la Cultura Física. UCCFD “Manuel Fajardo”],
5. Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. del Pilar.(2014). *Metodología de la Investigación.* México. McGraw-Hill /Interamaricana Editores, S.A. de C.V.

6. IMD. (2023). Proyecto Sectorial *"Caracterización biomédica de la población atlética cubana".*Instituto de Medicina del Deporte de la República de Cuba.
7. INDER. (2016). *Programa Integral de Preparación del Deportista de Tenis*. Ciclo Olímpico 2016-2020.La Habana. Soporte digital.
8. INDER. (2016). *Programa Integral de Preparación del Deportista de Voleibol*. Ciclo Olímpico 2016-2020.La Habana. Soporte digital.
9. INDER. (2016). *Programa Integral de Preparación del Deportista de Baloncesto*. Ciclo Olímpico 2016-2020.La Habana. Soporte digital.
10. León, S. (1984). Investigaciones antropométricas en niños nadadores cubanos. Una contribución a la selección de talentos. *Boletín Científico Técnico*. INDER Nº 1/2.
11. León, S. (1996). *Características antropométricas y desarrollo biológico en la Gimnasia Rítmica.* Barquisimeto, Venezuela. *[*Conferencia]. Congreso Internacional de Deportes para la Mujer.
12. León, S. (2018). *Morfología Funcional y Biomecánica*. Especialidad Medicina del Deporte. La Habana. Instituto de Medicina del Deporte.
13. Miló, M. (2007). *Propuesta metodológica para la integración del componente edad biológica en el proceso de preparación física de niñas deportistas escolares de la categoría 11-12 años*. Pinar del Río.[Tesis de doctorado en Ciencias de la Cultura Física. ISCF "Manuel Fajardo"],
14. Pancorbo, A. E. (2002). *Medicina del deporte y ciencias aplicadas al alto rendimiento y la salud.* Brasil. Editorial EDUCS.
15. Pérez, O. A. (2009). El coeficiente de correlación multidimensional rpj para determinar la coherencia racional en sistemas y procesos. [Archivo PDF].
16. Pérez, O. A. (2017). *Cálculo del nivel de estocasticidad en los resultados.*file:///E:/COHAERENTIA%2019/X%20Coef%2018Sept2017WEB/index.html
17. Quintero, Y. (2023). *Modelo cineantropométrico para la evaluación de la optimización morfológica de las beisbolistas cubanas de la selección nacional*. La Habana. [Tesis de doctorado en Ciencias de la Cultura Física. UCCFD "Manuel Fajardo"],

18. Siret, J. R., Pancorbo, A. E. y Lozano, F. (1985). Uso del índice de desarrollo corporal modificado en la determinación de la edad biológica de nadadores cubanos entre 9 y 18 años de edad. *Boletín Científico Técnico C.I.D.M.* Volumen especial de trabajos en la tercera Jornada Científica del Deporte y la Cultura Física, Área Biomédica 4, Matanzas.
19. Tanner, J. M., Whitehouse, R.H., Cameron, N., Marshall, W.A., Healy, M., Goldstein, H. (2001*). Assessment of skeletal maturity and prediction of adult height (TW3 method).*2nd. ed. London: AcademicPress.
20. Zaldívar, B. (2011).*¿Qué se entrena? Bases fisiológicas de la adaptación al entrenamiento deportivo*. La Habana. Editorial Deportes.
21. Zaldívar, B., Fleitas, I. Aguiar, E., Mayo, M. y Morfa, R. (2018a). *Entrenamiento deportivo y salud.* Soporte Digital. La Habana. Editorial Deportes.
22. Zaldívar, B., Arias, L., Coll, J. y Miló, M. (2018b). *Fisiología Humana en la actividad física. Parte I. Sistema neuromuscular.* Soporte Digital. La Habana. Editorial Félix Varela.

CORRELACIÓN ENTRE LOS INDICADORES CINEANTROPOMÉTRICOS EN LA RESERVA DEPORTIVA DE ARTEMISA DE AMBOS SEXOS

Correlation between kinanthropometric indicators in the Artemisa Sports Reserve of both sexes

Autor: Dr. Julio César Martínez López. Teléfono móvil: 52090076, fijo: 49364810, juliocesarmartinezlopez@gmail.com Director CEPROMEDE Provincia Artemisa.

RESUMEN

Intencionar una mirada sensible al género y evitar que se refuercen estereotipos en la práctica deportiva, usar un lenguaje inclusivo, no sexista en los diferentes escenarios de aprendizaje en la que participen hombres y mujeres posibilita el desarrollo de relaciones justas entre estos. Las características cineantropométricas, constituye premisa fundamental a tener en consideración en el ámbito del deporte contemporáneo. Este trabajo se inserta en el Proyecto de Investigación “Caracterización biomédica de la población atlética cubana”, rectorado por el Instituto de Medicina del Deporte. El objetivo esvalorar el comportamiento de la correlación entre los indicadores cineantropométricos de los deportistas de la Escuela Integral Deportiva (EIDE) “Julio Díaz González” de Artemisa. La muestra de 33 atletasde voleibol, baloncesto y tenis.Se aplican métodos de orden teórico, empírico y estadístico. Los resultados demuestran la necesidad de considerar el desarrollo biológico individual del deportista y su utilidad, para efectuar el proceso de entrenamiento en correspondencia con las potencialidades biológicas de estos en un entorno ambiental saludable y sostenible.

Palabras clave: indicadores cineantropométricos, deportista, género, inclusión.

ABSTRACT

Intending to adopt a gender-sensitive approach and avoiding the reinforcement of stereotypes in sports practice, using inclusive, non-sexist language in the different learning settings in which men and women participate enables the development of fair relationships between them. Kinanthropometric characteristics constitute a fundamental

premise to be taken into consideration in the field of contemporary sports. This work is part of the research project "Biomedical Characterization of the Cuban Athletic Population," directed by the Institute of Sports Medicine. The objective is to assess the correlation between the kinanthropometric indicators of athletes at the Julio Díaz González Comprehensive Sports School (EIDE) in Artemisa. The sample consisted of 33 volleyball, basketball, and tennis athletes. Theoretical, empirical, and statistical methods were applied. The results demonstrate the need to consider the individual biological development of athletes and its usefulness in carrying out the training process in accordance with their biological potential in a healthy and sustainable environment.
Keywords: kinanthropometric indicators, athlete, gender, inclusion.

INTRODUCCIÓN

El deporte es considerado uno de los fenómenos más relevantes de la sociedad contemporánea. Como parte del comportamiento humano, es una actividad física que implica movimientos corporales voluntarios con gasto energético suplementario. En esta actividad intervienen componentes de orden biológico, pedagógico, psicosocial y cultural que se someten a regulaciones generadas por el proceso de adaptación en los sujetos que la ejecutan de forma sistemática.

En la diversidad y estratificación generada por la propia práctica deportiva de hombres y mujeres, en Cuba se identifican varias denominaciones para su clasificación; así, por ejemplo, el deporte de base, el deporte masivo, el deporte escolar, el deporte amateur y el deporte de alto rendimiento. En cada caso, prevalecen diferencias, dadas por la institucionalización, la reglamentación y hasta por el contenido que manifiestan; es por ello que, en la estructuración y organización en la pirámide deportiva, los programas integrales de preparación del deportista determinan el desarrollo que se puede alcanzar bajo la dirección de entrenadores y con el auxilio de médicos especializados.

Desde las ciencias aplicadas, en el control biomédico del deporte en procesos de selección, iniciación y especialización deportivos es necesario los especialistas asuman, las particularidades biológicas del organismo delas niñas y/oadolescente atleta

y su importancia en el desarrollo físico, tanto de las cualidades motrices como en el proceso de formación de hábitos y habilidades relacionadas con el deporte en cuestión. Sobre esta base, el estudio de los indicadores cineantropométricos en categorías pioneriles y escolares, que se realizan en las Escuelas Integrales Deportivas, constituye un aspecto fundamental a tener en cuenta para el progreso satisfactorio del proceso de entrenamiento deportivo. Ello permite comprender los beneficios del deporte, que pueden influir, de forma considerable, en el adecuado funcionamiento del organismo que practica la actividad física sistemática.

Los deportistas (pioneriles y escolares) de ambos sexos, entre las edades de 12 y 14 años, manifiestan características biológicas y psicosociales que influyen en el aprendizaje de las habilidades motrices, en su expresión más amplia, por lo que se debe intencionar una mirada sensibleal género y evitar que se refuercen estereotipos en la práctica de algunos deportes, así como usar un lenguaje inclusivo, no sexista en los diferentes escenarios de aprendizaje en la que participen hombres y mujeres en el desarrollo de relaciones justas de género. .

Al tomar en consideración estas premisas, que caracterizan puntualmente a los adolescentes, se argumenta que: “Entre los 12-15 años se localiza la denominada edad de tránsito, que encierra un complejo proceso de reajuste de las funciones somáticas y vegetativas vinculadas a los cambios que acompañan al proceso de maduración sexual”. (Zaldívar, 2018, p. 544). Este mismo autor añade que:

> Se registran aceleraciones en el incremento de la talla corporal, aparecen desproporciones corporales, inestabilidad de las funciones vegetativas y afectaciones emocionales y se consolidan las marcadas diferencias sexuales. En esta etapa los varones comienzan a superar a las hembras en los indiciadores de fuerza, rapidez y resistencia.

Estos elementos permiten el ajustado control biomédico del entrenamiento deportivo y la adecuada preparación integral del deportista. En este proceso interviene un sistema de influencias que determinan las posibilidades funcionales del organismo humano ante los cambios adaptativos que ocurren en él, siempre considerando las diferencias entre los sexos. En relación con este planteamiento, Coelho et al. (2002) declara que:

> Cuando no se toma en cuenta la enorme variación asociada con el estado de maduración y el sexo, y cuando la programación deportiva se estructura de acuerdo con la edad cronológica, se está arriesgando la salud y la vida deportiva de los jóvenes talentos. (p.14)

En este sentido, los indicadores cineantropométricos y la edad biológica han sido objeto de disímiles investigaciones en el ámbito internacional y nacional, los que han contribuido con novedosos métodos para las mediciones técnicas del organismo humano que posibilitan la descripción y el establecimiento de perfiles o modelos cineantropométricos, así como para la determinación de la edad biológica, a partir de los procesos de crecimiento y desarrollo, específicamente en las edades que se estudian.

Investigaciones relevantes, en Cuba, son los realizadas por (León, 1984a, 1996; Siret et al.,1985; Pancorbo, 2002; Carvajal, 2013), quienes perfilaron indicadores antropométricos de los deportistas cubanos, lo que propició la aparición de nuevas argumentaciones acerca de la relación entre el desarrollo físico del deportista y los procesos de maduración biológica. Con esta línea de pensamiento, Quintero (2023) proporciona un modelo cineantropométricopara la evaluación de la optimización morfológica en beisbolistas cubanas de la selección nacional, lo que enriquece la teorización y práctica de procedimientos que los sustentan.

Asimismo, Miló (2007) y Gil (2022), demuestran la necesidad de incorporar el indicador de la edad biológica como punto de partida para la planificación del proceso de entrenamiento, enfatizando en la correlación entre el desarrollo de las cualidades físicas y la edad biológica en deportistas escolares, aspecto que se continúa sistematizando en diferentes investigaciones en el país.

Un ejemplo de ello es el estudio que se presenta, insertado en el Proyecto de Investigación y Desarrollo “Caracterización biomédica de la población atlética cubana”, rectorado por el Instituto de Medicina del Deporte, contextualizado en la EIDE “Julio Díaz González” de Artemisa. Desde la perspectiva de contribuir con el desarrollo del deporte, se trata de identificar y aplicar buenas prácticas para promover la implementación de resultados científicos, consolidar el intercambio de información y conocimientos entre actores clave, así como facilitar herramientas útiles para la toma de

decisiones asociadas al enfrentamiento de los retos socio-económicos que influyen en el deporte para el alto rendimientoy sus impactos. Como resultado, se requieren cambios culturales que se expresen en la manera de hacer la práctica del deportehombres y mujeres, en un entorno ambiental saludable y sostenible.

En correspondencia con estos elementos se declara como **problema científico:** ¿Cuál es el comportamiento de la correlación entre los indicadores cineantropométricos de los deportistas entre 12 y 14 años, sexo mixto de la EIDE “Julio Díaz González” de Artemisa?

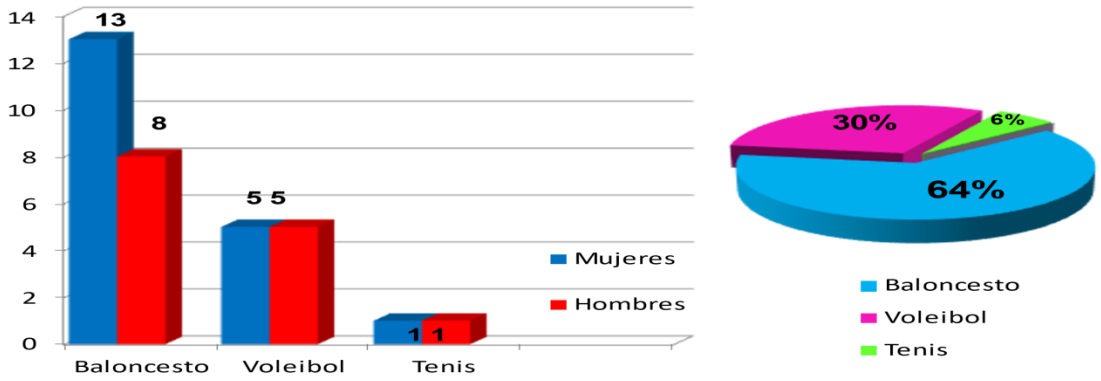
El **objetivo de la investigación** consiste en valorar el comportamiento de la correlación entre los indicadores cineantropométricos de los deportistas entre 12 y 14 años, sexo mixto de la EIDE “Julio Díaz González” de Artemisa.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se caracteriza por ser descriptiva con enfoque cuantitativo-cualitativo y se organizó sobre la base de los métodos científicos empleados, fundamentalmente, la observación, el análisis de documentos y la medición.

La caracterización y justificación de la muestra se realizó en la EIDE “Julio Díaz González”, de Artemisa, durante el curso escolar 2023-2024. Se seleccionó como grupo de estudio a 33 atletas de ambos sexos, de edades comprendidas entre 12 y 14 años de voleibol,baloncesto y tenis. En la figura 1, se representa el gráfico de la distribución de atletas por cada deporte.

Figura 1. Representación de la distribución de los deportistas según sexo y deporte



Con respecto a los criterios de selección del grupo de atletas y los deportes a que pertenecen, se tuvo en cuenta una muestra intencional, no probabilística, con procedimiento de selección según las características de la investigación, de manera específica, los procesos de crecimiento y desarrollo en hombres y mujeres, aspectos biológicos relacionados con los indicadores cineantropométricos a partir de las diferencias entre ambos sexos.

El estudio se realizó en el Departamento de Cineantropometría del Instituto de Medina del Deporte por los especialistas; las mediciones técnicas determinadas fueron: la estatura, la masa corporal y otros indicadores cineantropométricos como la composición corporal y la predicción de la talla adulta (PAH: Predicted adult height),ya que estos pueden tener correspondencia con las posibilidades de crecimiento y desarrollo que tienen los atletas. De esta forma se puede predecir la probabilidad de crecimiento, por ejemplo, la predicción de la estatura final de los deportistas.

Para el procesamiento de los datos obtenidos de los instrumentos aplicados se empleó el software Minitab Ins. (17), principal programa más utilizado en el mundo para el procesamiento estadístico en el mejoramiento de la calidad de los procesos racionales.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La valoración de los resultados de los instrumentos aplicados aporta criterios que permitieron identificar las regularidades del diagnóstico de la correlación entre los indicadores cineantropométricos de los deportistas entre 12 y 14 años de ambos sexos.

Se realizó el análisis de los Programas Integrales de Preparación del Deportista (PIPD, 2021-2024) (voleibol, baloncesto ytenis), los cuales constituyen los documentos normativos que establecen el trabajo metodológico para el desarrollo del proceso de entrenamiento deportivo. Se argumenta, a pesar de que existen orientaciones de carácter general vinculadas a la caracterización morfológica de los deportistas, sobre la base de indicadores cineantropométricos, se evidencia la necesidad de correlacionarlos, de manera que contribuyan en el desempeño adecuado de los entrenadores en el rendimiento y resultados deportivos.

Los valores obtenidos de las mediciones técnicas de los indicadores cineantropométricos estudiados se describen estadísticamente en la tabla 1 para las mujeres y en la tabla 2 para los hombres.

Tabla 1. Descriptive Statistics: Chronological Age; Stature; Body Mass; PAH (cm); Slauther et ; ...
(Female)

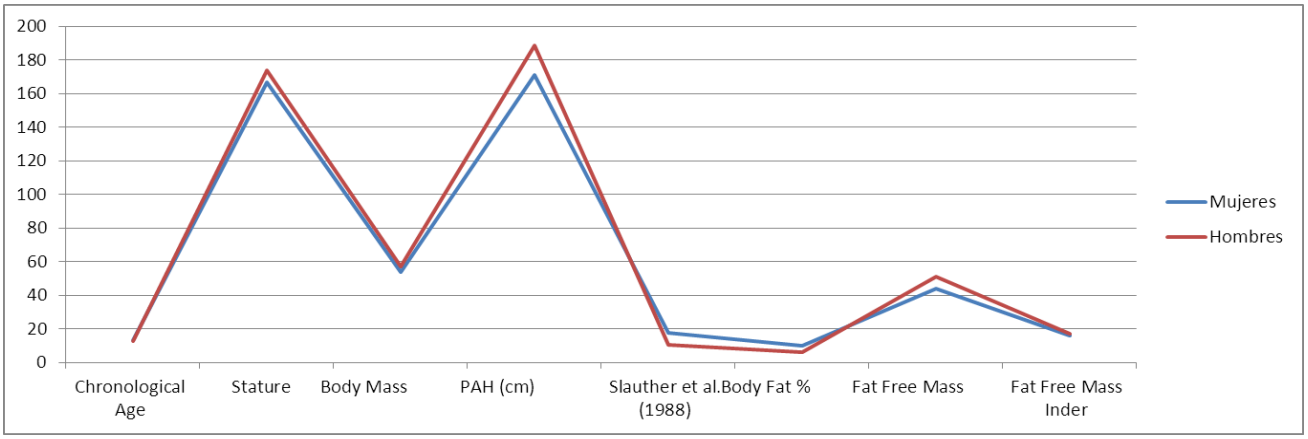
Variable	Mean	StDev	Variance	CoefVar	Minimum	Maximum
Chronological Age	13.053	0.705	0.497	5.40	12.000	14.000
Stature	166.37	6.92	47.91	4.16	152.00	182.00
Body Mass	53.77	11.26	126.90	20.95	37.50	84.00
PAH (cm)	171.09	6.62	43.80	3.87	159.13	186.97
Slauther et al. (1988)	17.40	4.93	24.33	28.35	11.81	29.81
Body Fat %	9.83	5.19	26.94	52.82	4.89	25.04
Fat Free Mass	43.94	6.48	41.97	14.74	32.61	58.96
Fat Free Mass Inder	15.820	1.648	2.715	10.42	13.581	20.148

Tabla 2. Descriptive Statistics: Chronological Age; Stature; Body Mass; PAH (cm); Slauther et ; ... (Male)

Variable	Mean	StDev	Variance	CoefVar	Minimum	Maximum
Chronological Age	12.857	0.535	0.286	4.16	12.000	14.000
Stature	173.79	6.64	44.03	3.82	163.00	188.00
Body Mass	56.89	8.01	64.20	14.08	43.50	71.50
PAH (cm)	188.45	7.47	55.87	3.97	175.87	200.84
Slauther et al. (1988)	10.628	2.786	7.760	26.21	6.880	18.199
Body Fat %	6.130	2.325	5.405	37.93	3.664	13.01
Fat Free Mass	50.76	6.68	44.59	13.15	39.84	61.46
Fat Free Mass Inder	16.795	1.973	3.892	11.75	13.465	21.018

El análisis de los resultados evidencia el comportamiento de la relación entre los indicadores cineantropométricos muy similar entre los hombres y las mujeres. Estas últimas están ligeramente por debajo de los hombres. En la figura 2, el gráfico representa, de manera comparativa, los resultados obtenidos. Se resalta el indicador PAH (cm) que manifiesta las mayores diferencias.

Figura 2. Gráfico que representa la comparación del comportamiento de los indicadores cineantropométricos entre las mujeres y los hombres



En la tabla 3, se representa, de manera comparativa, la mediadel comportamiento de los indicadores cineantropométricos entre las mujeres y los hombres.

Tabla 3. Comparative Statistics: Chronological Age; Stature; Body Mass; PAH (cm); Slauther et ; ...

Variable	Mujeres	Hombres

Chronological Age	13,05	12,86
Stature	166,37	173,79
Body Mass	53,77	56,89
PAH (cm)	171,09	188,45
Slauther et al. (1988)	17,4	10,63
Body Fat %	9,83	6,13
Fat Free Mass	43,94	50,76
Fat Free Mass Inder	15,82	16,79

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, el procesamiento estadístico realizado permitió la determinación de las correlaciones entre los indicadores cineantropométricos de la edad cronológica, estatura y masa corporal que se representan en las tablas 4 y 5.

Tabla 4. Correlation: Chronological Age; Stature; Body Mass (female)

	Chronological Age	Stature
Stature	0.207	
	0.395	
Body Mass	0.477	0.615
	0.039	0.005

Cell Contents: Pearson correlation
P-Value

Tabla 5. Correlation: Chronological Age; Stature; Body Mass (male)

	Chronological Age	Stature
Stature	0.490	
	0.076	
Body Mass	0.248	0.470
	0.393	0.090

Cell Contents: Pearson correlation
P-Value

CONCLUSIONES

1. El estudio de los indicadores cineantropométricos y sus correlaciones, evidencia la necesidad de tener en cuenta estos aspectos en el desarrollo del proceso de entrenamiento tanto para mujeres como para hombres, al determinar las mediciones técnicas en los deportistas entre 12 y 14 añosde ambos sexos, lo que fortalece la preparación deportiva a largo plazo.

2. En el análisis del diagnóstico realizado se demostró el comportamiento de la correlación de los indicadores cineantropométricos entre los hombres y mujeres del grupo estudiado, manifestándose características morfológicas muy similares en ambos sexos, destacándose el indicador de estatura definitiva como el de mayor disparidad.

REFERENCIAS

1. Carvajal, W. (2013). *Bioantropología Deportiva. Implicaciones del estudio de la estructura física del deportista para la teoría y práctica en medicina del deporte y ciencias a fin.* Cuba. Instituto de Medicina del Deporte.
2. Coelho, M.,Figueredo, A., Goncalvez, C. y Ramos M. (2002). *Fundamentos auxológicos do treino com jovens: conceitos, evidências, equívocos e recomendações*. TreinoDesportivo.
3. Contecha, L.F.92012) Mujer y Olimpismo. Revista digital Buenos Aires. Revista en línea:http://www.efdeportes.com/efd24/mujerol.htm
4. Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. del Pilar.(2014). *Metodología de la Investigación*. México. McGraw-Hill /Interamericana Editores, S.A. de C.V.
5. Jordán, J.,Berdasco, A. y Jiménez, J. M. (1977). Investigación nacional sobre crecimiento y desarrollo, Cuba 1972-1974. *Revista cubana de Pediatría*, 49(4).
6. León, S. (1984a). Investigaciones antropométricas en niños nadadores cubanos. Una contribución a la selección de talentos. Boletín Científico Técnico. INDER Nº 1/2.
7. León, S. (1984b). El grado de desarrollo corporal y su importancia para el trabajo deportivo con niños y adolescentes. *Boletín Científico Técnico.*INDER Nº 2/2.
8. León, S. (1996).*Características antropométricas y desarrollo biológico en la Gimnasia Rítmica.*[Conferencia]. Congreso Internacional de Deportes para la Mujer. Barquisimeto, Venezuela.

9. León, S. (2018).*Morfología Funcional y Biomecánica.* Especialidad Medicina del Deporte. La Habana. Instituto de Medicina del Deporte.
10. Macias, V. (2019). Estereotipo y deporte femenino. La influencia del estereotipo en la práctica deportiva en niñas y adolescentes [tesis doctoral] Universidad de Granada
11. Medeiros, R. M., Arrais, R. F., Azevedo, J. C., Pinto, V. C., Ronque, E. R., and Dantas, P. M. (2018). Prediction of pubertal maturation from anthropometric variables: proposal for a non-invasive method. *The Journal of sports medicine and physical fitness,* 58(5), 638-643. [Archivo PDF].
12. Gil, A. L. (2022). *La edad biológica en el proceso de entrenamiento de fuerza en deportistas escolares de 13 y 14 años*. [Tesis de doctorado en Ciencias de la Cultura Física. UCCFD "Manuel Fajardo"] La Habana, Cuba.
13. Miló, M. (2007). *Propuesta metodológica para la integración del componente edad biológica en el proceso de preparación física de niñas deportistas escolares de la categoría 11-12 años. Pinar del Río.*[Tesis de doctorado en Ciencias de la Cultura Física. ISCF "Manuel Fajardo"],La Habana, Cuba.
14. Pancorbo, A. E. (2002). *Medicina del deporte y ciencias aplicadas al alto rendimiento y la salud.* Brasil. Editorial EDUCS.
15. Quintero, Y. (2023). *Modelo cineantropométrico para la evaluación de la optimización morfológica en beisbolistas cubanas de la selección nacional*. [Tesis de doctorado en Ciencias de la Cultura Física. UCCFD "Manuel Fajardo"] La Habana, Cuba.
16. Siret, J. R., Pancorbo, A. E. y Lozano, F.(1985). Uso del índice de desarrollo corporal modificado en la determinación de la edad biológica de nadadores cubanos entre 9 y 18 años de edad. *Boletín Científico Técnico C.I.D.M.* Volumen especial de trabajos en la tercera Jornada Científica del Deporte y la Cultura Física, Área Biomédica 4, Matanzas.
17. Siret, J. R.,Pancorbo, A. E., Lozano, F. y Morejón, M. T.(1991). Edad morfológica. Evaluación antropométrica de la edad biológica. En: *Revista cubana de Medicina Deportiva y Cultura Física.* Vol. 2, Nº 1.
18. Vázquez B. (2012) La Mujer en ámbitos competitivos. FAISCA: revista de alta

capacidad9,56-69 Recurso en línea http://dialnet.unirioja.es/descarga articulo/2476360.pdf.

19. Zaldívar, B. (2011).*¿Qué se entrena? Bases fisiológicas de la adaptación al entrenamiento deportivo*. La Habana. Editorial Deportes.
20. Zaldívar, B., Fleitas, I. Aguiar, E., Mayo, M. y Morfa, R. (2018a). *Entrenamiento deportivo y salud.* Soporte Digital. La Habana. Editorial Deportes.
21. Zaldívar, B., Arias, L., Coll, J. y Miló, M. (2018b). *Fisiología Humana en la actividad física. Parte I. Sistema neuromuscular.* Soporte Digital. La Habana. Editorial Félix Varela.

Título: Desentrenamiento una necesidad en la calidad de vida del atleta con discapacidad.

Autores.

Dr.C. Moraima Barroso Palmero
Correo electrónico: mbarrosp@ucl.cu

Orcid: https://orcid.org/0000-0002-6256-6070

Institución: Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad de Cultura Física

País: Cuba

Dr. C. Daniela Milagros Palacio Gonzále*z.* ***ORCID:*** *https://0000-0002-3708-2578*
Correo*: dpalacio@uclv.cu . **UCLV.***

Dra.C. Ana Odalis Ruano Anoceto

Correo: aranoceto@uclv.cu Orcid: https://orcid.org/0000-0002-5163-8560

https://orcid.org/0000-0002-6256-6070

Dra.C. Emilia Rebeca Hernández Mesonet

Correo emilia.hernandez@inder.gob.cu ; Orcid: 0000-0002-3822-6115

Institución: Dirección Nacional del INDER. Cuba

Estudiantes: Glenda Amelia Ruíz González , Jesús Alberto Armentero Cepero

Resumen

El retiro y desentrenamiento deportivo como etapas de la preparación a largo plazo, tienen una incidencia directa en la salud de los atletas con discapacidad de alto rendimiento que culminan su vida activa en el deporte. En la práctica se constata que la mayoría de los atletas que se retiran no los preparan para concientizar la necesidad de disminuir las cargas físicas y psicológicas acumuladas durante su preparación deportiva. El problema científico de la investigación ¿Cómo preparar a los atletas con discapacidad próximos al retiro o ya retirado para su desentrenamiento deportivo? Uno de sus objetivos elaborar orientaciones metodológicas para el desentrenamiento en atletas con discapacidad que terminan su ida activa en el deporte de alto rendimiento de Villa Clara. Se utilizan diferentes métodos y técnicas de la investigación científica como el analítico sintético, inductivo-deductivo, análisis de documentos, encuesta, triangulación metodológica, el sistémico-estructural-funcional, la problematización de la realidad y socialización de ideas, el criterio de usuarios y el

estadístico-matemático. Los resultados que se ofrecen la caracterización del retiro deportivo de los atletas con discapacidad que se estudian, así como, orientaciones metodológicas para su desentrenamiento.

Palabras claves: Retiro deportivo, atleta con discapacidad, desentrenamiento.

Summary
Sports withdrawal and deserting As stages of long -term preparation, they have a direct impact on the health of athletes with high performance disabilities that culminate their active life in sport. In practice, it is found that most athletes who retire do not prepare them to raise awareness among the need to reduce accumulated physical and psychological loads during their sports preparation. The scientific problem of research How to prepare athletes with disabilities close to retirement or already retired for sports toilet? One of its objectives elaborate methodological guidelines for the dispenser in athletes with disabilities that end its active outbound in the high performance sport of Villa Clara. Different methods and techniques of scientific research such as synthetic, inductive-deductive, document analysis, survey, methodological triangulation, systemic-structural-functional, the problematization of the reality and socialization of ideas, the user criteria and the statistical-mathematical criteria are used. The results offered by the characterization of the sports retirement of the athletes with disabilities that are studied, as well as methodological orientations for their deserting.
Keywords: Sports Retirement, Athlete with Disabilities, Disregard.

Introducción

La inmensa mayoría de los atletas con discapacidad han dedicado su vida a la práctica sistemática del deporte de alto rendimiento, muchos para no ser absolutos se retiran del deporte activo y no realizan programas de desentrenamiento deportivo, no fueron preparados desde el entrenamiento deportivo para asumir una nueva etapa en sus vidas el retiro deportivo, que de no ser correctamente abordado puede traer consigo reacciones emocionales que pueden ser muy diversas: reacciones de ansiedad, depresión, síntomas psicosomáticos, aparecen enfermedades de carácter orgánico, metabólico o funcional que afectan la salud y calidad de vida de estos atletas.

Hay exdeportistas que no han logrado adaptarse a la vida cotidiana fuera del deporte y llegan a tener trastornos en su organismo de carácter irreversible. En tal sentido se

armoniza con Barroso (2010) que considera de suma importancia se le preste una adecuada atención al retiro como etapa de la preparación deportiva de muchos años y su consecuente relación con el proceso de desentrenamiento deportivo. Para Aguilar (2009) el desentrenamiento es la etapa que comienza a partir del retiro como atleta activo; y la misma consiste en el proceso médico-pedagógico mediante el cual el organismo del atleta va a eliminar toda o gran parte de esa sobrecarga que ha ido adquiriendo en las etapas de entrenamiento deportivo durante su vida como atleta activo o de alto rendimiento.

Las investigaciones de Águila (2000), Terregosa et al. (2004), Dante-Niera (2007), González (2008), Barroso (2010), García (2012), Benes (2018) en relación al retiro deportivo, aunque se realizan con atletas de alto rendimiento convencionales se adaptan plenamente a la realidad del atleta con discapacidad, plantean que el retiro ocasiona impacto de resonancia afectiva en el deportista.

Por lo que resulta necesario abordar está temática tan importante para favorecer el abandono saludable de la práctica deportiva y contribuir a una ajustada inserción en la vida cotidiana de estos atletas con discapacidad, una vez concluida su ida activa en el deporte. Como bien apunta Barroso (2010), Hernández (2012), Álvarez (2012), Sierra (2013), Frómeta (2017). La presente investigación dirige su atención a la necesidad de orientar a los atletas con discapacidad para que concientice la necesidad del desentrenamiento por su incidencia directa en la salud y calidad de vida. El problema científico ¿Cómo preparar a los atletas con discapacidad próximos al retiro o ya retirados para su desentrenamiento?

Materiales y métodos

Para dar respuesta al problema científico y objetivos de la presente investigación se utilizaron diferentes métodos y técnicas, indistintamente se trabaja con poblaciones y muestras atendiendo a la finalidad de la investigación, en tal sentido se trabaja con directivos del deporte de alto rendimiento en la provincia, y atención a las glorias deportivas y atletas retirados del deporte activo en la provincia Villa Clara y el municipio de Santa Clara, entrenadores, 17 atletas con discapacidad.

Atendiendo al nivel de conocimientos que se obtiene con su aplicación los métodos pueden ser teóricos y empíricos. Los teóricos cumplen función epistemológica y

permiten revelar las relaciones esenciales del objeto de investigación no observables directamente. De ellos se utilizaron en la presente investigación: el analítico sintético, inductivo-dedutivo y el sistémico estructural funcional.

Analítico – sintético: estuvo presente en todas las fases del proceso investigativo y en la interpretación de los resultados alcanzados. Se empleó para realizar análisis e inferencias en relación al retiro como etapa de la preparación deportiva, sus posibles causas para la orientación acertada del desentrenamiento deportivo en atletas con discapacidad próximos a su retiro deportivo y ya retirados del deporte activo.

Inductivo deductivo: se utilizó para realizar inferencias de los elementos expuestos por los diferentes autores hasta los elementos aportados por la práctica que se tienen en cuenta en la orientación del retiro y desentrenamiento deportivo atletas con discapacidad próximos a su retiro o ya retirados del deporte activo.

Sistémico-estructural- funcional: dado por la secuenciación y relaciones lógicas que se establecen entre las diferentes orientaciones para el retiro y desentrenamiento de atletas con discapacidad de alto rendimiento próximos al retiro y otros ya retirados del deporte activo.

Problematización de la realidad y socialización de ideas: son métodos constructivos que se utilizan en el diseño de propuestas y permiten el intercambio de criterios, experiencias y conocimientos entre los participantes. (Castillo, 2002). La problematización de la realidad es la reflexión simultánea sobre la relación entre el proceso y el resultado, que se lleva a cabo teniendo en cuenta la contextualización del mismo. En esta investigación el proceso guarda relación con la elaboración de las orientaciones metodológicas para orientar el retiro y desentrenamiento en atletas con discapacidad próximos a su retiro y ya retirados del deporte activo.

La socialización implicó trabajo grupal con los entrenadores, se intercambiaron experiencias y conocimientos y se hicieron sondeos de opinión para lograr un acercamiento a las Orientaciones Metodológicas.

Los métodos empíricos cumplen la función de revelar y explicar las características de objetivos vinculados directamente a la práctica y participan de la búsqueda de

información inicial empírica y en la recolección de información para el enriquecimiento de los objetivos, en la presente investigación se utilizan:

Análisis de documentos: para revelar el tratamiento que se le da al retiro y desentrenamiento deportivo en los documentos rectores del deporte (Programa Integral de Preparación de diferentes deportes, el plan escrito, las orientaciones metodológicas del Departamento de Actividad Física Comunitaria), conocer si existen orientaciones en tal sentido que guíen a entrenadores y profesores de Actividad Física Comunitaria en relación a como orientar el retiro deportivo desde la propia preparación deportiva y cómo orientar el desentrenamiento en atletas con discapacidad que culminaron su vida activa en el deporte.

Encuesta: para conocer los criterios de los directivos, entrenadores de diferentes deportes, profesores de Actividad Física Comunitaria, en relación al retiro como etapa del entrenamiento deportivo y la orientación para concretar el desentrenamiento.

Triangulación metodológica: representa la combinación de múltiples métodos aplicados en un estudio o investigación, cuya interpretación puede darse desde diversos puntos de vistas, pero que engloba todo un procedimiento comparativo para llegar a resultados más explícitos, Velosa y Rodríguez (2020). Se utilizó con el objetivo de contrastar la información ofrecida por los diferentes métodos utilizados y reforzar su credibilidad, consistencia y confirmación de los datos emanados.

Criterio de usuarios: método cualimétrico, a través, del cual se obtienen las opiniones de los sujetos que se tornan los beneficiarios directos de una propuesta, que de alguna forma serán los responsables de su aplicación en un futuro inmediato o mediato. (Matos y C. Matos, 2006, Díaz, Anoceto y Guardo 2012 citados en Nápoles 2016), expresan dos enfoques en correspondencia con el grado de implicación de los sujetos requeridos para emitir sus criterios sobre el resultado científico; estos enfoques son: usuario introductor y usuario receptor.

En esta investigación se utilizan los usuarios introductores que emiten juicios y valoraciones durante el proceso de elaboración de la propuesta, complementan criterios de factibilidad o viabilidad del resultado para su introducción, contribuyen al perfeccionamiento de la propuesta y serán los que se benefician con la aplicación del resultado.

Nápoles (2016) plantea que el criterio de usuario, como método de investigación aporta criterios que facilitan la valoración o evaluación de los resultados científicos para su implementación en la praxis social, se ha convertido como un aval muy empleado en las investigaciones que se desarrollan en el ámbito de la actividad física y el deporte.

Los usuarios no necesariamente son especialistas con categoría académica de master o grado científico de doctor en una materia, pero si presentan un nivel de conocimientos académicos importantes, una experiencia profesional amplia y cuyos criterios evaluativos sobre un producto científico se consideran casi siempre autorizados.

En relación con la cantidad de usuarios que deben implicarse en este método, en la literatura científica son diversos los criterios, en la presente investigación se asume a Landeta (2002) citado en Nápoles (2016) que considera que pueden ser entre 7-30 usuarios, atendiendo a la finalidad de la presente investigación se consideró oportuno trabajar con ocho usuarios introductores, en este caso son entrenadores de natación que trabajan en la provincia de Villa Clara con el alto rendimiento.

Los métodos estadísticos matemáticos se aplicarán para el procesamiento de los datos, específicamente dentro de la estadística descriptiva, la distribución empírica de frecuencias para describir el comportamiento de los datos arrojados por los diferentes métodos y técnicas utilizados.

Desarrollo

Las Orientaciones metodológicas para atletas con discapacidad próximos al retiro, que se asocian con las generales propuestas por Barroso (2010) direccionan el ¿qué hacer?, por su parte las Orientaciones metodológicas específicas de la misma autora, guían el ¿cómo proceder? para concretar el desentrenamiento deportivo de los atletas con discapacidad que se estudian, retirados del deporte de alto rendimiento, que en su mayoría no han sido orientados para su desentrenamiento deportivo, lo que evidencia la necesidad y pertinencia de la presente investigación.

Se siguiere que sean los entrenadores de los municipios, combinados deportivos, profesores de Educación Física y promotores de Cultura Física, los que orienten y

llevan a vías de hecho el desentrenamiento. Se aspira también a dotar a los atletas con discapacidad próximos a su retiro de orientaciones, herramientas, actividades que ellos pueden realizar, con esta finalidad, apoyados en los conocimientos aportados por el entrenamiento deportivo.

Orientaciones metodológicas para atletas con discapacidad próximos al retiro

- Caracterizar el retiro deportivo de las posibles bajas y determinar las causas de su retiro deportivo.
- Continuar siempre que sea posible el entrenamiento deportivo (hasta finales de junio o julio), pero dirigido a la disminución paulatina de las cargas de entrenamiento.
- Orientar el desentrenamiento deportivo de forma inmediata para que sea efectivo. (contenidos de la preparación teórica y charlas educativas).
- Realizar estudios médicos para conocer el estado de salud física y mental de estos atletas como punto de partida para proyectar su desentrenamiento deportivo.
- En el desentrenamiento deportivo de estos atletas por su edad y años dedicados a la práctica del deporte vincularse a la Educación Física Escolar y al Deporte para todos en los diferentes niveles de enseñanza, practicantes sistemáticos de Actividades de Cultura Física Comunitaria, son opciones que pueden utilizar para disminuir las cargas acumuladas por estos atletas durante su preparación.
- Concientizar al atleta de la importancia y necesidad de concretar el desentrenamiento deportivo.
- Ofrecer apoyo emocional, afectivo y profesional para que puedan percibir la necesidad del desentrenamiento por su incidencia directa en la disminución de las cargas acumuladas durante la preparación deportiva, en la salud y calidad de vida.
- Dar a conocer las posibles afectaciones a la salud de no realizar programas de desentrenamiento.
- Ofrecer programas, manuales de apoyo, actividades a utilizar para su desentrenamiento deportivo.

Las Orientaciones para concretar el desentrenamiento deportivo en atletas ya retirados de la natación de alto rendimiento orientan ¿Cómo proceder? para realizar el desentrenamiento deportivo en atletas con discapacidad retirados en cuanto a: su contenido, frecuencia, por cientos de trabajo, duración, tipo y tiempo de recuperación en las sesiones y entre sesiones de trabajo.

Un aspecto importante a mencionar es quiénes pudieran llevar a vías de hecho el desentrenamiento de estos atletas, se considera oportuno precisar que los entrenadores en los municipios, en su mayoría Licenciados en Cultura Física o Técnicos medios tienen las herramientas imprescindibles para concretar este proceso, así como los profesores de Educación Física en las escuelas en las que se inserten los exatletas y los promotores de Cultura Física de los municipios que poseen la preparación para asumirlos como practicantes sistemáticos.

Orientaciones para concretar el desentrenamiento deportivo en atletas ya retirados de la natación de alto rendimiento.

- Caracterizar su retiro deportivo, para obtener información necesaria en relación con los años en la natación de alto rendimiento, causas del retiro deportivo, etc.
- Las sesiones previstas para el desentrenamiento se desarrollarán teniendo en cuenta la estructura de la clase de entrenamiento, atendiendo que el desentrenamiento igualmente es un proceso pedagógico con sus objetivos bien definidos.
- Determinar el contenido, actividades, programas para concretar el desentrenamiento.
- En el trabajo de la fuerza las actividades previstas deben relacionarse con la manutención del nivel de esfuerzos de los principales planos musculares
- La rapidez se puede trabajar a través de juegos variados, en los que se recorran distancias entre 20 a 30 metros en agua o en tierra.
- Para el trabajo de la flexibilidad se pueden ejecutar ejercicios generales y específicos dirigidos a mantener los niveles alcanzados, con predominio de la flexibilidad pasiva, (flexiones de los diferentes segmentos corporales con ayuda de un compañero, sin llegar al dolor, entre 8 y 10 repeticiones).
- La cantidad de sesiones de desentrenamiento se sugieren que sean del 50 al 60 % de las que el atleta realizaba durante su preparación. Situación que se

comporta de forma similar para la duración de las mismas, atendiendo al nivel alcanzado por el atleta, años dedicados a la práctica de la natación, así como los eventos en los que competía.

- Establecer la frecuencia de trabajo, se sugiere que sea de dos a tres frecuencias en la semana, en diferentes horarios del día según la disponibilidad de los implicados,
- Utilizar por cientos de trabajo entre el 60 y el 50% de los máximos volúmenes del trabajo (de estos atletas cuando eran activos), con predominio del trabajo aerobio, de corta y media duración e intensidades moderadas,
- La duración del desentrenamiento en correspondencia con el tiempo de inactividad, causas del retiro, y respuestas adaptativas a la disminución de las cargas de entrenamiento acumuladas,
- Las pruebas médicas deben realizarse al inicio como punto de partida para conocer el estado inicial del atleta a desentrenarse y en diferentes momentos de la preparación (pruebas rutinarias, electrocardiograma, ecocardiogramas), para conocer las respuestas adaptativas del organismo
- Se sugiere considerar la reinserción a la Educación Física y las opciones del deporte para todos como vías efectivas para disminuir las cargas físicas acumuladas durante años a través de: los objetivos físicos bien definidos de los mismos.

Conclusiones

1. Los atletas con discapacidad en estudio en su totalidad no fueron preparados desde el entrenamiento deportivo para su retiro y posterior desentrenamiento deportivo, las causas fundamentales de su retiro por bajo rendimiento deportivo, las exigencias del deporte, lesiones frecuentes. Los entrenadores no disponen de orientaciones para preparar de forma anticipada a sus atletas para el retiro y posterior desentrenamiento, las afectaciones más recurrentes en estos atletas que no realizan programas de desentrenamiento son la hipertensión, problemas cardiovasculares, sedentarismo y obesidad.
2. Se diseñan orientaciones metodológicas que preparan de forma anticipada a los atletas con discapacidad para su retiro y los hacen consientes de la necesidad del desentrenamiento deportivo. La propuesta de solución ofrece el

cómo proceder para concretar el desentrenamiento deportivo atendiendo a la frecuencia, duración de las sesiones, posibles contenidos, intensidades a utilizar, de presentar afectaciones a la salud se les orienta la incorporación a los diferentes programas de la Cultura Física.

3. Los usuarios consultados emiten valoraciones favorables en relación a la viabilidad de la propuesta y consideran muy importante el estudio de la temática por su incidencia directa en la salud y calidad de vida del atleta don discapacidad que se retira.

Recomendaciones

1. Evaluar en su implementación los resultados de la propuesta de orientaciones atletas con discapacidad próximos al retiro y ya retirados del deporte activo para la concreción de su desentrenamiento deportivo.
2. Proponer actividades para la concreción de su desentrenamiento.

Referencias y bibliografía

Águila, C. y Andujar, C. (2000). *Reflexiones acerca del entrenamiento en la infancia y la selección de talentos deportivos*. Disponible en: http://www.efdeportes.com [accesado el día 04 de Marzo de 2024]

Aguilar, R. E. (2009). *Metaprograma de entrenamiento físico para el desentrenamiento de atletas élite.* Tesis Doctoral no publicada. ISCF Manuel Fajardo. La Habana. Cuba.

Álvarez, Morell, Y. (2012). *Orientaciones metodológicas para el desentrenamiento en exatletas de eventos múltiples que transitaron por la EIDE de Villa Clara*. (Trabajo de diploma). Villa Clara: UCCFD. “Manuel Fajardo”.

Barroso Palmero, M. (2010). *Indicadores para la caracterización del retiro deportivo en el atletismo de alto rendimiento: un criterio para la individualización del desentrenamiento deportivo.* Tesis Doctoral publicada. UCCFD Facultad de Villa Clara. Cuba. (Tesis de doctorado). UCCFD. “Manuel Fajardo”

Benés, P. (2018). *El proceso de retirada deportiva en los deportistas de élite de taekwondo*. (Tesis de Maestría). Universidad de Barcelona, Barcelona. Recuperado de http://diposit.ub.edu [accesado el día 27 de Febrero de 2024]

Dante-Nieri (2007), *Motivación del nadador*. Disponible en: https://dantenieri.com [accesado el día 05 de Marzo de 2024]

Frómeta (2017). *Acciones para enfrentar de forma acertada, por entrenadores, profesores de Educación Física y atletas de Voleibol el desentrenamiento deportivo.* Trabajo de Diploma en opción del Título de Licenciado en Cultura Física.

García, Ucha, Cairo Valcárcel, García Delgado, (2012). *Deportistas y Retiro* publicado en la revista Psicología Deportiva 2012. Disponible en:http://psicologiadeldeporte.space, [accesado el día 31de Enero de 2024]

González, M. y Bedoya, J. (2008). *Después del deporte ¿Qué? Análisis psicológico de la retirada deportiva*. Revista de Psicología del Deporte, 17(1), 61-69. Recuperado de http://www.redalyc.org [accesado el día 27 de Febrero de 2024]

Hernández, Reyes. Y. (2012). *Acciones para el desentrenamiento deportivo individualizado en atleta de alto rendimiento del área de velocidad valla*. Trabajo de Diploma Santa Clara Villa Clara.

Sierra, Herrera. Z,R. (2013). *Orientaciones metodológicas para el desentrenamiento deportivo de atletas jóvenes del Atletismo que han transitado por los centros provinciales y nacionales.* Trabajo de Diploma Santa Clara Villa Clara.

Torregrosa, M., Sánchez, X., y Cruz, J. (2004). *El papel del psicólogo del deporte en el asesoramiento académico-vocacional del deportista de élite*. Revista de Psicología del Deporte, 13(2), 215-228. Recuperado de http://ddd.uab.cat [accesado el día 27 de Febrero de 2024]

Consumo de setas comestibles Pleurotus Ostreatus en la nutrición deportiva de futbolistas.

Temática: Ciencias biológicas, fisiológicas, psicológicas, sociales u otras aplicadas a la Educación Física a la Actividad Física, la Recreación y el Deporte.

Dr.C. Onel Casero Dupuy [1], Facultad de Cultura Física, Universidad de Oriente, Cuba
onel.casero@uo.edu.cu, Orcid: https://orcid.org/0000-0002-2255-857X, CI 82022832263 Tel: +5359939874
Camilo Ernesto Farrell Lazo, Facultad de Cultura Física, Universidad de Oriente, Cuba
farrellcamilo@gmail.com
M. Sc. Iralys Lazo Cremé , Dirección de Alojamiento, Universidad de Oriente , Cuba ,
ilazoc@cuo.edu.cu, Orcid: https://orcid.org/0000-0002-1554-9595,

Resumen

La garantía de una alimentación adecuada constituye elemento sustancial en el cumplimiento de políticas públicas asociadas a la práctica deportiva en el alto rendimiento con la finalidad de lograr altos estándares de salud y bienestar de los atletas. El balance de macro y micronutrientes se erige como una necesidad en la dieta de los deportistas con la finalidad de lograr una buena recuperación, el desarrollo de capacidades físicas, habilidades motrices y grandes resultados deportivos. Es por eso que el presente estudio fundamenta los beneficios de la suplementación con setas comestibles en la nutrición deportiva de atletas de futbol 11 del equipo masculino de primera categoría de Santiago de Cuba. Estos alimentos funcionales adquieren singular valor a partir de que su cultivo es endógeno y contribuye al logro de la soberanía alimentaria como parte del cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030. Para el desarrollo del estudio se emplearon métodos teóricos como el analítico-sintético, inductivo-deductivo, revisión de documentos, del nivel empírico la observación, criterio de expertos y como técnicas encuestas y entrevistas.

Palabras clave: nutrición deportiva, setas comestibles, Pleurotus, suplementación, desarrollo físico.

Abstract

Ensuring adequate nutrition is a substantial element in public policies associated with high-performance sports. The balance of macro and micronutrients is a necessity in the diet of athletes for good recovery, the development of physical capacities, motor skills and great sport results. That is why the present study supports the benefits of supplementation with edible mushroom consumption in the sports nutrition of athletes from the Santiago de Cuba men's first-division soccer team. There functional foods acquire particular value since their cultivation is endogenous and contributes to achieving food sovereignty as part of the Sustainable Development Goals (SDGs) of the 2030 Agenda. Theoretical methods such as analytical-synthetic, inductive-deductive, document review, empirical observation, expert judgment, and surveys and interviews were used to develop the study.

Keywords: sports nutrition, edible mushroom, Pleurotus, supplementation, physical development.

Introducción

La nutrición deportiva constituye uno de los factores a tener en cuenta en el entrenamiento deportivo de un futbolista, en tanto, contribuye al desarrollo físico del atleta, toda vez que condiciona el desarrollo de capacidades físicas incidiendo en el descanso, la fase activa y la recuperación.

En el proceso de entrenamiento deportivo de los atletas se pudieron identificar algunas insuficiencias relacionadas con la nutrición deportiva de los futbolistas, lo cual limita su desarrollo físico y la recuperación, no se orientan acciones en la preparación del deportista en relación con la nutrición deportiva, existen dificultades en los hábitos alimenticios de los atletas, así como es deficiente el empleo por parte del cuerpo técnico del equipo de recursos didácticos para incentivar la educación nutricional de los atletas y falta de encadenamiento para aprovechar alimentos producidos en el territorio.

Lo antes expuesto permite determinar el siguiente **problema científico:** ¿cómo contribuir a la nutrición deportiva de los atletas del equipo masculino de Futbol de la primera categoría de

Santiago de Cuba?, de ahí que se propone como **objetivo:** Evaluar los beneficios del consumo de setas comestibles Pleurotus Ostreatus en la nutrición deportiva de atletas del equipo masculino de Futbol 11 de la primera categoría de Santiago de Cuba.

Materiales y métodos

Para el desarrollo de la investigación se tomó como muestra a 16 atletas de Futbol 11 del equipo masculino de la primera categoría de Santiago de Cuba con edades comprendidas entre 19 y 23 años, de ellos dos porteros, seis contenciones, cuatros delanteros, cuatro defensas, todos con resultados de hemoglobina e Índice de Sustancias Activas (AKS) por debajo de 13.1 y 1.15 respectivamente. Este último indicador precisa la necesidad de un muestreo intencional con el fin de comprobar los resultados en torno a la variación o no de estos indicadores con la aplicación de un pre-experimento con pretest y postest.

La investigación posee un enfoque mixto que implica un proceso de recolección, análisis de datos cualitativos y cuantitativos como respuesta a un problema (Hernández, y Mendoza, 2018) a partir del análisis de la triangulación de información sobre los beneficios del consumo de setas comestibles Pleurotus en atletas de futbol de la primera categoría en la provincia de Santiago de Cuba, para verificar su convergencia, además de corroborar la validez interna y externa del estudio, así como proporcionar una mayor comprensión del significado de la participación del atleta en el proceso objeto de estudio.

Se usó el software estadístico SPSS 19.0, para el análisis descriptivo e inferencial, a través de la prueba estadística no paramétrica W de Kendall, con el objetivo de evaluar la concordancia entre las respuestas de los expertos y los ítems considerados.

Entre los Métodos teóricos utilizados se precisa el **analítico-sintético:** se empleó en el procesamiento de información de artículos relacionados con las setas comestibles para su inserción en el proceso de entrenamiento de los futbolistas. El **inductivo-deductivo** que permitió pasar de un conocimiento general en relación al proceso de nutrición deportiva, al estudio de sus particularidades en la dieta de atletas y establecer juicios acerca de los criterios relacionados con la educación nutricional de estos y su importancia en el proceso de

preparación del deportista. **Sistémico-estructural-funcional:** con el fin de establecer las relaciones esenciales entre las acciones propuestas.

Entre los métodos empíricos utilizados se precisa la **Observación** la cual permitió obtener información primaria sobre los desfavorables hábitos alimenticios de los atletas y el escaso empleo de instrumentos para lograr su educación como parte del proceso formativo integral del atleta. El **Análisis de documentos** como el programa de preparación del deportista de Futbol y macrociclo. El método **Criterio de expertos** permitió establecer un 92 % de consenso en las opiniones de 5 expertos sobre la efectividad y factibilidad de la propuesta, para posteriormente aplicar un pre-experimento con un pretest y un postest.

Las técnica de investigación de **Entrevista y Encuesta:** dio información relacionada con la forma de alimentación y la importancia que le conceden a la educación nutricional, estas fueron tabuladas a través de procedimientos estadísticos matemáticos, la cual arrojó la pobre incorporación de vegetales a la dieta de los atletas, entrenadores y atletas desconocen las potencialidades nutricionales de las setas, su utilidad como suplemento nutricional, las formas de inserción en sus dietas y en sus planes de entrenamiento como complemento de la preparación y también el poco control del índice de masa corporal como elemento determinante en el rendimiento deportivo y su evaluación desde el control nutricional a través de la dieta.

La distribución empírica de frecuencias permitió determinar los valores más frecuentes, sus porcentajes válidos y acumulados. Además, se precisa la media, mediana y la desviación estándar para verificar el nivel de dispersión de los datos en los indicadores de Hemoglobina y AKS.

Resultados

El estudio prevé la suplementación a partir del consumo de setas comestibles Pleurotus Ostreatus en la nutrición deportiva de atletas masculinos de futbol de la primera categoría de la provincia Santiago de Cuba. Para ellos se precisó un diagnóstico o evaluación inicial donde se determinaron los siguientes indicadores:

Tabla 1 Resultados del examen médico y físico realizado por los especialistas del Centro Provincial de Medicina Deportiva (CEPROMEDE) PRETEST

No.	Hb	Hto	Peso	Talla (cm)	% grasa	% MCA	Kg grasa	Kg MCA	AKS	Edad	TED	Raza
1	12.9	0.42	64.5	182	5.1	94.4	3.3	61.2	1.02	20	12	M
2	13.1	0.44	76.2	192	6.1	93.9	4.7	71.5	1.01	20	10	N
3	12.2	0.40	58.5	175	6.3	93.7	3.7	54.8	1.02	36	25	N
4	13.9	0.46	60.9	177	4.0	96.0	2.4	58.5	1.05	21	12	N
5	13.4	0.44	66.8	177	5.3	94.7	3.5	63.3	1.14	18	4	N
6	12.6	0.42	69.7	185	5.9	94.1	4.1	65.6	1.04	22	10	N
7	12.8	0.42	69.1	176	5.1	94.9	3.5	65.6	1.20	21	2	N
8	12.7	0.42	82.6	178	5.9	94.1	4.9	77.7	1.35	23	5	N
9	13.9	0.46	61.1	178	6.7	93.3	4.1	57.0	1.01	28	18	N
10	13.1	0.44	83.5	181	5.7	94.3	4.8	78.7	1.33	19	5	M
11	12.0	0.39	71.4	184	4.0	96.0	2.9	68.5	1.12	22	5	M
12	13.1	0.43	78.0	172	10.3	89.7	8.0	70.0	1.38	27	1	B
13	12.8	0.42	71.4	182	4.5	95.5	3.2	68.2	1.13	20	5	N
14	13.1	0.43	71.7	166	8.0	92.0	5.7	66.0	1.44	21	9	N
15	16.6	0.55	62.7	173	5.1	94.9	3.2	59.5	1.15	18	9	N
16	12.3	0.40	72.0	180	5.9	94.1	4.5	67.1	1.16	23	4	N

Leyenda: Hemoglobina (Hb), Hematocrito (Hto), Peso (P), Talla (T), Porcentaje de grasa (% Gr), Porcentaje de masa corporal activa (% MAC), Kilogramo de grasa (Kg Gr), Kilogramo de masa corporal activa (Kg MAC), Índice de Sustancia Activa (AKS), Tiempo de experiencia deportiva (TED).

Se precisa el AKS de los atletas significando los que lo tienen por debajo de 1.15, así como también los parámetros de hemoglobina inferiores a 13.1. Posteriormente, a través de las entrevistas y encuestas se realizó un cuestionario de hábitos alimentarios donde se solicitó a los jugadores un control diario de alimentos a consumir durante una semana para identificar patrones alimenticios y áreas de mejora, sobre la base del consumo de proteínas, carbohidratos, vitaminas y lípidos, tomando como referente la instrucción 1/2014 sobre el Programa de cargas de entrenamiento para el aporte calórico de las dietas de los deportistas, lo cual arrojó que ocho de los atletas no consumen el mínimo de kcal diarias establecidas (4000 kcal/día) por lo cual no se cumple con el balance nutricional de la alimentación según el control realizado mediante el sistema de vigilancia alimentaria y nutricional implementado por el Centro Provincial de Medicina Deportiva (CEPROMEDE) en Santiago de Cuba.

Se realizó el control de Preferencias y Restricciones de alimentos: consistente en la recogida de información sobre preferencias alimentarias, alergias o intolerancias para adaptar el plan nutricional. Posteriormente se realizaron Charlas y Talleres sobre educación nutricional donde un nutricionista de medicina deportiva y los investigadores introdujeron el tema sobre la importancia de la alimentación adecuada, enfocándose en las potencialidades del consumo de setas comestibles, los macronutrientes presentes en estos alimentos funcionales, (mayor concentración de Carbohidratos los cuales constituyen la fuente principal de energía de un atleta; y proteína: Importantes para la recuperación muscular; se debe discutir la cantidad recomendada (1.2 a 2.0 g/kg de peso corporal) las cuales a pesar de estar mayormente presentes en fuentes como el pollo, pescado y las legumbres también se encuentran en las setas.

Suplementación de setas con materia seca en polvo

Se desarrolló con el objetivo de aplicar la ingesta de setas comestibles Pleurotus Ostreatus como suplemento nutricional con materia seca en polvo, con la supervisión previa de

especialistas del equipo multidisciplinario encabezado por especialistas (médico y nutricionista) del Centro Provincial de Medicina Deportiva CEPROMEDE.

Para ello se suministran a los atletas tres dosis diarias (una después de cada comida) de dos gramos cada una de materia seca en polvo de setas comestibles en forma de suplemento post- entrenamiento durante tres mesociclos (12 semanas) del macrociclo, los cuales componen el período preparatorio del equipo, debido a que, el entrenamiento en este período, de capacidades como la resistencia aerobia, posibilita adaptaciones cardiovasculares y hematológicas para mejorar la capacidad de transporte de oxígeno, la expansión del volumen de plasma como adaptación inicial del posterior aumento de la hemoglobina a partir de la mejora de la eficiencia aeróbica.

La implementación de las acciones no solo ayudó a los jugadores a mejorar su conocimiento sobre nutrición, sino que facilitó la recuperación y rendimiento en sus entrenamientos y competencias. Los atletas con niveles basales subóptimos de Hb y AKS se consideraron en riesgo de rendimiento disminuido o sobrentrenamiento.

Posterior a la aplicación de las acciones donde jugó un papel determinante la suplementación se midieron nuevamente los indicadores visualizándose los cambios en los indicadores de Hb y AKS como se aprecian a continuación.

Tabla 2. Resultados del examen médico y físico realizado por los especialistas del Centro Provincial de Medicina Deportiva (CEPROMEDE) POSTEST

No.	Hb	Hto	Peso	Talla (cm)	% grasa	% MCA	Kg grasa	Kg MCA	AKS	Edad	TED	Raza
1	13.3	0.41	64.0	182	5.0	95.0	3.2	62.2	1.15	20	12	M
2	13.2	0.44	76.2	192	6.1	93.9	4.7	71.5	1.11	20	10	N
3	13.2	0.40	58.5	175	6.1	93.9	3.1	54.9	1.22	36	25	N
4	14.2	0.46	63.6	177	4.0	96.0	2.4	58.5	1.15	21	12	N

5	**13.4**	**0.44**	**66.8**	**177**	**4.3**	**95.7**	**3.5**	**63.3**	**1.15**	**18**	**4**	**N**
6	**12.6**	**0.42**	**69.7**	**185**	**5.9**	**94.1**	**4.1**	**65.6**	**1.14**	**22**	**10**	**N**
7	**13.3**	**0.42**	**69.1**	**176**	**5.1**	**94.9**	**3.5**	**65.6**	**1.20**	**21**	**2**	**N**
8	**12.7**	**0.42**	**82.6**	**178**	**5.9**	**94.1**	**4.9**	**77.7**	**1.35**	**23**	**5**	**N**
9	**13.9**	**0.46**	**61.1**	**178**	**6.7**	**93.3**	**4.1**	**57.0**	**1.01**	**28**	**18**	**N**
10	**13.1**	**0.44**	**83.5**	**181**	**5.7**	**94.3**	**4.8**	**78.7**	**1.33**	**19**	**5**	**M**
11	**13.0**	**0.39**	**71.4**	**184**	**4.0**	**96.0**	**2.9**	**68.5**	**1.16**	**22**	**5**	**M**
12	**13.1**	**0.43**	**78.0**	**172**	**10.3**	**89.7**	**8.0**	**70.0**	**1.38**	**27**	**1**	**B**
13	**13.4**	**0.42**	**71.4**	**182**	**4.1**	**95.9**	**3.2**	**68.2**	**1.17**	**20**	**5**	**N**
14	**14.1**	**0.43**	**71.7**	**166**	**6.0**	**94.0**	**5.7**	**66.0**	**1.44**	**21**	**9**	**N**
15	**16.6**	**0.55**	**62.7**	**173**	**5.1**	**94.9**	**3.2**	**59.5**	**1.15**	**18**	**9**	**N**
16	**12.3**	**0.40**	**72.0**	**180**	**5.9**	**94.1**	**4.5**	**67.1**	**1.16**	**23**	**4**	**N**

Se pudo corroborar la efectividad de esta propuesta a partir de que 8 de los atletas de la muestra mejoraron sus indicadores de Hemoglobina, al subir este indicador a más de 13.1, de igual manera se logró en 12 de ellos superar el valor de 15.5 de AKS, así como se constata la adquisición de una mayor concientización en relación con la diversificación de nuevas formas de incorporar macronutrientes al organismo con otros alimentos funcionales o suplementos.

Tabla 3. Comparación de los valores de Hb y AKS

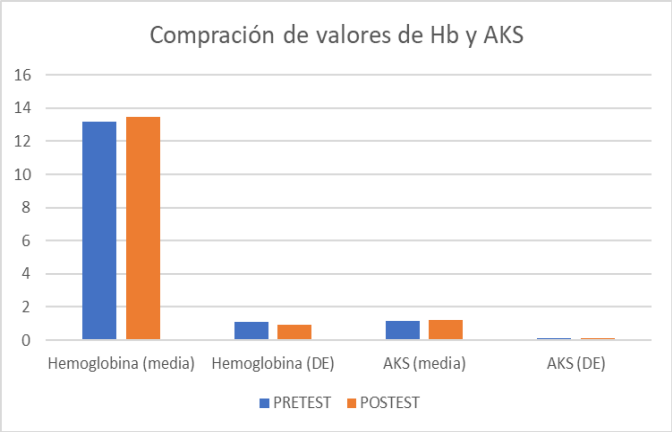
Parámetros	Pretest (media±DE)	Postest (media±DE)	Diferencia Media (IC 95%)	Valor de p
Hemoglobina (g/Dl)	13.2±1.1	13.5±0.9	+0.3 (+0.1to+0.5)	0.028
AKS	1.16±0.14	1.20±0.11	+0.05 (+0.01to+0.08	0.01

Leyenda: AKS (índice de sustancias activas), DE (Desviación Estándar), IC (Intervalo de confianza).

Se aprecia un aumento leve, pero estadísticamente significativo en los niveles de hemoglobina tras el período de entrenamiento, lo cual se refleja en el valor p= 0.028 con una

diferencia media de +0.3g/Dl (IC 95%: 0.1TO 0.5), valor que sugiere una adaptación hematológica positiva al estímulo del entrenamiento a partir de la ingesta de las setas comestibles Pleurotus Ostreatus.

Gráfico 1 Valores de Hemoglobina y AKS en pretest y postest



Discusión

El proceso de nutrición deportiva debe tratarse desde los programas de preparación del deportista como una importante premisa para “la formación de un modo de actuación físico-motriz (Casero, 2022) asociado a la educación nutricional del atleta, por las características que lo identifican tales como: los contenidos en las actividades relacionadas con la preparación teórica en torno a su educación nutricional y su influencia en el logro del éxito deportivo, su autogestión para asumir una dieta adecuada, suficiente, a tono con los pilares de la nutrición.

En correspondencia con lo antes expuesto, la nutrición deportiva debe tener en cuenta cuatro pilares fundamentales: la alimentación completa que aporta todos los macronutrientes (grasas, vitaminas, proteínas y carbohidratos), la alimentación armónica: consistente en la preparación adecuada de los nutrientes en la alimentación habitual, la alimentación suficiente: proporción adecuada, que cumpla los requerimientos del organismo para estar saludables y la alimentación adecuada: adaptada a estados de salud, momento biológico, tipo de actividad que ejecuta la persona, creencias y estilos de vida.

Diversos estudios demuestran en la práctica, que en dependencia del deporte y las condiciones físicas y antropométricas de los atletas, en ocasiones la nutrición considerada ingesta normal, no es suficiente; por lo cual, es necesario suplementar con nutrientes específicos para compensar las deficiencias de micronutrientes y la provisión de las necesidades energéticas y de macronutrientes que podrían ser difíciles de lograr solo con la ingesta de alimentos.

Otros usos específicos de los suplementos informados por los atletas incluyen la mejoría directa del rendimiento o los beneficios indirectos que surgen de la provisión de apoyo para el entrenamiento, la manipulación del estado físico corporal, el alivio del dolor musculoesquelético, la recuperación rápida de una lesión y la mejoría del estado de ánimo (Castillo et al., 2023, p.1596)

La ingestión de setas comestibles constituye una fuente de nutrientes para la civilización humana desde los tiempos inmemoriales, las cuales tienen beneficios digestivos y sensoriales, poseen una gran utilidad como alimentos y en el tratamiento de enfermedades, convirtiéndolas en una fuente de metabolitos bioactivos con aplicaciones terapéuticas en la industria alimenticia y médico-farmacéutica.

Algunas especies de setas comestibles se consumen directamente o se utilizan como alimentos funcionales y suplementos dietéticos. Específicamente la seta comestible Pleurotus Ostreatus (PO) la cual es muy popular por que se encuentra en muchos bosques templados y subtropicales de todo el mundo. (Beltrán *et al*, 2020).

El tiempo que demora el cultivo y la recolección del PO oscila entre los 45 y 50 días y puede brotar hasta tres veces después de su primera colecta, por lo que se considera un ciclo que permite un favorable aprovechamiento de la planta.

Estas setas ofrecen múltiples ventajas, como el poder cultivarse en climas tropicales de manera fáciles, albergan un alto contenido de proteínas y carbohidratos, que las hacen ser provechosas para su uso en la nutrición deportiva, a lo cual se suma la presencia de compuestos bioactivos que le permiten tener propiedades antioxidantes y antinflamatorias, que suelen ser favorables en el proceso de entrenamiento deportivo en etapas de

preparación general y precompetitivas, ayudando a su recuperación muscular y a reducir el estrés oxidativo (Beltrán *et al*. 2021).

Debido a sus características nutricionales y medicinales, en Cuba se ha trabajado en la introducción, producción y consumo de setas del género *Pleurotus*, en varias provincias dentro del programa de Agricultura Urbana, destacándose su producción en la Universidad de Oriente en Santiago de Cuba a través de la Entidad de Ciencia e Innovación Tecnológica (ECTI) Centro de Estudios de Biotecnología Industrial (CEBI), donde se encuentra el punto de partida de la cadena de valor de este producto, el cual se comercializa a través de la marca comercial Nora´S y se utiliza preferentemente en la preparación de extensores en el procesamiento de harinas.

Las setas comestibles son catalogadas según Llauradó *et al*. (2018) “alimentos funcionales o nutracéuticos (…) que se encuentran entre la frontera de los alimentos y los fármacos (p.3). Estos se definen, como una bio-fábrica natural de sustancias y metabolitos secundarios con efectos biológicos (Llauradó et al 2018); y suelen ser una fuente utilizada en la elaboración de suplementos dietéticos y bionutrientes.

La composición macromolecular referida a proteínas en los extractos de Pleurotus cultivados en el CEBI muestran una concentración de 48,7$\pm$0,05 g/100g de materia seca en el extracto de cuerpos fructíferos maduros y en el caso de la concentración de carbohidratos totales en el extracto de primordios presentó un valor de 50,5$\pm$0,00 g/100gde materia seca (Beltrán *et al*. 2021), lo cual demuestra su potencial utilidad como alternativa nutricional en el complemento de la dieta de los atletas de futbol.

A pesar de los datos antes expuestos, son insuficientes las investigaciones encontradas en Cuba que llevan a vías de hecho acciones para la educación nutricional de los atletas a partir de concientizar las potencialidades de los suplementos y alimentos funcionales, por lo cual, potenciar el consumo de setas comestibles Pleurotus Ostreatus constituye una alternativa para contribuir a ello y lograr mejores resultados deportivos.

Un aspecto a valorar es la posibilidad de articulación armónica que se logra a través el presente estudio entre los objetivos de desarrollo sostenibles 2, 3, 4 y 17 de la Agenda 2030,

lo cual alinea la producción de alimentos con la política de estado para el cumplimiento de los ODS, toda vez que impacta en áreas estratégicas como la seguridad alimentaria, la salud, la educación nutricional en deportistas, el fortalecimiento de alianzas para lograr el desarrollo sostenible, desde el cumplimento de otras de las políticas de país, la gestión de gobierno basada en la ciencia y la innovación.

Conclusiones

Los fundamentos teóricos sobre la nutrición deportiva permiten considerarla como un aspecto fundamental para el rendimiento deportivo, el desarrollo de capacidades físicas de los atletas y un enfoque integral sobre este proceso puede marcar una diferencia sustancial en la recuperación pos entrenamiento, la salud y el bienestar de los atletas y su rendimiento físico.

El consumo de setas comestibles Pleurotus Ostreatus constituye una alternativa para la incorporación de macronutrientes en la dieta de atletas de futbol de Santiago de Cuba, utilizando alimentos cultivados en el territorio de la provincia que propician una alimentación saludable y suficiente de los sujetos investigados, así como, el suministro calórico necesario para enfrentar los entrenamientos y lograr el éxito deportivo.

Los futbolistas santiagueros lograron mejorar los índices de hemoglobina y AKS, así como una mayor educación nutricional en relación con el consumo de suplementos y alimentos funcionales como las setas comestibles Pleurotus Ostreatus.

Recomendaciones

Realizar investigaciones incluyendo el consumo de setas para la dieta de atletas de otros deportes estratégicos en Santiago de Cuba.

Bibliografías

Beltrán-Delgado, Y., Morris-Quevedo, H., Llauradó-Maury, G., Bermúdez-Savón, R.C., & García-Oduardo, N. (2020). Procedimientos para la producción de setas del género pleurotus con potencial aplicación farmacológica. *Revista Cubana de Química*, *32*(2), 245-261. Recuperado en 02 de abril de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2224-54212020000200245&lng=es&tlng=es.

Beltrán-Delgado, Y., Morris-Quevedo, H., Oliva Domínguez, D., Batista Corbal, P., y Llauradó-Maury, G. (2021). Composición micoquímica y actividad antioxidante de la seta Pleurotus Ostreatus en diferentes estados de crecimiento. *Acta Biol Colomb 2021; 26*(1):89-98. Doi:http://dx.doi.org/10.15446/abc.v26n1.84519

Llauradó, G., Morris, H. J., Lebeque, Y., Guilarte, A., Gutiérrez, A., & Beltrán, Y. (2018). Efecto de un producto nutracéutico de setas Pleurotus sobre la respuesta inmune de ratones inmunocompetentes de ambos sexos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, *37*(3), 1-17. Recuperado en 02 de abril de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000300007&lng=es&tlng=pt.

Casero Dupuy, O., Robert Hechavarría, R.E, Rabilero Sabate, H.R., y Lazo Cremé, I. (2022). Acciones para la evaluación formativa del modo de actuación físico-motriz en estudiantes de Cultura Física. Arrancada, 24 (49) 258-271. Recuperado a partir de https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/698

Castillo, P., Cabrera, V.M. y Ramírez, L. (2023). Los Suplementos nutricionales en el deporte de alto rendimiento y proyectos de su desarrollo futuro en Cuba, *Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.10*(1) 1590-1604

Título: Análisis por Bioimpedancia eléctrica.

Autores: Dr. Amilcar Anibal Andrés Bravo

País: República Dominicana.

Resumen

La valoración de la composición corporal en atletas es uno de los objetivos más recurrentes en la gran mayoría de los deportes; su influencia en el rendimiento es decisiva, por lo que su valoración con distintas metodologías siempre establece un cierto debate. Podemos afirmar que el “patrón oro” (gold stantard) en la valoración de la composición corporal es la DXA[1], pero, sin embargo, la bioimpedancia aporta adicionalmente una valoración de la distribución de agua en el cuerpo de gran utilidad, con medidas muy interesantes como el ángulo de fase. El costo económico de cada sistema es a menudo el factor que inclina la balanza sobre la metodología aplicada en el deporte. Los análisis de datos que aparecen en los siguientes informes fueron realizados en un equipo de bioimpedancia Seca mBCA a tetrapolar y multifrecuencia. Según la revisión sistemática de Campa, 2022[2] se sugiere que los análisis BIA y BIVA pueden utilizarse para evaluar la composición corporal de los deportistas, siempre que las ecuaciones y referencias desarrolladas para atletas sea usada. En la evaluación se emplearon estimaciones corregidas en población atlética para FM, FFM e Hidratación por Matías et al (2016,2021).

Summary

The valuation of the corporal composition in athletes is one of the most recurrent objectives in the great majority of the sports; its influence in the yield is decisive, for what its valuation with different methodologies always establishes a certain debate. We can affirm that the pattern gold" (gold stantard) in the valuation of the corporal composition it is the DXA, but, however, the bioimpedancia contributes a valuation of the distribution of water additionally in the body of great utility, with very interesting measures as the phase angle. The economic cost of each system is often the factor that inclines the scale on the methodology applied in the sport. The analyses of data that you/they appear in the following reports were carried out in a team of bioimpedancia Dry mBCA to tetrapolar and multifrecuencia. According to

[1] *Boykin y col, 2021; Sports (Basel) 19-ago; doi: 10.3390/sports9080112*
[2] *Campa y col, 2022; Eur J Appl Physiol 24ene; doi: 10.1007/s00421-021-04879-y*

the systematic revision of Campa, 2022 are suggested that the analyses BIA and BIVA can be used to evaluate the corporal composition of the sportsmen, whenever the equations and references developed for athletes are used. In the evaluation estimates were used corrected in athletic population it stops FM, FFM and Hydrate for Matías et to the (2016,2021).

Desarrollo

Los valores de las estimaciones de **Muscularidad y Adiposidad por Bioimpedancia Eléctrica, no son totalmente trasferibles a las estimaciones realizadas por método antropométrico, por lo que se recomienda continuar al seguimiento del control biomédico a través de los métodos tradicionales, para los cuales se cuentan con amplio arsenal de valores referenciales en población cubana.**

La utilidad del presente análisis se maximiza al tener evaluaciones previas y en lograr varios controles sistemáticos con el mismo método, ajustados a post-test del mismo sujeto.

RESULTADOS DE LA EXPLORACION DE ANALISIS POR BIOIMPEDANCIA ELÉCTRICA

Datos				**Fecha**	03-06-2025
ID	56112030090	**Nombre**	Melix Ilisástigui Avilés		
Sexo	F	**Edad**	68	**Deporte:**	Cuadro INDER
Examinador	Dr. Amilcar Andrés Bravo			**Evaluador**	Dr. Amilcar Andrés B

 Mediciones	Unidades de Medidas	Rango de referencia *(Matias et al, 2017) Valor dePHa ,(Carvajal, 2017)*		03-06-2025	
Datos bioeléctricos					
Peso (W)	kg	63.9	8.80	84.50	
Estatura (H)	cm	170.80	8.0	154.40	
Ángulo de fase (Pha)	o	5.8	0.6	4.45	
Resistencia (R)	Ώ	561.20	65.9	586.60	
Reactancia (Xc)	Ώ	67.30	8.5	45.60	
Valores de Muscularidad y Adiposidad					
Circunferencia Abdominal	cm	80	10	105.00	
IMC	Kg/m2	21.90	4.4	35.45	

Masa grasa (FM)	Kg	9.06	4.7	29.11	
% Masa Grasa	(%)*	14.18	4.5	34.45	
Índice de Masa Grasa	Kg/m2	3.11	5.9	12.21	
Masa Libre de Grasa (FFM)	Kg	54.84	9.1	55.39	
% Masa Libre de Grasa	(%)*	85.82	8.9	65.55	
Índice Masa Libre de Grasa	Kg/m2	18.80	11.4	23.23	
Hidratación					
Agua corporal total (TBW)	L	35.02	4.9	40.74	
% TBW	(%)*	54.81	5	48.22	
Agua extracelular (ECW)	L	15.18	1.9	17.70	
% ECW	(%)*	43.34	3	43.45	
Agua Intracelular (ICW)	L	19.84	3.5	23.04	
% ICW*	(%)*	56.66	5.1	56.55	
Ratio (ECW/TBW)	-	0.43	0.02	0.77	

Observaciones:

- Los valores absolutos y corregidos de Resistencia están dentro del rango permisible y de la Reactancia está disminuido.
- Su peso con respecto a su talla (IMC) está elevado; en valores de Obesidad tipo II.
- Los valores de adiposidad se encuentran por encima del rango de normalidad.
- Su masa libre de grasa se encuentra dentro del valor promedio.
- Agua corporal total en valore normales.
- La relación de agua extracelular y agua corporal total está normal, es un indicador importante del equilibrio hídrico del cuerpo.
- Este caso tiene un valor de AF por debajo de los valores de subnormalidad (Percentil < 5) el cual se considera bajo para una deportista, según los valores de referencia para población deportiva cubana propuesta por (Carvajal Veitia, 2017).

Conclusiones

- Inadecuado impacto de la carga de entrenamiento sobre los indicadores bioléctricos y su CC.
- Se sugiere dieta normoproteica, hipoglúcida, hipograsa.
- Ejercicios de aeróbicas.
- Supervisar calidad del sueño.
- Seguimiento sistemático de la CC por método BIA en la búsqueda del impacto de la carga de entrenamiento a mediano y largo plazo sobre el estado nutricional del atleta.

Bibliografía

- Boykin y col (2021) Sports (Basel) 19-ago; doi: 10.3390/sports9080112
- Campa y col (2022) Eur J Appl Physiol 24 ene; doi: 10.1007/s00421-021-04879-y
- Matías et al (2016,2021).
- Carvajal Veitia (2017).

Tema central: Ciencias Biomédicas, Fisiológicas, Psicológicas, Sociales u otras aplicadas a la Educación Física, a la Actividad Física, la Recreación y el Deporte.

UREA EN EL CONTROL MEDICO DEL ENTRENAMIENTO EN NADADORES JUVENILES DE LA EIDE DE LAS TUNAS

AUTORA:

*Dra. Lisbety Desdín Roselló. Especialista de 1er Grado en Medicina del Deporte. Especialista de 1er Grado en MGI. Médico Deportivo en el Centro Provincial de Medicina Deportiva. Las Tunas. Cuba. E-mail: lisbetydesdin@gmail.com. https://orcid.org/0009-0000-9322-3630.

Tema central: Ciencias Biomédicas, Fisiológicas, Psicológicas, Sociales u otras aplicadas a la Educación Física, a la Actividad Física, la Recreación y el Deporte.

RESUMEN:

El estudio que se realizó responde a un diseño no observacional, experimental de campo, bajo la modalidad pre-experimental con la aplicación de un pretest y postest, el cual está dirigido a la utilización de la urea en el control de las cargas de entrenamiento de los nadadores escolares de Las Tunas. Se tomó un universo integrado por todos los atletas escolares masculinos de la EIDE. La investigación tiene como objetivo general caracterizar las cargas de entrenamiento de los nadadores escolares de Las Tunas, teniendo en cuenta sus niveles de urea en sangre, y de esta manera seguir mejorando los resultados en los Juegos Nacionales. Para ello se realizaron tres tomas de muestras de urea durante el periodo comprendido entre octubre del 2022 a marzo de 2023, coincidiendo con los microciclos de choque de la etapa general y la especial, aprobados en el plan Gráfico para ese macrociclo de entrenamiento. Al analizar los resultados se corroboraron la hipótesis, se arribó a conclusiones, se triangularon los resultados obtenidos de las tres mediciones de urea realizada y se logró determinar las cargas

de entrenamiento idóneas para los nadadores juveniles, con el consiguiente incremento de su eficiencia y nivel de rendimiento.
Palabras Claves: Urea, Control Médico, Nadadores.

ABSTRACT:

This study uses a non-observational, field-experimental design, using a pre-experimental approach with a pretest and posttest. It focuses on the use of urea in controlling the training loads of Las Tunas school swimmers. The sample consisted of all male school athletes from the EIDE (Educational Sports Center). The overall objective of the research is to characterize the training loads of Las Tunas school swimmers, taking into account their blood urea levels, and thus continue improving their results at the National Games. To this end, three urea samples were taken during the period from October 2022 to March 2023, coinciding with the shock microcycles of the general and special stages, approved in the Graphic Plan for that training macrocycle. Upon analyzing the results, the hypothesis was corroborated, conclusions were drawn, the results obtained from the three urea measurements were triangulated, and the ideal training loads for junior swimmers were determined, with the resulting increase in their efficiency and performance level.
Keywords: Urea, Medical Monitoring, Swimmers.

INTRODUCCIÒN

La valoración de la condición física de los deportistas adquiere en los últimos tiempos importancia, ello se debe al avance científico y tecnológico en los diferentes ámbitos. Pero en ciertas ocasiones no resulta posible la realización de las pruebas oportunas para comprobar el grado de adaptación y asimilación del deportista al entrenamiento propuesto, debido en lo fundamental a la escasez de tiempo y de recursos disponibles para llevarlas a cabo.

De forma general se entiende que el entrenamiento en la natación se dirige hacia determinadas áreas funcionales que, en dependencia de los objetivos planificados en cada etapa, mesociclos y microciclo, en los cuales se van a dosificar los

determinados volúmenes de kilómetros a nadar y las intensidades en que se deben de realizar. Absaliamov, T. (1990), Bulgakova, N. (1975), Fallon, K. (2007).

Las posibilidades de entrenamiento del atleta en cada esfera o área funcional dependerán de cuán bien adaptados estén, del tipo de entrenamiento, de su composición muscular, dieta, preparación, maestría, experiencia deportiva y las condiciones ambientales, entre algunos otros factores.

Cuando un atleta tiene poca reserva de glucógeno, los músculos no pueden sostener el nivel de intensidad y el atleta perderá velocidad o utilizará una fuente energética no deseable como son las proteínas, con el incremento de los valores de urea en sangre, aspecto que no permite evaluar su estado técnico o táctico, sino el tipo de metabolismo empleado durante la actividad, lo cual constituye una vía para reorientar el entrenamiento de la próxima unidad o microciclos de preparación.

Año tras año el entrenamiento deportivo se constituye en un proceso que va en constante evolución y desarrollo, teniendo en cuenta la metodología de entrenamiento que se utilice, lo que obliga a actualizarlos por el bienestar de los atletas. Esos procesos se van dando en el ámbito nacional e internacional en los diferentes deportes. Unos tienen un avance notorio, pero otros no; cada uno desde su metodología, evidencian resultados positivos o negativos. Ello se observa en el campo profesional y el amateur, al utilizar un sinnúmero de actividades que forman parte del proceso de entrenamiento, dentro del cual se encuentran las evaluaciones tanto en lo físico, técnico, táctico, así como en lo biológico.

Los análisis bioquímicos constituyen una parte del control médico del entrenamiento deportivo, que permite obtener información más profunda y exactas sobre los cambios orgánicos, a través de mediciones de los parámetros metabólicos y/u hormonales, lo que permite valorar y estimar el nivel de desarrollo de los procesos adaptativos en el deportista, para mejor diseño y dirección de su entrenamiento práctico. Absaliamov, T. (1990), Bulgakova, N. (1975), Fallon, K. (2007) y Reid, S., King, M. (2007).

.Por las circunstancias actuales que rodean la preparación de la natación existe la necesidad de evaluar funcionalmente a nadadores utilizando

indicadores bioquímicos como la urea, para conocer las características de los volúmenes y las intensidades de las cargas físicas en cuanto a la asimilación biológica de ellas, de forma colectiva e individual y evaluar el comportamiento de la recuperación post-carga. Es imprescindible, para un adecuado control del entrenamiento deportivo, poder precisar cuál es el volumen y la intensidad, u otra característica de las cargas físicas capaces de provocar modificaciones favorables en los resultados bioquímicas de metabolitos como la concentración de urea en sangre. Absaliamov, T. (1990) y Bulgakova, N. (1975)

La concentración sérica de la Urea se utiliza en Medicina Clínica para conocer, en diferentes enfermedades, la magnitud del catabolismo proteico y en el monitoreo de diversos tratamientos. Es de gran interés la incorporación de esa variable bioquímica en el control del entrenamiento deportivo, con el objetivo de evaluar la recuperación del deportista ante las cargas de trabajo y para la caracterización de ellas (5), así como, para el diagnóstico y la prevención del estrés producido por el entrenamiento y el sobre entrenamiento.

Se observa una correlación directa entre el aumento de la concentración sérica de la urea y la duración del ejercicio. El incremento se produce, al parecer, independientemente del tipo de ejercicio, cuando este tiene una duración mayor de 60 minutos o cuando el trabajo realizado utiliza el metabolismo a predominio aeróbico. Peña, T. y Nicot, F. (1998) y Calvo, F. (1995). Sin embargo, en ese medio se reportan incrementos de las concentraciones de urea en pruebas de laboratorio hasta el agotamiento, con una duración aproximada de 18 minutos.

A pesar de que la técnica de determinación de la urea es de una elevada precisión (menos de 4 % de Coeficiente de variabilidad), se observa que entre individuos existe una gran variabilidad. De ahí que el intervalo de valores basales normales para la población cubre un rango tan amplio: 1,8 a 8.3 mmol/L. Esto destaca la importancia de la individualización en el análisis de los resultados.

En Cuba se cuenta con una vasta experiencia del uso de las concentraciones séricas de urea en el control de entrenamiento deportivo en diferentes deportes y

con distintos niveles deportivos, siendo un buen indicador de la soportabilidad a las cargas físicas y de la recuperación de ellas.

Por todo ello se investigaron los valores de urea en sangre de nadadores en los periodos post-descanso y post-carga correspondientes a las diferentes áreas de trabajo funcionales durante el periodo preparatorio del 2022-2023, durante tres microciclos de choque, uno durante la etapa de preparación general y dos en la etapa especial, con diferentes volúmenes e intensidades de carga, lo cual permitió determinar el tipo de carga aplicada, su asimilación, y recuperación para una mejor reorientación de la dirección de las unidades de entrenamiento.

Problema Científico

¿Cómo varían los niveles de urea durante el control médico del entrenamiento, en tres microciclos de choque del período de preparación de los nadadores juveniles de Las Tunas?

Objetivo General

Evaluar la carga de entrenamiento a través de la determinación de los niveles de urea, durante el control médico del entrenamiento deportivo en nadadores juveniles de Las Tunas.

DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de estudio: Se realiza un estudio observacional, longitudinal, prospectivo, descriptivo, utilizando como muestra los 10 atletas juveniles masculinos de natación pertenecientes a la EIDE de Las Tunas, a los que se le realizan tomas séricas de Urea durante tres microciclos de choque, en condiciones de reposo los días lunes, miércoles, y sábados, y post carga los miércoles por ser este el de mayor carga, con el objeto de evaluar el tipo de carga aplicada, la recuperación, y efectividad de la misma ante diferentes intensidades y volúmenes. Se describen los resultados en tablas, gráficos, se realiza el procesamiento estadístico de los datos, análisis y discusión de los resultados, emitiéndose conclusiones y recomendaciones.

Universo: Todos los atletas de la categoría juvenil de Natación, del sexo masculino, de la EIDE de Las Tunas del curso escolar 2022-2023.

Unidad de análisis: atletas juveniles

Criterios de inclusión:

- Todos los atletas de la categoría juvenil de Natación, del sexo masculino, de la EIDE de Las Tunas, del curso escolar 2022-2023 que estén de acuerdo a participar en la investigación.

Criterios de exclusión:

- Los atletas que sean dados de baja, por enfermedad, problemas técnicos o decisión propia.
- Atletas lesionados.
- Que luego del consentimiento informado no deseen participar en el estudio.

Definiciones operacionales

Variables	**Definición operacional**		
	Tipo	**Descripción**	**Escala de medición**
Urea	Cuantitativa Continua	Según la unidad de medida (mm/L)	Mediana y Desviación Estándar.
Edad	Cuantitativa Continua	15 a 17 años	Edad en años Según tarjeta de menor.
Color de la piel	Cualitativa	Blanco, Mestizo, Negro	Según etnia.
Sexo	Cualidad dicotómica	Masculinos	Caracteres sexuales secundarios
Edad deportiva	Cuantitativa	Años	Edad en el deporte

Procedimientos y técnicas para la recolección de la información

Se efectuará una revisión bibliográfica y se utilizarán los referentes epistemológicos relacionados con el tema que se investiga, los cuales aparecen en las fuentes de información obtenidos de publicaciones nacionales e internacionales encontradas en Infomed e Internet. La información será recogida de los datos existentes en la Subdirección Deportiva de la EIDE y el INDER de Las Tunas. Para ello se utilizaron técnicas para la recolección de datos tales como la observación no estructurada.

RESULTADOS

La muestra estudiada se caracterizó por 10 atletas juveniles masculinos del deporte de natación, entre 15 a 17 años, con una media de edad cronológica de 15.2 años y 5,6 de

edad deportiva, 2 atletas de color de la piel negra y 8 atletas de color de piel blanca, todos pertenecientes a la EIDE de la provincia Las Tunas, y clasificados a juegos nacionales juveniles Cuba 2023.

Se realizan determinaciones de urea sérica en reposo los días lunes, miércoles y sábado, incluyendo urea post carga de entrenamiento el miércoles, con el objetivo de evaluar el nivel de carga aplicada, por realizarse ese día el entrenamiento de mayor volumen e intensidad planificado durante los tres microciclos objeto de investigación.

El 1er microciclo de choque, se desarrolló con magnitudes de cargas elevadas, con el objetivo de estimular los procesos de adaptación del organismo, producir un estado de súper compensación y desarrollar su capacidad aeróbica acorde al nivel de entrenamiento presente en cada uno de los atletas.

La primera toma de muestra de urea se realizó en la etapa de preparación física general, en la semana del 13 al 18 de febrero del 2023, microciclo 24, de choque. El trabajo fue planificado para el miércoles, por ser el día de mayor carga: Resistencia 1, lo cual se corresponde con cargas de capacidad aeróbica, con volumen de tres series de 400 metros (3x400mtros), pausas inter laborales de 20 segundos, intensidad de frecuencia cardíaca de 84 % y una duración de 30 a 60 minutos. (R I).

Tabla 1: Valores de Urea sérica obtenidos durante el microciclo 24:

Micro 24	**Lunes**	***R I(84% de intensidad) (Miércoles) Etapa de Preparación Física General***				***Sábado***
Atleta	***Urea***	***Urea antes***	***Urea después***	***Diferencia de Urea***	***Carga***	***Urea***
1	4,3	4,1	4,9	0,8	Baja	4,3
2	3,3	3,5	3,9	0,4	Baja	4,2
3	3,4	3,4	4,8	1,4	Media	4,9
4	3,7	4,8	5,6	0,8	Baja	4,2
5	3,4	3,5	4,8	1,3	Media	4,2
6	4,8	4,0	4,6	0,6	Baja	4,1

7	3,6	4,8	5,8	1,0	Media	4,5
8	5,1	4,4	5,9	1,5	Media	5,7
9	3,5	3,9	4,5	0,6	Baja	5,2
10	4,4	5,1	5,6	0,4	Baja	4,5
Media	**3,95**	**4,15**	**5,04**	**0,88**	**Baja**	**4,58**

Los resultados de este 1er microciclo los niveles de urea registraron valores normales para la carga de 84 % de intensidad panificada, lo cual indica un predominio del volumen durante la sesión de entrenamiento en estos atletas, y como respuesta a las cargas de entrenamiento aplicadas, el 60% de los atletas se evalúan como carga baja y el 40% se evalúan como carga media la realizada el miércoles a los atletas, dado que la urea es un indicador de adaptación, asimilación al trabajo aeróbico planificado, y teniendo los resultados de las ureas en reposo de los días lunes y sábados, el 100 % de los atletas mostraron buena recuperación, sin valores de sobrecarga, indicadores de adecuada asimilación a las cargas, por lo que se recomienda continuar el entrenamiento planificado, teniendo en cuenta los valores de urea obtenidos en esta primera medición.

La segunda toma de muestra de urea se realizó en la etapa de preparación física especial, en la semana del 13 al 18 de febrero del 2023, microciclo 28, de choque. El trabajo fue planificado para el miércoles, por ser el día de mayor carga: Resistencia 2, lo cual se corresponde con cargas de capacidad aeróbica, con volumen de ocho series de 200 metros (8x200mtros), pausas inter laborales de 45 segundos, intensidad de frecuencia cardíaca de 89 % y una duración de 30 a 45 minutos. (R II).

Tabla 2: Valores de Urea sérica obtenidos durante el microciclo 28:

Micro 28	**Lunes**	***RII (89% de intensidad) (Miércoles) Etapa de Preparación Física Especial***				***Sábado***
Atleta	***Urea***	***Urea antes***	***Urea después***	***Diferencia de Urea***	***Carga***	***Urea***
1	4,6	5,1	6,9	1,8	Media	4,3
2	3,4	3,6	4,9	1,3	Media	3,6
3	4,4	4,1	6,8	2,7	Alta	4,1

4	4,5	5,3	6,6	1,3	Media	4,5
5	5,4	5,1	7,4	2,3	Alta	5,2
6	4,6	4,8	6,2	2,6	Alta	5,1
7	5,2	5,8	7,1	2,7	Alta	4,5
8	5,6	5,4	6,9	1,5	Media	5,1
9	5,0	5,1	7,2	2,1	Alta	5,8
10	4,8	5,4	7,1	1,7	Media	6,2
Media	**4,75**	**4,97**	**6,71**	**2,0**	**Igual**	**4,84**

Tabla 3: Valores de Urea sérica obtenidos, tipo de cargas de Entrenamientos según Karpman, durante el microciclo 32.

Micro 32	**Lunes**	***RII (92% de intensidad) (Miércoles) Etapa de Preparación Física Especial***				***Sábado***
Atleta	***Urea***	***Urea antes***	***Urea después***	***Diferencia de Urea***	***Carga***	***Urea***
1	4,2	4,9	7,1	2,2	Alta	5,6
2	3,5	5,2	6,8	1,6	Media	5,6
3	4,1	5,1	6,5	1,4	Media	5,4
4	4	4,8	6,9	2,1	Alta	5,2
5	5,2	5,4	7,4	2	Alta	5,3
6	5,1	5,3	6,8	1,5	Media	6,1
7	4,1	5,6	6,8	1,2	Media	5,5
8	4,6	5,6	6,9	1,3	Media	5,8
9	5	5,2	7	2,6	Alta	5,6
10	4,9	5,2	7,1	1,9	Media	6,3
Media	**4,47**	**5,23**	**6,93**	**1,78**	**Media**	**5,64**

Tabla 4: Distribución de la media de los valores de urea según volumen, intensidad, tiempo, y capacidad en los tres microciclos investigados.

Microciclos	**Capacidad**	**Volumen**	**Intensidad**	**Tiempo**	**Urea**
MICRO 24 (RI) (EPFG)	Aeróbica	3 X 400M / 20´´PI	84%	30 a 60 minutos	5,04
MICRO 28 (RII) (EPFE)	Súper aeróbica	8 X 200M / 45´´PI	89%	30 a 45 minutos	6,71

MICRO 32 (RII) (EPFE)	Potencia aeróbica	4 X 400M / 50´´PI	92%	30 a 45 minutos	6,93

En la tabla 4 se observa que los valores de urea se relacionan adecuadamente con el volumen e intensidad aplicados, y se correlacionan con el tipo de trabajo realizado. Indicadores de urea que se corresponden con el tipo de trabajo realizado en atletas por otros investigadores. Elcure et al (2019), Nicot (2020).

CONCLUSIONES

1. La muestra estudiada se caracterizó por una media de edad cronológica de 15.2 años y 5,6 de edad deportiva, en la cual los nadadores de color de piel blanca prevalecieron sobre el color de piel negra.
2. Los niveles de Urea de los nadadores juveniles de Las Tunas en microciclos de choque resultaron dentro niveles óptimos de carga física, relacionándose adecuadamente al tipo de carga aplicada en las tres mediciones realizadas.
3. Las determinaciones de Urea sérica, mostraron buena asimilación, y efectividad de la carga, buena recuperación semanal, ideal para evitar el sobre entrenamiento en los nadadores juveniles de Las Tunas.
4. Se comprobó que el seguimiento con determinaciones de Urea en atletas juveniles contribuye a estimular los procesos de adaptación del organismo, aplicar con mayor efectividad cargas con altos volúmenes e intensidades, lo cual garantiza un buen control del entrenamiento y por consiguiente se obtendrá un mejor rendimiento deportivo en los nadadores juveniles de Las Tunas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Absaliamov T. Aseguramiento científico de la preparación de los nadadores. Editorial Cultura Física y Deportes, Moscú. 1990. p: 174-186.

2. Bulgakova N. Especialización en la natación y edad optima para alcanzar buenos resultados. TeorPraktFiz Kilt. Moscú, 1975.

3. Fallon KE. The clinical utility of screening of biochemical parameters in elite athletes Analysis of 100 cases. Br J Sports Med. 2007 Dec 10.

4. Reid SA, King MJ. Serum biochemistry and morbidity among runners presenting for medical care after an Australian mountain ultra marathon. Clin J Sport Med. 2007 Jul; 17(4):307-10.

5. Peña T, Nicot G, F Pérez. Urea e índice urea/creatina en triatletas. Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física. 3; 1:29-33.1998.

6. KARPMAN U. L. Medicina Deportiva. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.1984.

7. LEMON PW, DT DEUTSCH, WR PAYNE. Urea production during prolonged swimming. J. Sports Sci. 7; 3: 241—46. 1989.

VALORACION DEL PATRON DE MENU EN DIFERENTES ETAPAS DE LA PREPARACION DEL DEPORTISTA

Tema central: Ciencias Biomédicas, Fisiológicas, Psicológicas, Sociales u otras aplicadas a la Educación Física, a la Actividad Física, la Recreación y el Deporte.

AUTORES:

***MSc. Yamira Zulema Ramírez Meriño. Lic. en nutrición del Centro Provincial de Medicina Deportiva. Las Tunas. Cuba. E-mail: yamirramirezmerino@gmail.com. https://orcid.org/0009-0008-7281-7454.

MSc. Diannys Adialyd Fandiño Vargas. Licenciada en psicología. MSc. en psicología del deporte. Docente Especialista Principal. Psicóloga del Centro Provincial de Medicina Deportiva. Las Tunas. Cuba. E-mail: diannysadialyd@gmail.com. https://orcid.org/0000-0003-0144-6314.

RESUMEN

En esta actividad, se presentará un patrón de menú adaptado a un futbolista de alto rendimiento masculino de 19 años, con una lesión "pata de ganso" en la etapa de recuperación; teniendo en cuenta la necesidad de nutrientes antinflamatorios, así como un enfoque en la recuperación muscular y el bienestar psicológico. Se tiene en cuenta diferentes problemáticas y consideraciones para la correcta planificación de la alimentación.

Palabras claves: patrón, menú, deportista

ABSTRACT

This activity will present a menu template adapted to a 19-year-old male high-performance soccer player with a goose foot injury in the recovery phase, taking into account the need for anti-inflammatory nutrients, as well as a focus on muscle recovery and psychological well-being. Various issues and considerations for proper nutrition planning will be taken into account.

Keywords: template, menu, athlete

INTRODUCCIÓN

La práctica deportiva impone modificaciones sustanciales en los requerimientos nutricionales del individuo, por lo general las dietas de tres comidas diarias satisfacen las necesidades de muchos individuos que no son atletas. Sin embargo, como los requerimientos calóricos de los deportistas se duplican durante el período de actividad física, se recomienda que en estas circunstancias se consuman seis comidas al día de forma tal que el nivel calórico de los alimentos cubra por completo los gastos energéticos provocados por el ejercicio físico.

La nutrición es un pilar fundamental en el rendimiento deportivo, especialmente en deportes de alta exigencia como el fútbol. La correcta planificación de la alimentación, considerando las diferentes etapas de preparación del deportista y la recuperación de una lesión como la "pata de ganso" en la rodilla derecha, requiere un enfoque nutricional específico que no solo apoye la curación, sino que también ayude a reducir la inflamación y promueva el bienestar general del deportista. En esta actividad, se presentará un patrón de menú adaptado a un futbolista masculino de 19 años, teniendo en cuenta la necesidad de nutrientes antiinflamatorios, así como un enfoque en la recuperación muscular y el bienestar psicológico.

Problema científico: ¿Cómo incluir una nueva valoración del patrón de menú en una recuperación de un deportista lesionado?

Objeto de estudio que se da en el proceso de este ejercicio es la evaluación cuantitativa y cualitativa de la composición nutricional de los patrones de menú ofrecidos a deportistas que se encuentran en medio de la recuperación de una lesión.

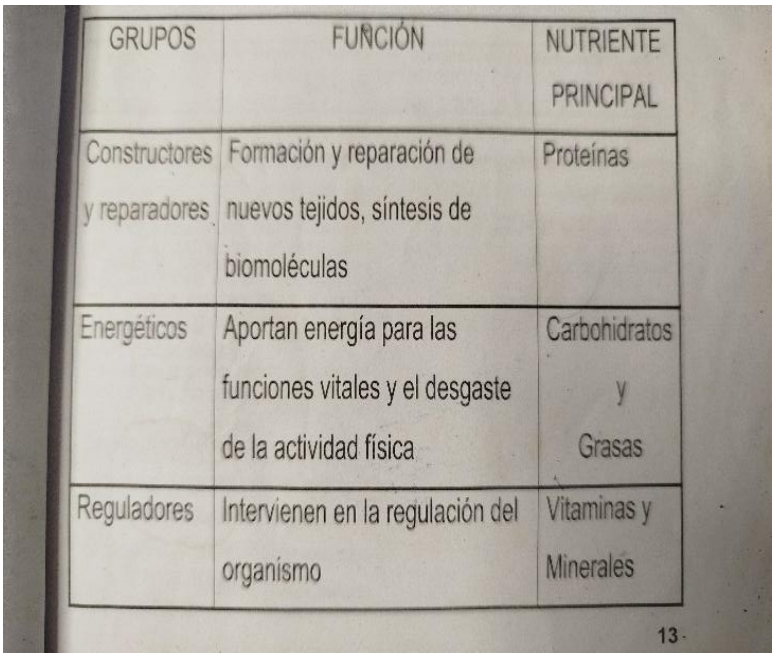
TIPO DE MÉTODOS

Se utilizaron métodos teóricos-prácticos, observatorios, encuestas, cuantitativos, se realizó un prototipo de dieta para un atleta de futbol de 19 años en etapa de recuperación de una lesión de rodilla.

MATERIALES Y MÉTODOS

- Computadora y calculadora.
- **Tipo de estudio:** Estudio de caso de corte descriptivo y cuantitativo.
- **Contexto de estudio:** Centro Provincial de Medicina Deportiva de Las Tunas.
- **Muestra:** atleta de Fútbol de alto rendimiento en recuperación al 75 % de entrenamiento.
- **Análisis estadístico:** cálculos de recomendaciones nutricionales, frecuencia de alimento y plan de alimentación.
- **Software para el procesamiento:** Nutrisis.

1- Los alimentos están clasificados en tres grupos básicos:

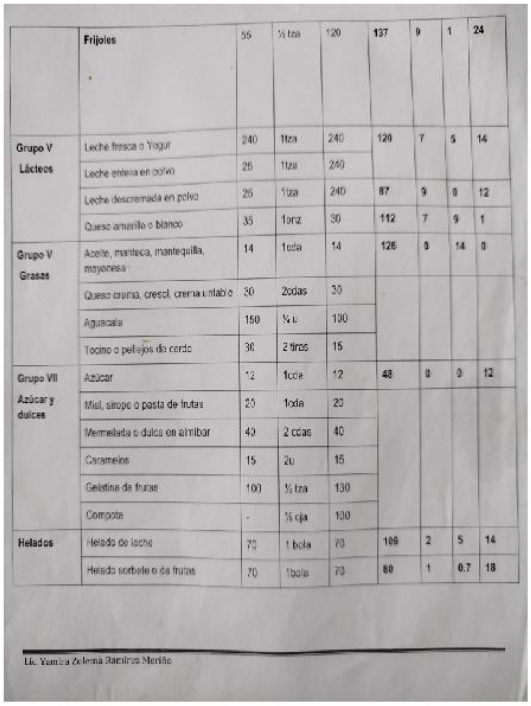


GRUPOS	FUNCIÓN	NUTRIENTE PRINCIPAL
Constructores y reparadores	Formación y reparación de nuevos tejidos, síntesis de biomoléculas	Proteínas
Energéticos	Aportan energía para las funciones vitales y el desgaste de la actividad física	Carbohidratos y Grasas
Reguladores	Intervienen en la regulación del organismo	Vitaminas y Minerales

13

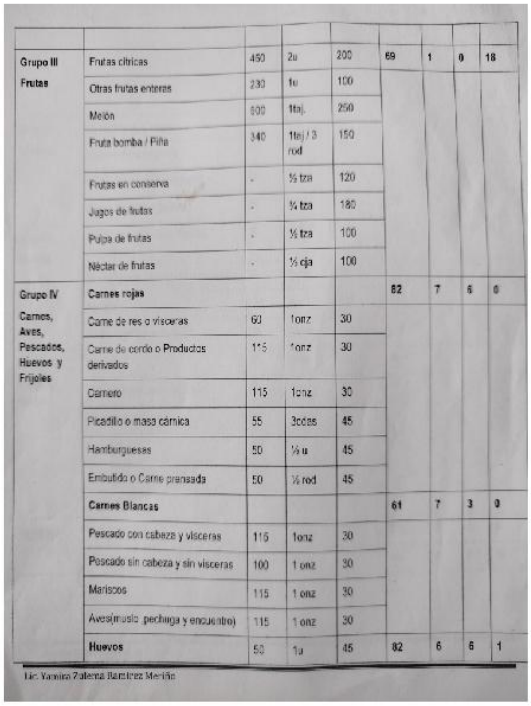
2- Grupos de alimentos

Bibliografía 6



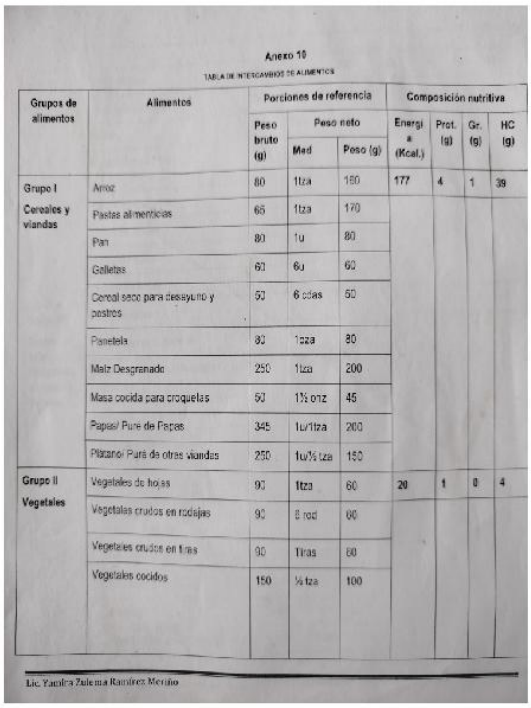
	Frijoles	55	½ tza	120	137	9	1	24
Grupo V Lácteos	Leche fresca o Yogur	240	1tza	240	120	7	5	14
	Leche entera en polvo	25	1tza	240				
	Leche descremada en polvo	25	1tza	240	87	9	0	12
	Queso amarillo o blanco	35	1onz	30	112	7	9	1
Grupo V Grasas	Aceite, manteca, mantequilla, mayonesa	14	1cda	14	126	0	14	0
	Queso crema, cresol, crema untable	30	2cdas	30				
	Aguacate	150	¼ u	100				
	Tocino o pellejos de cerdo	30	2 tiras	15				
Grupo VII Azúcar y dulces	Azúcar	12	1cda	12	48	0	0	12
	Miel, sirope o pasta de frutas	20	1cda	20				
	Mermelada o dulce en almíbar	40	2 cdas	40				
	Caramelos	15	2u	15				
	Gelatina de frutas	100	½ tza	130				
	Compota	-	½ cja	100				
Helados	Helado de leche	70	1 bola	70	109	2	5	14
	Helado sorbete o de frutas	70	1bola	70	80	1	0.7	18

Lic. Yamira Zulema Ramírez Meriño



Grupo III Frutas	Frutas cítricas	450	2u	200	69	1	0	18
	Otras frutas enteras	230	1u	100				
	Melón	600	1taj.	250				
	Fruta bomba / Piña	340	1taj / 3 rod	150				
	Frutas en conserva	-	½ tza	120				
	Jugos de frutas	-	¾ tza	180				
	Pulpa de frutas	-	½ tza	100				
	Néctar de frutas	-	½ cja	100				
Grupo IV	**Carnes rojas**				82	7	6	0
Carnes, Aves, Pescados, Huevos y Frijoles	Carne de res o vísceras	60	1onz	30				
	Carne de cerdo o Productos derivados	115	1onz	30				
	Cordero	115	1onz	30				
	Picadillo o masa cárnica	55	3cdas	45				
	Hamburguesas	50	½ u	45				
	Embutido o Carne prensada	50	½ rod	45				
	Carnes Blancas				61	7	3	0
	Pescado con cabeza y vísceras	115	1onz	30				
	Pescado sin cabeza y sin vísceras	100	1 onz	30				
	Mariscos	115	1 onz	30				
	Ave(muslo, pechuga y encuentro)	115	1 onz	30				
	Huevos	50	1u	45	82	6	6	1

Lic. Yamira Zulema Ramírez Meriño

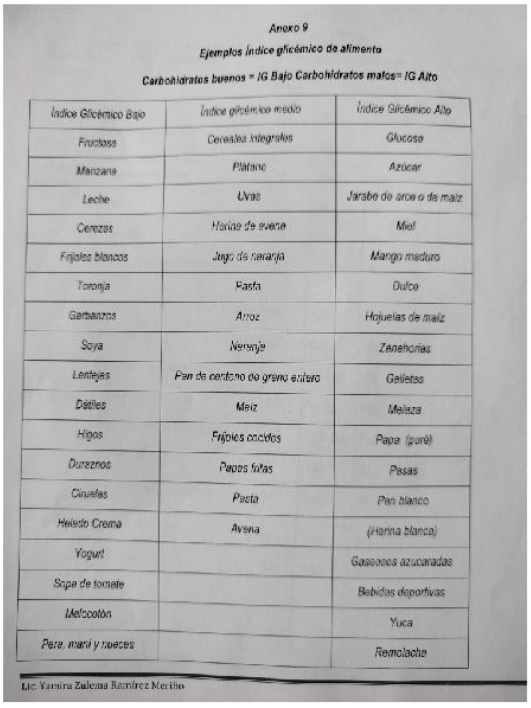


Anexo 10

TABLA DE INTERCAMBIOS DE ALIMENTOS

Grupos de alimentos	Alimentos	Porciones de referencia			Composición nutritiva			
		Peso bruto (g)	Peso neto		Energía (Kcal.)	Prot. (g)	Gr. (g)	HC (g)
			Med	Peso (g)				
Grupo I Cereales y viandas	Arroz	80	1tza	180	177	4	1	39
	Pastas alimenticias	65	1tza	170				
	Pan	80	1u	80				
	Galletas	60	6u	60				
	Cereal seco para desayuno y postres	50	6 cdas	50				
	Panetela	80	1tza	80				
	Maíz Desgranado	250	1tza	200				
	Masa cocida para croquetas	50	1½ onz	45				
	Papas/ Puré de Papas	345	1u/1tza	200				
	Plátano/ Puré de otras viandas	250	1u/½ tza	150				
Grupo II Vegetales	Vegetales de hojas	90	1tza	60	20	1	0	4
	Vegetales crudos en rodajas	90	8 rod	60				
	Vegetales crudos en tiras	90	1tras	60				
	Vegetales cocidos	150	½ tza	100				

Lic. Yamira Zulema Ramírez Meriño



Anexo 9

Ejemplos Índice glicémico de alimento

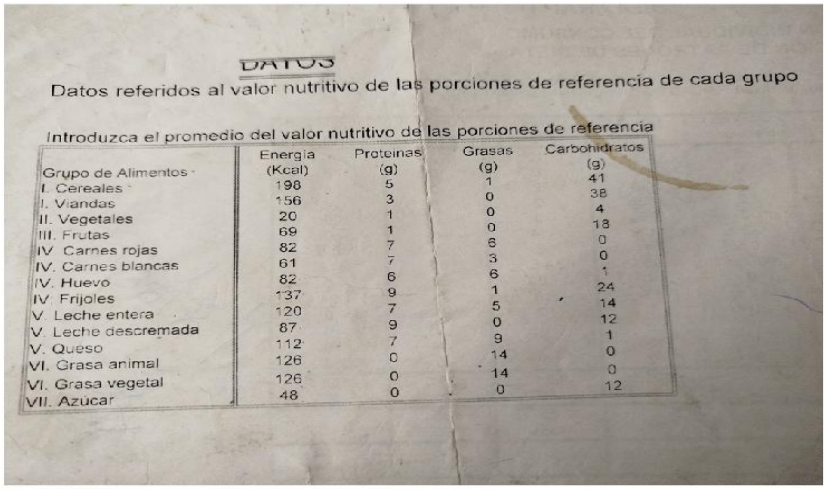
Carbohidratos buenos = IG Bajo Carbohidratos malos= IG Alto

Índice Glicémico Bajo	*Índice glicémico medio*	*Índice Glicémico Alto*
Fructosa	*Cereales integrales*	*Glucosa*
Manzana	*Plátano*	*Azúcar*
Leche	*Uvas*	*Jarabe de arce o de maíz*
Cerezas	*Harina de avena*	*Miel*
Frijoles blancos	*Jugo de naranja*	*Mango maduro*
Toronja	*Pasta*	*Dulce*
Garbanzos	*Arroz*	*Hojuelas de maíz*
Soya	*Naranja*	*Zanahorias*
Lentejas	*Pan de centeno de grano entero*	*Galletas*
Dátiles	*Maíz*	*Melaza*
Higos	*Frijoles cocidos*	*Papa (puré)*
Duraznos	*Papas fritas*	*Pasas*
Ciruelas	*Pasta*	*Pan blanco*
Helado Crema	*Avena*	*(Harina blanca)*
Yogurt		*Gaseosas azucaradas*
Sopa de tomate		*Bebidas deportivas*
Melocotón		*Yuca*
Pera, maní y nueces		*Remolacha*

Lic. Yamira Zulema Ramírez Meriño

3- Aporte energético

Bibliografía 6

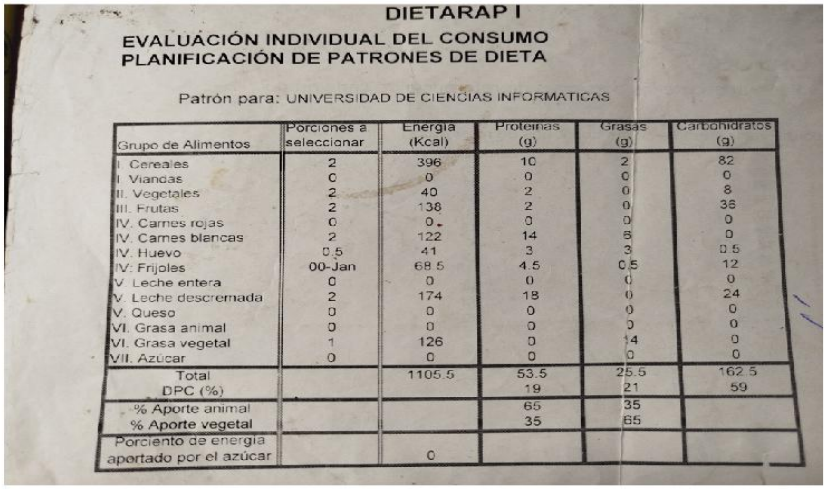


DATOS

Datos referidos al valor nutritivo de las porciones de referencia de cada grupo

Introduzca el promedio del valor nutritivo de las porciones de referencia

Grupo de Alimentos	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
I. Cereales	198	5	1	41
I. Viandas	156	3	0	38
II. Vegetales	20	1	0	4
III. Frutas	69	1	0	18
IV. Carnes rojas	82	7	6	0
IV. Carnes blancas	61	7	3	0
IV. Huevo	82	6	6	1
IV. Frijoles	137	9	1	24
V. Leche entera	120	7	5	14
V. Leche descremada	87	9	0	12
V. Queso	112	7	9	1
VI. Grasa animal	126	0	14	0
VI. Grasa vegetal	126	0	14	0
VII. Azúcar	48	0	0	12



DIETARAP I

EVALUACIÓN INDIVIDUAL DEL CONSUMO
PLANIFICACIÓN DE PATRONES DE DIETA

Patrón para: UNIVERSIDAD DE CIENCIAS INFORMATICAS

Grupo de Alimentos	Porciones a seleccionar	Energía (Kcal)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Carbohidratos (g)
I. Cereales	2	396	10	2	82
I. Viandas	0	0	0	0	0
II. Vegetales	2	40	2	0	8
III. Frutas	2	138	2	0	36
IV. Carnes rojas	0	0	0	0	0
IV. Carnes blancas	2	122	14	8	0
IV. Huevo	0.5	41	3	3	0.5
IV. Frijoles	00-Jan	68.5	4.5	0.5	12
V. Leche entera	0	0	0	0	0
V. Leche descremada	2	174	18	0	24
V. Queso	0	0	0	0	0
VI. Grasa animal	0	0	0	0	0
VI. Grasa vegetal	1	126	0	14	0
VII. Azúcar	0	0	0	0	0
Total		1105.5	53.5	25.5	162.5
DPC (%)			19	21	59
% Aporte animal			65	35	
% Aporte vegetal			35	65	
Porciento de energía aportado por el azúcar		0			

DESARROLLO

Se escoge a un atleta de futbol lesionado con "pata de ganso" de 19 años de alto rendimiento como objeto de estudio para desarrollar y sugerir una correcta planificación de la alimentación en su etapa de recuperación. Donde se tiene en cuenta como referente el patrón de menú de Deporte Social, las recomendaciones psicológicas y/o médicas y la implementación de la medicina natural como elemento distintivo. Y se ponen en práctica durante el periodo de Septiembre del 2024 a Marzo del 2025.

Se deben ingerir alimentos de los tres grupos básicos de manera diaria y balanceada, por lo que se recomienda consumir al día:

1. Las grasas, aceites y dulces con moderación.
2. De 2 a 4 porciones de alimentos derivados de la leche.
3. De 2 a 3 porciones de carnes y frijoles.
4. De 3 a 4 porciones de verduras.
5. De 2 a 4 porciones de frutas.
6. De 6 a 11 porciones de pan, arroz, pastas alimenticias u otros derivados que suministren energía.

Perfil del Atleta

- Deporte: Fútbol
- Sexo: Masculino
- Edad: 19 años
- Lesión: Pata de ganso en la rodilla derecha.

Objetivo:

1. Recuperación de la lesión.
2. Reducción de la inflamación y mantenimiento del rendimiento.
3. Aumento de masa muscular y mejora del rendimiento.

Consideraciones Nutricionales

- Antiinflamatorios Naturales: Incluir alimentos ricos en omega-3, antioxidantes y polifenoles.
- Proteínas: Importante para la reparación muscular y recuperación.
- Hidratación: Fundamental para mantener el tejido articular y ayudar en el proceso de curación.
- Suplementos: Considerar el uso de suplementos como cúrcuma o jengibre, conocidos por sus propiedades antiinflamatorias.

A continuación, exponemos un ejemplo de menú que cubre las necesidades del atleta de futbol.

- Los alimentos contenidos en ellos pueden variar.

DESAYUNO:	MERIENDA (3):	ALMUERZO:	COMIDA:
Pan/ queso, mantequilla, lactosoy y yogurt Natural Fruta (fruta bomba) 1 huevo hervido	Pan /queso y yogurt o Helado (3 intercambios) Fruta (1 intercambio) Infusiones (1 intercambio)	Potaje Arroz blanco Plato fuerte (pollo) Vianda hervida Ensalada (tomate) Postre (harina con dulce) Complementos (panetela, raspadura, galletas dulces, galleta de sal, paniqueque, caramelo) Espaguetis con salsa y queso Refresco	Sopa de fideos Arroz congrí Plato fuerte Vianda hervida Ensalada (tomate) Mermelada de frutas Refresco de sirope

Kcal: 5328	Distribución porcentual: %
Gramos de Prot.: 201	Prot.: 15 %
Gramos de gr: 163	Grasas: 27 %
Gramos de CHO: 764	CHO: 58 %

-**Características de la dieta según la etapa de preparación física:**

Por lo que es necesario garantizar la alimentación del universo deportivo según las recomendaciones nutricionales de cada etapa del deporte para social) con lo cual se logrará elevar el rendimiento intelectual, deportivo y la salud del atleta en primer orden. En consulta realizada con el doctor Luis Ramírez(Jefe del departamento de nutrición a nivel nacional) se nos plantea que como se ha explicado en años anteriores, el nivel central aprueba la alimentación de la de cada provincia juega su estrategia para garantizar las ofertas del deporte para mayores, donde el director del INDER

auxiliándose del departamento de aseguramiento elabora la propuesta y conjuntamente con planificación lo lleva al consejo de la administración para que las industrias del MINAL en el territorio incluyan en sus cifras estas necesidades.

Recomendaciones de energía y macronutrientes

Kcal	grPT	grGr	grCho
3320	149	103	448

3320x18/100/4=149
3320x28/100/9=103
3320x54/100/4=448

Deporte colectivo: Futbol
grPT- 18
grGr-28
grCho-54
Aporte energético desde la PFG hasta la PFRecup.-71-63 Kcal

Distribución porcentual por los microelementos

	Distribución porcentual	Kcal	grPt	grG	grCho
Desayuno	15%	498	22,4	15.4	67.2
Merienda	10%	332	14,9	10.3	44.8
Almuerzo	35%	1162	52,2	36.1	156.8
Merienda	10%	332	14,9	10.3	44.8
Comida	25%	830	37,2	25.7	112
Merienda	5%	166	7,4	5.2	22.4

Frecuencia de alimentos

Desayuno	3320x15%=498
Merienda	3320x10%=332
Almuerzo	3320x35%=1162
Merienda	3320x10%=332
Comida	3320x25%=830
Merienda	3320x5%=166

Plan de alimentación

	Intercambio	Kcal	Pt	Gr	Cho
Lácteo	3	120	7	5	14
		165	11.2	12.84	2
Vegetal	5	100	5	-	20
Fruta	4	276	4	-	72
Leguminosa	4.5	616.5	40.5	4.5	108
Azúcar	4	192	-	-	48
		1469.5	67.7	22.34	264

	Cereal +	Vegetal	Fruta	Cárnicos	Leguminosas	Lácteos	Grasa	Azúcar	Energía
Desayuno	1	-	-	1.9	-	1	-	1	498
Merienda	0.50	-	1	0.82	-	1.5	-	1	332
Almuerzo	1.35	1.5	-	2.86	3.5	-	1.45	-	1162
Merienda	0.50	-	1	0.82	-	1.5	-	1	332
Comida	1	2.5	0.5	1.5	1	-	1.5	-	830
Merienda	0.35	-	1.5	1.5	-	-	-	1	166
Total	4.7	5	4	9.4	4.5	3	2.9	4	3320

CONCLUSIÓN

La confección de un patrón de menú adaptado a las necesidades específicas de un atleta masculino de fútbol es crucial para optimizar su rendimiento y salud, así como apoyarlo en su recuperación tras una lesión en la rodilla, incorporando alimentos que ayudan a reducir la inflamación y promover la curación. Considerando las etapas de preparación, la suplementación adecuada, la hidratación y las recomendaciones médicas y psicológicas, se puede contribuir significativamente al desarrollo físico y

mental del deportista. Esta propuesta busca no solo mejorar la masa muscular, sino también preparar al atleta para afrontar los desafíos competitivos del fútbol.

Recomendaciones Médicas

- Aumento de Proteínas: Se recomienda un consumo diario de entre 1.6 a 2.2 g/kg de peso corporal para favorecer la hipertrofia muscular.
- Chequeos Regulares: Evaluaciones periódicas con el médico para monitorear el estado físico y ajustar la dieta según sea necesario.

Recomendaciones Psicológicas

- Técnicas de Relajación: Practicar yoga o meditación para reducir el estrés y la ansiedad durante la recuperación.
- Técnicas de relajación: Incorporar ejercicios de respiración y mindfulness para mejorar la concentración durante los entrenamientos y competiciones.

Recomendaciones Nutricionales

- Medicina natural: Incorporar alimentos que se emplean en la medicina natural para una pronta y saludable recuperación.
- Reconocer una cuarta etapa: Incorporar una cuarta etapa GENERAL- ESPECIAL- COMPETITIVA - RECUPERACIÓN esta última es atemporal y opcional en caso de que el atleta lo amerite.
- Patrón de menú: Utilizar el patrón de menú para la etapa de recuperación.
- Categorías y deporte: Tener en cuenta la categoría y el deporte para la que se elabora el patrón de menú.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. FERNÁNDEZ IGLESIAS, TAMAHARA. (2016). 140 preguntas y respuestas de alimentación-nutrición para entrenadores y atletas. La Habana, Cuba. Editorial Deportes.

2. FIRMAN G. Fisiología del ejercicio físico. (1998) Disponible enhttp://www.intermedicina.com/Avances/Interes_General/AIG05.html.consultado 5 abril 2010.
3. GOES VERA, LUISA. (2004). Manual de Peso-Talla. Temas de Nutrición. Volumen II. Promoción de Salud.
4. HERNÁNDEZ FERNÁNDEZ M. (2008). Temas de nutrición. Dietoterapia. _ La Habana: Editorial Ciencias Médicas.
5. HERNÁNDEZ FERNÁNDEZ, MOISÉS. (2006). Tema de Nutrición Básica. Volumen II. / Delia Plasencia Concepción, Santa Jiménez Acosta. _ Ciudad Habana: (INHA).
6. RAMIREZ MERIÑO, YAMIRA Z. (2011). Tesis Programa de actividades físicas combinadas con educación alimentarias para disminuir el sobrepeso y la obesidad en mujeres. Manuel Fajardo, Facultad Las Tunas, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Las Tunas, Cuba.
7. ANILLO BADIA, RICARDO I. VILLANUEVA CAGIGAS, EMILIO; GARCIA GONZALEZ, OSVALDO. (2016). La medicina del deporte, un pilar led rendimiento deportivo. La Habana, Cuba. Editorial Deportes.
8. VILLEGAS J. A. (2001). Nutrición del Deportista. Aspectos Propios. Dirección General de Deportes. (C.I.C.E.D.). Murcia.

Tema central: Ciencias Biomédicas, Fisiológicas, Psicológicas, Sociales u otras aplicadas a la Educación Física, a la Actividad Física, la Recreación y el Deporte.

UREA EN EL CONTROL MEDICO DEL ENTRENAMIENTO EN NADADORES JUVENILES DE LA EIDE DE LAS TUNAS

AUTORA:

*Dra. Lisbety Desdín Roselló. Especialista de 1er Grado en Medicina del Deporte. Especialista de 1er Grado en MGI. Médico Deportivo en el Centro Provincial de Medicina Deportiva. Las Tunas. Cuba. E-mail: lisbetydesdin@gmail.com. https://orcid.org/0009-0000-9322-3630.

Tema central: Ciencias Biomédicas, Fisiológicas, Psicológicas, Sociales u otras aplicadas a la Educación Física, a la Actividad Física, la Recreación y el Deporte.

RESUMEN:

El estudio que se realizó responde a un diseño no observacional, experimental de campo, bajo la modalidad pre-experimental con la aplicación de un pretest y postest, el cual está dirigido a la utilización de la urea en el control de las cargas de entrenamiento de los nadadores escolares de Las Tunas. Se tomó un universo integrado por todos los atletas escolares masculinos de la EIDE. La investigación tiene como objetivo general caracterizar las cargas de entrenamiento de los nadadores escolares de Las Tunas, teniendo en cuenta sus niveles de urea en sangre, y de esta manera seguir mejorando los resultados en los Juegos Nacionales. Para ello se realizaron tres tomas de muestras de urea durante el periodo comprendido entre octubre del 2022 a marzo de 2023, coincidiendo con los microciclos de choque de la etapa general y la especial, aprobados en el plan Gráfico para ese macrociclo de entrenamiento. Al analizar los resultados se corroboraron la hipótesis, se arribó a conclusiones, se triangularon los resultados obtenidos de las tres mediciones de urea realizada y se logró determinar las cargas

de entrenamiento idóneas para los nadadores juveniles, con el consiguiente incremento de su eficiencia y nivel de rendimiento.
Palabras Claves: Urea, Control Médico, Nadadores.

ABSTRACT:

This study uses a non-observational, field-experimental design, using a pre-experimental approach with a pretest and posttest. It focuses on the use of urea in controlling the training loads of Las Tunas school swimmers. The sample consisted of all male school athletes from the EIDE (Educational Sports Center). The overall objective of the research is to characterize the training loads of Las Tunas school swimmers, taking into account their blood urea levels, and thus continue improving their results at the National Games. To this end, three urea samples were taken during the period from October 2022 to March 2023, coinciding with the shock microcycles of the general and special stages, approved in the Graphic Plan for that training macrocycle. Upon analyzing the results, the hypothesis was corroborated, conclusions were drawn, the results obtained from the three urea measurements were triangulated, and the ideal training loads for junior swimmers were determined, with the resulting increase in their efficiency and performance level.
Keywords: Urea, Medical Monitoring, Swimmers.

INTRODUCCIÒN

La valoración de la condición física de los deportistas adquiere en los últimos tiempos importancia, ello se debe al avance científico y tecnológico en los diferentes ámbitos. Pero en ciertas ocasiones no resulta posible la realización de las pruebas oportunas para comprobar el grado de adaptación y asimilación del deportista al entrenamiento propuesto, debido en lo fundamental a la escasez de tiempo y de recursos disponibles para llevarlas a cabo.

De forma general se entiende que el entrenamiento en la natación se dirige hacia determinadas áreas funcionales que, en dependencia de los objetivos planificados en cada etapa, mesociclos y microciclo, en los cuales se van a dosificar los

determinados volúmenes de kilómetros a nadar y las intensidades en que se deben de realizar. Absaliamov, T. (1990), Bulgakova, N. (1975), Fallon, K. (2007).

Las posibilidades de entrenamiento del atleta en cada esfera o área funcional dependerán de cuán bien adaptados estén, del tipo de entrenamiento, de su composición muscular, dieta, preparación, maestría, experiencia deportiva y las condiciones ambientales, entre algunos otros factores.

Cuando un atleta tiene poca reserva de glucógeno, los músculos no pueden sostener el nivel de intensidad y el atleta perderá velocidad o utilizará una fuente energética no deseable como son las proteínas, con el incremento de los valores de urea en sangre, aspecto que no permite evaluar su estado técnico o táctico, sino el tipo de metabolismo empleado durante la actividad, lo cual constituye una vía para reorientar el entrenamiento de la próxima unidad o microciclos de preparación.

Año tras año el entrenamiento deportivo se constituye en un proceso que va en constante evolución y desarrollo, teniendo en cuenta la metodología de entrenamiento que se utilice, lo que obliga a actualizarlos por el bienestar de los atletas. Esos procesos se van dando en el ámbito nacional e internacional en los diferentes deportes. Unos tienen un avance notorio, pero otros no; cada uno desde su metodología, evidencian resultados positivos o negativos. Ello se observa en el campo profesional y el amateur, al utilizar un sinnúmero de actividades que forman parte del proceso de entrenamiento, dentro del cual se encuentran las evaluaciones tanto en lo físico, técnico, táctico, así como en lo biológico.

Los análisis bioquímicos constituyen una parte del control médico del entrenamiento deportivo, que permite obtener información más profunda y exactas sobre los cambios orgánicos, a través de mediciones de los parámetros metabólicos y/u hormonales, lo que permite valorar y estimar el nivel de desarrollo de los procesos adaptativos en el deportista, para mejor diseño y dirección de su entrenamiento práctico. Absaliamov, T. (1990), Bulgakova, N. (1975), Fallon, K. (2007) y Reid, S., King, M. (2007).

.Por las circunstancias actuales que rodean la preparación de la natación existe la necesidad de evaluar funcionalmente a nadadores utilizando

indicadores bioquímicos como la urea, para conocer las características de los volúmenes y las intensidades de las cargas físicas en cuanto a la asimilación biológica de ellas, de forma colectiva e individual y evaluar el comportamiento de la recuperación post-carga. Es imprescindible, para un adecuado control del entrenamiento deportivo, poder precisar cuál es el volumen y la intensidad, u otra característica de las cargas físicas capaces de provocar modificaciones favorables en los resultados bioquímicas de metabolitos como la concentración de urea en sangre. Absaliamov, T. (1990) y Bulgakova, N. (1975)

La concentración sérica de la Urea se utiliza en Medicina Clínica para conocer, en diferentes enfermedades, la magnitud del catabolismo proteico y en el monitoreo de diversos tratamientos. Es de gran interés la incorporación de esa variable bioquímica en el control del entrenamiento deportivo, con el objetivo de evaluar la recuperación del deportista ante las cargas de trabajo y para la caracterización de ellas (5), así como, para el diagnóstico y la prevención del estrés producido por el entrenamiento y el sobre entrenamiento.

Se observa una correlación directa entre el aumento de la concentración sérica de la urea y la duración del ejercicio. El incremento se produce, al parecer, independientemente del tipo de ejercicio, cuando este tiene una duración mayor de 60 minutos o cuando el trabajo realizado utiliza el metabolismo a predominio aeróbico. Peña, T. y Nicot, F. (1998) y Calvo, F. (1995). Sin embargo, en ese medio se reportan incrementos de las concentraciones de urea en pruebas de laboratorio hasta el agotamiento, con una duración aproximada de 18 minutos.

A pesar de que la técnica de determinación de la urea es de una elevada precisión (menos de 4 % de Coeficiente de variabilidad), se observa que entre individuos existe una gran variabilidad. De ahí que el intervalo de valores basales normales para la población cubre un rango tan amplio: 1,8 a 8.3 mmol/L. Esto destaca la importancia de la individualización en el análisis de los resultados.

En Cuba se cuenta con una vasta experiencia del uso de las concentraciones séricas de urea en el control de entrenamiento deportivo en diferentes deportes y

con distintos niveles deportivos, siendo un buen indicador de la soportabilidad a las cargas físicas y de la recuperación de ellas.

Por todo ello se investigaron los valores de urea en sangre de nadadores en los periodos post-descanso y post-carga correspondientes a las diferentes áreas de trabajo funcionales durante el periodo preparatorio del 2022-2023, durante tres microciclos de choque, uno durante la etapa de preparación general y dos en la etapa especial, con diferentes volúmenes e intensidades de carga, lo cual permitió determinar el tipo de carga aplicada, su asimilación, y recuperación para una mejor reorientación de la dirección de las unidades de entrenamiento.

Problema Científico

¿Cómo varían los niveles de urea durante el control médico del entrenamiento, en tres microciclos de choque del período de preparación de los nadadores juveniles de Las Tunas?

Objetivo General

Evaluar la carga de entrenamiento a través de la determinación de los niveles de urea, durante el control médico del entrenamiento deportivo en nadadores juveniles de Las Tunas.

DISEÑO METODOLÓGICO

Tipo de estudio: Se realiza un estudio observacional, longitudinal, prospectivo, descriptivo, utilizando como muestra los 10 atletas juveniles masculinos de natación pertenecientes a la EIDE de Las Tunas, a los que se le realizan tomas séricas de Urea durante tres microciclos de choque, en condiciones de reposo los días lunes, miércoles, y sábados, y post carga los miércoles por ser este el de mayor carga, con el objeto de evaluar el tipo de carga aplicada, la recuperación, y efectividad de la misma ante diferentes intensidades y volúmenes. Se describen los resultados en tablas, gráficos, se realiza el procesamiento estadístico de los datos, análisis y discusión de los resultados, emitiéndose conclusiones y recomendaciones.

Universo: Todos los atletas de la categoría juvenil de Natación, del sexo masculino, de la EIDE de Las Tunas del curso escolar 2022-2023.

Unidad de análisis: atletas juveniles

Criterios de inclusión:

- Todos los atletas de la categoría juvenil de Natación, del sexo masculino, de la EIDE de Las Tunas, del curso escolar 2022-2023 que estén de acuerdo a participar en la investigación.

Criterios de exclusión:

- Los atletas que sean dados de baja, por enfermedad, problemas técnicos o decisión propia.
- Atletas lesionados.
- Que luego del consentimiento informado no deseen participar en el estudio.

Definiciones operacionales

Variables	**Definición operacional**		
	Tipo	**Descripción**	**Escala de medición**
Urea	Cuantitativa Continua	Según la unidad de medida (mm/L)	Mediana y Desviación Estándar.
Edad	Cuantitativa Continua	15 a 17 años	Edad en años Según tarjeta de menor.
Color de la piel	Cualitativa	Blanco, Mestizo, Negro	Según etnia.
Sexo	Cualidad dicotómica	Masculinos	Caracteres sexuales secundarios
Edad deportiva	Cuantitativa	Años	Edad en el deporte

Procedimientos y técnicas para la recolección de la información

Se efectuará una revisión bibliográfica y se utilizarán los referentes epistemológicos relacionados con el tema que se investiga, los cuales aparecen en las fuentes de información obtenidos de publicaciones nacionales e internacionales encontradas en Infomed e Internet. La información será recogida de los datos existentes en la Subdirección Deportiva de la EIDE y el INDER de Las Tunas. Para ello se utilizaron técnicas para la recolección de datos tales como la observación no estructurada.

RESULTADOS

La muestra estudiada se caracterizó por 10 atletas juveniles masculinos del deporte de natación, entre 15 a 17 años, con una media de edad cronológica de 15.2 años y 5,6 de

edad deportiva, 2 atletas de color de la piel negra y 8 atletas de color de piel blanca, todos pertenecientes a la EIDE de la provincia Las Tunas, y clasificados a juegos nacionales juveniles Cuba 2023.

Se realizan determinaciones de urea sérica en reposo los días lunes, miércoles y sábado, incluyendo urea post carga de entrenamiento el miércoles, con el objetivo de evaluar el nivel de carga aplicada, por realizarse ese día el entrenamiento de mayor volumen e intensidad planificado durante los tres microciclos objeto de investigación.

El 1er microciclo de choque, se desarrolló con magnitudes de cargas elevadas, con el objetivo de estimular los procesos de adaptación del organismo, producir un estado de súper compensación y desarrollar su capacidad aeróbica acorde al nivel de entrenamiento presente en cada uno de los atletas.

La primera toma de muestra de urea se realizó en la etapa de preparación física general, en la semana del 13 al 18 de febrero del 2023, microciclo 24, de choque. El trabajo fue planificado para el miércoles, por ser el día de mayor carga: Resistencia 1, lo cual se corresponde con cargas de capacidad aeróbica, con volumen de tres series de 400 metros (3x400mtros), pausas inter laborales de 20 segundos, intensidad de frecuencia cardíaca de 84 % y una duración de 30 a 60 minutos. (R I).

Tabla 1: Valores de Urea sérica obtenidos durante el microciclo 24:

Micro 24	**Lunes**	***R I(84% de intensidad) (Miércoles) Etapa de Preparación Física General***				***Sábado***
Atleta	***Urea***	***Urea antes***	***Urea después***	***Diferencia de Urea***	***Carga***	***Urea***
1	4,3	4,1	4,9	0,8	Baja	4,3
2	3,3	3,5	3,9	0,4	Baja	4,2
3	3,4	3,4	4,8	1,4	Media	4,9
4	3,7	4,8	5,6	0,8	Baja	4,2
5	3,4	3,5	4,8	1,3	Media	4,2
6	4,8	4,0	4,6	0,6	Baja	4,1

7	3,6	4,8	5,8	1,0	Media	4,5
8	5,1	4,4	5,9	1,5	Media	5,7
9	3,5	3,9	4,5	0,6	Baja	5,2
10	4,4	5,1	5,6	0,4	Baja	4,5
Media	**3,95**	**4,15**	**5,04**	**0,88**	**Baja**	**4,58**

Los resultados de este 1er microciclo los niveles de urea registraron valores normales para la carga de 84 % de intensidad panificada, lo cual indica un predominio del volumen durante la sesión de entrenamiento en estos atletas, y como respuesta a las cargas de entrenamiento aplicadas, el 60% de los atletas se evalúan como carga baja y el 40% se evalúan como carga media la realizada el miércoles a los atletas, dado que la urea es un indicador de adaptación, asimilación al trabajo aeróbico planificado, y teniendo los resultados de las ureas en reposo de los días lunes y sábados, el 100 % de los atletas mostraron buena recuperación, sin valores de sobrecarga, indicadores de adecuada asimilación a las cargas, por lo que se recomienda continuar el entrenamiento planificado, teniendo en cuenta los valores de urea obtenidos en esta primera medición.

La segunda toma de muestra de urea se realizó en la etapa de preparación física especial, en la semana del 13 al 18 de febrero del 2023, microciclo 28, de choque. El trabajo fue planificado para el miércoles, por ser el día de mayor carga: Resistencia 2, lo cual se corresponde con cargas de capacidad aeróbica, con volumen de ocho series de 200 metros (8x200mtros), pausas inter laborales de 45 segundos, intensidad de frecuencia cardíaca de 89 % y una duración de 30 a 45 minutos. (R II).

Tabla 2: Valores de Urea sérica obtenidos durante el microciclo 28:

Micro 28	**Lunes**	***RII (89% de intensidad) (Miércoles) Etapa de Preparación Física Especial***				***Sábado***
Atleta	***Urea***	***Urea antes***	***Urea después***	***Diferencia de Urea***	***Carga***	***Urea***
1	4,6	5,1	6,9	1,8	Media	4,3
2	3,4	3,6	4,9	1,3	Media	3,6
3	4,4	4,1	6,8	2,7	Alta	4,1

4	4,5	5,3	6,6	1,3	Media	4,5
5	5,4	5,1	7,4	2,3	Alta	5,2
6	4,6	4,8	6,2	2,6	Alta	5,1
7	5,2	5,8	7,1	2,7	Alta	4,5
8	5,6	5,4	6,9	1,5	Media	5,1
9	5,0	5,1	7,2	2,1	Alta	5,8
10	4,8	5,4	7,1	1,7	Media	6,2
Media	**4,75**	**4,97**	**6,71**	**2,0**	**Igual**	**4,84**

Tabla 3: Valores de Urea sérica obtenidos, tipo de cargas de Entrenamientos según Karpman, durante el microciclo 32.

Micro 32	**Lunes**	***RII (92% de intensidad) (Miércoles) Etapa de Preparación Física Especial***				***Sábado***
Atleta	***Urea***	***Urea antes***	***Urea después***	***Diferencia de Urea***	***Carga***	***Urea***
1	4,2	4,9	7,1	2,2	Alta	5,6
2	3,5	5,2	6,8	1,6	Media	5,6
3	4,1	5,1	6,5	1,4	Media	5,4
4	4	4,8	6,9	2,1	Alta	5,2
5	5,2	5,4	7,4	2	Alta	5,3
6	5,1	5,3	6,8	1,5	Media	6,1
7	4,1	5,6	6,8	1,2	Media	5,5
8	4,6	5,6	6,9	1,3	Media	5,8
9	5	5,2	7	2,6	Alta	5,6
10	4,9	5,2	7,1	1,9	Media	6,3
Media	**4,47**	**5,23**	**6,93**	**1,78**	**Media**	**5,64**

Tabla 4: Distribución de la media de los valores de urea según volumen, intensidad, tiempo, y capacidad en los tres microciclos investigados.

Microciclos	**Capacidad**	**Volumen**	**Intensidad**	**Tiempo**	**Urea**
MICRO 24 (RI) (EPFG)	Aeróbica	3 X 400M / 20´´PI	84%	30 a 60 minutos	5,04
MICRO 28 (RII) (EPFE)	Súper aeróbica	8 X 200M / 45´´PI	89%	30 a 45 minutos	6,71

MICRO 32 (RII) (EPFE)	Potencia aeróbica	4 X 400M / 50´´PI	92%	30 a 45 minutos	6,93

En la tabla 4 se observa que los valores de urea se relacionan adecuadamente con el volumen e intensidad aplicados, y se correlacionan con el tipo de trabajo realizado. Indicadores de urea que se corresponden con el tipo de trabajo realizado en atletas por otros investigadores. Elcure et al (2019), Nicot (2020).

CONCLUSIONES

1. La muestra estudiada se caracterizó por una media de edad cronológica de 15.2 años y 5,6 de edad deportiva, en la cual los nadadores de color de piel blanca prevalecieron sobre el color de piel negra.
2. Los niveles de Urea de los nadadores juveniles de Las Tunas en microciclos de choque resultaron dentro niveles óptimos de carga física, relacionándose adecuadamente al tipo de carga aplicada en las tres mediciones realizadas.
3. Las determinaciones de Urea sérica, mostraron buena asimilación, y efectividad de la carga, buena recuperación semanal, ideal para evitar el sobre entrenamiento en los nadadores juveniles de Las Tunas.
4. Se comprobó que el seguimiento con determinaciones de Urea en atletas juveniles contribuye a estimular los procesos de adaptación del organismo, aplicar con mayor efectividad cargas con altos volúmenes e intensidades, lo cual garantiza un buen control del entrenamiento y por consiguiente se obtendrá un mejor rendimiento deportivo en los nadadores juveniles de Las Tunas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Absaliamov T. Aseguramiento científico de la preparación de los nadadores. Editorial Cultura Física y Deportes, Moscú. 1990. p: 174-186.

2. Bulgakova N. Especialización en la natación y edad optima para alcanzar buenos resultados. TeorPraktFiz Kilt. Moscú, 1975.

3. Fallon KE. The clinical utility of screening of biochemical parameters in elite athletes Analysis of 100 cases. Br J Sports Med. 2007 Dec 10.

4. Reid SA, King MJ. Serum biochemistry and morbidity among runners presenting for medical care after an Australian mountain ultra marathon. Clin J Sport Med. 2007 Jul; 17(4):307-10.

5. Peña T, Nicot G, F Pérez. Urea e índice urea/creatina en triatletas. Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física. 3; 1:29-33.1998.

6. KARPMAN U. L. Medicina Deportiva. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.1984.

7. LEMON PW, DT DEUTSCH, WR PAYNE. Urea production during prolonged swimming. J. Sports Sci. 7; 3: 241—46. 1989.

Título: Análisis por Bioimpedancia eléctrica.

Autores: Dr. Amilcar Anibal Andrés Bravo

País: República Dominicana.

Resumen

La valoración de la composición corporal en atletas es uno de los objetivos más recurrentes en la gran mayoría de los deportes; su influencia en el rendimiento es decisiva, por lo que su valoración con distintas metodologías siempre establece un cierto debate. Podemos afirmar que el “patrón oro” (gold stantard) en la valoración de la composición corporal es la DXA[1], pero, sin embargo, la bioimpedancia aporta adicionalmente una valoración de la distribución de agua en el cuerpo de gran utilidad, con medidas muy interesantes como el ángulo de fase. El costo económico de cada sistema es a menudo el factor que inclina la balanza sobre la metodología aplicada en el deporte. Los análisis de datos que aparecen en los siguientes informes fueron realizados en un equipo de bioimpedancia Seca mBCA a tetrapolar y multifrecuencia. Según la revisión sistemática de Campa, 2022[2] se sugiere que los análisis BIA y BIVA pueden utilizarse para evaluar la composición corporal de los deportistas, siempre que las ecuaciones y referencias desarrolladas para atletas sea usada. En la evaluación se emplearon estimaciones corregidas en población atlética para FM, FFM e Hidratación por Matías et al (2016,2021).

Summary

The valuation of the corporal composition in athletes is one of the most recurrent objectives in the great majority of the sports; its influence in the yield is decisive, for what its valuation with different methodologies always establishes a certain debate. We can affirm that the pattern gold" (gold stantard) in the valuation of the corporal composition it is the DXA, but, however, the bioimpedancia contributes a valuation of the distribution of water additionally in the body of great utility, with very interesting measures as the phase angle. The economic cost of each system is often the factor that inclines the scale on the methodology applied in the sport. The analyses of data that you/they appear in the following reports were carried out in a team of bioimpedancia Dry mBCA to tetrapolar and multifrecuencia. According to

[1] *Boykin y col, 2021; Sports (Basel) 19-ago; doi: 10.3390/sports9080112*
[2] *Campa y col, 2022; Eur J Appl Physiol 24ene; doi: 10.1007/s00421-021-04879-y*

the systematic revision of Campa, 2022 are suggested that the analyses BIA and BIVA can be used to evaluate the corporal composition of the sportsmen, whenever the equations and references developed for athletes are used. In the evaluation estimates were used corrected in athletic population it stops FM, FFM and Hydrate for Matías et to the (2016,2021).

Desarrollo

Los valores de las estimaciones de **Muscularidad y Adiposidad por Bioimpedancia Eléctrica, no son totalmente trasferibles a las estimaciones realizadas por método antropométrico, por lo que se recomienda continuar al seguimiento del control biomédico a través de los métodos tradicionales, para los cuales se cuentan con amplio arsenal de valores referenciales en población cubana.**

La utilidad del presente análisis se maximiza al tener evaluaciones previas y en lograr varios controles sistemáticos con el mismo método, ajustados a post-test del mismo sujeto.

RESULTADOS DE LA EXPLORACION DE ANALISIS POR BIOIMPEDANCIA ELÉCTRICA

Datos				**Fecha**	03-06-2025
ID	56112030090	**Nombre**	Melix Ilisástigui Avilés		
Sexo	F	**Edad**	68	**Deporte:**	Cuadro INDER
Examinador	Dr. Amilcar Andrés Bravo			**Evaluador**	Dr. Amilcar Andrés B

 Mediciones	Unidades de Medidas	Rango de referencia *(Matias et al, 2017) Valor dePHa ,(Carvajal, 2017)*		03-06-2025	
Datos bioeléctricos					
Peso (W)	kg	63.9	8.80	84.50	
Estatura (H)	cm	170.80	8.0	154.40	
Ángulo de fase (Pha)	o	5.8	0.6	4.45	
Resistencia (R)	Ώ	561.20	65.9	586.60	
Reactancia (Xc)	Ώ	67.30	8.5	45.60	
Valores de Muscularidad y Adiposidad					
Circunferencia Abdominal	cm	80	10	105.00	
IMC	Kg/m2	21.90	4.4	35.45	

Masa grasa (FM)	Kg	9.06	4.7	29.11	
% Masa Grasa	(%)*	14.18	4.5	34.45	
Índice de Masa Grasa	Kg/m2	3.11	5.9	12.21	
Masa Libre de Grasa (FFM)	Kg	54.84	9.1	55.39	
% Masa Libre de Grasa	(%)*	85.82	8.9	65.55	
Índice Masa Libre de Grasa	Kg/m2	18.80	11.4	23.23	
Hidratación					
Agua corporal total (TBW)	L	35.02	4.9	40.74	
% TBW	(%)*	54.81	5	48.22	
Agua extracelular (ECW)	L	15.18	1.9	17.70	
% ECW	(%)*	43.34	3	43.45	
Agua Intracelular (ICW)	L	19.84	3.5	23.04	
% ICW*	(%)*	56.66	5.1	56.55	
Ratio (ECW/TBW)	-	0.43	0.02	0.77	

Observaciones:

- Los valores absolutos y corregidos de Resistencia están dentro del rango permisible y de la Reactancia está disminuido.
- Su peso con respecto a su talla (IMC) está elevado; en valores de Obesidad tipo II.
- Los valores de adiposidad se encuentran por encima del rango de normalidad.
- Su masa libre de grasa se encuentra dentro del valor promedio.
- Agua corporal total en valore normales.
- La relación de agua extracelular y agua corporal total está normal, es un indicador importante del equilibrio hídrico del cuerpo.
- Este caso tiene un valor de AF por debajo de los valores de subnormalidad (Percentil < 5) el cual se considera bajo para una deportista, según los valores de referencia para población deportiva cubana propuesta por (Carvajal Veitia, 2017).

Conclusiones

- Inadecuado impacto de la carga de entrenamiento sobre los indicadores bioléctricos y su CC.
- Se sugiere dieta normoproteica, hipoglúcida, hipograsa.
- Ejercicios de aeróbicas.
- Supervisar calidad del sueño.
- Seguimiento sistemático de la CC por método BIA en la búsqueda del impacto de la carga de entrenamiento a mediano y largo plazo sobre el estado nutricional del atleta.

Bibliografía

- Boykin y col (2021) Sports (Basel) 19-ago; doi: 10.3390/sports9080112
- Campa y col (2022) Eur J Appl Physiol 24 ene; doi: 10.1007/s00421-021-04879-y
- Matías et al (2016,2021).
- Carvajal Veitia (2017).

Consumo de setas comestibles Pleurotus Ostreatus en la nutrición deportiva de futbolistas.

Temática: Ciencias biológicas, fisiológicas, psicológicas, sociales u otras aplicadas a la Educación Física a la Actividad Física, la Recreación y el Deporte.

Dr.C. Onel Casero Dupuy [1], Facultad de Cultura Física, Universidad de Oriente, Cuba
onel.casero@uo.edu.cu, Orcid: https://orcid.org/0000-0002-2255-857X, CI 82022832263 Tel: +5359939874
Camilo Ernesto Farrell Lazo, Facultad de Cultura Física, Universidad de Oriente, Cuba
farrellcamilo@gmail.com
M. Sc. Iralys Lazo Cremé , Dirección de Alojamiento, Universidad de Oriente , Cuba ,
ilazoc@cuo.edu.cu, Orcid: https://orcid.org/0000-0002-1554-9595,

Resumen

La garantía de una alimentación adecuada constituye elemento sustancial en el cumplimiento de políticas públicas asociadas a la práctica deportiva en el alto rendimiento con la finalidad de lograr altos estándares de salud y bienestar de los atletas. El balance de macro y micronutrientes se erige como una necesidad en la dieta de los deportistas con la finalidad de lograr una buena recuperación, el desarrollo de capacidades físicas, habilidades motrices y grandes resultados deportivos. Es por eso que el presente estudio fundamenta los beneficios de la suplementación con setas comestibles en la nutrición deportiva de atletas de futbol 11 del equipo masculino de primera categoría de Santiago de Cuba. Estos alimentos funcionales adquieren singular valor a partir de que su cultivo es endógeno y contribuye al logro de la soberanía alimentaria como parte del cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de la Agenda 2030. Para el desarrollo del estudio se emplearon métodos teóricos como el analítico-sintético, inductivo-deductivo, revisión de documentos, del nivel empírico la observación, criterio de expertos y como técnicas encuestas y entrevistas.

Palabras clave: nutrición deportiva, setas comestibles, Pleurotus, suplementación, desarrollo físico.

Abstract

Ensuring adequate nutrition is a substantial element in public policies associated with high-performance sports. The balance of macro and micronutrients is a necessity in the diet of athletes for good recovery, the development of physical capacities, motor skills and great sport results. That is why the present study supports the benefits of supplementation with edible mushroom consumption in the sports nutrition of athletes from the Santiago de Cuba men's first-division soccer team. There functional foods acquire particular value since their cultivation is endogenous and contributes to achieving food sovereignty as part of the Sustainable Development Goals (SDGs) of the 2030 Agenda. Theoretical methods such as analytical-synthetic, inductive-deductive, document review, empirical observation, expert judgment, and surveys and interviews were used to develop the study.

Keywords: sports nutrition, edible mushroom, Pleurotus, supplementation, physical development.

Introducción

La nutrición deportiva constituye uno de los factores a tener en cuenta en el entrenamiento deportivo de un futbolista, en tanto, contribuye al desarrollo físico del atleta, toda vez que condiciona el desarrollo de capacidades físicas incidiendo en el descanso, la fase activa y la recuperación.

En el proceso de entrenamiento deportivo de los atletas se pudieron identificar algunas insuficiencias relacionadas con la nutrición deportiva de los futbolistas, lo cual limita su desarrollo físico y la recuperación, no se orientan acciones en la preparación del deportista en relación con la nutrición deportiva, existen dificultades en los hábitos alimenticios de los atletas, así como es deficiente el empleo por parte del cuerpo técnico del equipo de recursos didácticos para incentivar la educación nutricional de los atletas y falta de encadenamiento para aprovechar alimentos producidos en el territorio.

Lo antes expuesto permite determinar el siguiente **problema científico:** ¿cómo contribuir a la nutrición deportiva de los atletas del equipo masculino de Futbol de la primera categoría de

Santiago de Cuba?, de ahí que se propone como **objetivo:** Evaluar los beneficios del consumo de setas comestibles Pleurotus Ostreatus en la nutrición deportiva de atletas del equipo masculino de Futbol 11 de la primera categoría de Santiago de Cuba.

Materiales y métodos

Para el desarrollo de la investigación se tomó como muestra a 16 atletas de Futbol 11 del equipo masculino de la primera categoría de Santiago de Cuba con edades comprendidas entre 19 y 23 años, de ellos dos porteros, seis contenciones, cuatros delanteros, cuatro defensas, todos con resultados de hemoglobina e Índice de Sustancias Activas (AKS) por debajo de 13.1 y 1.15 respectivamente. Este último indicador precisa la necesidad de un muestreo intencional con el fin de comprobar los resultados en torno a la variación o no de estos indicadores con la aplicación de un pre-experimento con pretest y postest.

La investigación posee un enfoque mixto que implica un proceso de recolección, análisis de datos cualitativos y cuantitativos como respuesta a un problema (Hernández, y Mendoza, 2018) a partir del análisis de la triangulación de información sobre los beneficios del consumo de setas comestibles Pleurotus en atletas de futbol de la primera categoría en la provincia de Santiago de Cuba, para verificar su convergencia, además de corroborar la validez interna y externa del estudio, así como proporcionar una mayor comprensión del significado de la participación del atleta en el proceso objeto de estudio.

Se usó el software estadístico SPSS 19.0, para el análisis descriptivo e inferencial, a través de la prueba estadística no paramétrica W de Kendall, con el objetivo de evaluar la concordancia entre las respuestas de los expertos y los ítems considerados.

Entre los Métodos teóricos utilizados se precisa el **analítico-sintético:** se empleó en el procesamiento de información de artículos relacionados con las setas comestibles para su inserción en el proceso de entrenamiento de los futbolistas. El **inductivo-deductivo** que permitió pasar de un conocimiento general en relación al proceso de nutrición deportiva, al estudio de sus particularidades en la dieta de atletas y establecer juicios acerca de los criterios relacionados con la educación nutricional de estos y su importancia en el proceso de

preparación del deportista. **Sistémico-estructural-funcional:** con el fin de establecer las relaciones esenciales entre las acciones propuestas.

Entre los métodos empíricos utilizados se precisa la **Observación** la cual permitió obtener información primaria sobre los desfavorables hábitos alimenticios de los atletas y el escaso empleo de instrumentos para lograr su educación como parte del proceso formativo integral del atleta. El **Análisis de documentos** como el programa de preparación del deportista de Futbol y macrociclo. El método **Criterio de expertos** permitió establecer un 92 % de consenso en las opiniones de 5 expertos sobre la efectividad y factibilidad de la propuesta, para posteriormente aplicar un pre-experimento con un pretest y un postest.

Las técnica de investigación de **Entrevista y Encuesta:** dio información relacionada con la forma de alimentación y la importancia que le conceden a la educación nutricional, estas fueron tabuladas a través de procedimientos estadísticos matemáticos, la cual arrojó la pobre incorporación de vegetales a la dieta de los atletas, entrenadores y atletas desconocen las potencialidades nutricionales de las setas, su utilidad como suplemento nutricional, las formas de inserción en sus dietas y en sus planes de entrenamiento como complemento de la preparación y también el poco control del índice de masa corporal como elemento determinante en el rendimiento deportivo y su evaluación desde el control nutricional a través de la dieta.

La distribución empírica de frecuencias permitió determinar los valores más frecuentes, sus porcentajes válidos y acumulados. Además, se precisa la media, mediana y la desviación estándar para verificar el nivel de dispersión de los datos en los indicadores de Hemoglobina y AKS.

Resultados

El estudio prevé la suplementación a partir del consumo de setas comestibles Pleurotus Ostreatus en la nutrición deportiva de atletas masculinos de futbol de la primera categoría de la provincia Santiago de Cuba. Para ellos se precisó un diagnóstico o evaluación inicial donde se determinaron los siguientes indicadores:

Tabla 1 Resultados del examen médico y físico realizado por los especialistas del Centro Provincial de Medicina Deportiva (CEPROMEDE) PRETEST

No.	Hb	Hto	Peso	Talla (cm)	% grasa	% MCA	Kg grasa	Kg MCA	AKS	Edad	TED	Raza
1	12.9	0.42	64.5	182	5.1	94.4	3.3	61.2	1.02	20	12	M
2	13.1	0.44	76.2	192	6.1	93.9	4.7	71.5	1.01	20	10	N
3	12.2	0.40	58.5	175	6.3	93.7	3.7	54.8	1.02	36	25	N
4	13.9	0.46	60.9	177	4.0	96.0	2.4	58.5	1.05	21	12	N
5	13.4	0.44	66.8	177	5.3	94.7	3.5	63.3	1.14	18	4	N
6	12.6	0.42	69.7	185	5.9	94.1	4.1	65.6	1.04	22	10	N
7	12.8	0.42	69.1	176	5.1	94.9	3.5	65.6	1.20	21	2	N
8	12.7	0.42	82.6	178	5.9	94.1	4.9	77.7	1.35	23	5	N
9	13.9	0.46	61.1	178	6.7	93.3	4.1	57.0	1.01	28	18	N
10	13.1	0.44	83.5	181	5.7	94.3	4.8	78.7	1.33	19	5	M
11	12.0	0.39	71.4	184	4.0	96.0	2.9	68.5	1.12	22	5	M
12	13.1	0.43	78.0	172	10.3	89.7	8.0	70.0	1.38	27	1	B
13	12.8	0.42	71.4	182	4.5	95.5	3.2	68.2	1.13	20	5	N
14	13.1	0.43	71.7	166	8.0	92.0	5.7	66.0	1.44	21	9	N
15	16.6	0.55	62.7	173	5.1	94.9	3.2	59.5	1.15	18	9	N
16	12.3	0.40	72.0	180	5.9	94.1	4.5	67.1	1.16	23	4	N

Leyenda: Hemoglobina (Hb), Hematocrito (Hto), Peso (P), Talla (T), Porcentaje de grasa (% Gr), Porcentaje de masa corporal activa (% MAC), Kilogramo de grasa (Kg Gr), Kilogramo de masa corporal activa (Kg MAC), Índice de Sustancia Activa (AKS), Tiempo de experiencia deportiva (TED).

Se precisa el AKS de los atletas significando los que lo tienen por debajo de 1.15, así como también los parámetros de hemoglobina inferiores a 13.1. Posteriormente, a través de las entrevistas y encuestas se realizó un cuestionario de hábitos alimentarios donde se solicitó a los jugadores un control diario de alimentos a consumir durante una semana para identificar patrones alimenticios y áreas de mejora, sobre la base del consumo de proteínas, carbohidratos, vitaminas y lípidos, tomando como referente la instrucción 1/2014 sobre el Programa de cargas de entrenamiento para el aporte calórico de las dietas de los deportistas, lo cual arrojó que ocho de los atletas no consumen el mínimo de kcal diarias establecidas (4000 kcal/día) por lo cual no se cumple con el balance nutricional de la alimentación según el control realizado mediante el sistema de vigilancia alimentaria y nutricional implementado por el Centro Provincial de Medicina Deportiva (CEPROMEDE) en Santiago de Cuba.

Se realizó el control de Preferencias y Restricciones de alimentos: consistente en la recogida de información sobre preferencias alimentarias, alergias o intolerancias para adaptar el plan nutricional. Posteriormente se realizaron Charlas y Talleres sobre educación nutricional donde un nutricionista de medicina deportiva y los investigadores introdujeron el tema sobre la importancia de la alimentación adecuada, enfocándose en las potencialidades del consumo de setas comestibles, los macronutrientes presentes en estos alimentos funcionales, (mayor concentración de Carbohidratos los cuales constituyen la fuente principal de energía de un atleta; y proteína: Importantes para la recuperación muscular; se debe discutir la cantidad recomendada (1.2 a 2.0 g/kg de peso corporal) las cuales a pesar de estar mayormente presentes en fuentes como el pollo, pescado y las legumbres también se encuentran en las setas.

Suplementación de setas con materia seca en polvo

Se desarrolló con el objetivo de aplicar la ingesta de setas comestibles Pleurotus Ostreatus como suplemento nutricional con materia seca en polvo, con la supervisión previa de

especialistas del equipo multidisciplinario encabezado por especialistas (médico y nutricionista) del Centro Provincial de Medicina Deportiva CEPROMEDE.

Para ello se suministran a los atletas tres dosis diarias (una después de cada comida) de dos gramos cada una de materia seca en polvo de setas comestibles en forma de suplemento post- entrenamiento durante tres mesociclos (12 semanas) del macrociclo, los cuales componen el período preparatorio del equipo, debido a que, el entrenamiento en este período, de capacidades como la resistencia aerobia, posibilita adaptaciones cardiovasculares y hematológicas para mejorar la capacidad de transporte de oxígeno, la expansión del volumen de plasma como adaptación inicial del posterior aumento de la hemoglobina a partir de la mejora de la eficiencia aeróbica.

La implementación de las acciones no solo ayudó a los jugadores a mejorar su conocimiento sobre nutrición, sino que facilitó la recuperación y rendimiento en sus entrenamientos y competencias. Los atletas con niveles basales subóptimos de Hb y AKS se consideraron en riesgo de rendimiento disminuido o sobrentrenamiento.

Posterior a la aplicación de las acciones donde jugó un papel determinante la suplementación se midieron nuevamente los indicadores visualizándose los cambios en los indicadores de Hb y AKS como se aprecian a continuación.

Tabla 2. Resultados del examen médico y físico realizado por los especialistas del Centro Provincial de Medicina Deportiva (CEPROMEDE) POSTEST

No.	Hb	Hto	Peso	Talla (cm)	% grasa	% MCA	Kg grasa	Kg MCA	AKS	Edad	TED	Raza
1	13.3	0.41	64.0	182	5.0	95.0	3.2	62.2	1.15	20	12	M
2	13.2	0.44	76.2	192	6.1	93.9	4.7	71.5	1.11	20	10	N
3	13.2	0.40	58.5	175	6.1	93.9	3.1	54.9	1.22	36	25	N
4	14.2	0.46	63.6	177	4.0	96.0	2.4	58.5	1.15	21	12	N

5	**13.4**	**0.44**	**66.8**	**177**	**4.3**	**95.7**	**3.5**	**63.3**	**1.15**	**18**	**4**	**N**
6	**12.6**	**0.42**	**69.7**	**185**	**5.9**	**94.1**	**4.1**	**65.6**	**1.14**	**22**	**10**	**N**
7	**13.3**	**0.42**	**69.1**	**176**	**5.1**	**94.9**	**3.5**	**65.6**	**1.20**	**21**	**2**	**N**
8	**12.7**	**0.42**	**82.6**	**178**	**5.9**	**94.1**	**4.9**	**77.7**	**1.35**	**23**	**5**	**N**
9	**13.9**	**0.46**	**61.1**	**178**	**6.7**	**93.3**	**4.1**	**57.0**	**1.01**	**28**	**18**	**N**
10	**13.1**	**0.44**	**83.5**	**181**	**5.7**	**94.3**	**4.8**	**78.7**	**1.33**	**19**	**5**	**M**
11	**13.0**	**0.39**	**71.4**	**184**	**4.0**	**96.0**	**2.9**	**68.5**	**1.16**	**22**	**5**	**M**
12	**13.1**	**0.43**	**78.0**	**172**	**10.3**	**89.7**	**8.0**	**70.0**	**1.38**	**27**	**1**	**B**
13	**13.4**	**0.42**	**71.4**	**182**	**4.1**	**95.9**	**3.2**	**68.2**	**1.17**	**20**	**5**	**N**
14	**14.1**	**0.43**	**71.7**	**166**	**6.0**	**94.0**	**5.7**	**66.0**	**1.44**	**21**	**9**	**N**
15	**16.6**	**0.55**	**62.7**	**173**	**5.1**	**94.9**	**3.2**	**59.5**	**1.15**	**18**	**9**	**N**
16	**12.3**	**0.40**	**72.0**	**180**	**5.9**	**94.1**	**4.5**	**67.1**	**1.16**	**23**	**4**	**N**

Se pudo corroborar la efectividad de esta propuesta a partir de que 8 de los atletas de la muestra mejoraron sus indicadores de Hemoglobina, al subir este indicador a más de 13.1, de igual manera se logró en 12 de ellos superar el valor de 15.5 de AKS, así como se constata la adquisición de una mayor concientización en relación con la diversificación de nuevas formas de incorporar macronutrientes al organismo con otros alimentos funcionales o suplementos.

Tabla 3. Comparación de los valores de Hb y AKS

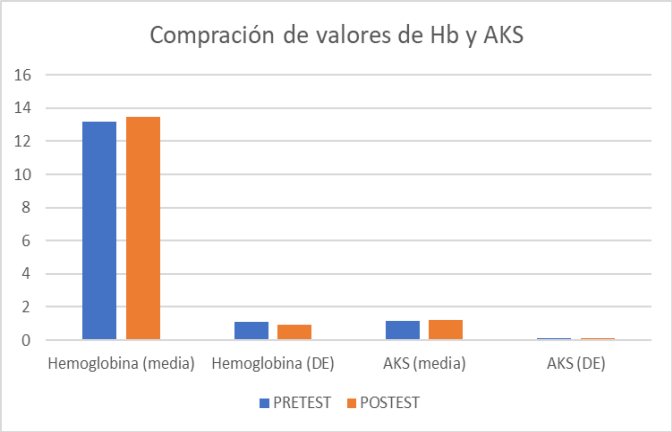
Parámetros	Pretest (media±DE)	Postest (media±DE)	Diferencia Media (IC 95%)	Valor de p
Hemoglobina (g/Dl)	13.2±1.1	13.5±0.9	+0.3 (+0.1to+0.5)	0.028
AKS	1.16±0.14	1.20±0.11	+0.05 (+0.01to+0.08	0.01

Leyenda: AKS (índice de sustancias activas), DE (Desviación Estándar), IC (Intervalo de confianza).

Se aprecia un aumento leve, pero estadísticamente significativo en los niveles de hemoglobina tras el período de entrenamiento, lo cual se refleja en el valor p= 0.028 con una

diferencia media de +0.3g/Dl (IC 95%: 0.1TO 0.5), valor que sugiere una adaptación hematológica positiva al estímulo del entrenamiento a partir de la ingesta de las setas comestibles Pleurotus Ostreatus.

Gráfico 1 Valores de Hemoglobina y AKS en pretest y postest



Discusión

El proceso de nutrición deportiva debe tratarse desde los programas de preparación del deportista como una importante premisa para “la formación de un modo de actuación físico-motriz (Casero, 2022) asociado a la educación nutricional del atleta, por las características que lo identifican tales como: los contenidos en las actividades relacionadas con la preparación teórica en torno a su educación nutricional y su influencia en el logro del éxito deportivo, su autogestión para asumir una dieta adecuada, suficiente, a tono con los pilares de la nutrición.

En correspondencia con lo antes expuesto, la nutrición deportiva debe tener en cuenta cuatro pilares fundamentales: la alimentación completa que aporta todos los macronutrientes (grasas, vitaminas, proteínas y carbohidratos), la alimentación armónica: consistente en la preparación adecuada de los nutrientes en la alimentación habitual, la alimentación suficiente: proporción adecuada, que cumpla los requerimientos del organismo para estar saludables y la alimentación adecuada: adaptada a estados de salud, momento biológico, tipo de actividad que ejecuta la persona, creencias y estilos de vida.

Diversos estudios demuestran en la práctica, que en dependencia del deporte y las condiciones físicas y antropométricas de los atletas, en ocasiones la nutrición considerada ingesta normal, no es suficiente; por lo cual, es necesario suplementar con nutrientes específicos para compensar las deficiencias de micronutrientes y la provisión de las necesidades energéticas y de macronutrientes que podrían ser difíciles de lograr solo con la ingesta de alimentos.

Otros usos específicos de los suplementos informados por los atletas incluyen la mejoría directa del rendimiento o los beneficios indirectos que surgen de la provisión de apoyo para el entrenamiento, la manipulación del estado físico corporal, el alivio del dolor musculoesquelético, la recuperación rápida de una lesión y la mejoría del estado de ánimo (Castillo et al., 2023, p.1596)

La ingestión de setas comestibles constituye una fuente de nutrientes para la civilización humana desde los tiempos inmemoriales, las cuales tienen beneficios digestivos y sensoriales, poseen una gran utilidad como alimentos y en el tratamiento de enfermedades, convirtiéndolas en una fuente de metabolitos bioactivos con aplicaciones terapéuticas en la industria alimenticia y médico-farmacéutica.

Algunas especies de setas comestibles se consumen directamente o se utilizan como alimentos funcionales y suplementos dietéticos. Específicamente la seta comestible Pleurotus Ostreatus (PO) la cual es muy popular por que se encuentra en muchos bosques templados y subtropicales de todo el mundo. (Beltrán *et al*, 2020).

El tiempo que demora el cultivo y la recolección del PO oscila entre los 45 y 50 días y puede brotar hasta tres veces después de su primera colecta, por lo que se considera un ciclo que permite un favorable aprovechamiento de la planta.

Estas setas ofrecen múltiples ventajas, como el poder cultivarse en climas tropicales de manera fáciles, albergan un alto contenido de proteínas y carbohidratos, que las hacen ser provechosas para su uso en la nutrición deportiva, a lo cual se suma la presencia de compuestos bioactivos que le permiten tener propiedades antioxidantes y antinflamatorias, que suelen ser favorables en el proceso de entrenamiento deportivo en etapas de

preparación general y precompetitivas, ayudando a su recuperación muscular y a reducir el estrés oxidativo (Beltrán *et al*. 2021).

Debido a sus características nutricionales y medicinales, en Cuba se ha trabajado en la introducción, producción y consumo de setas del género *Pleurotus*, en varias provincias dentro del programa de Agricultura Urbana, destacándose su producción en la Universidad de Oriente en Santiago de Cuba a través de la Entidad de Ciencia e Innovación Tecnológica (ECTI) Centro de Estudios de Biotecnología Industrial (CEBI), donde se encuentra el punto de partida de la cadena de valor de este producto, el cual se comercializa a través de la marca comercial Nora´S y se utiliza preferentemente en la preparación de extensores en el procesamiento de harinas.

Las setas comestibles son catalogadas según Llauradó *et al*. (2018) “alimentos funcionales o nutracéuticos (…) que se encuentran entre la frontera de los alimentos y los fármacos (p.3). Estos se definen, como una bio-fábrica natural de sustancias y metabolitos secundarios con efectos biológicos (Llauradó et al 2018); y suelen ser una fuente utilizada en la elaboración de suplementos dietéticos y bionutrientes.

La composición macromolecular referida a proteínas en los extractos de Pleurotus cultivados en el CEBI muestran una concentración de 48,7$\pm$0,05 g/100g de materia seca en el extracto de cuerpos fructíferos maduros y en el caso de la concentración de carbohidratos totales en el extracto de primordios presentó un valor de 50,5$\pm$0,00 g/100gde materia seca (Beltrán *et al*. 2021), lo cual demuestra su potencial utilidad como alternativa nutricional en el complemento de la dieta de los atletas de futbol.

A pesar de los datos antes expuestos, son insuficientes las investigaciones encontradas en Cuba que llevan a vías de hecho acciones para la educación nutricional de los atletas a partir de concientizar las potencialidades de los suplementos y alimentos funcionales, por lo cual, potenciar el consumo de setas comestibles Pleurotus Ostreatus constituye una alternativa para contribuir a ello y lograr mejores resultados deportivos.

Un aspecto a valorar es la posibilidad de articulación armónica que se logra a través el presente estudio entre los objetivos de desarrollo sostenibles 2, 3, 4 y 17 de la Agenda 2030,

lo cual alinea la producción de alimentos con la política de estado para el cumplimiento de los ODS, toda vez que impacta en áreas estratégicas como la seguridad alimentaria, la salud, la educación nutricional en deportistas, el fortalecimiento de alianzas para lograr el desarrollo sostenible, desde el cumplimento de otras de las políticas de país, la gestión de gobierno basada en la ciencia y la innovación.

Conclusiones

Los fundamentos teóricos sobre la nutrición deportiva permiten considerarla como un aspecto fundamental para el rendimiento deportivo, el desarrollo de capacidades físicas de los atletas y un enfoque integral sobre este proceso puede marcar una diferencia sustancial en la recuperación pos entrenamiento, la salud y el bienestar de los atletas y su rendimiento físico.

El consumo de setas comestibles Pleurotus Ostreatus constituye una alternativa para la incorporación de macronutrientes en la dieta de atletas de futbol de Santiago de Cuba, utilizando alimentos cultivados en el territorio de la provincia que propician una alimentación saludable y suficiente de los sujetos investigados, así como, el suministro calórico necesario para enfrentar los entrenamientos y lograr el éxito deportivo.

Los futbolistas santiagueros lograron mejorar los índices de hemoglobina y AKS, así como una mayor educación nutricional en relación con el consumo de suplementos y alimentos funcionales como las setas comestibles Pleurotus Ostreatus.

Recomendaciones

Realizar investigaciones incluyendo el consumo de setas para la dieta de atletas de otros deportes estratégicos en Santiago de Cuba.

Bibliografías

Beltrán-Delgado, Y., Morris-Quevedo, H., Llauradó-Maury, G., Bermúdez-Savón, R.C., & García-Oduardo, N. (2020). Procedimientos para la producción de setas del género pleurotus con potencial aplicación farmacológica. *Revista Cubana de Química*, *32*(2), 245-261. Recuperado en 02 de abril de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2224-54212020000200245&lng=es&tlng=es.

Beltrán-Delgado, Y., Morris-Quevedo, H., Oliva Domínguez, D., Batista Corbal, P., y Llauradó-Maury, G. (2021). Composición micoquímica y actividad antioxidante de la seta Pleurotus Ostreatus en diferentes estados de crecimiento. *Acta Biol Colomb 2021; 26*(1):89-98. Doi:http://dx.doi.org/10.15446/abc.v26n1.84519

Llauradó, G., Morris, H. J., Lebeque, Y., Guilarte, A., Gutiérrez, A., & Beltrán, Y. (2018). Efecto de un producto nutracéutico de setas Pleurotus sobre la respuesta inmune de ratones inmunocompetentes de ambos sexos. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, *37*(3), 1-17. Recuperado en 02 de abril de 2025, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03002018000300007&lng=es&tlng=pt.

Casero Dupuy, O., Robert Hechavarría, R.E, Rabilero Sabate, H.R., y Lazo Cremé, I. (2022). Acciones para la evaluación formativa del modo de actuación físico-motriz en estudiantes de Cultura Física. Arrancada, 24 (49) 258-271. Recuperado a partir de https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/698

Castillo, P., Cabrera, V.M. y Ramírez, L. (2023). Los Suplementos nutricionales en el deporte de alto rendimiento y proyectos de su desarrollo futuro en Cuba, *Revista Peruana de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.10*(1) 1590-1604

HALLAZGOS ELECTROCARDIOGRÁFICOS EN DEPORTISTAS DE LA EIDE "CARLOS LEYVA" DE LAS TUNAS

Autora:

*Dra. Aurora Yamilet Bruquet Milanés. Especialista de 1er Grado en Medicina General Integral y Especialista de 1er Grado en Medicina Deportiva. Docente Especialista Principal. Centro Provincial de Medicina del Deporte, Las Tunas. Cuba.

Tema central: Ciencias Biomédicas, Fisiológicas, Psicológicas, Sociales u otras aplicadas a la Educación Física, a la Actividad Física, la Recreación y el Deporte.
Modalidad de presentación: Poster electrónicos

Modalidad: Presencial

RESUMEN

Con el objetivo de caracterizar los hallazgos electrocardiográficos como consecuencia de las cargas de entrenamiento, se realizó un estudio observacional, descriptivo, de corte transversal al inicio de la preparación general en deportistas escolares y juveniles de ambos sexos, de la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) "Carlos Leyva González" en Las Tunas (curso 2022-2023). Se utilizó métodos empíricos y teóricos, aplicada en la realización, descripción y análisis del electrocardiograma en reposo. Las modificaciones encontradas coinciden con los resultados de otros investigadores como hallazgo habitual del Síndrome del corazón de atleta. Predominaron las alteraciones del ritmo tales como, arritmia sinusal de tipo respiratoria, bradicardia sinusal; de la conducción, el bloqueo incompleto de rama derecha (BIRD) y alteraciones de la repolarización ventricular, la persistencia del patrón juvenil y los trastornos de repolarización precoz, siendo este último el más frecuentes entre todos los hallazgos encontrados. La investigación permitió determinar cambios electrocardiográficos asociados a las variaciones morfofuncionales ante las cargas de entrenamiento del período preparatorio general.

Palabras Claves: hallazgos electrocardiográficos, deportistas, alto rendimiento.

ABSTRACT

With the aim of characterizing electrocardiographic findings as a result of training loads, an observational, descriptive, cross-sectional study was conducted at the beginning of general training in school and youth athletes of both sexes at the "Carlos Leyva González" Sports Initiation School (EIDE) in Las Tunas (2022-2023 academic year). Empirical and theoretical methods were applied in the performance, description, and analysis of the resting electrocardiogram. The changes found are consistent with the results of other researchers as a common finding of athlete's heart syndrome. Rhythm disturbances such as respiratory sinus arrhythmia and sinus bradycardia predominated; conduction disturbances, incomplete right bundle branch block (IRBB), and ventricular repolarization disturbances, persistence of the juvenile pattern, and early repolarization disorders, the latter being the most frequent among all the findings. The study determined electrocardiographic changes associated with morphofunctional variations under training loads during the general preparatory period.

Keywords: electrocardiographic findings, athletes, high performance.

INTRODUCCIÓN

La actividad física provoca cambios en el organismo de los practicantes sistemáticos que repercuten de manera positiva en su salud. Sin embargo, el entrenamiento deportivo de alta competición, conduce a ciertas adaptaciones relacionadas con el tipo de ejercicio, su intensidad, frecuencia y duración; aspectos estos que hay que tener en cuenta para evaluar su estado de salud en el proceso de entrenamiento.

Con la utilización de la electrocardiografía (ECG), inició una nueva etapa en el estudio de las características del corazón del deportista, y al mismo tiempo ofrecer recomendaciones médicas oportunas a entrenadores, para lograr un mejor control del rendimiento deportivo. La magnitud de estos cambios es dependiente además de la etnicidad, edad, sexo, disciplina deportiva y nivel de entrenamiento (Robert et al. 2019). La electrocardiografía resulta una herramienta no invasiva y mucho menos costosas

que otras existentes; ella junto a la ecocardiografía, permite establecer diagnósticos oportunos de cardiopatías, asociadas a la génesis de la muerte súbita durante la práctica deportiva (Padilla y Galarraga 2020; Rabassa López Calleja 2008; Sitges y Brugada 2016). La habilidad de identificar un ECG anormal sugerente de una enfermedad cardiaca subyacente se basa en el entendimiento del ECG normal con un gran espectro de variabilidad en las poblaciones deportistas (Lanza-Postigo 2019; Wilson et al. 2012). Todo esto hace que el electrocardiograma posea una gran relevancia en el estudio y cribajeprecompetivo (Gómez et al. 2020).

En la literatura científica se encuentran numerosos estudios realizados sobre la utilidad de la electrocardiografía en reposo para conocer los cambios producidos en el corazón de los atletas (Agbélélé et al. 2014; Álvarez et al. 2005; Bastidas Tirado y Pinto Concha 2007; Boraita et al. 2010). En la mayoría de los casos se reportan adaptaciones que están relacionadas con modificaciones del ritmo, la conducción y la repolarización ventricular, las cuales se atribuye en lo fundamental a una hipertonía de tipo vagal (Peidro 2003) (Pulido et al. 2016). Sin embargo siguen siendo insuficientes los estudios realizados, sobre todo en edades tempranas de iniciación deportiva que caractericen esos cambios durante el entrenamiento, a fin de diagnosticar a tiempo los hallazgos no características del corazón de los atletas y adoptar la conducta más adecuada ante dichos casos.

Lo anterior demuestra que a pesar de las posibilidades que brinda la electrocardiografía, no son suficientes los conocimiento que se tienen sobre las hallazgos electrocardiográficos en determinados deportistas que son sometidos a procesos de entrenamientos en las EIDE, que permitan a su vez, obtener toda la información necesaria en función de realizar un adecuado control médico del entrenamiento deportivo, que contribuya con una correcta dirección del proceso de entrenamiento y en el cuidado del corazón de los atletas.

Se considera como **problema científico:** ¿Cuáles serán los hallazgos electrocardiográficos que presentan los deportistas de la EIDE “Carlos Leyva González” de Las Tunas al inicio de la preparación general, como resultado de las adaptaciones

morfofuncionales cardiovasculares que producen las cargas de entrenamiento a que son sometidos?

Se plantea como **objetivo:** Determinar los hallazgos electrocardiográficos que presentan los deportistas de la EIDE “Carlos Leyva González” de Las Tunas al inicio de la preparación general.

DISEÑO METODOLÓGICO

Se realizó un estudio observacional, descriptivo, de corte transversal al inicio de la preparación general en atletas escolares y juveniles de los deportistas de ambos sexos, de la EIDE “Carlos Leyva González” de Las Tunas, durante el curso 2019-2020. El universo estuvo integrado por 630 deportistas que representan la matrícula general de la escuela. La muestra finalmente estuvo representada por los 281 atletas que asistieron al primer chequeo médico del macrociclo 2019-2020; de ellos 141 del sexo femenino, (103 escolares y 38 juveniles) y 140 masculino, (90 escolares y 50 juveniles).

Se distribuyeron en 13 Deportes: Balonmano, Baloncesto, Volibol, Fútbol, Hockey sobre Césped, Judo, Taekwondo, Esgrima, Atletismo, Natación, Gimnasia Rítmica, Tiro con Arco, Moto Crok y API, para un total de 40 equipos deportivos. Los atletas realizaron su entrenamiento con una frecuencia mínima de 5 veces a la semana, en un tiempo de 3 a 4 horas diario.

En el proceso investigativo se utilizaron métodos del nivel teórico y empírico, entre ellos la observación científica; aplicada en la realización del electrocardiograma en reposo, para analizar las características cardiovasculares inducidas por el entrenamiento deportivo, y con el propósito de descartar alteraciones cardiovasculares.

Para el registro eléctrico se empleó un electrocardiógrafo continuo de 12 derivaciones, modelo Cardiocid-BB v2.11, a velocidades de 25 mm/s y a 10 mm/mv. Se utilizaron técnicas estadísticas que permitieron el análisis descriptivo de los hallazgos electrocardiográficos. Se manejó el cálculo porcentual y tablas para reflejar los resultados obtenidos.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Para reflejar los resultados se consideró necesario el análisis según las recomendaciones del último consenso internacional de cardiólogos y médicos del deporte publicado por la *British Journal of Sports Medicine* en 2017. En él se modela como hallazgos normales encontrados en atletas (relacionados con el entrenamiento), hallazgos limítrofes (anteriormente catalogados como anormales) y hallazgos anormales. Se determinaron los hallazgos electrocardiográficos y se agruparon en tres grupos o categorías (Drezner et al. 2017).

Tabla 1.1 Hallazgos electrocardiográficos en deportistas de la EIDE "Carlos Leyva González" de Las Tunas. 2020

Modificaciones	Femenino				Masculino				TOTAL (N=281)	
	Escolar n=103		Juvenil n=38		Escolar n=90		Juvenil n=50			
	Cant	Porc	Cant	Porc	Cant	Porc	Cant	Porc	Cant	Porc
Ritmo Sinusal	54	52,4	19	50,0	31	34,4	22	44,0	126	44,8
Arritmia Sinusal	49	47,5	19	50,0	57	63,3	27	54,0	152	54,0
Bradicardia Sinusal	10	9,7	6	15,7	11	12,2	17	34,0	44	15,6
Ritmo de la Unión	-	-	-	-	2	2,2	1	2,0	3	1,0
BIRD	35	33,9	18	47,3	30	33,3	20	40,0	103	36,6
Bloqueo A-V de 1er Grado	-	-	-	-	1	1,1			1	0,3
P. R corto	29	28,1	7	18,3	17	18,8	5	10,0	58	20,6
Trastorno de Repolarización Precoz	54	52,4	18	47,3	75	83,3	43	-	190	67,6
Persistencia del patrón juvenil	6	5,8	-	-	6	6,6	2	-	14	4,9

Leyenda: BIRD: bloqueo incompleto de rama derecha.
Fuente: Elaboración propia a partir de los datos primarios.

Los resultados mostraron principalmente hallazgos de tipo normales (504 hallazgos), entre ellos: arritmia sinusal 54 % (152 atletas), bradicardia sinusal 15 % (44 atletas); BIRD 36,6 % (103 atletas); bloqueo A-V de primer grado 0,3 % (1 atleta); persistencia del patrón juvenil 4,9 % (14 atletas) y repolarización precoz 67,6 % (190 atletas), siendo este último el hallazgo más común. Además se encontró ritmo de la unión en 1,0 % de todos los casos (3 atletas). Sin embargo se debe especificar que con ritmo sinusal sin

otro tipo de hallazgo se presentó el 44,8 % de los estudiados (126 atletas) (**Tabla 1**). Los hallazgos contemplados como anormales en la literatura no se precisaron en esta población de atletas estudiados. Se encontró un intervalo PR corto en el 20,6% (58 atletas), sin otras alteraciones en el patrón electrocardiográfico, ni sintomatología acompañante, que caracteriza a los descritos Síndromes de preexitación ventricular. La preexcitación ventricular se establece cuando el impulso eléctrico pasa a los ventrículos por una vía distinta a la normal (vía accesoria) despolarizándolo antes de lo habitual. A nivel electrocardiográfico queda reflejado por la aparición característica de la «onda delta» con un intervalo PR habitualmente corto (de la Rosa-Alarcón et al. 2020). Ante el incumplimiento de los criterios anteriores, y realizando exclusión diferencial con los Síndrome de Wolf-Parkinson-White, Lown-Ganong-Levine y Síndrome de Breijo; se consideró que estos hallazgos aislados (PR corto) pueden estar relacionados con una inmadurez del sitio de la unión o un sitio de la unión pequeño, ambos propios de las edades tempranas.

Las asociaciones más frecuentes entre los hallazgos electrocardiográficos encontradas fueron: la arritmia sinusal de tipo respiratoria, los bloqueo incompleto de rama derecha con patrón rsR´ en V1 y los trastornos de repolarización precoz. En estos deportistas no fue inusual la presencia de complejos QRS y onda T de alto voltaje, pero sin embargo su relación con la HVI fue nula. Se observó con gran frecuencia supradesnivel del segmento ST, con ondas T positivas prominentes, propio de los trastornos de repolarización precoz.

Según la literatura científica revisada, los diferentes hallazgos encontrados guardan una estrecha relación con el "Síndrome del corazón de atleta", por la disminución de la velocidad de conducción eléctrica, debido a las alteraciones del tono vagal, así como las alteraciones en la secreción de catecolaminas y un aumento de la masa muscular a consecuencia del volumen o la sobrecarga de presión del ventrículo (Pulido et al. 2016; Saldaña-Calle y Déleg-Quito 2016) (Mario Esteban Ochoa-Larrea, Oscar Concha Zambrano, y Marco Antonio Pino 2015).

En los deportes con pelota como el Balonmano, Baloncesto, Voleibol y Hockey la modificación más frecuente fue la arritmia sinusal; por su parte, en el Fútbol fueron los trastornos de repolarización precoz. En los deporte de combate, como el Judo (n=9), Taekwondo (n=9) y Esgrima (n=8) el hallazgos de mayor prevalencia fue los trastornos de repolarización precoz. En deportes de tiempo y marca como el Atletismo y la Natación prevalecieron los trastornos de repolarización precoz con 42 y 31 casos respectivamente. En el Área de Arte Competitivo la tendencia fue coincidente con el grupo anterior (**Tabla 2**).

Tabla1.2. Hallazgos electrocardiográficos según categoría, sexo y deportes. EIDE "Carlos Leyva González", Las Tunas: 2020.

Deportes	Tipo de Trastorno						
	Arritmia sinusal	Bradicardia sinusal	B.I.R.D.	T.R.P	P.P.J	P.R Corto	P.R Largo
Balonmano n=12	7 Esc. M-4	3 Esc. F-2	5 Esc. F-5	7 Esc. F-6		5 Esc. F-5	
Baloncesto n=13	6 Esc. F-5	5 Esc. F-4	5 Esc. F-5	4 Esc. F-3		4 Esc. F-2 Juv.F-2	
Fútbol n= 27	14 Esc. M-10	3Juv. F-2	12 Esc.M-6	25 Esc. M-15	4 Esc. F-2 Juv.F-2	7 Esc. M-5	
Voleibol n= 14	9 Esc. F-5	3 Esc. F-2	5 Juv. F-3	4 Juv. F-3			
Hockey N= 34	23 Esc.M-8	5 Esc. F-2 Juv.F-2	12 Juv.F-5	23 Juv. M-11	4 Esc. F-2	6 Esc. F-2 Juv.M-2	
Judo N= 10	7 Esc. M-3	4 Juv. M-4	-	9 Esc. M-4 Juv.M-4	-	1 Esc. M-1	
T.K.D N= 19	7 Esc. M-5	4 Juv. M-2	6 Esc. M-3	9 Esc. M-4	-	2 Juv.F-1 Juv.M-1	
Esgrima N= 13	5 Juv.M-2	2 Esc.M-1 Juv.M-1	6 Esc. F-2 Esc.M-2	8 Esc. M-4	-	5 Esc. M-3	
Atletismo N= 59	37 Esc. M-15	9 Esc. F-7	25 Esc. M-8	42 Esc. M-18	4 Esc. M-2	9 Esc. F-5	1 Esc

Natación N= 40	19 Esc. M-12	2 Esc.F-1 Esc.M-1	12 Esc. M-6	31 Esc. M-19	1 Esc. F-1	11 Esc. F-7	-
Gimnasia R. N= 7	4 Esc. F-4	-	2 Esc. F-2	5 Esc. F-5	1 Esc. F-1	1 Esc. F-1	
Moto Crok N= 6	1 Juv. M-1	-	4Juv. M-3	3 Juv. M-3	1 Esc. M-1		-
Tiro/Arco N= 17	10 Esc. F-3 Esc.M-3	3 Juv. M-2	4 Juv. M-3	11Juv. M-4	-	4 Esc. F-3	-
API N= 10	2 Juv. M-2	3 Juv M-3	3 Juv M-2	9 Juv M-7	-	-	-
Leyenda: n= número de atletas, A.S: arritmia sinusal, B.S: bradicardia sinusal, BIRDHH: bloqueo incompleto de rama derecha del haz de Has; T.R.P: trastornos de repolarización precoz, P.P.J: persistencia del patrón juvenil Esc: Escolares, Juv: Juveniles; F: femenino, M. masculino.							

CONCLUSIONES

El proceso investigativo desarrollado permitió caracterizar desde el punto de vista electrocardiográfico a los deportistas de la EIDE “Carlos Leyva González” de Las Tunas, al inicio de la preparación general**.**

En el análisis electrocardiográfico se observaron adaptaciones morfofuncionales importantes para el control cardiovascular de las cargas de entrenamiento a las cuales son sometidos los atletas de alta competición al inicio del período preparatorio, y brindar recomendaciones médicas a los entrenadores.

Las modificaciones más frecuentes encontradas entre todos los hallazgos fueron los trastornos del ritmo y de repolarización precoz.

RECOMENDACIONES

Realizar investigaciones de corte prospectivo en la EIDE “Carlos Leyva González” de Las Tunas, con el objetivo de comparar el comportamiento de los hallazgos electrocardiográficos en las diferentes etapas del entrenamiento, en la que se tenga en cuenta deportes con otras características.

Desarrollar estudios que profundicen en el conocimiento sobre la causa de los altos números de atletas con trastornos de repolarización precoz al inicio de la preparación general.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFÍCAS

1. Agbélélé, Comlan Géoffroy, Juan A. Prohías Martínez, Castro-Arca Ángela M, Oyantay Mérida Álvarez, y Ricardo A. García Hernández. 2014. «Adaptaciones morfofuncionales evaluadas por ecocardiograma en deportistas masculinos de élite en triatlón». CorSalud 6(2):167-73.
2. Álvarez, Rubén H., Pedro Mollón, Rolando E. Mónaco, y Daniel Villa. 2005. «Estudio de la función ventricular izquierda con eco-Doppler cardíaco y Doppler tisular en deportistas y sedentarios: correlación con la capacidad aeróbica máxima». Revista Argentina de Cardiología 73(2):119-25.
3. Bastidas Tirado, Ronald, y Javier Pinto Concha. 2007. «Comparación del índice de performance miocárdico por doppler pulsado de flujo y doppler pulsado tisular». Revista Peruana de Cardiología Vol. XXXIII(1):4-14.
4. Boraita, Araceli, Alejandro de la Rosa, María E. Heras, Ana I. de la Torre, Alicia Canda, Manuel Rabadán, Ángel E. Díaz, César González, Marta López, y Mariano Hernández. 2010. «Adaptación cardiovascular, capacidad funcional y polimorfismo inserción/deleción de la enzima de conversión de angiotensina en deportistas de élite». Revista Española de Cardiología 63(7):810-19.
5. Drezner, Jonathan A., Sanjay Sharma, Aaron Baggish, Michael Papadakis, Mathew G. Wilson, Jordan M. Prutkin, Andre La Gerche, Michael J. Ackerman, Mats Borjesson, y Jack C. Salerno. 2017. «International criteria for electrocardiographic interpretation in athletes: consensus statement». British journal of sports medicine 51(9):704-31.
6. Gómez, F. M. V., D. F. García, J. G. Salgado, A. Dias, J. J. García-Iglesias, y C. R. Frutos. 2020. «Prevención de la muerte súbita cardiaca en el deportista joven desde la perspectiva enfermera». RqR Enfermería Comunitaria 8(1):36-45. de la Rosa-Alarcón, Laura, Laura Guerra-Luján, Soledad Simón-Jiménez, y María del

Campo-Giménez. 2020. «Preexcitación cardiaca sin taquicardia en deportistas de alto rendimiento». Revista Clínica de Medicina Familiar 13(3):230-34.

7. Lanza-Postigo, M. 2019. «La muerte súbita en jóvenes deportistas». Universidad de Cantabria.
8. Mario Esteban Ochoa-Larrea, Oscar Concha-Zambrano, y Marco Antonio Pino. 2015. «Presencia electrocardiográfica de bradicardia sinusal en reposo atribuible a la exigencia del trabajo de larga duración (fondo) en comparación con ejercicios de corta duración y gran intensidad». Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Quito, Ecuador.
9. Padilla, Orlando Berovides, y Aldo Vicente López Galarraga. 2020. «Cambios funcionales y morfológicos en el corazón de corredores de fondo y levantamiento de pesas». Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física 4(3).
10. Peidro, Roberto M. 2003. «El corazón del deportista. Hallazgos clínicos, electrocardiográficos y ecocardiográfricos». Cardiología del Deporte 71(2):126-37.
11. Pulido, Tibayre, José H. Donís, Diego F. Dávila, Carlos Hernández, y Rodolfo Odreman. 2016. «Evaluación de la frecuencia cardíaca y su relación con el remodelado ventricular en respuesta al ejercicio dinámico como indicador de función autonómica en atletas, pesistas y maratonistas». Avan Biomed 5(2):57-65.
12. Rabassa López Calleja, Magda Alina. 2008. «Modificaciones de las variables ecocardiográficas durante el período preparatorio en deportistas escolares de Triatlón». Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Villa Clara, Cuba.
13. Robert, Walan, Rubiane Guarino, Helton Pereira, De Carvalho, Alex Carneiro, Gislane Ferreira, De Melo, y Fernando Luiz. 2019. «Avaliacão preliminar das propriedades psicométricas do Questionário de Orientac¸ão Esportiva (QOE) para o contexto esportivo brasileiro». Revista Brasileira de Ciências do Esporte 41(4):376-83.
14. Saldaña-Calle, Diana Cecilia, y Marcela Magdalena Déleg-Quito. 2016. «“Propuesta de entrenamiento deportivo de medio fondo para atletas menores

de la escuela de atletismo Patricio Quille”». Universidad de la Cuenca, Ecuador, Cuenca.

15. Sitges, Marta, y Josep Brugada. 2016. «Muerte súbita en el deportista». Medicina Clinica 147(12):540-42.
16. Wilson, Mathew G., J. C. Chatard, François Carré, B. Hamilton, G. P. Whyte, S. Sharma, y H. Chalabi. 2012. «Prevalence of electrocardiographic abnormalities in West-Asian and African male athletes». British journal of sports medicine 46(5):34147

Tema central: Ciencias Biomédicas, Fisiológicas, Psicológicas, Sociales u otras aplicadas a la Educación Física, a la Actividad Física, la Recreación y el Deporte.

PLIOMETRÍA PARA DESARROLLAR POTENCIA MUSCULAR EN TAEKWANDISTAS JUVENILES MASCULINOS DE LAS TUNAS.

AUTOR:

*Dr. Francisco González Arias. Especialista de 1er Grado en MGI. Docente Especialista Principal. Director del Centro Provincial de Medicina Deportiva. Las Tunas. Cuba.

E-mail: franciscogonzalezarias93@gmail.com.

ORCID: https://orcid.org/0009-0007-4377-3512.

RESUMEN

La investigación se realizó en nueve taekwandistas juveniles masculinos de la EIDE de Las Tunas, la misma estuvo dirigido a resolver una de las demandas tecnológicas aprobada por el Consejo Científico Asesor del Taekwondo de esa provincia, la cual estuvo relacionada con la insuficiente potencia muscular en miembros inferiores que presentaban los atletas de ese deporte. Su objetivo estuvo orientado a evaluar la efectividad de la pliometría en el desarrollo de la potencia muscular en miembros inferiores en los atletas. Para ello se aplicó el entrenamiento pliométrico de febrero a abril de 2024. Se utilizaron los métodos del nivel teórico, empíricos y estadísticos. Al analizar los resultados se corroboró que del 1er al 2do test, 5 atletas mejoraron su potencia muscular, mientras que del 1er al 3er test, la cifra aumentó a 7, lo que demuestra la efectividad del entrenamiento aplicado. Se concluyó que un porciento elevado de los atletas evaluados logró un incremento de su potencia muscular en miembros inferiores.

ABSTRACT

This research was conducted on nine male junior taekwondo athletes from the Las Tunas EIDE (Educational Training Center). Its objective was to address one of the technological demands approved by the Scientific Advisory Council of Taekwondo in that province, which was related to the insufficient muscular power in the lower limbs presented by athletes in that sport. Its objective was to evaluate the effectiveness of plyometrics in the development of muscular power in the lower limbs of the athletes. To this end, plyometric training was applied from February to April 2024. Theoretical, empirical, and statistical methods were used. Analysis of the results confirmed that from the first to the second test, five athletes improved their muscular power, while from the first to the third test, the figure increased to seven, demonstrating the effectiveness of the training applied. It was concluded that a high percentage of the athletes evaluated achieved an increase in their muscular power in their lower limbs.

INTRODUCCIÓN

El Taekwondo es un deporte que se caracteriza por el amplio uso de sus depuradas técnicas de pierna. Ellas lo hacen destacar por su gran potencia y precisión, e incluye una enorme cantidad de técnicas de pateo que ganan protagonismo durante el combate, convirtiéndolo en un arte marcial muy efectivo en la lucha de pie, de manera especial, en media y larga distancia al aprovechar mejor la fuerza y la velocidad de las piernas. Durante las últimas décadas se trabaja con métodos de entrenamiento como la pliometría para desarrollar la potencia muscular en los miembros inferiores; en el Taekwondo ocupa un papel relevante, pues es un arte marcial que en la mayoría de sus acciones se utilizan patadas en las que se combinan la fuerza y la velocidad, sin embrago en la EIDE de Las Tunas aún persiste la insuficiente potencia muscular en miembros inferiores de los taekwondistas juveniles masculinos, lo que limita sus resultados competitivos.

Objetivo General: Evaluar la efectividad de la pliometría en el desarrollo de la potencia muscular en miembros inferiores de los taekwondistas juveniles masculinos de la EIDE de Las Tunas.

Objetivos Específicos:

1. Caracterizar la población objeto de investigación, según, edad, talla, y peso corporal.
2. Determinar la variación del peso corporal de los taekwondistas juveniles masculinos de la EIDE de Las Tunas durante los test realizados.
3. Determinar el desarrollo de la potencia muscular en miembros inferiores de los taekwondistas juveniles masculinos de la EIDE de Las Tunas.
4. Describir la incidencia del desarrollo de la potencia muscular en miembros inferiores de los taekwondistas juveniles masculinos de la EIDE de Las Tunas en los resultados obtenidos en los Juegos Nacionales Juveniles del Año 2018.

FUNDAMENTACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

En el Taekwondo los atletas desde edades tempranas tienen que incluir en sus entrenamientos ejercicios bien planificados para desarrollar la fuerza explosiva como manifestación de la fuerza, en correspondencia con su desarrollo fisiológico, puesto que durante un combate se realizan patadas con saltos que requieren que la fuerza explosiva de miembros inferiores esté bien desarrollada. Sin embargo los entrenadores de ese deporte reconocen que la potencia muscular presenta un pobre desarrollo desde las categorías escolares hasta las juveniles. En ese sentido se realizó un análisis de las demandas tecnológicas del Taekwondo, encontrándose que se mantiene una demanda que aún no se ha resuelto, la cual está relacionada con el pobre desarrollo de la potencia muscular en miembros inferiores de los taekwondistas juveniles masculinos de la EIDE de Las Tunas, lo que influye en sus resultados competitivos.

DISEÑO METODOLÓGICO

Se realizó un estudio no observacional, experimental, modalidad pre-experimental, de intervención en los taekwondistas juveniles masculinos pertenecientes a la EIDE “Carlos Leyva” de Las Tunas, en el período comprendido desde octubre de 2022 a agosto de 2024.El universo estuvo integrado por los 11 taekwondistas juveniles masculinos de la EIDE de Granma del curso escolar 2023-2024.La muestra finalmente estuvo representada por los nueve atletas que cumplieron los criterios establecidos.

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN UTILIZADOS.

Para el desarrollo de la investigación se utilizaron métodos teóricos y empíricos, entre ellos la observación durante la aplicación del Test de Sargent modificado por Lewis.

Propuesta Concreta de Solución

Entrenamiento Pliométrico

Planificación general: Duración: 29 semanas. Sesiones por semanas: 2-3. Recuperación entre sesiones 48 a 72 horas. Recuperación entre series: 1-3 min. Movimientos pliométricos: 100-150. Repeticiones por series: de 8-10

Etapa de preparación general: Capacidad a desarrollar: fuerza

Objetivo: trabajar ejercicios de bajo impacto para garantizar el acondicionamiento de los planos musculares que intervendrán en el entrenamiento pliométrico durante la etapa de preparación especial.

Ejercicios:

1. Salto de rana con cuclillas: Piernas a la anchura de los hombros, brazos al frente realizar saltillos hacia el frente sin extender completamente las piernas y deben despegarse simultáneamente del suelo. 3-4 series / 20 repeticiones. Recuperación: micropausa / 1'. Macropausa/ 3'. Volumen: 140 repeticiones.

2. Salto elevando muslos: Desde la posición de pie realizar una flexión no mayor de 45 grados y tratar de elevarse del suelo tratando de alcanzar la mayor altura.3 -4 series / 20 repeticiones. Recuperación: micropausa/ 1'. Macropausa/ 3'. Volumen: 140 repeticiones. Tiempo de trabajo/serie: 15"-20".

Etapa de preparación especial variado: Capacidad a desarrollar: fuerza rápida.

Objetivo: trabajar ejercicios especiales de alto impacto para desarrolla la potencia muscular en miembros inferiores de los taekwondistas juveniles masculinos de la EIDE de Las Tunas.

1. Cuclillas con pateo: posición inicial parado brazos al lado del cuerpo, piernas separadas al ancho de los hombros, realizar una flexión (90°) de las piernas y golpear el palchagui sujetado por un atleta B. 4-5-series /15-16 repeticiones. Recuperación: micropausa/ 1'. Macropausa/ 4'. Materiales: 1 Palchagui. Tiempo de trabajo/serie: 7" a 8"
2. Cuclillas con Bandal Dolio con doble peto en el aire: Realizar la técnica en el menor tiempo de reacción simple o compleja con un contrario A pasivo o activo que realizará los ataques orientados y el atleta B ripostará los mismos con el trabajo orientado. 2-3 series /10 repeticiones. Recuperación: micropausa/ 1'. Macropausa/ 4'. Materiales: 1 Palchagui. Tiempo de trabajo/serie: 7" a 8"

Especial: Capacidad a desarrollar: fuerza explosiva

1. Cuclillas con pate en el aire: posición inicial parado brazos al lado del cuerpo, piernas separadas al ancho de los hombros, realizar una flexión (90°) de las piernas saltar y golpear en el aire el palchagui sujetado por un atleta B. 4-5-series / 6-8 repeticiones. Recuperación: micropausa/ 1'. Macropausa/ 4'. Materiales: 1 Palchagui. Tiempo de trabajo/serie: 4" a 6".
2. Cuclillas con Bandal Dolio con doble peto en el aire: Realizar la técnica en el menor tiempo de reacción simple o compleja con un contrario A pasivo o activo que realizará los ataques orientados y el atleta B ripostará los mismos con el trabajo orientado. 2-3 series / 4-6 repeticiones. Recuperación: micropausa/ 1'. Macropausa/ 4'. Materiales: 1 Palchagui. Tiempo de trabajo/serie: 4" a 6".

Análisis de los Resultados.

En la tabla 1 se muestran la edad y las características antropométricas de la muestra objeto de investigación. La edad cronológica tuvo una variabilidad de 4,9%, con una media de 16,5 y una desviación estándar de 0,8. El peso presentó una variabilidad de

8,1%, una media de 67,14 kg, y la desviación estándar de 5,42; mientras que la talla presentó una variabilidad de 3,6%, con una media de178.3 y una desviación estándar de 6,4. Aunque la estatura no es una variable utilizada en el Test de Sargent modificado por Lewis para determinar potencia absoluta, la misma se contemplada en el peso como la masa corporal activa.

Tabla 1. Características antropométricas de la muestra.

VARIABLES	ESTADÍGRAFOS				
	Mínimo	Máximo	Media	Desviación Estándar	Coeficiente Variación%
Edad Cronológica en Años	15,0	18,0	16,5	0,8	4,9
Peso (kg)	56,3	82,0	67,14	5,42	8,1
Talla (cm)	168,5	187,5	178,3	6,4	3,6

La tabla 2 muestra la variación del peso corporal de los atletas durante los test realizados. Al comparar los resultados entre el 1er y 2do test se observó que 2 (22,2%) lo aumentaron, 2 (22,2%) lo mantuvieron y 5 (55,5%) disminuyeron su peso. Con respecto a la diferencia entre el 1er y 3er test, se comprobó que 5 (55,5%) lo aumentaron, 1(11,1%) lo mantuvo, 3 (33,3%) atletas disminuyeron.

Tabla 2. Variación del peso corporal de los atletas durante los tres test.

Variación del peso corporal	Cantidad de Atletas 1er-2do Test en #	Resultados %	Cantidad de Atletas 1er-3er Test en #	Resultados %
Aumentaron	2	22.2	5	55.5

Mantuvieron	2	22.2	1	11.1
Disminuyeron	5	55.5	3	33.3
Total de Atletas	9	100	9	100

La tabla 3 presenta el desarrollo de la potencia muscular de los atletas durante los dos test. En el análisis realizado se observó que del 1er al 2do test, 5 atletas incrementaron su potencia muscular lo que representa el 55,5% y 4 la disminuyeron para un 44,4%. Entre tanto, del 1er al 3er test, 7 atletas incrementaron su potencia muscular lo que representa el 77,7% y 2 la disminuyeron para un 22,2%.

Tabla 3. Desarrollo de potencia muscular de los atletas durante los tres Test.

Desarrollo de Potencia Muscular	Cantidad de Atletas 1er-2do Test en #	Resultados %	Cantidad de Atletas 1er-3er Test en #	Resultados %
Aumentaron	5	55.5	7	77.7
Disminuyeron	4	44.4	2	22.2
Total de Atletas	9	100	9	100

En la tabla 4 se refleja la distribución de las causas que originaron la disminución de la potencia muscular durante la aplicación de los test. En ella se aprecia que 5 atletas bajaron su peso del 1er test al 2do test, lo que representa el 55,5%. Entre el 1er y 3er test 3 atletas disminuyeron su peso corporal para un 33,3% y 3 atletas tuvieron 20 horas de ausencias al entrenamiento cada uno, lo que suman un total de 60 horas pérdidas, lo cual representa el 37, 5 % del total de horas pérdidas en los tres mesociclos.

Tabla 4. Distribución de los atletas según las causas que originaron la disminución de la potencia muscular durante la aplicación de los tres test.

Causas de Disminución de Potencia Muscular	Cantidad de Atletas 1er-2do Test en #	Resultados %	Cantidad de Atletas 1er- 3er Test en #	Resultados %
Disminución de peso Corporal	5	55.5	3	33.3
Horas de Ausencia al Entrenamiento	-	-	60 h	37.5

CONCLUSIONES

1. La población objeto de investigación presentó una edad, peso corporal y una talla adecuada para la categoría en que se encuentran.
2. La totalidad de los atletas manifestaron variación de su peso corporal en los distintos momentos de aplicado el test.
3. Un porciento elevado de los atletas evaluados lograron un incremento de su potencia muscular en miembros inferiores.
4. Prácticamente la totalidad de los atletas que obtuvieron medallas en los Juegos Nacionales Juveniles de 2018, mostraron un desarrollo de su potencia muscular en miembros inferiores.

RECOMENDACIONES

- Evaluar a través de un estudio de intervención el efecto que tiene el entrenamiento pliométrico sobre la potencia muscular en miembros inferiores de

las taekwondistas juveniles femeninas de la EIDE de Las Tunas, y establecer la posible relación con sus resultados competitivos.

- Realizar una investigación en la que se aplique el entrenamiento pliométrico combinado con ejercicios con ligas, evaluar su efecto en el desarrollo de la potencia muscular en los taekwondistas juveniles masculinos de la EIDE de Las Tunas y comparar sus resultados con los obtenidos en esta investigación.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alesi M, Bianco A, Padulo J, Vella FP, Petrucci M, Paoli A, Palma A , Pepi A. Motor and cognitive development: the role of karate. Muscles Ligaments Tendons J [Internet]. 2014 Jul 14 [citado 20 Sep de 2018];4(2):114-20. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4187589/pdf/114-120.pdf
2. Aranda CA. Las Fibras Musculares en el Taekwondo. MasTKD [Internet]. 2009 [citado 19 Sep de 2019]. Disponible en: http://mastkd.com/2009/09/las-fibras-musculares-en-el-taekwondo/
3. Bompa TO. Power training for sport Plyometric for máximun power development Coaching Association of Canada. Canada: Coaching Association of Canada; 1993.
4. Bosco C. La fuerza muscular, aspectos metodológicos INDE España: INDE; 2010.
5. Briñones Fernández CA, Camejo Ramírez CE, Rosales Carrazana A. Lecturas: Educación Física y Deportes. Efedeportes.com [Internet]. 2017 [citado 19 Sep 2018]; 21(226). Disponible en: http://www.efdeportes.com/
6. Briñones A. Mediciones de las cargas físicas en taekwondocas juveniles [CD-ROM]. Bayamo: Universidad del Deporte en Granma; 2013.
7. Choi Hong Hi. Manual de Fuerza y Potencia: Enciclopedia de Taekwondo
8. Chun R. Taekwondo arte marcial coreano. Argentina: Original; 1999.

9. Gómez Castañeda P, Gato Cruz, P. Tendencias actuales en el entrenamiento del Taekwondo. Efdeportes.com [Internet]. 2003 [citado 19 Sep de 2018]; 9(61). Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd61/taekw.htm.
10. Heredia JR. Actualización en el entrenamiento de la fuerza. En: IV Simposio Internacional Entrenamiento de la Fuerza. Instituto Nacional de Educación Física. Madrid: INEF; 2013.

TITULO.CARACTERIZACIÓN ELECTROCARDIOGRÁFICA DE LOS ATLETAS ESCOLARESEIDE DEL DEPORTE REMO EN EL CURSO 2024 -2025.

AUTOR: DRA. NAILA BELL RAMÍREZ. ESPECIALISTA EN 1ER GRADO MEDICINAINTERNA.MAESTRANTE EN CONTROL MÈDICO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

CENTRO: CEPROMEDE - LA HABANA. ORGANISMO: INDER.

Teléfono:56868411.

TUTOR: DOCTOR EN CIENCIAS. ALMENARES PUJADAS, EVELINAMÀSTER EN CONTROL MÈDICO DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO. CENTRO: INSTITUTO MÈDICO DEPORTIVO “CERRO PELADO”. ORGANISMO: INDER

PROYECTO DE CARACTERIZACIÒN BIOMÉDICA DE LA POBLACIÓN DEPORTIVA CUBANA’

Resumen

En la práctica diaria, durante nuestro actuar en el proceso de control médico deportivo, se observan las alteraciones y adaptaciones cardiovasculares propias del deportista, incluso con pocos años de edad deportiva y biológica pero están poco definidos los protocolos de actuación cardiovasculares, lo que motiva la propuesta del tema de investigación, que se desarrollará en el CEPROMEDE, a deportistas masculinos escolares de remo de la EIDE de La Habana, tales eventos serán programados y evaluados procurando la no violación de los principios bioéticos ; se coordinarán estudios de electrocardiografía y ecografía ,en otros centros auxiliares; en hospitales pediátricos , según criterios de exclusiòn. Teniendo en cuenta la existencia real de limitaciones asociadas a la crisis económica y energética ,por lo que se deberá explicar de forma adecuada los objetivos del estudio y sus beneficios. Se considera que se trata de un problema novedoso porque sería el comienzo de estudios de caracterización electro- cardiovascular en estos atletas de la EIDE y del paìs ; porque en su mayoría son de tipo antropológico. Constituye un problema científico-- administrativo porque involucra a otros centros médicos para pruebas que definen las tareas a realizar; donde precisamente el problema científico es:¿Qué modificaciones cardiovasculares son características de los atletas de remo de la EIDE, desde el punto de vista electrocardiográfico? Su objeto de estudio es la caracterización cardiovascular de estos atletas para lograr buen estado de salud y estrategias precoces donde el campo de acción abarca las variables electrocardiográficas y ecocardiográficas .

Palabras claves:

Electrocardiograma: representación visual de la actividad eléctrica del corazón en función del tiempo, que se obtiene ,desde la superficie corporal, en el pecho ,con un electrocardiógrafo en forma de cinta continua.

Abstract

In daily practice,duringour actions in the sports medical control process,we observe the cardiovascular alterations typical of athetes, even at a Young age and biologically.however, cardiovascular action protocols are poorly defined. This motivates the proposal of this research topic,wich Will be developed at CE`PROMEDE for male school rowing athlet from the EIDE in Havana.Such events Will be scheduled and evaluated ,ensuring that bioethical principles are not violated.electrocardiography and ultrasound studies Will be coordinated in Taking into accountthe real existenceof limitations associated with the economic and energy crisis,the

objetives of the study and its benefits must be adequately explained.this is considered a novel problems because it would be the begining of electrocardiovascular characterization studies in these athletes from the EIDE and the country,since mosto f them are antropological in nature it constitutes scientific-administrative problema because it involves other medical centers for tests that define the tasks to be performed. The scientific quetion is precisely;What cardiovascular modifications are characteristic of EIDErowing athletes,from an electrocardiographic perspective ?Its objecto f study is the cardiovascular characterization of these atheles to achieve Good health and early strategies,where the scope ofcovers electrocardiographic and echocardiografhic

Introducción

Los orígenes de la historia del remo son poco conocidos y se pierde en la historia de la humanidad misma, puede que dentro de sus antecedentes se encuentre el hecho de que hace 300 años el remo aparece en los ríos ingleses como una alternativa de comunicación. A principios del siglo XVIII, cuando Gran Bretaña se ganaban la vida en el Támesis entre Windsor y Gravesend. Naturalmente, ello fue creando un clima de competición en el río entre los "watermen" profesionales y los jóvenes de la región.Los comienzos del Remo en Cuba se exponen a finales del siglo XIX en La Bahía de Santiago de Cuba. Las que fueron suspendidas al incorporarse muchos remeros a la causa de la Independencia. Se ha escrito sobre una regata llevada a cabo en la misma fecha en La Bahía de La Habana. El remo fue uno de los deportes pioneros de los Juegos Escolares. Este requiere de la utilización de grandes grupos musculares ,con el correspondiente reclutamiento nervioso y de energía elástica ,alta coordinación motora de brazos y piernas, requiere un alto consumo oxígeno y formación y demanda molecular de ATP, el cual reproduce a través de los biosistemas energéticos en combinación de la vías metabólicas anaeróbicas alácticas predominantemente , principalmente en el inicio y en la fase final de la actividad deportiva, logrando el impulso necesario con el uso de las caracteristicas sinérgicas del musculo.Es considerado uno de los deportes màs completos por su importante implicaciòn muscular y sus grandes demandas de oxigeno. Desde la visiòn de la biomecànica, con el gesto deportivo del remero, el cual comprende las fases; de pase y recuperación ;en cada ejercicio implica la flexión y la extensión completa de piernas y brazos ,que conlleva al reclutamiento de grupos musculares diversos ,con

reutilización de la fuerza elástica así como las caracteristicas no solo de excitabilidad sino contractilidad del musculo esquelético y cardíaco estriado con mayor uso de ambos tipos de fibras ,por ello , las mejoras de la conducciòn cardiovascular, desempeño muscular y conducciòn motora gruesa., todo realizado en un plano sagital; por lo cual al unirse de forma dialéctica, con otras especialidades médicas e ingenieros biomédicos , aplicando los movimientos del remo en el remongomètro con la inteligencia artificial, se logra la adaptación del equipo y el vínculo con el deporte ,evaluando las capacidades deportivas ,a travésde las pruebas de esfuerzo que determinan máximo volumen de oxígeno y submàximo,capacidad aerobia y anaerobia, nos aporta conocimiento de la respuesta adaptativa cardiorrespiratoria importante en la valoración de la salud del deportista, así como de la rehabilitación de ellos. Es aplicable durante el proceso mèdico deportivo; evaluando las capacidades motrices ,no solo del deporte de remo y otros deportes; sino para evaluar resistencia ,fuerza rápida y aparato cardiovascular, simultaneando con un registro electrocardiogràfico y máxima potencia de los músculos con una acción sinérgica ,que ademàs requiere la utilización de la bomba de calcio necesaria para la despolarización del zarcoplasma y el transporte del ATP a nivel mitocondrial ; todo lo anterior da respuesta a la importancia del aporte de nutrientes para suministrar los sustratos requeridos.

La práctica de deportes de alto rendimiento aporta adaptaciones morfològicas y fisiològicas al organismo de los deportistas; observàndose de ellas, las cardiovasculares como las màs importantes y las primeras que aparecen , desde la etapa de iniciaciòn (general) hasta la competitiva. Otros estudios han recogido las caracteristicas de los deportes ,encontrandose una serie de hallazgos generales de los atletas asi como específicos de cada grupo deportivo según la clasificaciòn de los mismos propias del Corazón de atleta.

Tarea

Selección de la muestra teniendo en cuenta las variables de inclusión y exclusión.

Explicar al deportista y familiar la importancia del estudio para su cooperación.

Realización de electrocardiogramas (ECG) a la muestra escogida previa programación.

Lectura detallada de cada uno de los ECG y análisis de estos resultados primarios.

Realización de ecocardiogramas (ECO) a los individuos con criterios según lo establecido y análisis de los resultados obtenidos por este medio diagnóstico.

Realizar pruebas ortostáticas a los deportistas con posible promoción.

Interrelación de los estudios realizados según las variables edad, categoría, sexo (por carnet de identidad) y experiencia deportiva. Diseño de un modelo de protocolo para la evaluación cardiovascular de atletas EIDE.

Objetivos generales:

1.Caracterizar el estado cardiovascular de los atletas de remo de la EIDE Mártires de Barbados, de La Habana.

2.Preserver un estado òptimo de salud del deportista.

3.Evaluar el proceso de asimilaciòn de las cargas.Objetivos específicos:

Describir precozmente alteraciones electrocardiogràfica y ecocardiogràficas del deporte.

Comparar los deportistas de nuevo ingreso y continuantes de remo teniendo en cuenta las variables.

Elaborar un plan de diagnóstico y seguimiento electrocardiogràfico para los deportistas EIDE y conformar un protocolo de actuaciòn cardiovascular.

Diseño metodológico

Se realizarà estudio de tipo descriptivo ,transversal, prospectivocon un Tipo de muestreo no probabilístico intencional a la población de los atletas EIDE de la Academia Naùtica del deporte remo en el curso 2024-2025 ; donde se tendrà en cuenta criterios de exclusiòn e inclusiòn, de esta forma se reducirà a la Muestra representativa .Las variables escogidas seràn clasificadas dependiendo de las caracterìsticas y distribuciòn de los datos y se aplicaran los estadìsticos y estadìgrafos acorde al diseño de la investigaciòn, naturaleza de la variable, caracterìsticas de la Muestra y fòrmula matemàtica correspondiente.

Criterios de exclusiòn:

Se excluiràn los pioneriles y juveniles

Que presenten antecedentes de patologìas cardiovasculares.

Criterios de inclusiòn : Deben ser matrìcula de la EIDE.

Variables

Edad biológica: tiempo de vida desde el nacimiento.

Sexo : definir si es hembra o varòn según el carnet de identidad.

Experiencia deportiva :tiempo en la pràctica del deporte de remo.

Electrocardiograma: describir la presencia de cada una de las adaptaciones halladas: de ``T `` juveniles, hipertrofia de ventriculo Izquierdo, arrìtmias, alteraciones de frecuencia encontradas.

Ecocardiograma: se realizarà según criterios pre establecidos por la autora para describir AI,AD,VI,VD, FE% ,aparato valvular ,grosor de la pared ventricular.

Prueba Ortostàtica: se le realizara a la Muestra que corresponda con el criterio de API(atletas de perspectiva inmediata)

Criterios para este estudio

Remeros con màs de dos alteraciones electrocardiogràfica adaptativas.

Remeros con alteraciones electrocardiogràfica no adaptativas.

Remeros con màs de 3 años de experiencia deportiva .

Remeros con menos de 3 años de experiencia deportiva y màs de dos cambios electrocardiogràfico.

Remeros en proceso de cambio de categoria que no tengan estudio realizado en 3-5 años.

<u>Clasificaciòn de las variables</u>

Cuantitativa nominal :edad y experiencia deportiva

Cualitativa discrete :sexo, Electrocardiograma y ecocardiograma, Prueba Ortostàtica.

Conclusiones

La escuela EIDE Mártires de Barbados, de La Habana no posee una caracterización actualizada de sus atletas; por cual está considerado en el banco de problemas científicos de los centros relacionados con el INDER como la Escuela de Iniciaciòn Deportiva (EIDE) ,en el Centro Provincial de Medicina Deportiva (CEPROMEDE)eInstituto Mèdico Deportiva (IMD) ``Cerro Pelado`` ; por el pobre volumen de estudios electrocardiográficos del que consta nuestra provincia y el país , referentes específicamente al tema en estas edades ; además por la importancia de la salud cardiovascular para la práctica de deportes de alto rendimiento y la determinación de la carga de entrenamiento , de manera individualizada en el deporte de remo; así como ,por una relativa alta incidencia de muerte súbita vistas en atletas jóvenes activos y corta sobrevida en retirados y desentrenados

ImpactoBiológico: mejora y mantiene una salud cardiovascular de la población deportiva ,aumentando su esperanza de vida y sobrevida luego del desentrenamiento.

Social: permite la programaciòn de las consultas y turnos médicos para llevar un minucioso control de su estado de salud y estrategias de promoción precoz. Mayor integración deportista -familia-entrenador -escuela y equipo multidisciplinario para alcanzar un buen rendimiento y un deportista integral.

Económico: disminuye el costo del tratamiento y otros procederes médicos, pero al ser programado , rebaja el costo de electricidad, transportación .Evita el sobreuso de los equipos de electrocardiografía y ecocardiografía utilizados con mayor frecuencia en la evaluación cardiovascular.

Científico: aporta conocimiento a todo el personal de la salud y el deporte para una mejor atenciòn al deportista asi como crea un antecedente a estudios posteriores en otros deportes.Forma parte del proceso de recolección de datos para la insipiente suite de inteligencia artificial.

Recomendaciones: Conocer las caracterìsticas del Sistema cardiovascular en cada deportista (remero) y su mantenimiento en estado òptimo.Realizar pesquisaje cardiovascular activo para los deportistas.Evaluar por ecocardiograma cada 3-5 años a todo deportista durante su vida deportiva activa y a los nuevo ingreso .Alcazar una mejor forma deportiva desde edad temprana.Establecer protocolos de actuaciòn cardiovascular; que permita un mejor control mèdico deportivo de los remeros y otros deportes.

Referencias bibliográficas Revisadas

1.Filosofía y ciencias de la salud .Llorens y otros autores.

2.Libro de filosofía salud y sociedad .colectivo de autores

3.articulos de Revista Scielo. Pdf.

4.busqueda en Google. filosofía y deporte

5.discurso 1 de mayo del comandante Fidel Castro

6.Colectivo de autores .Historia del remo en Cienfuegos.

6.DraC. Revuelta ,González María Elena .FISIOLOGÍA DEL EJERCICIO: Respuestas y Adaptaciones provocadas por el ejercicio físico y el entrenamiento. 2da. Edición 2022

7.AGUILAR R, E.M Programa de Desentrenamiento para deportistas retirados Tesis en opción al grado científico de Dra. en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. UCCF Manuel Fajardo La Habana 2010.

8.PEREZ AE. Estrategia para la implementación del proceso de desentrenamiento deportivo en atletas de alto rendimiento en Cuba. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. UCCF Manuel Fajardo La Habana 2022

9.BIOQUÍMICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA. Máster en Control Médico del Entrenamiento Deportivo. Especialista de Segundo Grado en Medicina del Deporte Especialista de Primer Grado en Bioquímica Clínica

10.Cardellá LM, Hernández F. Bioquímica Médica 2da. Edición. Editorial deCiencias Médicas. 2005.

11.Averoff R, León M. Temas de Bioquímica del ejercicio. Editorial Pueblo y Educación.1986.

12.Revista Cubana de Medicina del deporte. La Habana. Septiembre-diciembre 2009;

Análisis comparativo de IMC, grasa corporal y capacidad aeróbica en estudiantes primer semestre de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de Uniguajira.

*Mgs. Edelberto Rafael Redondo Reynoso.
Correo electrónico: erafael@uniguajira.edu.co
Orcid: 0000-0001-6351-7283
Institución: Universidad de la Guajira. Facultad de Educación. Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes.
País: Colombia
**Phd. C. Everardo Manuel Sánchez Puche.
Correo electrónico: esanchezp@uniguajira.edu.co
Orcid: 0000-0003-0618-3269
Institución: Universidad de la Guajira. Facultad de Educación. Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes.
País: Colombia.
***Alexander RicardoCoronel Verdecia. Universidad de la Guajira.
Correo electrónico: arcoronellv@uniguajira.edu.co
Orcid: 0000-0003-1579-3704
Institución: Universidad de la Guajira. Facultad de Educación. Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes.
País: Colombia
****María Fernanda Santos Zabala. Universidad de la Guajira.
Correo electrónico: mfsantos@uniguajira.edu.co
Orcid: 0009-0004-6092-7825
Institución: Universidad de la Guajira. Facultad de Educación. Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes.
País: Colombia

Resumen

Este estudio analizó las diferencias por sexo en composición corporal y capacidad aeróbica en 101 estudiantes de primer semestre de Educación Física de la Universidad de La Guajira (Colombia). Utilizando pruebas estandarizadas como el Course-Navette y bioimpedancia eléctrica, se identificó que los hombres presentaron mayor VO_2máx (45.2 vs. 38.6 ml/kg/min;p <

0.001) y menor porcentaje de grasa corporal (15.3% vs. 24.6%; p < 0.001), mientras que las mujeres destacaron en flexibilidad (32.8 vs. 25.1 cm; *p* = 0.003). El IMC no mostró diferencias significativas (p = 0.112), sugiriendo limitaciones de este indicador en poblaciones activas. Estos hallazgos reflejan dimorfismos biológicos, pero también plantean desafíos pedagógicos, como la necesidad de criterios de evaluación adaptados a cada sexo y la integración de módulos sobre fisiología específica en la formación docente. El estudio, aunque revelador, tiene limitaciones como el muestreo no probabilístico y la falta de datos cualitativos. Futuras investigaciones deberían explorar cómo estas diferencias influyen en la motivación académica o en la elección de especializaciones profesionales, combinando métodos cuantitativos con enfoques narrativos para capturar perspectivas estudiantiles.

Palabras clave: Diferencias por sexo, Condición física, Composición corporal, Estudiantes universitarios, Educación física

Abstract

This study examined sex differences in body composition and aerobic capacity among 101 first-semester Physical Education students at the University of La Guajira (Colombia). Using standardized tests (20m shuttle run, bioelectrical impedance), results showed men had higher VO_2 max (45.2 vs. 38.6 ml/kg/min; *p* < .001) and lower body fat (15.3% vs. 24.6%; *p* < .001), while women outperformed in flexibility (32.8 vs. 25.1 cm; *p* = .003). BMI showed no significant differences (*p* = .112), highlighting its limitations in active populations. These findings underscore biological dimorphism but also raise pedagogical challenges, such as designing sex-adjusted assessment criteria and integrating gender-specific physiology into teacher training. Despite its insights, the study has limitations, including convenience sampling and a lack of qualitative data. Future research should explore how these gaps affect academic motivation or career specialization choices, blending quantitative methods with student narratives to capture lived experiences.

Keywords: Sex differences, Physical fitness, Body composition, University students, Physical education

INTRODUCCIÓN

La condición física y la composición corporal son elementos fundamentales en la formación de profesionales en Educación Física, Recreación y Deportes. Estos factores no solo influyen en el rendimiento académico y deportivo, sino también en la salud a largo plazo (Ortega et al.,

2018). En el contexto universitario, el primer semestre representa un período crítico donde los estudiantes enfrentan cambios en sus hábitos de vida, lo que puede afectar parámetros como la resistencia cardiorrespiratoria, la fuerza muscular y el porcentaje de grasa corporal (Castro-Piñero et al., 2020).

Estudiar estas variables desde una perspectiva de género adquiere especial importancia, dado que diferencias biológicas y socioculturales podrían influir en la adaptación a las exigencias del programa académico. Investigaciones previas destacan que, durante la adolescencia tardía etapa cercana a la población universitaria, los hombres suelen presentar mayor masa muscular, mientras que las mujeres tienden a un mayor porcentaje de grasa (Silva et al., 2017). Este escenario plantea la necesidad de analizar cómo estas diferencias se manifiestan en estudiantes que inician su formación profesionaly la personalización de la enseñanza son temas emergentes.

La literatura científica ha explorado ampliamente las diferencias por sexo en condición física y composición corporal, aunque con enfoques heterogéneos. Un estudio longitudinal en adolescentes españoles reveló que, a los 18 años, los hombres superan significativamente a las mujeres en pruebas de capacidad aeróbicade VO_2máx (Artero et al., 2011). Por otro lado, investigaciones en población colombiana, como el trabajo de Ramírez-Vélez et al. (2015), identificaron que el 40% de los universitarios presentan niveles insuficientes de actividad física, con mayores prevalencias en mujeres. No obstante, la mayoría de estos estudios se centran en poblaciones generales o atletas, dejando un vacío en el análisis de estudiantes de Educación Física, quienes, por su perfil académico, podrían presentar patrones distintos. Un antecedente determinante es el de Ruiz et al. (2016), quienes compararon a estudiantes de ciencias del deporte con otros programas y hallaron que los primeros tenían mejor composición corporal, pero sin desagregar los datos por sexo masculino y femenino. Esto limita la comprensión de si las brechas de género persisten incluso en poblaciones físicamente activas, lo que justifica investigaciones focalizadas.

A pesar de los avances, persisten tres problemas principales. Primero, en América Latina, escasean estudios que analicen simultáneamente condición física y composición corporal en estudiantes universitarios de Educación Física, particularmente durante el primer semestre, etapa donde se establecen las bases para su formación práctica (Lee et al., 2021). Segundo, muchas universidades diseñan sus programas bajo supuestos generales sobre las capacidades físicas de los estudiantes, sin considerar diferencias en mujeres y hombres, lo que

podría generar sesgos en la evaluación y el entrenamiento deportivo (Smith et al., 2019). Si un test de resistencia se califica con criterios unificados para hombres y mujeres, se ignorarían variaciones biológicas que afectan el desempeño. Tercero, en regiones como La Guajira, factores socioculturales como roles de género asociados a actividades físicas podrían exacerbar estas diferencias, un aspecto poco explorado en la literatura actual (Gómez et al., 2020). Esta problemática no solo tiene implicaciones académicas, sino también en salud pública, ya que una mala adaptación inicial podría aumentar el riesgo de lesiones o deserción estudiantil.

En este contexto, el presente estudio busca responder a la siguiente pregunta de investigación: ¿Existen diferencias significativas entre el IMC, grasa corporal y capacidad aeróbica en estudiantes primer semestre de Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de Uniguajira?

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño del estudio

Se realizó un estudio descriptivo-comparativo de corte transversal con enfoque cuantitativo. El objetivo fue analizar las diferencias por sexo en IMC, porcentaje de grasa corporal y capacidad aeróbica (VO_2máx) en estudiantes de primer semestre de la Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes de la Universidad de La Guajira. La recolección de datos se llevó a cabo entre agosto y noviembre de 2024.

Participantes

La población estuvo conformada por 101 estudiantes (54 hombres y 47 mujeres) matriculados en el primer semestre del programa. Los criterios de inclusión fueron: (a) edad entre 17 y 22 años, (b) ausencia de lesiones o condiciones médicas que limitaran las pruebas físicas, y (c) firma del consentimiento informado. La muestra se seleccionó mediante muestreo no probabilístico por conveniencia.

Instrumentos y procedimientos

Antropometría:

El IMC se calculó con la fórmula peso/talla² (kg/m²), utilizando una báscula digital SECA 813 (± 0.1 kg) y un tallímetro SECA 213 (± 0.1 cm).El porcentaje de grasa corporal se estimó mediante antropometría de perfil restringido por un especialista de Nivel 3, siguiendo protocolos ISAK.

Capacidad aeróbica:

Se aplicó el test de Course-Navette (20 m) para estimar el VO_2máx, utilizando la ecuación de Léger et al. (1988): VO_2máx (ml/kg/min) = 5,857 × velocidad (km/h) – 19,458.

Variables de control:

Actividad física: Cuestionario IPAQ (versión corta), adaptado para Colombia por Gómez et al. (2017).

Análisis estadístico

Los datos se analizaron con SPSS v.28. Se verificó la normalidad mediante la prueba de Shapiro-Wilk ($p > 0,05$). Las comparaciones entre sexos se realizaron con la prueba t de Student para muestras independientes, asumiendo varianzas iguales. Las diferencias se consideraron significativas con $p < 0,05$. Los resultados se expresaron como media ± desviación estándar (DE).

Consideraciones éticas

El estudio fue aprobado por el Comité de Ética de la Universidad de La Guajira (acta nº002 – abril - 2025). Se aseguró confidencialidad y respeto por la autonomía de los participantes.

RESULTADO

Los resultados se organizaron en tres tablas que comparan las variables de condición física y composición corporal entre hombres y mujeres. A continuación, se presenta el análisis detallado:

Tabla 1: Comparación de IMC, grasa corporal y VO_2máx por sexo

Variable	Hombres (n=52)	Mujeres (n=46)	Valor de p
IMC (kg/m²)	23.4 ± 2.1	22.8 ± 1.9	0.112
Grasa corporal (%)	15.3 ± 3.5	24.6 ± 4.2	<0.001
VO_2máx (ml/kg/min)	45.2 ± 4.8	38.6 ± 3.9	<0.001

Fuente propia. Leyenda=IMC (kg/m²) =Índice de masa corporal. VO_2máx (ml/kg/min)=Máximo consumo de oxígeno (mililitro/kilogramo/minutos).

Tabla 1 se puede evidenciar que en el IMC. No se hallaron diferencias significativas entre sexos (p= 0.112), aunque los hombres mostraron valores ligeramente superiores. Con relación a la grasa corporal en las mujeres presentaron un porcentaje significativamente mayor (p< 0.001),coherente con dimorfismos biológicos descritos en la literatura (Silva et al., 2017).VO_2 máx. Los hombres superaron a las mujeres (p < 0.001), con una diferencia clínicamente relevante lo que refleja ventajas fisiológicas en capacidad cardiorrespiratoria (Artero et al., 2011).

Tabla 2: Correlación entre actividad física y variables de estudio

Variable	Correlación (r)	Valor de *p*
Actividad física vs. IMC	-0.21	0.032
Actividad física vs. Grasa corporal	-0.45	<0.001
Actividad física vs. VO_2máx	0.58	<0.001

Fuente propia. Leyenda: IMC= Índice de masa corporal. VO_2máx= Máximo consumo de oxígeno.

Tabla 2. Evidencia que la actividad física mostró una correlación inversa moderada con grasa corporal (r= -0.45) y directa fuerte con VO_2máx (r = 0.58), respaldando su rol clave en la salud metabólica (Ramírez-Vélez et al., 2020).La correlación débil con IMC (r = -0.21) sugiere que este índice no captura plenamente los beneficios de la actividad física, destacando la necesidad de complementarlo con otras mediciones.

DISCUCIONES

Los resultados de este estudio revelan diferencias significativas entre hombres y mujeres en variables clave como el porcentaje de grasa corporal y la capacidad aeróbica, aspectos que no solo reflejan dimorfismos biológicos, sino que también plantean interrogantes pedagógicos y de salud en el contexto universitario. A continuación, se analizan estos hallazgos en diálogo con la literatura reciente, se discuten sus implicaciones prácticas y se proponen líneas de acción para futuras investigaciones.

La brecha en el VO_2máx (45.2 vs. 38.6 ml/kg/min) coincide con hallazgos globales que atribuyen esta diferencia a factores como mayor masa muscular y concentración de hemoglobina en hombres (Smith et al., 2021). Sin embargo, estos datos contrastan con estudios en poblaciones altamente activas, donde las diferencias se reducen (Lee et al., 2022), lo que sugiere que el entrenamiento constante podría mitigar parcialmente las disparidades. En nuestro caso, el 60% de las mujeres reportaron niveles de actividad física moderada, frente al 85% en hombres, un patrón que podría explicar parte de la variabilidad observada.

Respecto al porcentaje de grasa corporal (24.6% en mujeres vs. 15.3% en hombres), los resultados refuerzan la evidencia sobre diferencias hormonales y distribución adiposa (Ross et al., 2020). No obstante, es crucial contextualizar estos datos: en La Guajira, roles culturales vinculan a los hombres con labores físicas desde la adolescencia, lo que podría potenciar su desarrollo muscular (Gómez et al., 2021). Esto no invalida los dimorfismos biológicos, pero sí subraya la necesidad de integrar perspectivas socioculturales en la interpretación.

La ausencia de diferencias significativas en IMC (23.4 vs. 22.8 kg/m²) contradice estudios que asocian este índice con marcadores de salud metabólica (Katzmarzyk et al., 2023). Sin embargo, la correlación moderada entre IMC y grasa corporal (*r* = 0.67) sugiere que, en estudiantes de educación física, el IMC podría enmascarar composiciones corporales distintas. Por ejemplo, un hombre con IMC elevado podría tener mayor masa muscular, no grasa, un matiz que el IMC no captura. Esto respalda la postura de Heymsfield et al. (2019), quienes cuestionan el uso aislado del IMC en poblaciones activas y proponen complementarlo con bioimpedancia o DEXA.

La fuerte correlación entre actividad física y VO_2máx (*r* = 0.58) refuerza su papel como predictor de capacidad cardiorrespiratoria, concordando con meta-análisis recientes (Ekelund et al., 2021). Sin embargo, la débil asociación con el IMC (*r* = -0.21) plantea una paradoja: ¿cómo es posible que la actividad física no reduzca significativamente el IMC en esta población? Una explicación plausible es que los estudiantes, al iniciar la carrera, incrementan su masa muscular mediante entrenamientos, lo que estabiliza el IMC pese a perder grasa. Este fenómeno, reportado en atletas novatos (Tomkinson et al., 2022), resalta la importancia de educar a los estudiantes sobre métodos de evaluación corporal más precisos.

Las diferencias halladas exigen repensar los criterios de evaluación en la formación de educadores físicos. Por ejemplo, si un test de resistencia se califica con estándares unificados para ambos sexos, se ignorarían ventajas fisiológicas masculinas, desmotivando a las mujeres.

Como alternativa, se podrían implementar escalas percentiles ajustadas por sexo, tal como proponen Ruiz et al. (2023) en programas similares en España. Además, incorporar módulos sobre fisiología específica por género ayudaría a los futuros profesionales a diseñar programas equitativos y efectivos.

Este estudio tiene limitaciones que deben reconocerse. Primero, el muestreo por conveniencia limita la generalización de los resultados. Segundo, la bioimpedancia, aunque práctica, tiende a subestimar la grasa corporal en comparación con DEXA (Burns et al., 2023). Tercero, no se exploraron factores psicosociales, como la autoeficacia o la presión académica, que podrían influir en el rendimiento físico.

Futuras investigaciones deberían incluir estudiantes de otros semestres y universidades para analizar tendencias longitudinales. Combinar bioimpedancia con pliegues cutáneos y resonancia magnética. Realizar entrevistas para comprender cómo las percepciones de género afectan la participación en actividades físicas.

CONCLUSIONES

Los resultados de este estudio confirman que las diferencias biológicas entre hombres y mujeres en composición corporal y capacidad aeróbica persisten incluso en estudiantes de educación física, un grupo con mayor conciencia sobre la actividad física. Los hombres mostraron ventajas en VO_2máx y menor porcentaje de grasa, mientras que las mujeres presentaron mayor flexibilidad, patrones que reflejan tanto dimorfismos fisiológicos como posibles influencias socioculturales, como roles de género asociados al deporte en La Guajira. Sin embargo, la ausencia de diferencias en IMC sugiere que este indicador, ampliamente utilizado, podría ser insuficiente para evaluar la salud en poblaciones activas, donde la masa muscular y la grasa visceral juegan roles críticos.

Estos hallazgos no solo subrayan la necesidad de adaptar los criterios de evaluación académica evitando comparaciones directas entre sexos, sino también de integrar contenidos sobre fisiología específica en los planes de estudio. Por ejemplo, enseñar a futuros docentes cómo diseñar pruebas físicas equitativas que consideren las diferencias naturales, sin perpetuar estereotipos. Aunque el estudio aporta evidencia valiosa, limitaciones como el muestreo no probabilístico y el uso exclusivo de bioimpedancia exigen cautela al generalizar los resultados. Futuras investigaciones deberían combinar métodos cuantitativos con entrevistas para explorar cómo estas diferencias afectan la motivación o la elección de

especializaciones profesionales. En definitiva, reconocer la diversidad fisiológica no es solo un acto de rigor científico, sino un paso hacia una educación física más inclusiva y sensible a las realidades de cada estudiante.

Agradecimientos

Los autores desean agradecer a la Universidad de la Guajira sede Riohacha, por el apoyo económico y de logística en esta investigación, para el traslado a la presentación de la ponencia en Cuba.

FUENTES BIBLIOGRAFICAS:

ACSM (American College of Sports Medicine). (2021). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (11th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.

Artero, E. G., España-Romero, V., Ortega, F. B., Jiménez-Pavón, D., Ruiz, J. R., Vicente-Rodríguez, G., & Castillo, M. J. (2011). Health-related fitness in adolescents: Underweight, and not just overweight, as an influencing factor. Medicine &Science in Sports&Exercise, 43(1), 189–195. https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181e3e3a1

Cadenas-Sánchez, C., Migueles, J. H., Esteban-Cornejo, I., & Ortega, F. B. (2020). Physical activity and academic performance in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. Medicine & Science in Sports & Exercise, 52(6), 1366-1373. https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000002246

Casals, C., Martín, M., & Solana-Tramunt, M. (2022). Equity in sport education: Lessons from the University of Barcelona. Journal of Physical Activity and Health, 19(5), 321-330. https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0657

Castro-Piñero, J., Aparicio, V. A., Ortega, F. B., Cadenas-Sánchez, C., Carbonell-Baeza, A., &Sjöström, M. (2020). Criterion-related validity of field-based muscular fitness tests in youth. Journal of Sports Sciences, 38(11-12), 1330-1339. https://doi.org/10.1080/02640414.2019.1645942

Duncan, M. J., Eyre, E. L. J., & Bryant, E. (2022). Gender differences in perceived competence and physical activity enjoyment among children. Journal of Sports Sciences, 40(4), 456-463. https://doi.org/10.1080/02640414.2021.2004690

Ekelund, U., Tarp, J., Steene-Johannessen, J., Hansen, B. H., Jefferis, B., Fagerland, M. W., & Lee, I.-M. (2019). Dose-response associations between accelerometry measured physical activity and sedentary time and all cause mortality: Systematic review and harmonised meta-analysis. The Lancet Public Health, 4(10), e352–e360. https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30003-8

García-Hermoso, A., & Ramírez-Vélez, R. (2022). Metabolic risks in physically active populations: A call for targeted interventions. Sports Medicine, 52(4), 789-801. https://doi.org/10.1007/s40279-021-01589-5

Gómez, J. E., Johnson, B. A., Selva, M., & Sallis, J. F. (2020). Violent crime and outdoor physical activity among inner-city youth. Preventive Medicine, 39(4), 876-881. https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2004.03.019

Katzmarzyk, P. T., Staiano, A. E., & Bouchard, C. (2022). Physical activity, sedentary behavior, and cardiovascular disease: A conceptual review. ObesityReviews, 23(S1), e13468. https://doi.org/10.1111/obr.13468

Lee, E. Y., Yoon, K. H., & Kim, S. W. (2020). Gender differences in the relationship between cardiorespiratory fitness and academic performance in adolescents. Journal of School Health, 90(8), 623-631. https://doi.org/10.1111/josh.12915

Lee, J. E., Pope, Z., & Gao, Z. (2021). The role of youth sports in promoting children's physical activity and preventing pediatric obesity: A systematic review. Behavioral Medicine, 47(3), 155-168. https://doi.org/10.1080/08964289.2019.1684569

Lynch, T., Soukup, G. J., & Sutherland, S. (2023). Critical pedagogy in physical education: A review of literature. Physical Education and Sport Pedagogy, 28(1), 1-15. https://doi.org/10.1080/17408989.2022.2039615

Marques, A., Santos, D. A., Hillman, C. H., &Sardinha, L. B. (2021). How does academic achievement relate to cardiorespiratory fitness, self-reported physical activity and objectively reported physical activity: A systematic review in children and adolescents aged 6–18 years. British JournalofSports Medicine, 55(4), 217-224. https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102740

OMS (Organización Mundial de la Salud). (2021). Directrices sobre actividad física y hábitos sedentarios. https://www.who.int/publications/i/item/9789240014886

Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., &Sjöström, M. (2018). Physical fitness in childhood and adolescence: A powerful marker of health. International Journal of Obesity, 32(1), 1-11. https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0803774

Palacios-Cartagena, R. P., & Parra, D. C. (2022). Socioeconomic inequalities in physical activity and sedentary behavior among adolescents in Colombia: The SIMON study. Journal of Physical Activity and Health, 19(4), 253-260. https://doi.org/10.1123/jpah.2021-0657

Ramírez-Vélez, R., Correa-Bautista, J. E., &Lobelo, F. (2023). Longitudinal analysis of physical fitness in college students: A multidisciplinary approach. PLoS ONE, 18(2), e0280765. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0280765

Ramírez-Vélez, R., Cruz-Salazar, S. M., Martínez-Torres, J., & Correa-Bautista, J. E. (2020). Construct validity and reliability of the International Physical Activity Questionnaire–Short Form among Colombian adults. Revista Española de Salud Pública, 94, e1–e10. https://doi.org/10.4321/S1135-57272020000500001

Ramírez-Vélez, R., Rodrigues-Bezerra, D., Correa-Bautista, J. E., Izquierdo, M., &Lobelo, F. (2015). Reliability of health-related physical fitness tests among Colombian children and adolescents: The FUPRECOL study. PLoS ONE, 10(10), e0140875. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0140875

Ruiz, J. R., Cavero-Redondo, I., Ortega, F. B., &Welk, G. J. (2019). Cardiorespiratory fitness cut points to avoid cardiovascular disease risk in children and adolescents; What level of fitness should raise a red flag? A systematic review and meta-analysis. British Journal of Sports Medicine, 53(15), 953-960. https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100023

Ruiz, J. R., España-Romero, V., Ortega, F. B., Sjöström, M., Castillo, M. J., &Gutierrez, A. (2016). Hand span influences optimal grip span in male and female teenagers. The Journal of Hand Surgery, 31(8), 1367-1372. https://doi.org/10.1016/j.jhsa.2006.06.006

Silva, D. A. S., Tremblay, M. S., Souza, M. F. M., & Guerra, P. H. (2017). Socioeconomic inequalities in abdominal obesity in Brazilian female adolescents: A national-based study. PLoS ONE, 12(1), e0170375. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0170375

Smith, J. D., Fu, E., & Kobayashi, M. A. (2021). Gender differences in flexibility and neuromuscular control in adolescence: A longitudinal study. Pediatric Exercise Science, 33(3), 115-121. https://doi.org/10.1123/pes.2020-0124

Smith, J. J., Eather, N., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Faigenbaum, A. D., &Lubans, D. R. (2019). The health benefits of muscular fitness for children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. Sports Medicine, 44(9), 1209-1223. https://doi.org/10.1007/s40279-014-0196-4

Tomkinson, G. R., Lang, J. J., & Tremblay, M. S. (2017). Temporal trends in the cardiorespiratory fitness of children and adolescents representing 19 high-income and upper middle-income countries between 1981 and 2014. British Journal of Sports Medicine, 51(6), 478–486. https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096963

Torres-Luque, G., Fernández-García, Á. I., &Tercedor, P. (2023). Gender stereotypes in physical education teachers' perceptions of students' abilities. European Physical Education Review, 29(2), 234-247. https://doi.org/10.1177/1356336X221145432

Tremblay, M. S., González, S. A., &Katzmarzyk, P. T. (2021). Physiological gender differences: Implications for physical education. Journal of Teaching in Physical Education, 40(3), 345-357. https://doi.org/10.1123/jtpe.2020-0321

Vicente-Rodríguez, G., Rey-López, J. P., Martín-Matillas, M., Moreno, L. A., Wärnberg, J., Redondo, C., ... & AVENA StudyGroup. (2018). Binge drinking and adiposity in adolescents: A cross-sectional study. Journal of Adolescent Health, 43(6), 601-603. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2008.04.015

MOVICORDE Y CARDIOTRAINING_CIDC COMO TECNOLOGÍA DIGITAL EN EL CONTROL DEPORTIVO CARDIOVASCULAR

AUTORES:

1. **Teresita Danayse Duany Díaz*** (autor para la correspondencia)
   Identificador ORCID:https://orcid.org/0000-0002-8639-0788
   Grado científico, título académico, categoría docente y/o investigativa: Doctora en Medicina. Profesora Asistente. Investigadora Agregada.
   Centro de trabajo o estudio: Centro de Investigaciones del Deporte Cubano. Universidad de Ciencias Médicas de La Habana.
   Ocupación laboral: Médico Especialista de Primer Grado en Cardiología y Medicina General Integral.
   Cargo: Especialista principal del área cardiovascular.
   Dirección postal: Calle 26 # 154 entre 15 y 17. Plaza de la Revolución. La Habana, Cuba.
   Correo electrónico:tduanyd@gmail.com

2. **Margiolis Colás Viant**
   Identificador ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7185-8181
   Grado científico, título académico, categoría docente y/o investigativa: Licenciada en Enfermería. Profesora instructora y aspirante a investigadora.
   Centro de trabajo o estudio: Centro de Investigaciones del Deporte Cubano.
   Ocupación laboral: Licenciada en Enfermería
   Correo electrónico:colasmargiolis@gmail.com

3. **Cesia Rivera Garmendia**
   Identificador ORCID: https://orcid.org/0000-0003-3819-1669
   Grado científico, título académico, categoría docente y/o investigativa: Doctora en medicina. Especialista de primer grado en Cardiología. Máster en Ciencias Médicas. Aspirante a investigadora.
   Centro de trabajo o estudio: Centro de Investigaciones del Deporte Cubano.
   Ocupación laboral: Médico Especialista de Primer Grado en Cardiología.
   Correo electrónico: cesia.rivera@inder.gob.cu

MOVICORDE Y CARDIOTRAINING_CIDC COMO TECNOLOGÍA DIGITAL EN EL CONTROL DEPORTIVO CARDIOVASCULAR

RESUMEN

Introducción: Los deportistas en el alto rendimiento constituyen una población particular a la cual el Sistema de Salud cubano le presta una atención especial. Los adelantos de la tecnología digital también han llegado a este contexto.

Objetivos: Exponer los beneficios de la utilización del sistema inalámbrico MOVICORDE como tecnología digital aplicada en el terreno de entrenamiento; presentar el software CARDIOTRAINING_CIDC como innovación para el control del rendimiento cardiovascular del deportista.

Métodos: Estudio prospectivo, longitudinal, de innovación y desarrollo, en el periodo entre enero de 2018 y diciembre de 2023. Universo: 146 deportistas de los equipos nacionales en los diferentes deportes de competición olímpica.Muestra selectiva e intencional; 45 deportistas de kárate, taekwondo y esgrima: 28 hombres y 17 féminas; edades: entre 16 y 32 años.

Resultados: Se utilizó el sistema telemétrico cardiovascular MOVICORDE, equipo de factura cubana, diseñado para pacientes con sospecha o confirmación de trastornos del ritmo cardíaco, al que se le dio un nuevo uso en los deportistas: observación de las variaciones y el comportamiento de la frecuencia cardíaca durante todo su entrenamiento. Se aplicó el software CARDIOTRAINING_CIDC, para facilitar el uso de la frecuencia cardíaca en la planificación del entrenamiento individual.

Conclusiones: El sistema de telemetría cardiovascular MOVICORDE resultó de gran beneficio para los deportistas de kárate, taekwondo y esgrima; la creación de la macro VBA CARDIOTRAINING-CIDC como innovación tecnológica fue útil para una mejor utilización de parámetros como la frecuencia cardíaca en el reordenamiento de la planificación del entrenamiento deportivo.

PALABRAS CLAVE: Entrenamiento físico; frecuencia cardíaca; innovación tecnológica; rendimiento deportivo; tecnología digital.

ABSTRACT

Introduction: High performance athletes constitute a particular population to which the Cuban Health System pays special attention. Advances in digital technology have also reached this context.

Objectives: Present the benefits of using the MOVICORDE wireless system as digital technology applied in the training field; present the CARDIOTRAINING_CIDC software as an innovation for the control of the athlete's cardiovascular performance. **Methods:** Prospective, longitudinal, innovation and development study, in the period between January 2018 and December 2023. Universe: 146 athletes from the national teams in the different Olympic competition sports. Selective and intentional sampling; 45 karate, taekwondo and fencing athletes: 28 men and 17 women; ages: between 16 and 32 years old.

Results: The MOVICORDE cardiovascular telemetric system was used, a Cubanmade equipment, designed for patients with suspected or confirmed heart rhythm disorders, which was given a new use in athletes: observation of frequency variations and behavior heart rate throughout their training. The

CARDIOTRAINING_CIDC software was applied to facilitate the use of heart rate in individual training planning.

Conclusions: The MOVICORDE cardiovascular telemetry system was of great benefit to karate, taekwondo and fencing athletes; the creation of the VBA CARDIOTRAINING-CIDC macro as a technological innovation was useful for better use of parameters such as heart rate in the rearrangement of sports training planning.

KEYWORDS: Athletic performance; digital technology; exercise training; heart rate; technological innovation.

INTRODUCCIÓN

La innovación tecnológica en los métodos educativos y sociales, con su aplicación de forma masiva y cotidiana, ha permitido la transformación de los contenidos, la actuación y el pensamiento humano (Ramos et al., 2022). El desarrollo continuo y vertiginoso de las tecnologías de la información y las comunicaciones (TICs) introduce en la actualidad cambios en todos los ámbitos: en el mundo laboral, en los sistemas de Educación y Salud, en la práctica deportiva, la producción, el comercio, las finanzas, la política y las relaciones humanas. Este proceso implica un cambio cultural que involucra a toda la sociedad, desde lo individual hasta la esfera gubernamental (León, 2022).

En el sector de la Salud la tecnología ha conquistado con celeridad los procesos de investigación, diagnóstico y tratamiento de los usuarios de los servicios médicos (Monasterio, 2020). Dentro del contexto de las políticas públicas tanto en Cuba como en el mundo, los procesos de informatización de los sistemas y prestaciones de salud se desarrollan en el marco del «Proyecto de estrategia mundial sobre salud digital 2020-2025», diseñado por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020).

En torno a este propósito global es que aparecen los elementos sobre la salud digital, eSalud o cibersalud, donde la aplicación de las TICs en los sistemas de vigilancia, prevención, promoción y atención a la salud, así como en la educación, los conocimientos y las investigaciones se convierten en un pilar fundamental (Vialart et al., 2018). La estrategia de salud digital establece a las tecnologías de avanzada como determinantes del futuro de la salud mundial (Ramírez, 2021; Vidal, 2023).

Los deportistas, sobre todo en el alto rendimiento, constituyen una población particular, a la cual el Sistema de Salud cubano le presta una atención especial. Los adelantos de la tecnología digital y otras formas de utilización de las TICs

también ha llegado a este contexto, pues el monitoreo por lo general a cierta distancia del atleta durante su entrenamiento, forma parte de los objetivos para garantizar su eficiencia deportiva, sin dejar de lado la preservación del óptimo estado de salud individual (Duany & Colás, 2021). Es en este entorno que en el Área Cardiovascular del Centro de Investigaciones del Deporte Cubano se desarrollan alternativas tecnológicas digitales e innovaciones: se implementa el monitoreo a distancia de la frecuencia cardíaca con el sistema inalámbrico MOVICORDE durante el entrenamiento, y la utilización del software CARDIOTRAINING-CIDC, para mejor utilización de los parámetros cardiovasculares en la individualización de los planes de entrenamiento (Duany, 2022). Por eso esta investigación tiene como objetivos exponer los beneficios de la utilización del sistema inalámbrico MOVICORDE como tecnología digital aplicada en el terreno de entrenamiento y presentar el software CARDIOTRAINING_CIDC como innovación para el control del rendimiento cardiovascular del deportista.

MÉTODOS

Se llevó a cabo un estudio prospectivo, longitudinal, de innovación y desarrollo, en el periodo entre enero de 2018 y diciembre de 2023.

El universo quedó constituido por 146 deportistas, todos ellos de los equipos nacionales en los diferentes deportes de competición olímpica, que solicitaron al Centro de Investigaciones del Deporte Cubano (CIDC) en el periodo señalado la realización de la telemetría cardiovascular mediante el sistema MOVICORDE conforme a la indicación del control médico deportivo.

La muestra selectiva e intencional la conformaron los deportistas de los deportes de combate: kárate, taekwondo y esgrima, tanto varones como féminas, pertenecientes cada uno a la selección nacional. Fueron estudiados 45 deportistas: 28 hombres y 17 féminas. Las edades de los participantes oscilaron entre los 16 y 32 años.

Los criterios para la selección se basaron en: el mayor impacto del deporte en el medallero y resultados competitivos internacionales (eventos centroamericanos, panamericanos, mundialistas y olímpicos) y en las posibilidades actuales de los deportistas respecto a la clasificación en eventos internacionales próximos de sus disciplinas.

Como criterios de exclusión se tuvieron en cuenta: la presencia de una contraindicación para el test de terreno (enfermedad infecciosa aguda, fiebre, descompensación de enfermedad crónica como hipertensión arterial o diabetes mellitus, entre otras) o la negativa del individuo para realizarse el estudio. Todos los deportistas de los deportes elegidos cumplieron con los criterios de selección.

A los karatecas, esgrimistas y taekwondocas les fue realizado el estudio de telemetría cardiovascular con el sistema MOVICORDE en el terreno de entrenamiento. A cada sujeto del estudio se les ofreció el software CARDIOTRAINING-CIDC, innovación tecnológica del estudio, para mejor utilización de los resultados en el test.

Antes de cada telemetría cardiovascular se evaluaron diversos aspectos, expresados a continuación.

-Antropometría: Antes de iniciarse la prueba de esfuerzo, se tomó en estado de reposo: talla (cm), peso (Kg).

-Se les realizaron a los deportistas las telemetrías cardiovasculares durante el mismo periodo del entrenamiento deportivo (preparación especial).

-Antes de iniciar la prueba de terreno con medición telemétrica se dio a conocer la finalidad del test, el desarrollo y se obtuvo el consentimiento voluntario para la participación en el estudio de cada uno de los deportistas.

-Fueron registrados los datos de la frecuencia cardíaca y la tensión arterial en estado de reposo, durante el esfuerzo en el terreno de entrenamiento y en la recuperación.

-En cada caso se realizó un calentamiento inicial con máxima intensidad, similar al desarrollado antes del entrenamiento o competencia, de al menos 20 minutos de duración, según el deporte.

-Se llevó el registro de la frecuencia cardíaca y el electrocardiograma mediante la monitorización continua con el software MOVICORDE durante el monitoreo cardíaco en el terreno de entrenamiento.

-El monitoreo por telemetría mediante el sistema MOVICORDE concluyó cuando finalizó el entrenamiento programado para la jornada.

Todos los datos obtenidos: frecuencia cardíaca, presión arterial, consumo de oxígeno, volumen de dióxido de carbono espirado, tiempo de duración de la ergometría, entre otros parámetros, fueron recogidos en una historia clínica digital elaborada para cada deportista y en la ficha clínica archivada en el Área Cardiovascular del CIDC.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La aplicación de las TICs para el control médico del deportista se evidenció en la utilización del sistema telemétrico cardiovascular MOVICORDE. El mismo consiste en la ubicación de tres electrodos sobre el tórax del atleta, que a su vez se conectan a un transmisor, que se le adjunta al cuerpo del deportista mediante un cinturón desde antes de comenzar su entrenamiento en el terreno deportivo habitual (figura

1).

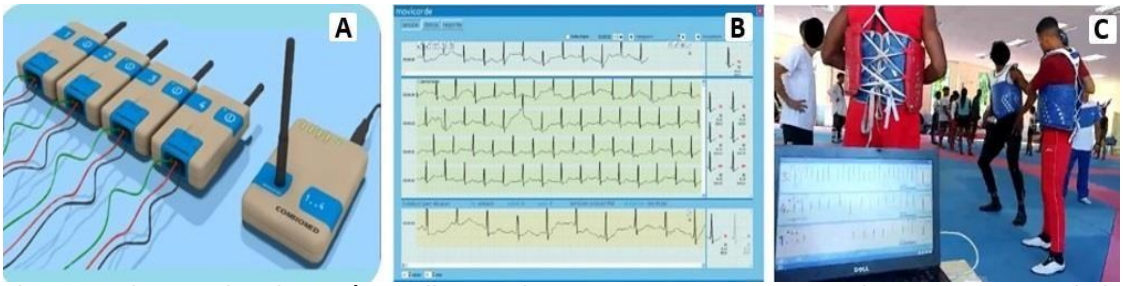


Figura 1. Sistema de telemetría cardiovascular MOVICORDE. A: Transmisores y receptor de la telemetría. B: Captura de pantalla de monitoreo cardiovascular por telemetría. C: Taekwondoca que se le realiza control cardiovascular del entrenamiento mediante el sistema MOVICORDE. Área cardiovascular, CIDC.

Dicho transmisor emite una señal que llega a un equipo receptor, que se conecta a una computadora móvil mediante un cable USB. Esto permite que el médico que realiza la pesquisa observe a través del programa MOVICORDE instalado en la computadora un electrocardiograma a distancia, es por eso que se le llama telemetría cardíaca (figura 2).

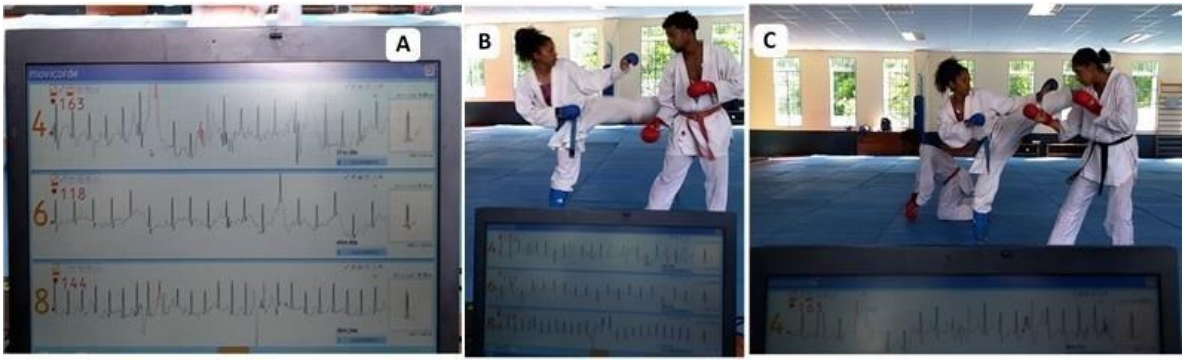


Figura 2. Sistema de telemetría cardiovascular MOVICORDE. A: Monitoreo de tres karatecas en el terreno. B y C: Karatecas durante el entrenamiento a los que se les realiza el control cardiovascular mediante el sistema MOVICORDE. Área cardiovascular, CIDC.

Este equipo, de factura cubana, fue diseñado para pacientes con sospecha o confirmación de trastornos del ritmo cardíaco, hospitalizados o ambulatorios. Se le dio este nuevo uso en los deportistas, para observar las variaciones y el comportamiento de la frecuencia cardíaca durante todo su entrenamiento (Vega, 2020).

Esta alternativa tecnológica fue utilizada en deportes como el kárate, el taekwondo y la esgrima (figura 2), con excelentes resultados. Permitió medir en el entorno habitual del deportista la progresión y recuperación de la frecuencia cardíaca

durante una jornada habitual de entrenamiento. Se pudo precisar, en algunos casos solicitados por el médico del deporte, la ausencia de trastornos del ritmo cardíaco durante el entrenamiento en karatecas, taekwondocas y esgrimistas que aparentaban cuadros presincopales o sincopales. Ayudó a evaluar las capacidades fisiológicas de los deportistas y a establecer los signos de sobreentrenamiento, así como resultó útil en el reordenamiento del plan de entrenamiento individual, sobre la base de los datos obtenidos por el sistema telemétrico MOVICORDE.

Se creó también por parte de las autoras del estudio un software, el CARDIOTRAINING-CIDC, consistente en una macro VBA de MICROSOFT EXCEL, accesible desde la computadora o dispositivo móvil. La misma consta de una interfaz que permite introducir datos como: el nombre completo del deportista, la fecha de realización de la prueba, la edad y la frecuencia cardíaca máxima obtenida en la ergometría o durante el test de terreno monitoreado a través del sistema telemétrico MOVICORDE (figura 3).

Estos detalles, que son introducidos en la hoja 1 del EXCEL (pestaña «REGISTRO»), van a ser almacenados a su vez en una base de datos a la que se puede acceder a través de la hoja 2 (pestaña «BD»).

En ella, además de guardarse la información insertada por el usuario, va a aparecer los porcientos 70, 80 y 90 de la frecuencia cardíaca máxima, para que el deportista, entrenador, médico y preparador físico puedan guiarse de modo veraz y con base científica respecto al seguimiento y evaluación del entrenamiento (figura 3).

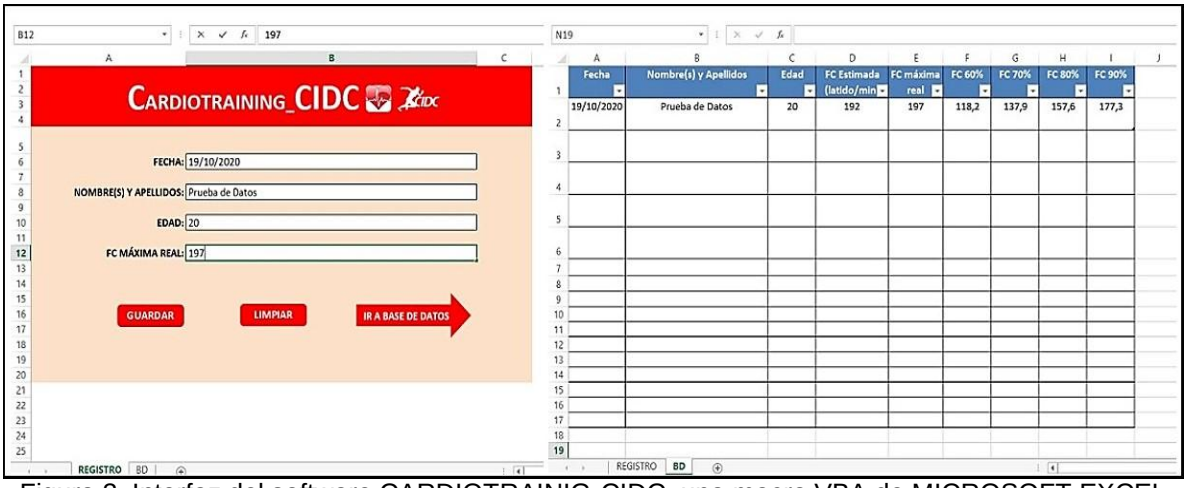


Figura 3. Interfaz del software CARDIOTRAINIG-CIDC, una macro VBA de MICROSOFT EXCEL creada para calcular las zonas de entrenamiento según resultados en ergometría o medición telemétrica cardiovascular. Área cardiovascular, CIDC.

Estos porcientos representan los valores de los rangos de la frecuencia cardíaca, para orientar la planificación individual de acuerdo a las zonas de entrenamiento. Permite, además, poder comparar al paso de las semanas de realizada la prueba, los resultados con los valores de test ergométricos o de terreno que se puedan realizar en etapas posteriores, para considerar si se cumplen los objetivos trazados en el plan de preparación deportiva.

CONCLUSIONES

La aplicación de tecnologías digitales como el sistema de telemetría cardiovascular MOVICORDE en el control médico del entrenamiento deportivo resultó de gran beneficio para los deportistas de kárate, taekwondo y esgrima que fueron estudiados.

La creación de la macro VBA CARDIOTRAINING-CIDC como innovación tecnológica fue útil para una mejor implementación de los parámetros como la frecuencia cardíaca en el reordenamiento de la planificación del entrenamiento deportivo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Duany-Díaz, T.D., & Colás-Viant, M. (2021). Consideraciones médicas entorno a la reincorporación deportiva después de la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina, 60*(1), e1645. http://www.revmedicina.sld.cu/index.php/med/article/view/1645/2025 Duany-Díaz, T.D. (2022). Ergometría para boxeadores y CARDIOTRAINING_CIDC en la era post COVID-19. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 11*(2), 77-89. DOI: https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i2.14654

León, G.E.R. (2022). La transformación digital en Cuba: retos para la industria de aplicaciones y servicios informáticos. En: A. Ruiz Jhones, T. Delgado Fernández, A. Febles Estrada, & S. Estévez Velarde (Eds.), *Habilitando la Transformación Digital*. *Tomo II* (pp. 305-316). Unión de Informáticos de Cuba & Editorial UH. http://www.redciencia.cu/uploads/2023-transformacion-digital-2.pdf#page=305

Monasterio-Astobiza, A. (2020). Medicina digital y el futuro de la salud. *Revista Internacional de Éticas Aplicadas, 32*(1), 5-16. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7596943.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2020). *Proyecto de estrategia mundial sobre salud digital. 2020-2025. OMS*; *2020* [acceso 21/02/2024]. https://www.who.int/es/publications/i/item/9789240020924

Ramírez-Pérez, J.F., López-Torres, V.G., Vidal-Ledo, M.J, Ramírez-Pérez, A.R., & Morejón- Valdés, M. (2021). Las tecnologías de la información y la comunicación como factor de desempeño competitivo en instituciones de salud. *Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud, 32*(2), 1-30. https://www.medigraphic.com/pdfs/acimed/aci-2021/aci212i.pdf

Ramos-Delgado, A., Vidal-Ledo, M.J., Rodríguez-Díaz, A., Barthelemy-Aguilar, K., & Torres- Ávila, D. (2022). Salud y transformación digital. *Educación Médica Superior*, *36*(2), e3442. https://ems.sld.cu/index.php/ems/issue/view/73

Vega-Izaguirre, L., López-Cossio, F., Ramírez-Pérez, J. F., & Orellana-García, A. (2020). Impacto de las aplicaciones y servicios informáticos desarrollados por la Universidad de las Ciencias Informáticas para el sector de la salud. *Revista cubana de informática médica, 12*(1), 58-75. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1684185920200001000058&lng=es&tlng=es

Vialart-Vidal, M.N., Vidal-Ledo, M.J., Sarduy-Domínguez, Y., Delgado-Ramos, A., Rodríguez- Díaz, A., Fleitas-Estévez, I., Muñoz-Morejón, M., Gavilondo-Mariño, X., & Pérez-Matar, R. (2018). Aplicación de la eSalud en el contexto cubano. *Revista Panamericana de Salud Pública, 42,* e19. DOI: https://doi.org/10.26633/RPSP.2018.19

Vidal-Alaball, J., Alarcón-Belmonted, I., Panadés-Zafrab, R., Escalé-Besab, A., AcezatOlivad, J., & Saperas-Pérez, C. (2023). Abordaje de la transformación digital en salud para reducir la brecha digital. *Atención Primaria, 55,*102626. DOI: https://doi.org/10.1016/j.aprim.2023.102626

TÍTULO. CORRELACIÓN ENTRE LOS INDICADORES CINEANTROPOMÉTRICOS Y LA EDAD BIOLÓGICA EN LA RESERVA DEPORTIVA

Autor. Dr.C. Angel Lázaro Gil Suárez, Profesor Titular. angelazaro7503@gmail.com, Teléfono móvil: 58121907, fijo: 47366201. Facultad de Cultura Física, Universidad de Artemisa Julio Díaz González. Artemisa.

RESUMEN

El estudio de las características cineantropométricas y biomecánicas, así como de los procesos de maduración biológica en los deportistas de las Escuelas Integrales Deportivas (Eide), constituyen premisas fundamentales a tener en consideración en el ámbito del deporte contemporáneo, lo que expresa la integración morfofuncional del organismo, y como resultado, su adaptación biológica al desarrollar el proceso de entrenamiento deportivo, respaldado con el empleo de tecnologías que posibiliten la sostenibilidad de la reserva deportiva. El objetivo de la investigación consiste en valorar el comportamiento de la correlación de los indicadores cineantropométricos y de edad biológica de los deportistas de edades entre 12 y 14 años de ambos sexos de la Eide Julio Díaz González de Artemisa. La selección de la muestra es de 31 deportistas de baloncesto, voleibol y tenis, los que se analizan las características y regularidades del comportamiento de los indicadores cineantropométricos y de edad biológica. Se aplican métodos teóricos, empíricos y estadísticos. El estudio radiográfico de la mano y la muñeca se realiza con el empleo del método Tanner y Whitehouse (TW3). Los resultados obtenidos demuestran la necesidad de considerar el desarrollo biológico individual del deportista y su utilidad para estimar la estatura definitiva, en fin, para efectuar el proceso de entrenamiento en correspondencia de las potencialidades biológicas de estos.

Palabras clave: indicadores cineantropométricos, edad biológica, reserva deportiva.

ABSTRACT

The study of kinanthropometric and biomechanical characteristics, as well as biological maturation processes in athletes from Comprehensive Sports Schools (EIDE), constitute fundamental premises to be taken into consideration in the field of contemporary sport. This reflects the morphofunctional integration of the organism and, as a result, its biological adaptation to the development of sports training, supported by the use of technologies that enable the sustainability of the sports reserve. The objective of this

research is to assess the correlation between kinanthropometric indicators and biological age in athletes of both sexes aged 12 to 14 years at the Julio Díaz González High School in Artemisa. The sample was selected from 31 basketball, volleyball, and tennis athletes. The characteristics and regularities in the behavior of kinanthropometric indicators and biological age were analyzed. Theoretical, empirical, and statistical methods were applied. Radiographic examination of the hand and wrist was performed using the Tanner and Whitehouse (TW3) method. The results obtained demonstrate the need to consider the individual biological development of athletes and its usefulness in estimating final height and, ultimately, in implementing training processes that reflect their biological potential.

Keywords: kinanthropometric indicators, biological age, sports reserve.

INTRODUCCIÓN

El deporte es considerado uno de los fenómenos más relevantes de la sociedad contemporánea. Como parte del comportamiento humano, es una actividad física que implica movimientos corporales voluntarios con gasto energético suplementario. En esta actividad intervienen componentes de orden biológico, pedagógico, psicosocial y cultural que se someten a regulaciones generadas por el proceso de adaptación en los sujetos que la ejecutan de forma sistemática.

En la diversidad y estratificación generada por la propia práctica deportiva de hombres y mujeres, en Cuba se identifican varias denominaciones para su clasificación; así, por ejemplo, el deporte de base, el deporte masivo, el deporte escolar, el deporte amateur y el deporte de alto rendimiento. En cada caso, prevalecen diferencias, dadas por la institucionalización, la reglamentación y hasta por el contenido que manifiestan; es por ello que, en la estructuración y organización en la pirámide deportiva, los programas integrales de preparación del deportista determinan el desarrollo que se puede alcanzar bajo la dirección de entrenadores y con el auxilio de médicos especializados.

Desde las ciencias aplicadas, en el control biomédico del entrenamiento en procesos de selección, iniciación y especialización deportivas es necesario que los especialistas asuman, las particularidades biológicas del organismo de los adolescentes y su importancia en el desarrollo físico, tanto de las cualidades motrices como en el proceso de formación de hábitos y habilidades relacionadas con el deporte en cuestión.

Sobre esta base, el estudio de los indicadores cineantropométricos en categorías pioneriles y escolares, que se realizan en las Eide, constituye un aspecto fundamental a tener en cuenta para el progreso satisfactorio del proceso de entrenamiento deportivo. Ello permite comprender los beneficios del deporte, que pueden influir, de forma considerable, en el adecuado funcionamiento del organismo que practica la actividad física sistemática.

Los deportistas escolares de ambos sexos, entre las edades de 12 y 14 años, manifiestan características biológicas y psicosociales que influyen en el aprendizaje de las habilidades motrices, en su expresión más amplia, por lo que se debe intencionar una mirada sensible al género y evitar que se refuercen estereotipos en la práctica de algunos deportes, así como usar un lenguaje inclusivo, no sexista en los diferentes escenarios de aprendizaje en la que participen hombres y mujeres en el desarrollo de relaciones justas de género.

Al tomar en consideración estas premisas, que caracterizan puntualmente a los adolescentes, se argumenta que: “Entre los 12-15 años se localiza la denominada edad de tránsito, que encierra un complejo proceso de reajuste de las funciones somáticas y vegetativas vinculadas a los cambios que acompañan al proceso de maduración sexual”. (Zaldívar, 2018b, p. 544). Este mismo autor añade que:

> Se registran aceleraciones en el incremento de la talla corporal, aparecen desproporciones corporales, inestabilidad de las funciones vegetativas y afectaciones emocionales y se consolidan las marcadas diferencias sexuales. En esta etapa los varones comienzan a superar a las hembras en los indiciadores de fuerza, rapidez y resistencia. (p. 544)

Estos elementos permiten el ajustado control biomédico del entrenamiento deportivo y la adecuada preparación integral del deportista. En este proceso interviene un sistema de influencias que determinan las posibilidades funcionales del organismo humano ante los cambios adaptativos que ocurren en él, siempre considerando las diferencias entre los sexos. En relación con este planteamiento, Coelho et al. (2002) declara que:

> Cuando no se toma en cuenta la enorme variación asociada con el estado de maduración y el sexo, y cuando la programación deportiva se estructura de acuerdo con la edad cronológica, se está arriesgando la salud y la vida deportiva de los jóvenes talentos. (p.14)

En este sentido, los indicadores cineantropométricos y la edad biológica han sido objeto de disímiles investigaciones en el ámbito internacional y nacional, los que han contribuido con novedosos métodos para las mediciones técnicas del organismo humano que posibilitan la descripción y el establecimiento de perfiles o modelos cineantropométricos, así como para la determinación de la edad biológica, a partir de los procesos de crecimiento y desarrollo, específicamente en las edades que se estudian.

Investigaciones relevantes, en Cuba, son los realizadas por (León, 1984, 1996; Siret et al., 1985; Pancorbo, 2002; Carvajal, 2013), quienes perfilaron indicadores antropométricos de los deportistas cubanos, lo que propició la aparición de nuevas argumentaciones acerca de la relación entre el desarrollo físico del deportista y los procesos de maduración biológica. Con esta línea de pensamiento, Quintero (2023) proporciona un modelo cineantropométrico para la evaluación de la optimización morfológica en beisbolistas cubanas de la selección nacional, lo que enriquece la teorización y práctica de procedimientos que los sustentan.

Asimismo, Miló (2007), Gil (2022) y Columbié (2025) demuestran la necesidad de incorporar el indicador de la edad biológica como punto de partida para la planificación del proceso de entrenamiento, enfatizando en la correlación entre el desarrollo de las cualidades físicas y la edad biológica en deportistas escolares, aspecto que se continúa sistematizando en diferentes investigaciones en el país.

Un ejemplo de ello es el estudio que se presenta, insertado en el Proyecto Sectorial del Inder, de Investigación y Desarrollo “Caracterización biomédica de la población atlética cubana”, rectorado por el Instituto de Medicina del Deporte de la República de Cuba (IMD), representado por el Centro Provincial de Medicina Deportiva y contextualizado en la Eide Julio Díaz González de Artemisa. La perspectiva de contribuir con el desarrollo sostenible del deporte, se trata de identificar y aplicar buenas prácticas con el apoyo tecnológico necesario para promover la implementación de resultados científicos, consolidar el intercambio de información y conocimientos entre actores clave, así como facilitar herramientas útiles para la toma de decisiones asociadas al enfrentamiento de los retos socio-económicos que influyen en el deporte de alto rendimiento y sus impactos. Como resultado, se requieren cambios culturales que se expresen en la

manera de hacer la práctica del deporte de hombres y mujeres, en un entorno ambiental saludable y sostenible.

En correspondencia con estos elementos se declara como **problema científico:** ¿Cuál es el comportamiento de la correlación entre los indicadores cineantropométricos y la edad biológica de los deportistas entre 12 y 14 años, de ambos sexos de la Eide Julio Díaz González de Artemisa?

El **objetivo de la investigación** consiste en Valorar el comportamiento de la correlación entre los indicadores cineantropométricos y la edad biológica de los deportistas entre 12 y 14 años, de ambos sexos de la Eide Julio Díaz González de Artemisa.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se caracteriza por ser descriptiva con enfoque cuantitativo-cualitativo y de corte transversal (Hernández et al., 2014). Se organizó sobre la base de los métodos científicos empleados, fundamentalmente, la observación, el análisis de documentos y la medición.

La caracterización y justificación de la muestra se realizó en la Eide Julio Díaz González de Artemisa, durante el curso escolar 2023-2024. Se seleccionó como grupo de estudio 31 atletas de ambos sexos, de edades entre 12 y 14 años de los deportes baloncesto, voleibol y tenis, como se representan en los gráficos de la figura 1.

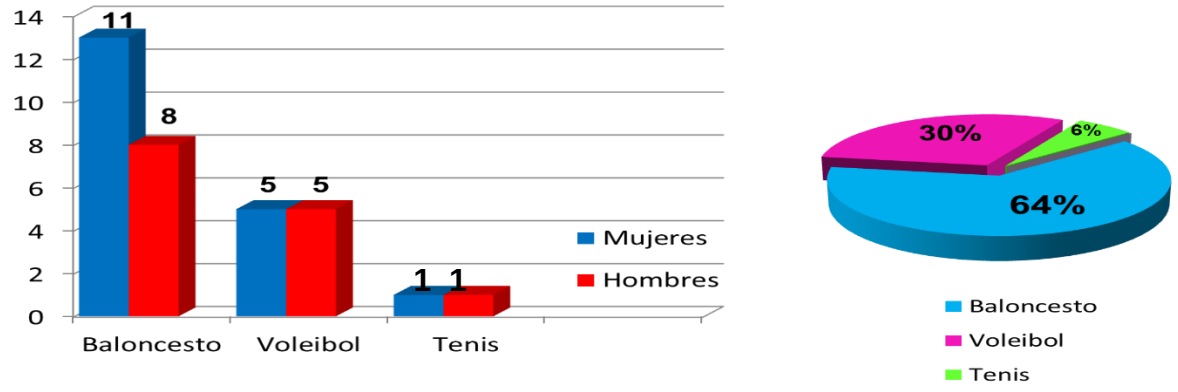


Figura 1. Gráficos que representan la distribución de los deportistas según sexo y deporte

Con respecto a los criterios de selección del grupo de atletas y los deportes a que pertenecen, se tuvo en cuenta una muestra intencional, no probabilística, con procedimiento de selección según las características de la investigación, de manera

específica, los procesos de crecimiento y desarrollo en hombres y mujeres, aspectos biológicos relacionados con los indicadores cineantropométricos y de edad biológica, a partir de las diferencias entre ambos sexos.

El estudio se realizó por especialistas del Departamento de Cineantropometría del IMD; las mediciones técnicas determinadas fueron: la estatura, la masa corporal y otros indicadores cineantropométricos como la composición corporal y la predicción de la talla adulta (PAH: Predicted adult height), ya que estos pueden tener correspondencia con las posibilidades de crecimiento y desarrollo que tienen los atletas. De esta forma se puede predecir la probabilidad de crecimiento, por ejemplo, la predicción de la estatura final de los deportistas.

Para las mediciones acerca de la maduración biológica, las muestras radiográficas fueron realizadas con el empleo del equipo de Rayos X para Diagnóstico con tecnología digitalizada, en el mencionado instituto. Ambas mediciones se efectuaron en el mes de noviembre de 2023.

Lo concerniente a la edad biológica se concentró en la maduración ósea. Las mediciones se determinaron con la aplicación del método de Tanner y Whitehouse (2001) (TW3-RUS) (radio, ulna, cúbito, huesos cortos) de la radiografía de la mano izquierda, que comprende los huesos radio, cúbito y dedos, en la que se evalúa la edad esquelética.

Se relacionan las generalidades de los huesos de la mano y los diferentes estadios por los que transitan los procesos de crecimiento y desarrollo. Se valoran las representaciones esquemáticas de las estructuras óseas y sus correspondientes caracterizaciones, que determinan y evalúan las puntuaciones de madurez correspondientes.

Para el procesamiento de los datos obtenidos de los instrumentos aplicados se empleó el software Minitab Ins. (17), principal programa más utilizado en el mundo para el procesamiento estadístico en el mejoramiento de la calidad de los procesos racionales y el coeficiente de correlación multidimensional rpj, con el sustento del software Cohaerentia, para la determinación del grado de coherencia de los resultados.

DESARROLLO

La valoración de los resultados de los instrumentos aplicados aporta criterios que permitieron identificar las regularidades del diagnóstico de la correlación entre los indicadores cineantropométricos y la maduración ósea de los deportistas entre 12 y 14 años de ambos sexos.

Se realizó el análisis de los Programas Integrales de Preparación del Deportista (PIPD, 2021-2024) (baloncesto, voleibol y tenis), los cuales constituyen los documentos normativos que establecen el trabajo metodológico para el desarrollo del proceso de entrenamiento deportivo. Se argumenta, a pesar de que existen orientaciones de carácter general vinculadas a la caracterización morfológica de los deportistas, sobre la base de indicadores cineantropométricos, se evidencia la necesidad de correlacionarlos con la maduración ósea, de manera que la información derivada de estas, contribuyan en el desempeño adecuado de los médicos especializados, entrenadores y deportistas en el rendimiento y resultados deportivos.

Los valores obtenidos de las mediciones técnicas de los indicadores cineantropométricos estudiados se describen estadísticamente en la tabla 1 para las mujeres y en la tabla 2 para los hombres.

Tabla 1. Valores obtenidos de las mediciones técnicas de los indicadores cineantropométricos en las mujeres estudiadas

Indicadores cineantropométricos	Media	Desviación estándar	Varianza	Coeficiente de Variación	Minimum	Maximum
Edad cronológica	13.053	0.705	0.497	5.40	12.000	14.000
Estatura	166.37	6.92	47.91	4.16	152.00	182.00
Masa corporal	53.77	11.26	126.90	20.95	37.50	84.00
Predicción de la talla adulta	171.09	6.62	43.80	3.87	159.13	186.97
% grasa corporal	9.83	5.19	26.94	52.82	4.89	25.04

Tabla 2. Valores obtenidos de las mediciones técnicas de los indicadores cineantropométricos en los hombres estudiados

Indicadores cineantropométricos	Media	Desviación estándar	Varianza	Coeficiente de Variación	Minimum	Maximum
Edad cronológica	12.857	0.535	0.286	4.16	12.000	14.000
Estatura	173.79	6.64	44.03	3.82	163.00	188.00
Masa corporal	56.89	8.01	64.20	14.08	43.50	71.50
Predicción de la talla adulta	188.45	7.47	55.87	3.97	175.87	200.84
% grasa corporal	6.130	2.325	5.405	37.93	3.664	13.01

El análisis de los resultados evidencia el comportamiento de la relación entre los indicadores cineantropométricos muy similar entre los hombres y las mujeres. Estas últimas están ligeramente por debajo de los hombres. En la figura 2, el gráfico representa, de manera comparativa, los resultados obtenidos. Se resalta el indicador de predicción de la talla adulta PAH (cm) que manifiesta las mayores diferencias.

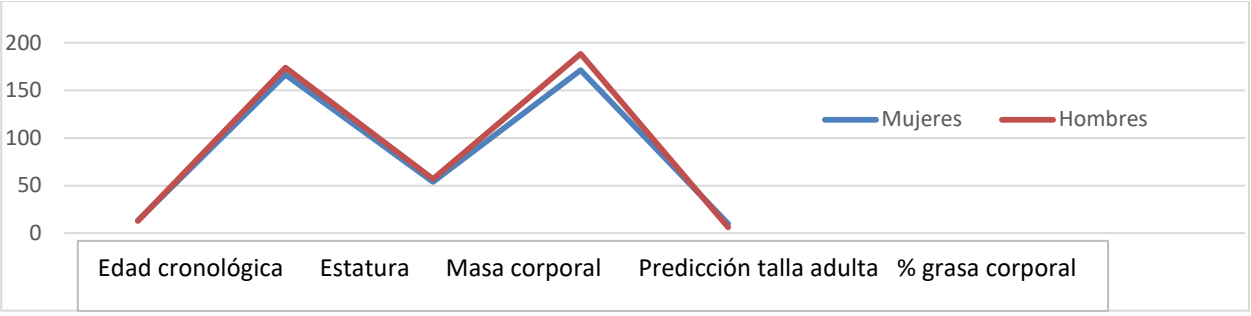


Figura 2. Gráfico que representa la comparación del comportamiento de los indicadores cineantropométricos entre las mujeres y los hombres

En la tabla 3, se representa, de manera comparativa, la media del comportamiento de los indicadores cineantropométricos entre las mujeres y los hombres estudiados.

Tabla 3. Resultados comparativos de la media de los resultados de los indicadores cineantropométricos entre mujeres y hombres

Indicadores cineantropométricos	Mujeres	Hombres
Edad cronológica	13,05	12,86
Estatura	166,37	173,79
Masa corporal	53,77	56,89
Predicción de la talla adulta	171,09	188,45
% grasa corporal	43,94	50,76

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos, el procesamiento estadístico realizado permitió la determinación de las correlaciones entre los indicadores cineantropométricos. Resulta que existe arbitrariedad entre ellos; sus distribuciones no se comportan de forma coherente, no siguen patrones similares de desarrollo, por lo que no se puede construir un patrón de desarrollo racional, aspectos que se distribuyen en las tablas 4 y 5.

Tabla 4. Correlación entre los valores de los indicadores cineantropométricos de las mujeres estudiadas (correlación de Pearson)

Indicadores cineantropométricos	Edad cronológica	Estatura
Estatura	**0.207** **0.395**	**-**
Masa corporal	**0.477** **0.039**	**0.615** **0.005**

Tabla 5. Correlación entre los valores de los indicadores cineantropométricos de los hombres estudiados (correlación de Pearson)

Indicadores cineantropométricos	Edad cronológica	Estatura
Estatura	**0.490** **0.076**	**-**
Masa corporal	**0.248** **0.393**	**0.470** **0.090**

Como se puede apreciar las correlaciones entre los indicadores cineantropométricos manifiestan que en el caso del sexo femenino, la estatura y la edad cronológica tienen un nivel de significación media, con tendencia a la alta. El comportamiento de la edad cronológica y la maduración ósea es directamente proporcional, representado en el gráfico de la figura 3.

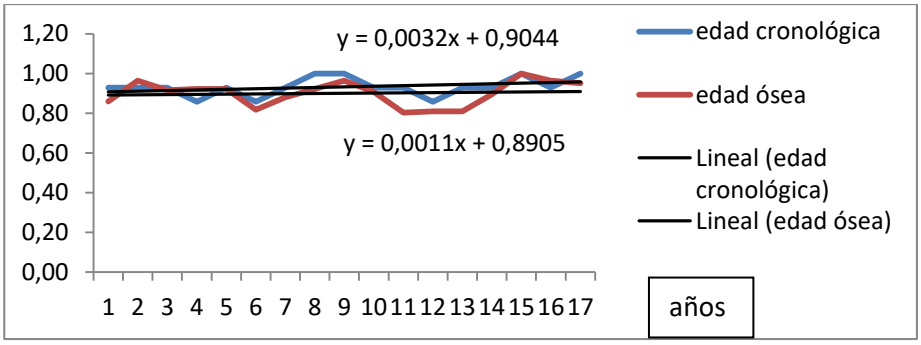


Figura 3. Gráfico que representa el comportamiento de las edades cronológicas y óseas en las mujeres

En el sexo masculino, la relación de asociación entre la edad cronológica y la maduración ósea es baja y no significativa, manifestado por la dispersión de los indicadores; se percibe un predomino de maduradores precoces y promedios, lo que deriva la necesidad de continuar el estudio en la búsqueda de las causas que genera esta relación. En el gráfico de la figura 4, se aprecia este resultado.

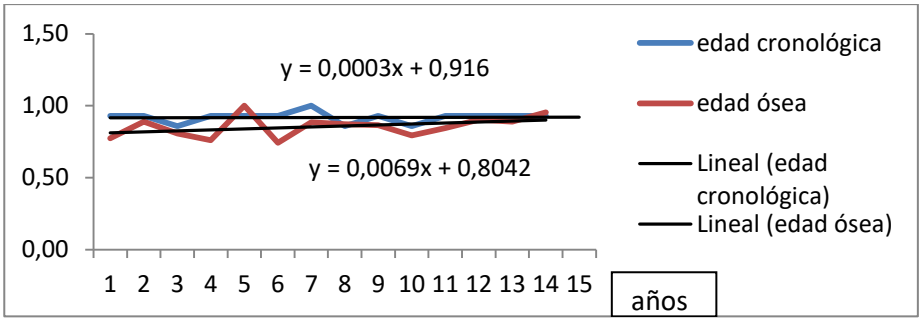


Figura 4. Gráfico que representa el comportamiento de las edades cronológicas y óseas en los hombres

Se aprecia una dispersión de los indicadores, en cuanto a la relación de la edad cronológica con la biológica. Los deportistas maduradores promedio predominan en el grupo de estudio, la tardía, que es la más significativa en el proceso de desarrollo del talento deportivo, prevalece en el sexo femenino. Se necesita el estudio de otros indicadores concernientes al proceso de entrenamiento deportivo en correspondencia con las potencialidades biológicas en un entorno ambiental saludable, sostenible e inclusivo, que fortalece la preparación a largo plazo de la reserva deportiva.

CONCLUSIONES

El estudio de los indicadores cineantropométricos y sus correlaciones evidencia la incoherencia y la estocasticidad de los resultados obtenidos, por lo que los valores son de baja significatividad.

La maduración ósea que predomina en la reserva deportiva de la Eide Julio Díaz González es la promedio.

Los indicadores cineantropométricos en relación con la maduración ósea manifiestan armonía y coherencia en el sexo femenino, no así en el masculino que evidencia una dispersión en los resultados.

RECOMENDACIONES

Intercambiar con entrenadores, metodólogos, directivos y miembros del proyecto los resultados obtenidos para la caracterización biomédica de los deportistas escolares.

Generalizar el estudio a la totalidad de la reserva deportiva de las diferentes agrupaciones de la provincia de Artemisa.

REFERENCIAS

1. Carvajal, W. (2013). *Bioantropología Deportiva. Implicaciones del estudio de la estructura física del deportista para la teoría y práctica en medicina del deporte y ciencias a fin.* Cuba. Instituto de Medicina del Deporte.
2. Coelho, M.,Figueredo, A., Goncalvez, C. y Ramos M. (2002). *Fundamentos auxológicos do treino com jovens: conceitos, evidências, equívocos e recomendações.* Treino Desportivo.
3. Columbié, L. (2025). *Sistema de selección de talentos taekwondistas cubanos en la etapa de especialización inicial*. La Habana. [Tesis de doctorado en Ciencias de la Cultura Física. UCCFD “Manuel Fajardo”],
4. Gil, A. L. (2022). *La edad biológica en el proceso de entrenamiento de fuerza en atletas escolares de 13 y 14 años.* La Habana. [Tesis de doctorado en Ciencias de la Cultura Física. UCCFD “Manuel Fajardo”],
5. Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. del Pilar.(2014). *Metodología de la Investigación.* México. McGraw-Hill /Interamaricana Editores, S.A. de C.V.
6. IMD. (2023). Proyecto Sectorial *“Caracterización biomédica de la población atlética cubana”.* Instituto de Medicina del Deporte de la República de Cuba.
7. INDER. (2016). *Programa Integral de Preparación del Deportista de Tenis*. Ciclo Olímpico 2016-2020.La Habana. Soporte digital.
8. INDER. (2016). *Programa Integral de Preparación del Deportista de Voleibol*. Ciclo Olímpico 2016-2020.La Habana. Soporte digital.
9. INDER. (2016). *Programa Integral de Preparación del Deportista de Baloncesto*. Ciclo Olímpico 2016-2020.La Habana. Soporte digital.
10. León, S. (1984). Investigaciones antropométricas en niños nadadores cubanos. Una contribución a la selección de talentos. *Boletín Científico Técnico*. INDER Nº 1/2.
11. León, S. (1996). *Características antropométricas y desarrollo biológico en la Gimnasia Rítmica.* Barquisimeto, Venezuela. *[*Conferencia]. Congreso Internacional de Deportes para la Mujer.
12. León, S. (2018). *Morfología Funcional y Biomecánica*. Especialidad Medicina del Deporte. La Habana. Instituto de Medicina del Deporte.

13. Miló, M. (2007). *Propuesta metodológica para la integración del componente edad biológica en el proceso de preparación física de niñas deportistas escolares de la categoría 11-12 años*. Pinar del Río.[Tesis de doctorado en Ciencias de la Cultura Física. ISCF “Manuel Fajardo”],
14. Pancorbo, A. E. (2002). *Medicina del deporte y ciencias aplicadas al alto rendimiento y la salud.* Brasil. Editorial EDUCS.
15. Pérez, O. A. (2009). El coeficiente de correlación multidimensional rpj para determinar la coherencia racional en sistemas y procesos. [Archivo PDF].
16. Pérez, O. A. (2017). *Cálculo del nivel de estocasticidad en los resultados.* file:///E:/COHAERENTIA%2019/X%20Coef%2018Sept2017WEB/index.html
17. Quintero, Y. (2023). *Modelo cineantropométrico para la evaluación de la optimización morfológica de las beisbolistas cubanas de la selección nacional*. La Habana. [Tesis de doctorado en Ciencias de la Cultura Física. UCCFD “Manuel Fajardo”],
18. Siret, J. R., Pancorbo, A. E. y Lozano, F. (1985). Uso del índice de desarrollo corporal modificado en la determinación de la edad biológica de nadadores cubanos entre 9 y 18 años de edad. *Boletín Científico Técnico C.I.D.M.* Volumen especial de trabajos en la tercera Jornada Científica del Deporte y la Cultura Física, Área Biomédica 4, Matanzas.
19. Tanner, J. M., Whitehouse, R.H., Cameron, N., Marshall, W.A., Healy, M., Goldstein, H. (2001*). Assessment of skeletal maturity and prediction of adult height (TW3 method).* 2nd. ed. London: Academic Press.
20. Zaldívar, B. (2011).*¿Qué se entrena? Bases fisiológicas de la adaptación al entrenamiento deportivo*. La Habana. Editorial Deportes.
21. Zaldívar, B., Fleitas, I. Aguiar, E., Mayo, M. y Morfa, R. (2018a). *Entrenamiento deportivo y salud.* Soporte Digital. La Habana. Editorial Deportes.
22. Zaldívar, B., Arias, L., Coll, J. y Miló, M. (2018b). *Fisiología Humana en la actividad física. Parte I. Sistema neuromuscular.* Soporte Digital. La Habana. Editorial Félix Varela.

Notificación /Comisión Médica FCLP-2025

Dirigido a: Dr. C. Jorge Luis Barcelán Santacruz
Presidente Federación Cubana de Levantamiento de Pesas (FCLP)

De: Dr. Yamil Gutierrez Jorge
Médico de Federación Cubana de Levantamiento de Pesas (FCLP)

Asunto: Los riesgos asociados a la participación en los "Enhanced Games"

1. ANTECEDENTES Y CONTEXTO

La Federación Cubana de Levantamiento de Pesas (FPLP), a través de su homóloga la Comisión Médica Panamericana, ha tomado conocimiento del creciente interés y promoción en diversas regiones del continente americano del evento denominado "Enhanced Games".

Este evento internacional promueve abiertamente el uso de sustancias y métodos prohibidos por el Código Mundial Antidopaje, presentándose como una alternativa a los Juegos Olímpicos sin una política de salud ni antidopaje ni condiciones preventivas de la salud deportiva a corto, mediano ni largo plazo. Esto atenta directamente contra la ética, la integridad deportiva y la salud de los atletas. Además, que es contraria el espíritu olímpico.

2. RIESGOS GRAVES PARA LA SALUD DE LOS DEPORTISTAS que debe ser el primer ítems por su importancia

La participación en los "Enhanced Games" implica riesgos severos, tanto inmediatos como a largo plazo, para la salud de los deportistas, particularmente en disciplinas de fuerza como el levantamiento de pesas. El uso de sustancias como esteroides anabólicos, hormona del crecimiento, insulina, SARMs y otras drogas de mejora del rendimiento puede provocar:

- **Complicaciones Cardiovasculares:** Hipertrofia ventricular, infarto, cardiomiopatía hipertrófica, arritmias ventriculares potencialmente letales, hipertensión arterial severa con riesgo de accidente cerebrovascular y tromboembolismo por alteración de factores de coagulación. MUERTE SUBITA
- **Disfunción Hepática y Renal:** Hepatotoxicidad (tumores hepáticos, peliosis hepática), nefrotoxicidad (insuficiencia renal crónica) y alteraciones lipídicas (aterosclerosis acelerada).

- **Alteraciones Endocrinas Severas:** Supresión del eje hipotálamo-hipófisis-gonadal (infertilidad permanente), resistencia a la insulina (desarrollo de diabetes tipo 2), disfunción tiroidea y ginecomastia y virilización (cambios físicos permanentes).
- **Trastornos Psicológicos:** Agresividad, depresión, dependencia, síndrome de ira esteroidal, trastornos del estado de ánimo (depresión mayor, ideación suicida) y dependencia psicológica (dismorfia muscular, adicción).
- **Efectos Musculoesqueléticos Irreversibles:** Ruptura tendinosa por desproporción fuerza-resistencia tisular, y lesiones articulares severas por sobrecarga articular patológica.

3. MARCO NORMATIVO INTERNACIONAL VULNERADO Y CONSECUENCIAS

La participación de cualquier Persona (atletas, personal de apoyo, oficiales) vinculada a la halterofilia panamericana en eventos como los “Enhanced Games” representa una infracción grave a las normas de la International Weightlifting Federation (IWF) y al Código Mundial Antidopaje (WADA).

- **Código Mundial Antidopaje (WADA):** La participación en eventos donde se promueve el uso de sustancias y métodos prohibidos puede constituir una o más infracciones al Código Mundial Antidopaje, conllevando consecuencias deportivas, financieras y reputacionales. Los atletas y otras personas son responsables de conocer las sustancias y métodos prohibidos, así como las violaciones de las normas antidopaje.
- **Normativa de la IWF:** La IWF ha adoptado sus propias Reglas Antidopaje, en vigor desde el 10 de marzo de 2025, basadas en el Código Mundial Antidopaje 2021. Según los Estatutos y Reglamentos Técnicos de la IWF:
    - El Artículo 12 de los Estatutos de la IWF establece la obligación de adherencia al Código Mundial Antidopaje.
    - El Reglamento Antidopaje de la IWF ¿2021 o 2025 prohíbe expresamente la participación en eventos que promuevan el dopaje.
    - El Artículo 2.8 del Reglamento Antidopaje de la IWF contempla sanciones por asistencia, promoción o encubrimiento de una infracción de la norma antidopaje.
    - La Política de Elegibilidad de la IWF exige que un deportista esté "limpio" para participar en competencias oficiales.
    - Además, el Código de Conducta de la IWF, aprobado el 25 de noviembre de 2024, vincula a los miembros de la Federación Nacional,

Federaciones Continentales y Regionales, así como a los atletas, entrenadores, oficiales y personal de apoyo que participan en las competiciones de la IWF. Este código establece principios de gobernanza como la democracia, la transparencia, la rendición de cuentas, el juego limpio, la deportividad y el deporte limpio.

Las posibles consecuencias contempladas en las normas IWF y la normativa antidopaje son aplicadas no solo a los deportistas, sino también al personal de apoyo que alienten o faciliten la participación en eventos dopantes:

4. IMPLICACIONES ÉTICAS FUNDAMENTALES

La participación en los “Enhanced Games” constituye una traición a los valores fundamentales del deporte cubano y mundial que incluyen:

- **Juego Limpio:** El dopaje socava la esencia del juego limpio y la competencia leal.
- **Protección del Atleta:** Expone deliberadamente a los deportistas a riesgos de salud conocidos y documentados, contraviniendo el deber de cuidado.
- **Integridad de la Competencia:** Destruye la igualdad de condiciones al convertir la competencia en una carrera de riesgo farmacológico.
- **Igualdad de Condiciones:** La esencia del olimpismo se basa en el "espíritu deportivo": la búsqueda ética de la excelencia humana a través del perfeccionamiento dedicado de los talentos naturales de cada atleta, y el dopaje es fundamentalmente contrario a este espíritu.

5. PRECEDENTES Y JURISPRUDENCIA ANTIDOPAJE

El Tribunal de Arbitraje Deportivo (TAS/CAS) ha establecido jurisprudencia clara sobre la responsabilidad objetiva en casos de dopaje, la aplicabilidad de sanciones por asociación con eventos dopantes y la obligación de las federaciones de proteger la integridad deportiva. Además, la IWF ha delegado sus responsabilidades de adjudicación y partes relevantes de la Gestión de Resultados al CAS Anti-Doping Division (CAS ADD). Las decisiones del CAS son finales y vinculantes.

6. ALTERNATIVA PARA REFORZAR LA SENSIBILIZACIÓN Y EL IMPACTO

Para lograr un impacto efectivo en la sensibilización sobre los riesgos de participar en los "Enhanced Games", la FCLP unido a la FPLP y la IWF deben implementar una estrategia integral que combine acciones normativas, preventivas, comunicacionales, de seguimiento y control.

7. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

La Federación Cubana de Levantamiento de Pesas, así como la Comisión Médica de la FPLP concluye categóricamente que los "Enhanced Games" representan un elevado y peligroso riesgo real para la salud e integridad de los atletas, y una violación múltiple del marco normativo antidopaje. Cualquier vínculo con dicho evento podría constituir una infracción directa a las reglas antidopaje de la IWF, comprometiendo la elegibilidad y exponiendo a sanciones severas e inmediatas. El daño reputacional para el sistema panamericano sería irreversible.

Recomendamos trasladar formalmente a la FPLP y International Weightlifting Federation (IWF) la preocupación por los riesgos que este evento representa para nuestro deporte, solicitando que se refuercen las acciones dirigidas a las federaciones miembro, en particular mediante iniciativas de educación, control y vigilancia del uso de sustancias prohibidas en relación con el mencionado evento.

Asimismo, debe enfatizarse que la participación o vinculación con dicho evento podría conllevar sanciones por infracción de las normas de la IWF y del Código Mundial Antidopaje.

Atentamente,

Dr. Yamil Gutierrez Jorge
Médico de la FCLP

VALIDACIÓN DE TEST PARA EVALUAR EL RENDIMIENTO EN ATLETAS DE TAEKWONDO

Test validation to assess performance in taekwondo athletes

MSc. Dra. Zamira Díaz Santos [1]. Médico de la selección nacional de Taekwondo. zamiradias67@gmail.com
Lic. Arlen Manuel González Núñez [2]. Entrenador de la selección nacional de Taekwondo. Doctorando en Ciencias de la Cultura Física
Lic. Yuleidys Fernández Carballosa [1]. Fisioterapeuta de la selección nacional de Taekwondo
MSc. Lic. Sunay Céspedes Brison [1]. Psicóloga de la selección nacional de Taekwondo
[1] Instituto Nacional de Medicina Deportiva. La Habana, Cuba
[2] Centro de Entrenamiento de Alto Rendimiento "Giraldo Córdova Cardín". La Habana, Cuba

RESUMEN

Se diseña y aplica el Test Integral Preferencial (TIP), que evalúa el pateo en atletas de Taekwondo, con el **objetivo** de validar el Test propuesto. Mide de manera precisa las capacidades de velocidad, precisión, potencia, tiempo de reacción, frecuencia y efectividad, sincronizándolo con variables biológicas y psicológicas. Estudio descriptivo, prospectivo y transversal. Muestra: taekwondoistas de ambos sexos de la selección nacional. Incluye combinaciones de técnicas predeterminadas, a la máxima intensidad durante toda la prueba, mediante series y repeticiones hasta completar dos minutos, simulando el tiempo de duración de un asalto en combate real. Luego de reposar un minuto (tiempo de descanso entre asaltos), repetirá dos minutos de trabajo, correspondiendo al número de asaltos que un atleta debe ganar para vencer en un combate. Para comprobar la validez se utilizó el Cuestionario Likert. **Conclusiones**: el TIP constituye una herramienta válida y fiable para evaluar la capacidad técnica y física del atleta, al centrarse en la ejecución de la patada más utilizada y decisiva en combate. Puede emplearse para perfeccionar el control biomédico y

psicológico, controlar la progresión del rendimiento, diferenciar niveles competitivos y ajustar la planificación de cargas de trabajo de manera objetiva, garantizando un control integral del proceso de preparación.

***Palabras claves**:* Modelo de entrenamiento preferencial integrado; Test Integral Preferencial (TIP); Pulsometría, lactato; VO2Máx; Percepción subjetiva, reacción, atención.

ABSTRACT

The Preferential Integrator Test (TIP) is designed and applied to evaluate the kicking ability of Taekwondo athletes. The test aims to accurately assess their speed, precision, power, reaction time, frequency, and effectiveness, synchronizing it with biological and psychological variables. This is a descriptive, prospective, and cross study. The sample includes male and female taekwondo athletes from the national team. It includes combinations of predetermined techniques, performed at maximum intensity throughout the test, using sets and repetitions up to two minutes, simulating the duration of a round in real combat. After a one-minute rest period (rest time between rounds), the athlete will repeat the training for two minutes, corresponding to the number of rounds an athlete must win to win a fight. The Likert Questionnaire was used to verify validity. Conclusions: The TIP is a valid and reliable tool for assessing an athlete's technical and physical ability, focusing on the execution of the most frequently used and decisive kick in combat. It can be used to improve biomedical and psychological monitoring, monitor performance progression, differentiate competitive levels, and objectively adjust workload planning, ensuring comprehensive control of the preparation process.

Keywords: Integrated preferential training model; Preferential Integrator Test; Heart rate monitoring, lactate; VO2 Max; Subjective perception, reaction, attention.

INTRODUCCIÓN

El Taekwondo ha evolucionado desde un arte marcial hasta finalmente, llegar a ser un deporte olímpico en Sydney 2000. Ha experimentado un vertiginoso ascenso, lo cual ha traído consigo cambios sustanciales en la dinámica de competición que

tienen como origen la modificación de las reglas y la introducción de los sistemas de puntuación electrónica. La utilización del ranking y el incremento de las competencias internacionales es otro aspecto significativo.

Estos fenómenos han afectado de manera puntual estructuras de entrenamiento, sin embargo, los modelos de preparación que se han venido desarrollando tienen como origen adecuación de los modelos construidos para otras disciplinas deportivas, kárate, boxeo, etc.

Sin embargo, el Taekwondo como actividad deportiva autentica y diferente a otros deportes demanda de nuevas tendencias de preparación que le permitan al binomio deportista-entrenador construir un modelo de formación integral, donde el taekwondoista sea protagonista en su implementación.

Es por eso que se crea en Cuba un nuevo modelo de entrenamiento, el modelo preferencial integrado (Inder. Com. Nac de Taekwondo, 2023).

La evaluación específica del rendimiento técnico es clave en los deportes de combate, como el Taekwondo. Sin embargo, la mayoría de las pruebas físicas no consideran el gesto técnico preferencial del atleta sino las capacidades físicas. Con anterioridad se usaban en este deporte, como parte del control médico-pedagógico, otros test que no respondían al tiempo del combate real y diferían técnica y tácticamente de lo expresado en un combate real. Todo ello justifica el diseño del Test Integral Preferencial (TIP) que responde al nuevo modelo de preparación.

El presente test tiene como precedente teórico los test de resistencia especial de Matzudo y modificaciones de Fernández, los cuales se encuentran en el programa integral de preparación del deportista PIPD (2023), estos test evalúan la resistencia especial en los atletas de TKD, La propuesta adecúa el test a las características del sistema competitivo actual y evalúa una serie de indicadores en los cuales se encuentran todos los componentes personales de la preparación, resultando el nuevo test una herramienta pedagógica para determinar el estado de preparación integral y holística de los competidores de TKD.

Como precedente en la praxis, el test se ha desarrollado en la preparación del equipo nacional de Cuba de TKD en el período del ciclo olímpico 2021-2024. Este

test constituye uno de los aportes teóricos metodológicos del modelo integral preferencial de TKD. Este modelo creado por González Núñez e incorporado al PIPD (2023), en la actualidad la Unión Panamericana de TKD lo propone para generalizarlo en toda el área panamericana.

El trabajo tiene como **objetivo general** validar un test específico que evalúe el pateo preferencial de atletas de Taekwondo y, como **objetivos específicos:**

- analizar la validez de contenido del test a través del juicio de expertos,
- evaluar la fiabilidad mediante la prueba-reprueba,
- determinar la validez de criterio al correlacionar los resultados con el rendimiento competitivo y
- verificar la sensibilidad del test frente a cambios en el rendimiento.

MATERIALES Y MÉTODOS

Tipo de estudio: No experimental, cuantitativo, de tipo descriptivo correlacional, con diseño transversal.

Participantes: El universo es de 24 atletas de la selección nacional de Taekwondo; 12 hombres y 12 mujeres. En el presente reporte solo se ofrecen los resultados de la muestra del grupo femenino (12 atletas), y en específico de las variables biológicas registradas. Los criterios de inclusión fueron: categoría: mayores; sexo femenino; no estar lesionado; voluntariedad de la deportista.

Procedimiento: Protocolo del Test propuesto:

Test Integral Preferencial (TIP):

Se realizan dos asaltos de dos minutos de trabajo con un minuto de descanso, tal y como se ejecutan los tiempos reales de competición. La relación de trabajo-descanso entre las ejecuciones técnicas está dirigida a modelar los espacios de tiempo que demanda un combate de Taekwondo. El atleta ejecuta los ejercicios a su máxima intensidad para lograr la mayor cantidad de acciones posibles; se evaluar cantidad y efectividad.

A la señal del auxiliar de evaluación, el atleta realiza cuatro series de cuatro repeticiones de forma intermitente, variando entre series las combinaciones preferenciales a realizar y los tiempos de trabajo-descanso. La primera serie es de

3 segundos por 3 de descanso; la segunda es de 5 segundos de trabajo por 5 de descanso; la tercera de 3 segundos de trabajo por 3 de descanso; y por último la cuarta, es de 4 segundos de trabajo por 4 de descanso. Es un test aplicable tanto en laboratorio como en el terreno.

Variables pedagógicas a medir:

Velocidad, precisión, potencia, tiempo de reacción, frecuencia, efectividad.

Se registran:

- Cantidad de pateos realizados (contabilizados por observación)
- Cantidad de pateos efectivos (contacto válido)
- Tiempo de reacción inicial (cronómetro o cámara)
- Frecuencia de pateo (pateos/segundo)
- Potencia (mediante el peto electrónico)
- Precisión (% de aciertos en zona válida)

Variables biológicas a medir:

- Pulsometría: se medirá frecuencia cardiaca (FC) en reposo, FC de calentamiento, FC máxima, FC al final del trabajo, al minuto de terminado el trabajo, a los 3 minutos de terminado el trabajo y % de recuperación al minuto y a los tres minutos.
- Lactato en sangre: se tomará muestra de sangre capilar del pulpejo de dedo de una mano en reposo, al final del trabajo, al minuto de recuperación, a los tres minutos y a los cinco minutos, de ser necesario.

- VO2Máx directo con analizador de gases: Máxima Captación de Oxígeno, Máximo Pulso de Oxígeno, Máxima Frecuencia Respiratoria, y Conjuntos de Valores previstos de espirometría.
- Otros: Tensión Arterial, Máximo Tasa de Trabajo.

Variables psicológicas a medir:

- Percepción subjetiva del esfuerzo realizado (Escala de Borg de 10)
- Control de la excitación y potencial de inhibición
- Tiempo de Reacción
- Concentración de la atención (Tabla de Grid)

Validación

Luego de los cambios del reglamento deportivo del Taekwondo, el TIP resulta una prueba médico-pedagógica de terreno, específica y exclusiva de este deporte, no aplicada con anterioridad, por lo que se procede a su validación siguiendo criterios de varios autores (Alvarado Castillo, 2018; Cardona Triana, 2017; Mesa Anoceto, 2006; Zatsiorski, 1989)

- Validez de contenido (nivel de información teórica)

- Se realizó a juicio de expertos (13 expertos; de ellos, 10 entrenadores, dos árbitros internacionales y un médico).

- Cuestionario tipo Likert para evaluar la relevancia, representatividad y claridad del test, con la siguiente escala:

Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo

- Se calculó el índice de validez de contenido (IVC). Evalúa la calidad con la que la prueba representa todos los aspectos del tema. Se busca la valoración que los expertos tienen de cada aspecto, analizando si cada uno cubre los aspectos para los que esta prueba fue diseñada. Tomando como adecuada una puntuación de 0,80.

$$IVC = \frac{ne - N/2}{N/2}$$

ne: cantidad de jueces expertos que califican el Ítem como esencial o pertinente

N: cantidad total de jueces expertos.

Un IVC cercano a 1 o con valor de 1 indica que el Ítem se debe quedar pues es esencial o pertinente, el valor mínimo para que el Ítem sea pertinente será de un IVC=0,29

Un índice de validez de contenido (IVC) con valor menor a cero representa que el Ítem no es esencial y debe eliminarse.

- Fiabilidad (prueba-reprueba)

La fiabilidad mide la correlación entre dos o más resultados de una misma prueba realizada por los mismos participantes. Una fiabilidad alta implica que la prueba presenta resultados consistentes.

La confiabilidad está dada por la posibilidad que tiene el instrumento de arrojar siempre los mismos resultados, cada vez que se aplica a los mismos sujetos y en las mismas condiciones.

En este caso se refiere a la variabilidad individual, no explicada por situaciones externas. Para su evaluación se utilizan técnicas de la repetición del test (test-retest), aplicación de una forma paralela del test y el análisis de la consistencia interna capaz de detectar esas variaciones. El test se aplicará al final de cada mesociclo (de 8 a 12 semanas) en las mismas condiciones.

Se calculará el Coeficiente de correlación intercalase (ICC) para las variables principales. Este permite medir la concordancia general entre dos o más mediciones que implican variables de carácter cuantitativo. Los valores que se esperan encontrar van de 1 a -1, que representan una correlación perfecta, positiva o negativa respectivamente.

- Validez de criterio

Se correlacionarán los resultados del test con:

- El número de puntos logrados por el atleta en competencias recientes.
- Se usará coeficientes de correlación de Pearson. El cual mide la fuerza de relación lineal entre dos variables. Si existe una relación lineal fuerte, el coeficiente de correlación será cercano a 1 ó -1. El valor de 0 significa que no existe relación lineal.

- Sensibilidad

Es la capacidad de una prueba para identificar la presencia de algún déficit que haya que corregir, por lo tanto, se repetirá al finalizar cada mesociclo de entrenamiento técnico. Se analizará la diferencia con prueba t de Student de muestras relacionadas para evaluar las medias mediante pruebas de hipótesis. Si el valor informado es menor que 0,05 se dice que ese resultado es estadísticamente significativo.

Procesamiento estadístico

Se calcula el promedio, desviación estándar, valores máximos y mínimos. Test de Rangos de Wilcoxon para la comparación de las variables entre las diferentes pruebas. Coeficiente de correlación de Pearson para determinar el nivel de asociación entre las variables biológicas y pedagógicas. Los datos se procesaron con el paquete estadístico SPSS-W 27.0, con un nivel de significación de $p<0.05$. Los resultados se presentan en tablas y gráficos.

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

(Ver Tablas y Gráficos en ANEXOS)

1. Validación del Test Integral Preferencial

Para darle cumplimiento al objetivo general y validar el Test Integral Preferencial, se aplicó el cuestionario tipo Likert **(Tabla 1**) a 13 expertos: 10 entrenadores, dos árbitros internacionales y un médico.

Se puede afirmar que la amplia mayoría (92,31%) de los especialistas encuestados manifestaron aceptación de la propuesta.

Se calculó el índice de validez de contenido (IVC), donde los 23 Ítem correspondieron a las 23 variables iniciales propuestas a evaluar (variables pedagógicas, médicas y psicológicas) **(Tabla 2),** fueron eliminadas 10 variables, por no ser esenciales o permanentes. El IVC fue adecuado **(Tabla 3)** pues superó los 0,80 puntos.

2. Aplicación del Test Integral Preferencial

El test se viene realizando desde el 2023 en la selección nacional femenina para un total de diez evaluaciones. En la selección varonil comenzó a efectuarse durante el año en curso, con dos evaluaciones. Por esta razón se presentarán en esta ocasión solamente los resultados de las atletas femeninas.

Los resultados encontrados en cada prueba no difieren de manera significativa, se expone la media de los resultados obtenidos en cada atleta.

La cantidad de atletas evaluadas en competencias internacionales es inferior a las evaluadas en el test debido al nivel de participación de nuestro país en eventos internacionales.

Se constata que el número de técnicas realizadas, así como el porciento de efectividad es muy superior en el test **(Tabla 4)** en comparación con estos indicadores en competencias oficiales **(Tabla 5).**

Resultado esperado pues los combates presentan cualidades diferentes, como ritmo del contrario o intervención del árbitro. La evaluación de efectividad en los combates es relativa al test, porque el indicador fundamental es la relación entre puntos a favor y en contra por acción. Por esta razón los porcentajes son bajos en combate, ya que en el test solo se miden la efectividad en la cantidad de técnicas marcadas, no evalúa los puntos recibidos. No obstante, el test valora el nivel de preparación del deportista y predice la tasa de trabajo a la cual se puede llegar en una competencia.

El test evalúa la efectividad de la cantidad de técnicas que se realizan por acciones en un asalto, esto permite a los entrenadores establecer una serie de indicadores que son determinantes en la formación competitiva de los atletas, tales como:

- Determinar las técnicas con que el atleta es más efectivo y con cuales no logra concretar puntos.
- Nivel de efectividad de las acciones en primer minuto, segundo minuto, o en un momento dado del asalto en el cual la preparación integral tiene un efecto en el resultado.
- Eficiencia en las transiciones de una acción preferencial a otra en la cual cambia las características de las técnicas y movimientos.
- Relación entre la cantidad de técnicas que un competidor puede realizar y su efectividad en relación a los hits logrados y puntos concretados en función del nivel de potencia de su categoría de peso.
- Efectividad en el primer minuto de asalto en función de evaluar la calidad del calentamiento y ajuste pre-competencia de los pateos a un sistema electrónico determinado.
- Evaluar la eficiencia y efectividad en condiciones de fatiga.
- Detectar si el competidor realiza la cantidad de técnicas que demanda su categoría de peso.

- Evaluar el porciento de recuperación de la frecuencia cardiaca entre asaltos y al final del combate; nivel de tolerancia al lactato y estado de predisposición psicológica para realizar el test. Es decir, permite evaluar el nivel de preparación del deportista.

3. Resultados de las variables biológicas

En deportes intermitentes como el Taekwondo, las demandas fisiológicas que un atleta soporta durante la competición son difíciles de simular en un laboratorio. Por esta razón, lo que han hecho diferentes investigadores es monitorear ciertas variables durante combates simulados y oficiales. Al observar cómo se comportan estas variables, es posible saber cómo responde el cuerpo a los estímulos de competición y así poder ajustar el entrenamiento a éstos.

Se exponen las variables biológicas obtenidas mediante el analizador de gases, prueba realizada en el Centro de Investigación del Deporte Cubano.

Pulsometría

Las atletas alcanzaron por cientos de su frecuencia cardiaca máxima **(Gráfico 1)** por encima del 88% según Karvonen y por encima de 90% según Tanaka, lo cual se traduce como un trabajo de alta intensidad, donde se alcanza el umbral anaeróbico.

La literatura científica muestra que el rango de Frecuencia Cardiaca (FC) de un combate de Taekwondo simulado está entre 146 a 199 lat./min. Esto se cumple en las atletas evaluadas, como se observa en la tabla adjunta al **Gráfico 1.**

Según diferentes estudios (Tayech et al, 2018; Chaouachi et al, 2018; Chen et al, 2015) en el primer *round* predomina la baja intensidad (65-80% FC máxima), en el segundo y tercero predomina la alta intensidad (80-95% FC máxima) y en el tercer *round,* donde se dan acciones de mayor explosividad e intensidad, predomina la intensidad muy alta (>95% FC máxima). Los mismos autores plantean que los combates de Taekwondo (simulados y oficiales) inducen una respuesta cardiovascular cercana a la máxima, de media 82% FC máxima. La FC varía entre asaltos: en el primer asalto se encuentran los valores más bajos de FC en comparación con el segundo y tercero. Esto indica que, según va transcurriendo el combate, la intensidad aumenta.

En cuanto a la recuperación de FC **(Gráfico 2),** se pudo determinar que todas las deportistas aumentan el porcentaje de recuperación, comparando el primer minuto con el tercero, aunque con oscilaciones individuales, pero todas con una tendencia positiva, coincidiendo con otros estudios (Carazo Vargas, 2013; Markovic et al, 2008).

Lactato

La determinación sanguínea de ácido láctico brinda información completamente relacionada con la situación metabólica y la intensidad del ejercicio realizado, permite pronosticar el rendimiento deportivo, entre otros beneficios. Está bien fundamentado que este metabolito intermediario de la glicólisis anaeróbica es de intensidad y tiempo dependiente. Si una actividad de gran intensidad se prolonga, se alcanzan niveles elevados de ácido láctico que disminuye el PH sanguíneo, inhibiéndose la actividad enzimática glucolítica, lo que obliga a disminuir la intensidad de la actividad (umbral de lactato).

La recuperación de los valores basales de lactato después de un esfuerzo máximo puede durar hasta una hora aproximadamente, mientras más rápido retorne a niveles dentro de los rangos establecidos como normales, mejor preparado estará el atleta (González Revuelta, 2018).

La literatura científica indica que el rango de lactato en sangre durante combates de Taekwondo está entre 2 y 12 mmol/L. Al igual que ocurría con la frecuencia cardiaca, el lactato también aumenta de forma significativa según va progresando el combate (Bridge et al, 2014; Cardozo et al, 2017).

Para la presente investigación, se realizó toma de lactato en sangre al finalizar el test en cada evaluación, se repitió al minuto y a los tres minutos, luego de haber terminado el trabajo **(Gráfico 3 y tabla anexa).** Durante las diferentes mediciones de lactato a las atletas, las cifras oscilaron entre 8 y 12 mmol/l e incluso cifras superiores, concordando con los autores mencionados. Se constató el pico de elevación del lactato al minuto de terminado el test, lo cual coincide con el minuto de descanso en asaltos durante los combates.

VO2 máximo

En el **Gráfico 4** y su tabla anexa se expone el máximo consumo de oxígeno (VO2 máximo) durante el test, alcanzado por las atletas de manera directa, utilizando analizador de gases.

El VO_2 máx. es un parámetro que indica la potencia aeróbica de un individuo. Este se define como la cantidad máxima de oxígeno que el organismo es capaz de absorber, transportar y consumir por unidad de tiempo (Chicharro et al, 2013). Este concepto, muy utilizado en deportes de alto componente aeróbico, se debe tener en cuenta también en deportes como el taekwondo, ya que no existe ninguna disciplina deportiva exclusivamente aeróbica o anaeróbica, sino que es una simbiosis de ambas, prevaleciendo una de las dos formas de extracción de energía ante la otra, en dependencia de la intensidad y el volumen a la que se lleve a cabo el entrenamiento o la competición.

Existe un amplio abanico de diferentes pruebas para estimar el VO_2, pero se hace indispensable que tengan una similitud, lo más aproximada posible, a las situaciones que se dan en competición. En taekwondo, hasta el momento, no existen pruebas específicas para determinar el VO_2, aunque cada vez es mayor el interés que va despertando por parte de entrenadores y científicos para esta variable y otros aspectos (Rocha et al, 2016; Sant Ana et al, 2019).

Este parámetro depende de múltiples factores, de ahí que se le denominara bajo el concepto de *simorfosis*[1] ya que todas las variables estructurales relevantes para el transporte de oxígeno, desde el aire exterior, hasta las mitocondrias de los músculos esqueléticos, están involucradas en su desarrollo (Campos et al, 2011; Butios et al,

2007). Aun así, la variación de VO_2 máx. puede ser debido al número de glóbulos rojos en sangre, valor de hemoglobina, capilares musculares, gasto cardiaco, lactato, número de fibras lentas (ST) o rápidas (FT), población mitocondrial, entre otros factores, según los autores citados; todos modificables a través del entrenamiento estructurado y racionalizado.

[1] sinmorfosis: Regulación de las unidades biológicas para producir un resultado óptimo. Coincidencia cualitativa de diseño (estructura) y función en un organismo definido dentro de un sistema funcional (Dudley, 1991).

También factores como la dotación genética, composición corporal o el grado de entrenamiento pueden influir en el desarrollo del VO_2 máx. Las mujeres suelen tener mediciones inferiores a las del hombre de hasta un 20% aproximadamente según Chicharro et al, 2013. En el sexo femenino adquiere un incremento gradual desde el nacimiento hasta la edad de 14 a 18 años, mientras que en los hombres se prolonga hasta la edad de 18 a 25 años. A partir de aquí, en ambos sexos, comienza un descenso gradual de alrededor de un 10% por década. La ganancia no es ilimitada con el entrenamiento, si no que se cree que la dotación genética es la más influyente y a partir de aquí, a través del entrenamiento podría aumentarse un 20%. No obstante, se debe de entrenar para llegar a alcanzar los niveles máximos de la dotación genética.

El VO_2 máx. tiene una forma peculiar de responder ante cargas incrementales que es la que hace responder al deportista de manera explosiva y con la máxima velocidad posible.

En atletas de taekwondo existe una variedad muy amplia de mediciones, desde los niveles amateurs hasta atletas de élite. Como se ha mencionado anteriormente, no existe un protocolo unificado que garantice la comparación de datos ya que los diferentes estudios han utilizados diferentes pruebas para su obtención. A pesar de ello, si se analiza la moda de los datos encontrados, se obtiene un VO_2 máx. de 54 ml/kg/min, volúmenes probablemente aceptables para una práctica deportiva como esta, en donde la toma de decisiones, explosividad y la velocidad deberían prevalecer, donde se debe de tener en cuenta, que volúmenes mucho más altos que este, podrían llevar a un estancamiento o disminución de las habilidades específicas. Igualmente, con volúmenes por debajo de la moda, no proporcionarían al deportista la suficiente recuperación entre repeticiones durante el entrenamiento, dado que se alcanzaría muy rápido la fatiga y puede conllevar a la ineficacia en la competición.

Campos et al (2011) presentaron un trabajo muy interesante para determinar cuánto se tarda un taekwondoista en llegar al 100% de su VO_2 máx. en competición. Comprobaron que durante el primer asalto alcanzaban el 79,1 % del $VO_{2\ máx.}$, el 92,3 % durante el segundo asalto y el 93,9 % durante el tercer asalto

en deportistas con una estimación de VO_2 máx. de 57,3 ml/kg/min. Probablemente, en la muestra estudiada, la ausencia de la presión competitiva, por tratarse de un combate simulado, les llevó a no aumentar la potencia por encima del VO_2 máx. y realizar así acciones técnicas a máxima velocidad. Un dato que llama la atención es el aportado por Cardozo et al (2017) en una revisión bibliográfica, es que no existen diferencias significativas entre pesos corporales, afirmando que la categoría de peso es independiente del volumen de oxígeno. Aspecto que probablemente necesita de más estudios que lo confirmen, dado que existe un aumento del peso corporal considerable en atletas de categorías bajas, al comparar con atletas de categorías más altas. A mismo volumen de oxígeno absoluto, diferente volumen de oxígeno relativo si se toma el peso como variable que pudiera influir en el VO_2 máx.

Equivalente metabólico: Mets

El equivalente metabólico de una tarea (MET, por sus siglas en inglés) es un concepto fisiológico ampliamente utilizado que representa un procedimiento simple para expresar el costo energético de las actividades físicas como múltiplos de la tasa metabólica en reposo; es decir, que compara el gasto energético de las actividades físicas con el gasto energético en reposo.

La tasa metabólica es la cantidad de energía que se gasta por unidad de tiempo. Es una forma de describir la intensidad de un ejercicio o actividad. Un MET es una forma de medir el gasto energético corporal. (Ainsworth et al, 2011) Cuanto mayor sea el valor de MET de una actividad en particular, más energía necesitarán gastar los músculos para realizarla. Las células musculares utilizan oxígeno para generar la energía necesaria para mover los músculos. Un MET equivale aproximadamente a 3,5 mililitros de oxígeno consumido por kilogramo (kg) de peso corporal por minuto.

En el **Gráfico 5** y su tabla anexa se observa que las atletas evaluadas presentan un equivalente metabólico que oscila entre 9 y 18, lo cual corresponde con lo señalado por Cugusi et al. (2017) como intensidad vigorosa. Dicho autor plantea que los rangos de Mets se extienden desde 1,0-1,5 Mets que se evalúa como conducta sedentaria; de 1,6-2,9 Mets como actividad de intensidad baja; de 3-5,9

Mets como actividad de intensidad moderada; y mayor de 6 Mets como actividad de intensidad vigorosa.

CONCLUSIONES

- El test de pateo especial preferencial en Taekwondo constituye una herramienta válida y fiable para evaluar la capacidad técnica y física del atleta, al centrarse en la ejecución de la patada más utilizada y decisiva en combate.
- Los entrenadores pueden emplearlo para controlar la progresión del rendimiento, diferenciar niveles competitivos y ajustar la planificación de cargas de trabajo de manera objetiva.
- En conjunto, estas pruebas aportan un puente entre la teoría y la práctica, garantizando un control integral del proceso de preparación del taekwondoista y optimizando el rendimiento competitivo.

Como colofón de esta exposición, se puede afirmar que existe una relación entre los resultados del test y los resultados competitivos del último evento internacional en que participaron las deportistas estudiadas (Juegos Centroamericanos), donde las atletas más efectivas en el test fueron también las más efectivas en la competencia, por lo que se recomienda su generalización.

REFERENCIAS

1. Ainsworth, BE, Haskell, WL, Herrmann, SD, Meckes, N., Bassett, DR, Tudor-Locke, C., JL, Vezina, J., Whitt-Glover, MC y Leon, AS (2011). Comportamiento de Actividades Físicas; Una segunda actualización de códigos y valores MET. *Medicina y Ciencia del Deporte y el Ejercicio, 43* (8).
2. Alvarado Castillo, J., Machuat Santana, G., Méndez Lazo, E., Boffill Hernández, F. (2018). Batería de test pedagógicos para evaluar la preparación de los boxeadores de primera categoría. http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/758
3. Bridge, C., Ferreira, J., Chaabene, H, & Franchini, E. Physical and Physiological profiles of taekwondo athletes. Sports Medicine. 2014; 44: 713-733.

4. Butios S, Tasika N. Changes in heart rate and blood lactate concentration as intensity parameters during simulated Taekwondo competition. J Sports Med Phys Fitness. 2007; 47(2): 179-185.
5. Campos, F. A., Bertuzzi, R., Dourado, A. C., Ferreria, V. G. & Franchini, E. Energy demands in taekwondo athletes during combat simulation. European Journal of Applied Physiology. 2011; 112: 1221-28.
6. Carazo Vargas, P. (2013). Respuestas y adaptaciones fisiológicas al entrenamiento de Taekwondo. Una revisión sistemática. Pensar en Movimiento: Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud, 11(2), pp.1-19.
7. Cardona Triana, F., Buitrago Espitia, J. (2017). Confiabilidad de los test que miden las capacidades coordinativas en deportes acíclicos. Revista digital: Actividad Física y Deporte. Dialnet.
8. Cardozo, L.A., Vera-Rivera, D.A., Conde-Cabezas, O.A. & Yánez, C.A. Aspectos fisiológicos de deportistas elite de taekwondo: Una revisión narrativa. Revista Española de Educación Física y Deportes. 2017; 418: 35-46.
9. Chaouachi, H., Negra, Y., Capranica, L., Bouguezzi, R., Hachana, Y., Rouahi, M. A., & Mkaouer, B. (2018). Validity and reliability of a new test of planned agility in elite taekwondo athletes. Journal of Strength and Conditioning Research, 32(9), 2542–2547.
10. Chen, C. Y., Dai, J., Chen, I. F., Chou, K. M., Chang, C. K., & Liang, Y. J. (2015). Reliability and validity. Journal of Human Kinetics. 2015; 53: 117-126.
11. Chicharro, J.L. & Vaquero, F. Fisiología del Ejercicio [3ª Edición]. Madrid, España: Editorial Médica Panamericana; 2013.
12. Cugusi, L., Manca, A., Romita, G., Bergamin, M., Di Blasio, A. y Mercuro, G (2017). Intensidad del ejercicio y gasto energético durante una sesión de rebote en minitranpolín en mujeres con sobrepeso. *Science & Sprts*, 32 (1), e23-e28. https://doi.org/10.106/j.scispo.2016.06.006.
13. Dudley, R. (1991). Una crítica de los modelos de simorfosis y optimalidad en fisiología. Rev. Zoología fisiológica. 64(3): 627-637.
14. Inder. Comisión Nacional de Taekwondo. (2023). Perfeccionamiento del Programa Integral de Preparación de Deportista (PIPD). Nuevo modelo preferencial integrado de entrenamiento.
15. Markovic, G., Vucetic, V. and Cardinale, M. (2008). Heart rate and lactate responses to Taekwondo fight in elite women performers. *Biology of Sport*, [online] 25(2). Available at: https://www.researchgate.net/publication/47508247_Heart_rate_and_lactate_responses_to_Taekwondo_fight_in_elite_women_performers.
16. Mesa Anoceto, M. (2006). Sobre la elaboración y validación de un test. En: Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte. Ed. José Martí

17. Rocha, F., Louro, H., Matias, R., Brito, J. & Costa, A. Determination of aerobic power through a specific test for taekwondo. A predictive equation model. Journal of Human Kinetics. 2016; 53: 117-126.
18. Sant Ana, J., Franchini, E., Murias, J. & Diefenthaeler, F. Validity of taekwondo- especific test o measure VO2 peak and the hear rate deflection point. Journal of Strenght and Conditioning Research. 2019; 33: 2523-529.
1575-1581. https:// doi.org/10.1249/MSS.0b013e31821 ece 12
19. Tayech, A., Mejri, M. A., Chaouachi, H., Chaabene, M., Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2018). Test–retest reliability and criterion validity of a new Taekwondo Anaerobic Intermittent Kick Test (TAIKT). The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness, 58(8), 1081–1089. https://doi.org/10.23736/S0022-4707.17.07386-7
20. Zatsiorski, V.M. (1989). Metrología deportiva. Planeta; Pueblo y Educación.

ANEXOS

Nota de la Autora: Este trabajo fue realizado con la cooperación del colectivo técnico de la selección nacional de Taekwondo y la colaboración del Centro de Investigación del Deporte Cubano. Cuenta con la corrección del Lic. Arnoy Rojas Rodríguez, jefe de entrenadores de la selección nacional femenina cubana de Taekwondo y Jefe técnico de la Comisión nacional de ese deporte.

TABLAS Y GRÁFICOS

Tabla 1. Resultado del Cuestionario Likert para la validación.

	Totalmente de acuerdo	De acuerdo	Ni de acuerdo ni en desacuerdo	En desacuerdo	Totalmente en desacuerdo	Total
N	11	1	1	0	0	13
%	84,62	7,69	7,69	0	0	100

Tabla 2. índice de validez de contenido (IVC) de cada Ítem

ITEM	IVC
1	1
2	1
3	0,38
4	0,23
5	1
6	1
7	0,23
8	0,53
9	1
10	1
11	0,08
12	0,08
13	1
14	0,08
15	0,08
16	0,23
17	0,08
18	0,23
19	1
20	1
21	0,23
22	0,38
23	1

Tabla 3. Adecuación del IVC

ITEM	IVC
1	1
2	1
3	0,38
5	1
6	1
8	0,53
9	1
10	1
13	1
19	1
20	1
22	0,38
23	1
Media IVC	0,87

Tabla 4. Técnicas realizadas por cada atleta y por ciento de efectividad en el test.

Atleta	TOTAL 3X3			TOTAL 5X5			TOTAL 3X3			TOTAL 4X4			TOTAL TRABAJO		
	C	E	%	C	E	%	C	E	%	C	E	%	C	E	%
1	40	38	95	41	37	90,2	42	33	78,6	29	22	75,9	152	130	85,5
2	39	34	87,2	38	33	86,8	33	25	75,8	23	20	87	133	112	84,2
3	41	41	100	45	39	86,7	44	40	90,9	34	32	94,1	164	152	92,7
4	40	38	95	42	37	88,1	41	37	90,2	26	21	80,8	149	133	89,3
5	32	32	100	46	43	93,5	41	39	95,1	32	29	90,6	151	143	94,7
6	33	31	93,9	44	40	90,9	36	34	94,4	25	22	88	138	127	92
7	41	38	92,7	41	37	90,2	39	36	92,3	27	21	77,8	148	132	89,2
8	35	30	85,7	41	33	80,5	39	34	87,2	25	20	80	140	117	83,6
9	39	36	92,3	45	38	84,4	37	34	91,9	23	16	69,6	144	124	86,1
10	35	27	77,1	39	28	71,8	35	28	80	31	19	61,3	140	102	72,9
11	45	38	84,4	42	30	71,4	28	6	21,4	25	13	52	140	87	62,1
12	40	38	95	45	37	82,2	40	35	87,5	29	18	62,1	154	128	83,1

Tabla 5. Indicadores de cada atleta en competencias oficiales.

A	Combates	Ganados	Perdidos	Asaltos Ganados	Asaltos Perdidos	Puntos Marcados	Puntos Permitidos	Hit	Efect.	% Efect.
1	3	2	1	5	2	53	23	21	34	45%
2	2	1	1	3	2	32	24	11	30	49%
3	2	1	1	3	3	51	27	16	43	51%
4	3	2	1	5	2	71	32	13	25	40%
5	3	2	1	2	2	1	5	20	46	65%
6	2	1	1	2	2	45	37	11	20	35%
7	2	1	2	2	2	32	25	12	24	41%
8	3	2	1	4	2	54	34	13	23	43%
9	20	12	9	26	17	339	207	117	245	47%

Gráfico 1. Frecuencia cardiaca máxima de las atletas durante el TIP

Atleta	FC máx.
1	172
2	189
3	184
4	196
5	184
6	191
7	182
8	189
9	190
10	166
11	195
12	174

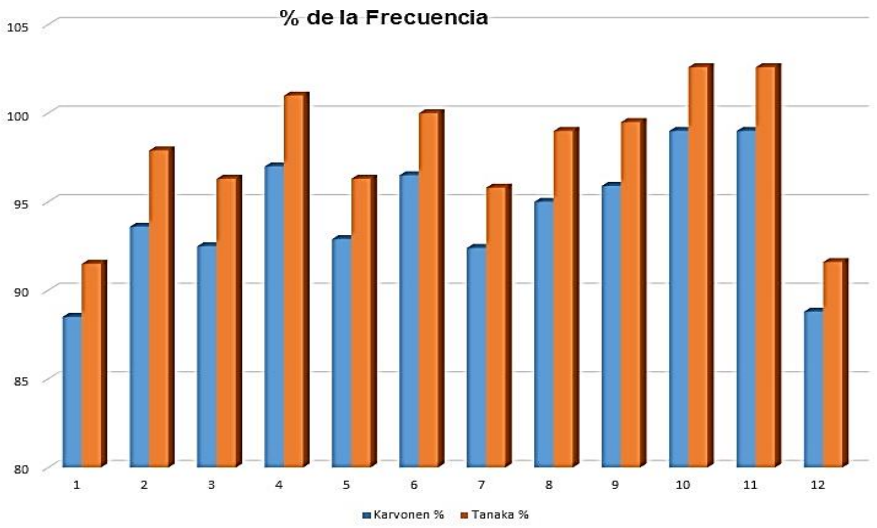


Gráfico 2. Porcentaje (%) de recuperación de la Frecuencia Cardiaca.

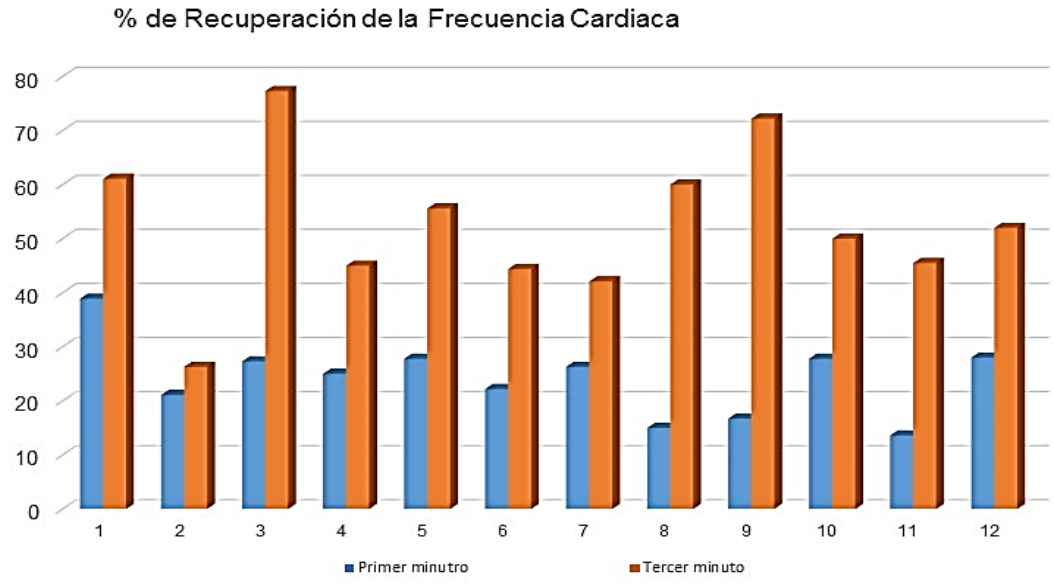


Gráfico 3. Cinética del lactato de las atletas durante el TIP

Atleta	Lact Final	Lact 1`	Lact 3`
1	8,8	11,7	10,9
2	7,9	13,8	10,8
3	16,3	17,7	14,8
4	17,9	19,8	15,8
5	11,7	12,7	10,6
6	6,9	8,4	7,8
7	11,2	11,7	10,3
8	7,3	8,2	6,8
9	5,4	11,0	8,6
10	8,5	9,7	7,4
11	8,7	8,8	7,1
12	8,6	9,5	8,0

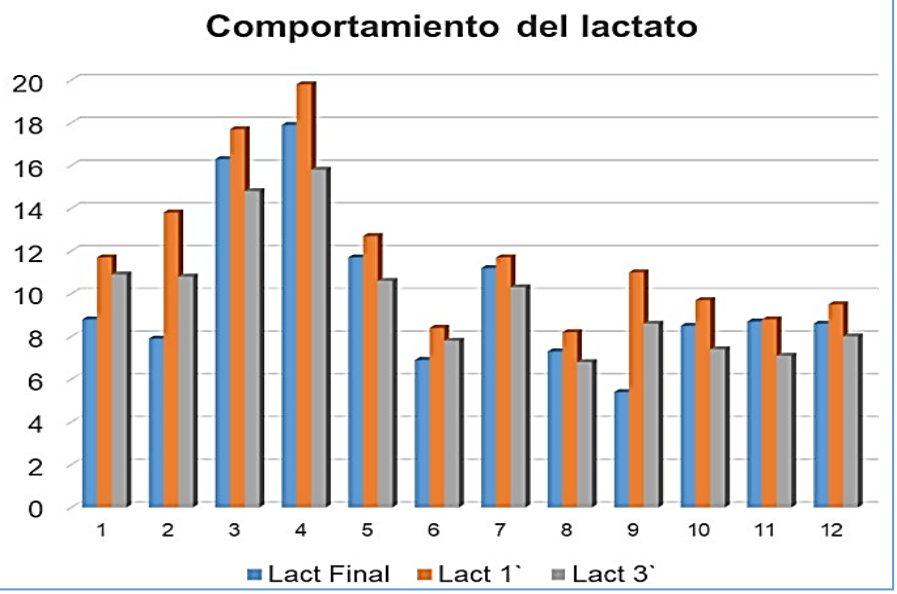


Gráfico 4. Máximo consumo de oxígeno (VO2 máx.) de las atletas durante el TIP

Atleta	Max VO2 ml/kg/min	VO2 Pico ml/kg/min
1	59	68
2	52	63
3	72	77
4	52	71
5	59	68
6	55	69
7	56	67
8	33	49
9	52	73
10	41	51
11	38	57
12	36	59

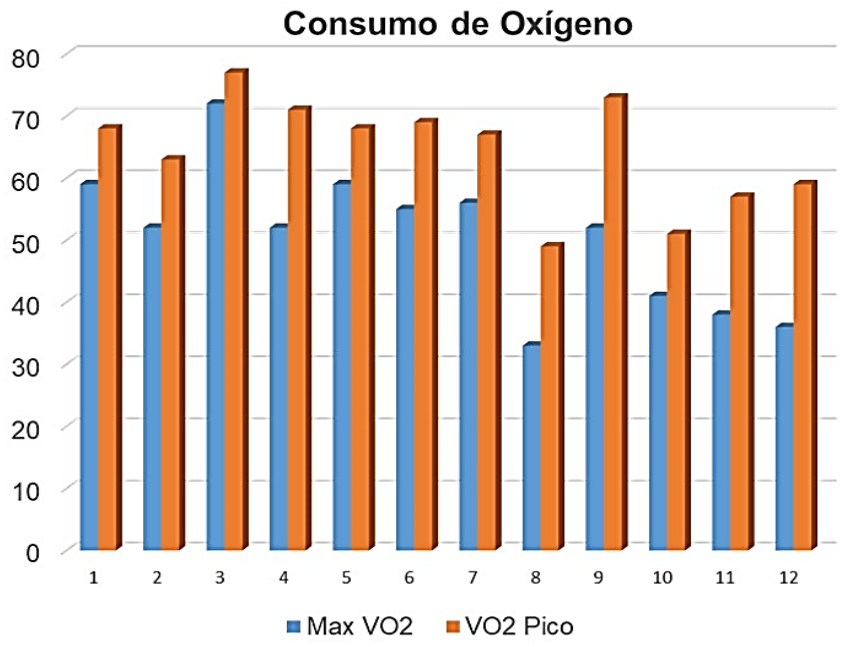
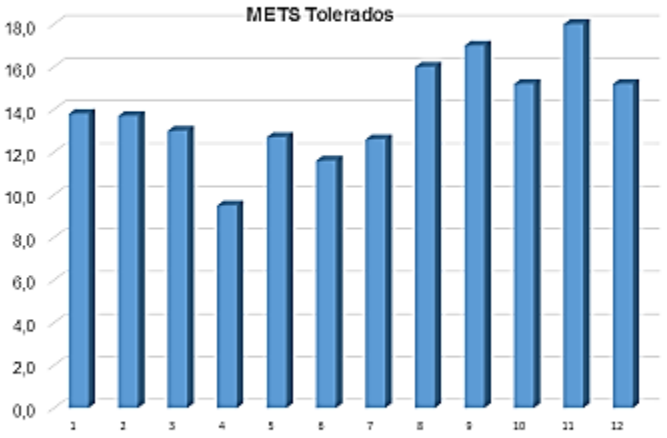


Gráfico 5. Mets tolerados por las atletas durante el TIP

Atleta	METS Tolerados
1	13,8
2	13,7
3	13,0
4	9,5
5	12,7
6	11,6
7	12,6
8	16,0
9	17,0
10	15,2
11	18,0
12	15,2



Tinea pedis en deportistas cubanos de alto rendimiento entre 2007 y 2011

Tinea pedis in Cuban high performance athletes between 2007 and 2011

Autores

MSc. Tania Mercedes Iglesias Hernández*
Correo electrónico: taniaiglesias67@gmail.com
ORCID: 0009-0002-4500-7209
Institución: Instituto de Medicina del Deporte
País: Cuba

DrC. María Teresa Illnait Zaragozí
Correo electrónico:
ORCID: 0009-0002-4500-7209
Institución: Instituto de Medicina Tropical Pedro Kourí
País: Cuba

DrC. Carlos Manuel Fernández Andreu
Correo electrónico: rcmtropical@infomed.sld.cu
ORCID: 0000-0002-2306-0001
Institución: Instituto de Medicina Tropical Pedro Kourí
País: Cuba

DrC.Wiliam Carvajal Veitía
Correo electrónico:
ORCID: 0000-0002-6228-8923
Institución: Instituto de Medicina del Deporte
País: Cuba

Resumen

Tinea pedis es una de las micosis superficiales más frecuente en la práctica médica. Los deportistas experimentan un aumento del riesgo de padecerla como resultado de los factores de riesgo a que están sometidos. Demostrar su prevalencia en atletas cubanos de alto rendimiento, relacionarla con las disciplinas deportivas, determinar las formas clínicas predominantes y conocer sus agentes etiológicos son objetivos de esta investigación; transversal, descriptiva con componente analítico, realizada entre 2007 y 2011. Su universo 1476 atletas de 30 deportes, su muestra 411 individuos seleccionados mediante muestreo aleatorio simple seguido de muestreo aleatorio estratificado tipo afijación. Se colectaron y procesaron escamas de la planta, los bordes y espacios interdigitales de ambos pies para examen microscópico directo, cultivo e identificación. Se utilizaron

indicadores cualitativos (frecuencias absolutas y relativas). Se sospechó *tinea pedis* en 150 individuos (36,5 %); la variedad eritematoescamosa fue la más frecuente. El examen microscópico directo fue positivo en el 34,9 % de las muestras, y el cultivo tuvo una positividad del 16,8 %. La especie identificada con mayor frecuencia fue *Trichophyton rubrum* (65,2 %). El triatlón y la lucha libre mostraron las frecuencias relativas de positividad más elevadas (75 y 50 %, respectivamente). La prevalencia de *tinea pedis* en deportistas cubanos de alto rendimiento es similar a la de población general no atleta.
PALABRAS CLAVE*:* *tinea pedis*, dermatofitosis, atleta, *Trichophyton rubrum*, *Trichophyton interdigitale,* Cuba.

Abstract

Tinea pedis is one of the most common superficial mycoses in medical practice. Athletes experience an increased risk of suffering it, because of the risk factors to which they are subjected. Determine the prevalence of *tinea pedis* in high performance Cuban athletes; relate it to the different disciplines; define the predominant clinical forms and identify the etiological agents. A cross-sectional, descriptive research with an analytical component between 2007 and 2011. The universe included 1476 athletes from 30 sports, chosen for the highest probability of *tinea pedis* development. The sample was selected by simple random sampling followed by stratified random sampling of affiliation type (sample = 411 individuals). Skin scrapings from the sole of both feet of the individuals were collected and processed for direct examination, culture and identification by conventional methods. Qualitative indicators such as absolute and relative frequencies were used. *Tinea pedis* was suspected in 150 athletes (36.5%); the erythematous squamous clinical form was the most frequent. Direct examination of the samples was positive in 34.9 % and culture in 16.8 %. The most frequent species was: *Trichophyton rubrum* (65.2 %). Triathlon and wrestling showed the highest relative frequencies of positivity (75 and 50%, respectively). The prevalence of *tinea pedis* in high-performance Cuban athletes has a similar behavior to the one in the general non-athlete population.

KEY WORDS: *tinea pedis*, dermatophytosis, athlete, *Trichophyton rubrum*, *Trichophyton interdigitale*, Cuba.

INTRODUCCIÓN

La incidencia de infección fúngica de la piel y sus anejos se incrementó en los últimos años[1]. Se estima que en particular las dermatofitosis, evidencian un aumento del 20 al 25% en la población global[2]. Estas incluyen varias formas clínicas determinadas por su localización[3]. La infección en los pies es reconocida como *tinea pedis*, tiña de los pies o pie de atleta, enfermedad que afecta los espacios interdigitales y la piel de la planta y bordes de esta parte del cuerpo. Se presenta en tres formas clínicas: eritematoescamosa o en mocasín, interdigital y vesiculosa[3]. Es producida con mayor frecuencia por *Trichophyton rubrum* y *Trichophyton interdigitale* como parte del complejo Mentagrophytes. También se reconoce como causa de infección *Epidermophyton floccosum* y en menor grado otros hongos no dermatofíticos[4,5]

Se considera que el 10 % de la población mundial presenta manifestaciones de *tinea pedis*[6]. Esta entidad se diagnostica con mayor frecuencia en grupos de personas expuestas a factores de riesgo predisponentes, tales como el uso de calzado cerrado por largos períodos, compartir duchas, piscinas y superficies sintéticas, como sucede en los militares, en poblaciones que comparten residencias estudiantiles y atletas, fundamentalmente.

En los últimos años se reporta un incremento en la incidencia de la *tinea pedis* en los atletas respecto a la población general[1]. Basados en estos antecedentes y en la problemática en Cuba, se diseñó este estudio con el objetivo de determinar la prevalencia de esta micosis en deportistas cubanos que entrenan en las Escuelas Superiores de Formación de Atletas de Alto Rendimiento, relacionar la prevalencia con el tipo de deporte, determinar las formas clínicas y conocer sus agentes etiológicos.

MATERIAL Y MÉTODO

Se realizó un estudio transversal de corte descriptivo, prospectivo, con componente analítico y observacional, entre los años 2007 y 2011 (ciclo que incluyó población atlética comprometida con los juegos olímpicos de Beijing, 2008 y de Londres, 2012).

El universo abarcó a 1476 atletas matriculados en las Escuelas Superiores de Formación de Atletas de Alto Rendimiento de Cuba (ESFAAR) practicantes de 30 disciplinas deportivas de los cuatro grupos de deportes reconocidos por los Comités Olímpicos Internacional y Cubano: deportes de tiempos y marcas, deportes con pelota, deportes de artes competitivo y deportes de combate.

Los deportes se seleccionaron a partir de las condiciones que cumplen los individuos relacionadas con el uso de calzado cerrado, el contacto con superficies sintéticas y la inmersión de los pies en agua durante entrenamientos y competencias. Para seleccionar la cantidad de individuos por deporte, se realizó un muestreo aleatorio simple seguido de un muestreo aleatorio estratificado de tipo afijación, proporcional al tamaño del estrato (deporte). El **Cuadro 1** refleja la composición del universo y la muestra. Se evaluaron indistintamente individuos de ambos sexos con edad promedio de 21,83 años.

Al 100% de los atletas seleccionados se le solicitó su consentimiento informado por escrito de participación en el estudio, se encuestaron y examinaron dermatológicamente para identificar los signos clínicos sugestivos de *tinea pedis* y se coleccionaron escamas de la planta, los bordes y las regiones interdigitales de ambos pies mediante raspado con bisturí estéril.

Las muestras fueron sometidas a examen directo con KOH al 20 % y cultivo en agar dextrosa de Sabouraud con cloranfenicol (SCL) y agar Mycosel (AM), los que se incubaron a 28 ± 2 ºC hasta 21 días. A todos los aislamientos recuperados se les realizó identificación hasta nivel de especie por métodos convencionales[3].

Para el procesamiento estadístico se utilizaron los indicadores cualitativos frecuencias absolutas y relativas. Los resultados se resumieron en tablas de contingencia y gráficos para relacionar los hallazgos clínicos con las

observaciones al examen directo de la muestra y el cultivo. El paquete estadístico utilizado para el procesamiento de los datos fue el SPSS 12.0 para Windows XP.
Se ha realizado una revisión sistemática de artículos completos, en inglés y español sobre *tinea pedis* en deportistas. Las bases de datos y motores de búsquedas utilizados fueron PubMed, Scielo y Google académico. Como operadores booleanos se emplearon: "Tinea pedis" AND "athletes" AND "prevalence "AND "sport". Se abarcó un período que incluyó desde inicios del pasado siglo XX hasta marzo del año en curso (1900-2025).

DESARROLLO

Resultados

De los 411 atletas, 150 (36,5 %) mostraron evidencias cínicas de *tinea pedis*, entre los cuales prevalecieron los del sexo masculinos (110; 40,7 %). Los porcentajes de positividad de diagnóstico clínico se detallan por deporte en la **Figura 1**. La forma clínica más frecuentemente diagnosticada fue la eritematoescamosa o en "mocasín", seguida del tipo vesiculoso y la interdigital.

De los cuatro grupos de deporte en los que se ordenan las diferentes disciplinas deportivas, tres (deportes con pelota, de combate, así como de tiempos y marcas) presentaron porcentajes de positividad al examen físico superiores al 50 %. Los deportes de combate exhibieron diferentes niveles de positividad. Las disciplinas incluidas en el grupo de artes competitivas resultaron inferiores a estas cifras.

En el **Cuadro 2** se resumen los resultados del examen directo a que fueron sometidas las muestras de escamas obtenidas a partir del raspado metódico de las plantas, bordes y regiones interdigitales de los individuos que conformaron la muestra de este estudio. El 1,2 % resultó no útil (muestra escasa) y en el 34,9 % de las restantes se demostró la presencia de estructuras fúngicas (hifas hialinas septadas)**.** En este último grupo se destacaron el atletismo y el remo. En el 6 % de las demás disciplinas este parámetro resultó menor al 1 %. **Figura 2**

El 75 % de las muestras resultó negativa en el cultivo micológico y el 8,2 % contaminado. En el 16,8 % se recuperaron microorganismos causantes de *tinea pedis*. **Cuadro 3**

Las especies *Trichophyton rubrum, Trichophyton interdigitale* y *Epidermophyton floccosum* fueron las más frecuentemente identificadas, para un 65,2; 15,9 y 7,2 % respectivamente. Se observó crecimiento de otros agentes fúngicos en menor porcentaje. **Figura 3**

La prevalencia de *tinea pedis* en la población de atletas estudiada confirmada mediante el cultivo, fue de 16,8 %. Los deportes que más aportaron a dicha prevalencia fueron el triatlón y la lucha libre, las cuales mostraron frecuencias relativas de positividad del 75 y 50 %, respectivamente.

Discusión

La literatura científica revisada carece de estudios que incluyan al unísono a practicantes de disciplinas de los cuatro grupos de deporte. En la literatura especializada se encontraron 15 trabajos específicos que incluyen los operadores booleanos “Tinea pedis” AND “athletes” AND “prevalence “AND “sport” desde inicios del pasado siglo XX hasta mayo del año en curso (1900-2025).

En esta investigación utilizamos la agrupación por deportes para facilitar la exposición y comprensión de los resultados obtenidos.

Los 411 individuos que conformaron la muestra son representativos del universo de atletas de alto rendimiento, por lo que los resultados de esta investigación se pueden extrapolar a la totalidad de la población de deportistas cubanos de alto rendimiento en el cuatrienio estudiado.

Los trabajos de investigación que abordan el tema del diagnóstico clínico de *tinea pedis* muestran cifras variables de sospecha de esta patología, determinada, para algunos autores, por el tipo de población en estudio[7]; por ejemplo, los atletas, soldados y obreros, presentan condiciones intrínsecas a sus actividades que constituyen factores predisponentes para el desarrollo de esta enfermedad[8,9]. En

el grupo que nos ocupa, los atletas, estas circunstancias también están sujetas al tipo de disciplina deportiva.

Factores generales como los ambientales (la humedad, la temperatura, la región geográfica), los socioculturales, los relacionados con los hábitos de higiene, la edad y el sexo, determinan la presencia de manifestaciones y con esto el diagnóstico clínico de la *tinea*[1,10,11].

La temperatura promedio de Cuba supera los 25 ºC y la humedad relativa el 80 %[12,13]. Ambos factores incrementan la probabilidad de adquirir la infección y puede condicionantes que determinen las diferencias entre los porcentajes de diagnóstico de *tinea pedis* en estudios realizados en poblaciones de atletas de otras regiones geográficas del planeta.

Como en esta investigación, la literatura consultada reconoce una mayor incidencia de *tinea pedis* en hombres adolescentes y adultos como resultado del efecto directo de los esteroides androgénicos sobre estos hongos[14-18]. La edad promedio de los evaluados en esta investigación fue de 21,8 años, que coincide con el rango de la población adulta. Este resultado vinculado con los factores de riesgo predisponentes señalados pudieron influir en la positividad del diagnóstico de *tinea pedis*.

Investigaciones a fines hacen referencia a la necesidad de sustentar el diagnóstico de *tinea pedis* mediante exámenes microbiológicos del material obtenido: el examen microscópico directo con porcentajes de sensibilidad y especificidad variables[19,20] y el cultivo considera la prueba de referencia para el diagnóstico de las micosis y la determinación de prevalencia[2,19, 20].

En este trabajo, el atletismo y el remo aportaron las frecuencias relativas más elevadas. No se encontraron referencias que permitan comparar los resultados de este estudio con relación al Remo. Asumimos que los factores predisponentes sean los responsables del porcentaje obtenido.Trabajos referentes a corredores aseveran que estos practicantes tienen un alto riesgo de padecer *tinea pedis*, lo que se corrobora con los resultados de esta investigación[21,22].

Autores de trabajos similares señalan a: *T. rubrum*, *T. interdigitale* y *E. floccosum* como los agentes etiológicos más frecuentes de esta micosis. Otros, sin embrago, indican una prevalencia mayor de *T. interdigitale* sobre *T. rubrum*. *Candida albicans*, *Candida parapsilosis, Candida tropicalis*, *Trichosporon, Scopulariopsis, Scitalidium, Acremonium* y *Fusarium* se recuperan como agentes causales de micosis superficiales, entre ellos [1, 21-26]

Estudios revisados para esta investigación reportan una prevalencia de *tinea pedis* de entre el 16 y el 23 % [27-29]. Resultados que permiten plantear que, aunque los deportistas son un grupo poblacional sometido a determinados factores de riesgo predisponentes, su prevalencia en los atletas cubanos de alto rendimiento resulta similar al de la población humana general.

Resultado que pudiera estar influenciado, por las medidas educativas higiénico – sanitarias de los atletas de las escuelas superiores de formación deportiva del país. Las cuales constituyen medidas profilácticas para reducir la incidencia y prevalencia de tiña de los pies en el grupo estudiado.

CONCLUSIONES

A pesar de los factores favorecedores para el desarrollo de *tinea pedis* en deportistas, la prevalencia de esta micosis tiene un comportamiento similar al que se reporta en población general, al igual que la forma clínica y las especies fúngicas responsables de la misma. De lo anterior se infiere que estas no deben estar determinadas por los factores predisponentes que caracterizan a este grupo de estudio, sino a condiciones más generales. No obstante, entre los deportes incluidos en el estudio, se observa una mayor incidencia de *tinea pedis* en el triatlón y la lucha libre, lo que requerirá de estudios futuros encaminados a profundizar en las condicionantes asociadas a cada uno de estos deportes para el desarrollo de la infección.

REFERENCIAS

1. Aguilera BAM, Valcárcel R, Nerieth CS y Reyes FL. Prevalencia y factores relacionados a onicomicosis y tinea pedis en futbolistas de Casanare, Colombia. Dermatología Cosmética, Médica y Quirúrgica. 2021; 19(4).
2. AL-Khikani FH, Ayit AS. Major challenges in dermatophytosis treatment: current options and future visions. Egyptian Journal of Dermatology and Venerology 2021;41(1):1-9. Doi: 10.4103/ejdv.ejdv_23_20.
3. Bonifaz A. Micología Médica Básica, [libro en internet]. 6e. McGraw Hill; 2020 [acceso 02 de septiembre 2022]. Disponible en: https://accessmedicina.
4. Arenas R. Dermatología. Atlas, diagnóstico y tratamiento [libro en internet]. 7ª ed. Sección XII, Capítulo 94: Tiñas, 7ma ed. Quito: Edimeinter; 2019 [acceso 25 de noviembre 2022]. Disponible en: https://edimeinter.com.
5. Micosis superficiales. Downloaded 2022-11-28 9:21. A Your IP is 156.206.197.239. McGraw Hilll.
6. Rafal K. Farhan. Dermatophytes and Bacterial Superinfections in antimicrobial resistant Tinea pedis patients in Dour city, Iraq. European Journal of Molecular & Clinical Medicine. ISSN 2515-8260 Volume 08, Issue 01, 2021.
7. Sacerio RT. Estudio de las micosis superficiales en trabajadores expuestos a medios húmedos [Tesis de especialista de primer grado en Microbiología]. Villa Clara (Cuba): Centro Provincial de Higiene y Epidemiología; 1979.
8. Albán JG, Parra-Vera H, Silvia ¨MM, Fernández AC, Illnait ZM. Dermatofitosis en Guayaquil. Rev Cien Ec. 2021;3(1); Pág. 7-17. doi: 10.23936/rce.v3i1.24.
9. Ingordo V, Naldi L, Fracchiolla S, Colecchia B. Prevalence and risk factors for superficial fungal infections among Italian navy cadets. Dermatology [Internet]. 2004 [acceso el 12 de noviembre de 2022]; 209(3). Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed.
10. Agarwal A, Hassanandani T, Das A, Panda M, *et al*. “Mask tinea”: Tinea faciei possibly potentiated by prolonged mask usage during the COVID-19

pandemic. Clin Exp Dermatol 2021;46:190-3. Disponible en: https://doi.org/10.1111/ced.14491.

11. Son JH, Doh JY, Han K, Kim YH, *et al*. Risk factors of dermatophytosis among Korean adults. Scientific Reports 2022;12(1):13444. Doi: 10.1038/s41598-022-17744-5.
12. El clima y el tiempo promedio en todo el año en Cuba. http://esweatherspark.com
13. El clima en Cuba. http://www.datosmundial.com
14. Sakkas H, Kittas C, Kapnisi G, Privali E, *et al*. Onycomycosis in Northwestern Greece over a 7-years period. Pathogens 2020;9(10):851. Disponible en: https://doi.org/10.3390/pathogens9100851
15. Rómulo RO, Zamora ZB, Fernández I. Los dermatofitos una amenaza zoonótica, características generales, aspectos clínicos para cada especie. Revista CENIC Ciencias Biológicas 2022;53(1):20-31. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2221-24502022000100020&lng=es.
16. Jaishi VL, Parajuli R, Dahal P, Maharjan R. Prevalence and risk factors of superficial fungal infection among patients attending a tertiary care hospital in central Nepal. Interdisciplinary Perspectives on Infectious Diseases 2022;4:3088681. Doi: 10.1155/2022/3088681.
17. Jartarkar SR, Patil A, Goldust Y, Cockerell CJ, et al. J Fungi 2022;8:39-54. Disponible en: https://doi.org/10.3390/jof8010039
18. Jartarkar SR, Patil A, Goldust Y, Cockerell CJ, et al. Pathogenesis, immunology and management of dermatophytosis. Journal of Fungi (Basel) 2021;8(1):39. Doi: 10.3390/jof8010039.
19. Leung AKC, Lam JM, Leong KF, Hon KL. Tinea corporis: an updated review. Drugs in Context 2020;9:5-6. Doi: 10.7573/dic.2020-5-6.
20. Ramos-Velásquez LC. Importancia del examen micológico directo en el diagnóstico de las dermatofitosis [tesis de especialista de primer grado en Dermatología]. La Habana: Facultad Finlay-Albarrán; 2000.

21. Lacroix C, Baspeyras M, Salmoniere P, Benderdouche M, Couprie B, Accoceberry I, et al. Tinea pedis in European marathon runners. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2002; 16(2):139-42.
22. Auger P, Marquis G, Joly J, Attye A. Epidemiology of tinea pedis in marathon runners: prevalence of occult athlete's foot. Eur J Epidemiol. 1993; 36(2):35-41.
23. Cai W, Lu C, Li X, Zhang J, et al. Epidemiology of superficial fungal infections in Guangdong, southern China: a retrospective study from 2004 to 2014. Mycopathologia 2016;181(5):387-95. Doi: 10.1007/s11046-016-69986-6.
24. Zaias N, Rebell G. Clinical and mycological status of the *Trichophyton mentagrophytes* (*interdigitale*) syndrome of chronic dermatophytosis of the skin and nails. Int J Dermatol. 2003; 42: 779–788.
25. Mistik S, Ferahbas A, Koc AN, Ayangil D, Ozturk A. What defines the quality of patient care in tinea pedis? J Eur Acad Dermatol Venereol. 2006; 20:158–65.
26. Martelozo I, Guilhermetti E, Svidzinski TE. Ocorrencia de onicomicose em Maringa, Estado do Parana Brasil. Maringa 2005; 27: 177–82.
27. Kovitwanichkanont T, Chong AH. Infecciones fúngicas superficiales. Micosis [revista en internet]. 2019 [acceso el 25 de noviembre de 2022]; 48(10): 706-711. Disponible en: https://www1.racgp.org.au.
28. Moya J. Prevalencia de dematofitos en los pacientes que acuden al Centro de Salud Urbirios del cantón Manta, provincia de Manabí en el año 2019 (Trabajo De Titulación De Grado Previo A La Optención Del Título De Bioquímico Clínico). repositario: Pontífica Universidad Católica Del Ecuador. Carrera de Bioquímica Clínica; 2020.
29. Barzic CL, Cmokova A, Denaes C, Arné P, Hubka V, Guillot J, Risco CV. (2021). Detection and control of dermatophytosis in wild European hedgehogs (Erinaceus europaeus) admitted to a French wildlife rehabilitation centre. J Fungi, 7,74. [Links]

Cuadro 1. Composición de la muestra y del universo de individuos seleccionados para el estudio.

Grupos de deportes	Disciplinas	Matricula	Muestra
Deportes con pelota	bádminton	18	5
	baloncesto	48	14
	balonmano	59	20
	béisbol	62	18
	fútbol	63	18
	jockey	46	13
	pelota vasca	26	8
	polo acuático	44	13
	raquetbol	12	4
	tenis de campo	45	13
	tenis de mesa	21	6
	voleibol	126	31
Deportes de combate	boxeo	39	10
	esgrima	78	20
	pentatlón moderno	11	4
	lucha grecorromana	26	11
	lucha libre	27	8
Deportes de tiempos y marcas	atletismo	212	59
	canotaje	60	11
	ciclismo	73	21
	natación	86	25
	patinaje carrera	17	5
	pesas	39	11
	remo	74	21
	tiro	31	9
	tiro con arco	54	6
	triatlón	12	4
Deportes de artes competitivo	clavado	37	11
	nado sincronizado	31	9
	patinaje artístico	9	3
TOTAL		**1476**	**411**

Cuadro 2. Resultados del examen directo.

Resultado	Cantidad/total
Muestra escasa	5/411
Negativo	264/406
Positivo	142/406

Cuadro 3. Resultados del cultivo del material biológico.

Resultados	No.
Negativos	308
Positivos	69
Contaminados	34
Total	**411**

Figura 1: Positividad del diagnóstico clínico de *tinea pedís* por deporte.

Figura 2. Porcentaje de positividad del examen directo por deportes.

Figura 3. Porcentaje de agentes fúngicos recuperados en los cultivos.

Experiencias cubanas sobre la aplicación de la Bioimpedancia en Medicina del Deporte
Cuban experiences with the application of bioimpedance in sports medicine

Dra. C. Sofía León Pérez. Investigadora Auxiliar.

leonperezsofia@gmail.com **Teléfono:** 55157694

Instituto Nacional de Medicina Deportiva. La Habana, Cuba

Resumen

La valoración de la composición corporal se complementó en el Instituto de Medicina Deportiva con la introducción de la bioimpedancia eléctrica, desde hace más de una década, con la incorporación de puntos de corte para la evaluación de la composición corporal utilizando bioimpedancia multifrecuencia, lo que permite la exploración molecular, celular y tisular los deportistas, como una de las normativas que sustentaron el cambio de paradigma de la Cineantropometría en el país. El Objetivo de esta revisión es sistematizar los conocimientos sobre de la aplicación de la Bioimpedancia en Cuba, a la vez que dar a conocer las experiencias prácticas y los valores de referencia en deportistas cubanos de elite, proyectando las posibilidades de esta moderna tecnología, tanto en la investigación como en el control biomédico del Deporte y la Actividad Física. Se promueve el uso de parámetros bioeléctricos de la composición corporal a través de BIA, estableciendo los estándares en una población específica no estudiada con anterioridad bajo esta tecnología. se establecieron normas para la utilización de la bioimpedancia eléctrica mBCA y valores de referencia en la evaluación de la composición corporal y el nivel de hidratación de los atletas, como parte del control biomédico del entrenamiento.

Palabras clave: Composición corporal por bioimpedancia; deportistas cubanos de elite

Abstract
Body composition assessment was complemented at the Institute of Sports Medicine with the introduction of electrical bioimpedance over a decade ago. This approach incorporated cutoff points for body composition assessment using multifrequency bioimpedance, allowing for molecular, cellular, and tissue examinations of athletes. This approach was one of the regulations that supported the paradigm shift in kinanthropometry in the country. The objective of this review is to systematize knowledge on the application of bioimpedance in Cuba, while also sharing practical experiences and reference values in elite Cuban athletes, projecting the potential of this modern technology in both research and biomedical monitoring of sports and physical activity. The use of bioelectrical parameters of body composition through BIA is promoted, establishing standards in a specific population not previously studied using this technology. Standards were established for the use of electrical bioimpedance (mBCA) and reference values for assessing body composition and hydration levels in athletes as part of biomedical training monitoring.
Keywords: Body composition by bioimpedance; elite Cuban athletes

Introducción

Entre los pilares de la Cineantropometría, la composición corporal es uno de los indicadores más analizados como parte del control médico del entrenamiento deportivo. Carvajal Veitía (2021) ha resumido su importancia y aplicaciones en que

- El valor de predicción del contenido de grasa corporal es mucho más confiable que el de los índices de relación peso – talla.
- Sus resultados son imprescindibles en la historia clínica deportiva y sirven de guía en la evaluación biomédica de la preparación del deportista.
- Es un instrumento que puede caracterizar a poblaciones generalizadas o específicas. Puede aplicarse exitosamente en todas las edades.
- Es una herramienta útil para la detección del potencial atlético en el deporte escolar, ya que puede auxiliar la descripción biológica del proceso de crecimiento, desarrollo y maduración.
- En el proceso de desentrenamiento del deportista en edad adulta, brinda valiosa información sobre el estado de salud prevención de enfermedades crónicas.
- Es un instrumento útil en la evaluación de la aptitud física en función de la edad y sexo.
- Aporta información valiosa para las recomendaciones dietéticas y nutricionales de los deportistas y la población en general.

A lo largo de muchos años se han venido desarrollando diversos métodos para el análisis y evaluación de la composición corporal, desde los más directos, hasta los indirectos y los doblemente indirectos, como la medición del grosor de pliegues cutáneos con la técnica antropométrica, que está entre los más utilizados, por su factibilidad y bajo costo.

En Cuba, desde la década de los 60´, el control biomédico del entrenamiento en el Instituto Nacional de Medicina Deportiva (IMD), ha contado entre sus protocolos, con la evaluación sistemática de la composición corporal mediante la antropometría, con procedimientos certificados por la Sociedad Internacional para el Avance de la Cineantropometría (ISAK, por sus siglas en inglés) desde 1961 (Marfell-Jones et al, 2006).

Los especialistas del Laboratorio de Desarrollo Físico/Cineantropometría del IMD han publicado documentos que recogen las tendencias evolutivas de la composición corporal de los deportistas cubanos de alto rendimiento de ambos sexos y sus valores de referencia para los deportes olímpicos, así como para las reservas deportivas (Carvajal Veitía, 2018; Carvajal Veitía et al, 2018; Carvajal Veitía et al, 2019; León Pérez et al, 2024).

Desde hace más de una década y como complemento para la valoración de la composición corporal, se introdujo en el IMD, su estimación mediante otro método doblemente indirecto: la bioimpedancia eléctrica, con la incorporación de puntos de corte para la evaluación de la composición corporal, utilizando bioimpedancia multifrecuencia (Carvajal Veitía et al, 2014, 2018).

La impedancia corporal (Z) es una función de dos componentes: resistencia (R) y reactancia (Xc). La R representa la resistencia de los tejidos al paso de una corriente eléctrica y depende de la hidratación de los tejidos, mientras que Xc es la oposición adicional debida a la capacitancia de esos tejidos y las membranas celulares, es un parámetro fundamental para diferenciar líquido extra e intracelular, así como el estado de las membranas celulares. El ángulo de fase (AF) es un indicador de calidad de vida, es el arco tangente (Xc/R) x 180º/π. Valores elevados del AF se interpretan como membranas celulares en buen

estado, con una presión osmótica y concentración de iones correcta y elevada masa celular (Alvero-Cruz et al, 2011).

El **Objetivo** de esta revisión es sistematizar los conocimientos sobre de la aplicación de la Bioimpedancia en la Medicina del Deporte cubana, a la vez que dar a conocer las experiencias prácticas y los valores de referencia en deportistas cubanos de elite, proyectando las posibilidades de esta moderna tecnología, tanto en la investigación como en el control biomédico del Deporte y la Actividad Física.

Material y métodos

Estudio descriptivo, retrospectivo y transversal que compendia la aplicación de la Bioimpedancia (mBCA) a deportistas de alto rendimiento. La muestra del estudio inicial fue de 943 deportistas que formaron parte de las selecciones nacionales cubanas de mayores, en 26 deportes. Del sexo masculino fueron evaluados 620 sujetos y del sexo femenino 323. La edad promedio de los participantes fue de 22,75±4,11 y 22,38±3,53 años para el sexo masculino y femenino, respectivamente. Previo al estudio, todos los sujetos fueron informados y dieron consentimiento para su participación.

Para la determinación de la Bioimpedancia fue utilizado el analizador multifrecuencia mBCA® 514/515 (medical Body Composition Analicer, en sus siglas en inglés) de la firma alemana Seca 514/515, GmbH & co., Hamburg, según Carvajal et al, (2014). Se determinaron datos de parámetros bioeléctricos de la población deportiva cubana, particularmente: resistencia (R), reactancia (Xc), impedancia (Z), ángulo de fase (AF), y los componentes del vector impedancia de acuerdo al análisis del vector bioeléctrico (BIVA).

Con estos parámetros, en el procesamiento matemático estadístico, fueron calculados cinco índices (R/Estatura, Xc/ Estatura, Z/Estatura, reactancia en paralelo, y resistencia en paralelo) a 50 kHz. Se obtuvo el análisis del vector de bioimpedancia eléctrica (BIVA). Una vez estimado R/Estatura y Xc/Estatura, fue realizado el análisis de BIVA. La media y la desviación estándar fueron calculadas para todas las variables. La prueba t fue usada para detectar las diferencias entre ambos sexos Para contrastar la hipótesis nula de igualdad entre los parámetros examinados, se empleó el nivel de significación de $p < 0,05$. Para la descripción de

los resultados por deportes fue establecida la distribución percentilar para Z y el AF, en los percentiles (p) 5, 10, 25, 50, 75,90 y 95. De los mismos derivaron los canales C1 (<5p), C2 (5-10p), C3 (10-25p), C4 (25-50p), C5 (50-75p), C6 (75-90p), C7 (90-95p), C8 (>95p). Para establecer la tendencia central del Ángulo de fase, la Impedancia corporal e IMC para cada deporte, se utilizó el promedio (X), y como índice de variabilidad se utilizó el coeficiente de variación (CV).

La metodología aquí descrita, es la misma que se aplicó en otros estudios de Bioimpedancia realizados en el IMD, desde 2017 hasta la actualidad, a los cuales se hace referencia en otro estudio (León Pérez, et al, 2025).

Desarrollo: Resultados y Análisis de los aportes

Experiencias de la utilización de la bioimpedancia eléctrica mBCA en la evaluación de la composición corporal y el nivel de hidratación de los atletas en el IMD:

A partir de las bases de datos del estudio inicial de 943 deportistas que formaron parte de las selecciones nacionales cubanas de mayores, en 26 deportes **(Tabla 1)**, se establecieron las normas para la utilización de la bioimpedancia eléctrica mBCA en la evaluación de la composición corporal y el nivel de hidratación de los atletas, como parte del control biomédico del entrenamiento (Carvajal Veitía et al, 2017).

Tabla 1. Composición de la muestra según sexo y deporte.

	Masculino	Femenino	Total
Baloncesto	27	54	81
Balonmano	36	15	51
Béisbol	47	0	47
Boxeo	25	0	25
Canotaje	38	11	49
Esgrima	37	32	69
Fútbol	63	13	76
Gimnasia artística	13	1	14
Gimnasia rítmica	0	12	12
Levantamiento de pesas	31	13	44
Hockey sobre césped	22	17	39
Judo	18	25	37
Lucha grecorromana	36	0	36
Lucha libre	46	27	73
Patinaje artístico	2	2	4
Patinaje de carrera	10	2	12

Pelota vasca	5	5	10
Pentatlón moderno	7	4	11
Polo acuático	13	0	13
Remos	53	18	71
Tenis de mesa	3	5	8
Tiro deportivo	8	8	8
Triatlón	7	4	11
Vela	15	6	21
Voleibol	47	41	88
Voleibol de playa	11	8	19
Total	**620**	**323**	**943**

La Tabla 2 muestra las estadísticas descriptivas de las características antropométricas y los parámetros bioeléctricos subdivididos por sexos.

Los deportistas del sexo masculino mostraron un peso y estatura promedios significativamente superiores a los del sexo femenino (p = 0,00) evidenciando el dimorfismo pondo-estatural existente en ambos parámetros. El índice de masa corporal mostró valores promedio similares, pero significativamente diferentes entre ambos sexos (p = 0,00).

Tabla 2. Valores estimados de parámetros bioeléctricos a 50KHz (X±DE).

	Masculinos	**Femeninos**
Peso (Kg)	81,0±14,0**	68,0±11,0
Estatura (cm)	180,0±10,0**	171,0±10,0
IMC (Kg/m^2)	24,0±3,0**	23,0±2,0
R (Ω)	506,2±60,7	628,0±69,1**
Xc (Ω)	58,9±6,7	63,7±7,2**
Z	509,6±60,8	632,2±69,0**
R/Estatura (Ω/m)	280,6±34,7	367,7±41,9**
Xc/Estatura (Ω/m)	32,7±4,6	37,3±4,8**
Z/Estatura (Ω/m)	282,6±34,9	369,0±42,0**
AF (º)	6,7±0,6**	5,8±0,6
Rp (Ω)	513,0±61,0	635,0±69,3**
Xcp (Ω)	4444,4±782,0	6334,7±1133,0**
Rp/Estatura (Ω/m)	284,5±85,1	3716,0±42,2**
Xcp/Estatura (Ω/m)	2457,7±400,0	3699,7±655,0**

*Significativo (p < 0,05); **Muy significativo (p<0,01).

Los parámetros bioeléctricos de la población deportiva estudiada, a la frecuencia de 50Hz, estuvieron representados por una resistencia significativamente menor al paso de la corriente para el sexo masculino (506,2Ω <628,0 Ω) en comparación con el sexo femenino (p = 0,00). La Xc mostró mayor oposición al paso de la corriente, debida a la capacitancia de esos tejidos y las membranas celulares, en el sexo femenino (63,7Ω >58,9Ω) (p = 0,00). Estas diferencias repercutieron en los valores de R/E, Xc/E, Z/E, Rp, Xcp, Rp/E, Xcp/E, los cuales mostraron valores

promedios de resistencia, reactancia e impedancia significativamente superiores para el sexo femenino (p = 0,00). El AF del sexo masculino (6,7º) fue significativamente superior al encontrado para el sexo femenino (5,8º), evidenciando mayor masa celular relativa (p = 0,00).

Valores de referencia para el vector impedancia corporal y el ángulo de fase por deportes:

La **Tabla 3**, refleja la gama percentilar de Z y el AF a nivel poblacional. Las diferencias entre sexos aparecen reflejadas de manera descriptiva en cada percentil de la gama.

La **Tabla 4** muestra la estadística descriptiva del IMC, el vector Z y del AF, así como la evaluación correspondiente a su distribución percentilar por deportes de acuerdo a la Tabla 3.

Tabla 3. Percentiles para el vector impedancia y el ángulo de fase en población deportiva cubana de ambos sexos.

		X±DE	5	10	25	50	75	90	95
Z Masculino	Ω	509,6±60,8	416,7	434,9	476,2	512,3	558,2	602,6	625,3
Femenino	Ω	632,2±69,0	512,4	549,1	596,3	634,3	684,1	724,6	768,1
AF Masculino	°	6,70±0,6	5,7	5,9	6,2	6,70	7,1	7,3	7,6
Femenino	°	5,80±0,6	4,8	5,0	5,5	5,80	6,2	6,6	6,9

Desde el punto de vista descriptivo, los deportistas de halterofilia, judo, béisbol, lucha, polo acuático, balonmano y canotaje mostraron los valores promedio más elevados para el IMC en el sexo masculino, mientras que la halterofilia, el judo la lucha, baloncesto y el canotaje mostraron mayores valores promedio en el sexo femenino.

Por otra parte, los deportistas de halterofilia, lucha, judo, patinaje, triatlón, gimnasia artística y canotaje mostraron un valor promedio del vector Z más discreto que el resto de los deportes en el sexo masculino. Coincidentemente los deportistas de triatlón, canotaje, gimnasia artística, lucha, judo, patinaje artístico y halterofilia tuvieron valores promedios más elevados para el AF que el resto de los deportes.

Al establecer las características individuales de los parámetros Z y AF, de acuerdo a los estándares de la Tabla 3, los deportistas de halterofilia y triatlón quedaron

ubicados en los canales percentilares C2 y C4 para la longitud de Z y C8 para el estimado promedio del ángulo de fase (Tabla 4).

En el sexo femenino, los deportistas de halterofilia, lucha, judo, triatlón, y canotaje mostraron un valor promedio del vector Z más discreto que el resto de los deportes. Coincidentemente los deportistas de canotaje, gimnasia artística, lucha, judo y halterofilia tuvieron los valores promedios más elevados para el AF.

La distribución percentilar del valor promedio estimado para cada deporte arrojó valores más extremos de Z y AF fueron los de halterofilia y canotaje quienes se ubicaron en el canal C3 para la longitud de Z y C7 para el estimado promedio del AF, mientras que la distribución de las de gimnasia rítmica fue opuesta. Las deportistas de gimnasia artística mostraron una distribución C5<C8 (Tabla 4).

Tabla 4. Estadística descriptiva del IMC, el vector impedancia Z y del ángulo de fase AF según deportes (X [CV]); evaluación correspondiente a su distribución percentilar por deportes (EVA).

Deporte	Masculino				Femenino			
	IMC (Kg/m²)	Z (Ω)	AF (°)	EVA	IMC(Kg/m²)	Z (Ω)	AF (°)	EVA
Baloncesto	24,7 (10,6)	520,3 (7,9)	6,5 (7,4)	C5>C4	24,1 (10,7)	640,6 (7,9)	5,8 (8,2)	C5>C4
Balonmano	25,6 (11,4)	496,8 (12,7)	6,4 (7,2)	C3<C4	23,2 (9,6)	634,0 (10,7)	5,8 (8,8)	C4=C4
Béisbol	27,1 (13,5)	528,6 (14,1)	6,6 (11,0)	C5>C4	-	-	-	-
Boxeo	23,5 (12,0)	542,7 (10,9)	6,7 (7,4)	C5>C4	-	-	-	.
Canotaje	25,1 (6,2)	490,4 (7,8)	7,0 (5,7)	C4<C5	23,8 (7,8)	574,6 (10,3)	6,5 (4,8)	C3<C7
Esgrima	23,2 (9,2)	546,7 (9,5)	6,4 (8,5)	C5>C4	22,5 (9,7)	678,9 (7,5)	5,7 (8,5)	C5>C4
Fútbol	23,1 (7,1)	547,0 (8,6)	6,4 (7,3)	C5>C4	22,6 (8,4)	648,7 (11,5)	5,3 (10,4)	C5>C3
Gimnasia artística	22,8 (5,5)	494,2 (11,4)	7,0 (7,8)	C4<C5	21,2 (0,3)	668,6 (5,1)	7,0 (1,3)	C5<C8
Gimnasia rítmica	-	-	-	-	18,7 (5,1)	738,6 (8,5)	5,1 (6,8)	C7>C3
Halterofilia	29,5 (15,2)	423,8 (10,6)	7,7 (7,6)	C2<C8	27,0 (16,4)	554,7 (10,0)	6,8 (7,1)	C3<C7
Hockey	23,4 (8,3)	538,6 (8,0)	6,6 (8,5)	C5>C4	22,3 (7,7)	639,4 (7,3)	5,6 (8,9)	C5>C4
Judo	27,6 (23,2)	471,5 (9,9)	6,8 (8,5)	C3<C5	25,3 (19,1)	550,2 (9,6)	6,2 (8,8)	C3<C5
Lucha	26,6 (8,2)	464,1 (8,9)	7,0 (6,9)	C3<C5	24,9 (8,7)	565,1 (9,5)	6,2 (8,0)	C3<C5
Nado sincronizado	-	-	-	-	19,1 (8,5)	703,3 (6,6)	5,6 (6,2)	C6>C4
Patinaje artístico	23,3 (2,4)	483,5 (5,2)	6,8 (2,6)	C3<C5	23,0 (5,0)	628,3 (6,0)	5,0 (5,7)	C4>C2
Patinaje de carrera	22,4 (8,2)	542,0 (6,9)	6,7 (6,5)	C5>C4	22,6 (0,3)	670,0 (4,3)	6,1 (9,1)	C5=C5
Pelota vasca	25,0 (9,8)	512,8 (7,0)	6,6 (9,3)	C5>C4	23,8 (10,2)	645,2 (8,9)	5,7 (6,8)	C5>C4
Pentatlón	22,7 (10,6)	543,5 (9,9)	6,5 (9,9)	C5>C4	22,4 (4,4)	663,2 (8,6)	6,0 (9,9)	C5=C5
Polo acuático	25,6 (7,7)	498,7 (9,4)	6,5 (7,0)	C4=C4	-	-	-	
Remo	24,7 (8,0)	504,9 (7,3)	6,6 (7,8)	C4=C4	22,1(7,1)	625,3 (6,7)	5,8 (7,0)	C4=C4
Tenis de mesa	24,4 (11,6)	554,2 (14,8)	6,6 (8,0)	C5>C4	22,8(4,8)	650,4 (7,0)	5,7 (9,5)	C5>C4
Tiro deportivo	25,6 (13,4)	554,6 (12,4)	6,2 (8,7)	C5>C3	23,8(13,9)	707,4 (7,9)	5,0 (11,4)	C6>C2
Triatlón	23,9 (7,0)	482,6 (7,0)	7,8 (4,2)	C4<C8	21,4(6,6)	625,3 (3,2)	5,9 (2,6)	C4<C5
Vela	22,3 (8,3)	558,4 (11,0)	6,5 (6,1)	C6>C4	22,8(7,0)	596,0 (9,0)	5,7 (11,2)	C3<C4
Voleibol	22,7 (8,0)	550,3 (8,3)	6,3 (6,3)	C5>C4	20,6(6,6)	667,8 (8,0)	5,6 (5,3)	C5>C4
Voleibol de playa	22,8 (10,8)	550,5 (9,1)	6,3 (7,5)	C5>C4	22,2(6,9)	642,7 (4,9)	6,0 (8,0)	C5=C5

Se encontró un claro dimorfismo sexual en los parámetros estudiados, así como diferencias entre sujetos con diferente nivel del Índice de Masa Corporal y pertenecientes a distintos deportes. Esto se encuentra en concordancia con lo apreciado en la literatura especializada para sujetos sanos. Al comparar los valores obtenidos en cada sexo, las diferencias absolutas y relativas encontradas en la R y la Xc reflejaron que existió dimorfismo sexual, basado en los parámetros estudiados.

Con el análisis del vector BIVA se confirmaron las diferencias en la composición corporal entre ambos sexos. La menor longitud del vector, asociado a un alto valor de IMC sugirió menos masa grasa, mientras que la elipse de menor tamaño indicó mayor uniformidad en la composición corporal para el sexo masculino en cualquiera de las representaciones gráficas realizadas. Así mismo, la representación gráfica del fenómeno, facilitó el entendimiento del dimorfismo, aportando información acerca de que una menor resistencia extracelular e intracelular para el sexo masculino, refiere una mayor hidratación de los compartimentos extra e intracelular de este sexo

La hiperhidratación o deshidratación puede evaluarse a partir del acortamiento o alargamiento del vector impedancia. En este sentido se observó una mayor hidratación del sexo masculino, independiente del valor del IMC. Este indicador también fue predictor del estado de hidratación al establecer que quienes mostraron un mayor IMC estuvieron más hidratados, independiente del sexo.

Aunque un valor elevado para el ángulo de fase evidencia desarrollo de la masa celular y buen estatus nutricional, los autores consideran que las diferencias encontradas a nivel poblacional en la literatura, evidencian que este es buen discriminante entre individuos de diferente origen étnico y constitución física.

Conclusiones y Recomendaciones

- Esta investigación promueve el uso de parámetros bioeléctricos de la composición corporal a través de BIA.
- Se instauran los estándares en una población específica, no estudiada con anterioridad bajo esta tecnología, por lo que se consideran **valores de referencia para deportistas de alto rendimiento.**
- Se establecieron normas para la utilización de la bioimpedancia eléctrica mBCA y valores de referencia en la evaluación de la composición corporal y el nivel de hidratación de los atletas, como parte del control biomédico del entrenamiento.
- A través de los valores de referencias aportados se pudo evaluar el poder discriminatorio de los parámetros bioeléctricos de la Bioimpedancia, así como su utilidad en el análisis de la composición corporal de la población deportiva.

- El estudio mostró que la variabilidad de los parámetros bioeléctricos Impedancia Corporal, Resistencia, Reactancia, Ángulo de fase y del Análisis del Vector Bioimpedancia dependió del género, de las características de la masa corporal de la población estudiada, y del deporte.
- Se recomienda el estudio de bioimpedancia solo para la valoración de los niveles de homeostasis sobre el estudio de la composición corporal y realizar el estudio comparativo entre bioimpedancia mBCA y pesaje hidrostático en población deportiva cubana para reforzar los resultados alcanzados.

Referencias bibliográficas

1. Alvero-Cruz, JR., Correas-Gómez, L, Ronconi, M, Fernández-Vázquez, R, Porta-Manzañido, JL. (2011). La Bioimpedancia eléctrica como método de estimación de la composición corporal: normas prácticas de utilización. Rev Andal Med Deporte. 2011;4(4):167-74.
2. Carvajal, W., Deturnel, Y., Expósito, L. R., Echavarría, I. y Aguilera, D. (2014). Generación de valores de referencia para el análisis de la composición corporal en deportistas cubanos basados en bioimpedancia eléctrica. Informe del proyecto de colaboración conjunta entre seca Germany Medical Scales and Measuring Systems y el Instituto de Medicina del Deporte de Cuba. Código UNESCO 2402.04. Rama Antropología Física.
3. Carvajal W, Deturnel Y, Echavarría I, Aguilera D, Expósito LR, Córdova A. Análisis de la composición corporal empleando parámetros bioeléctricos en la población deportiva cubana. Archivos de Medicina del Deporte 2017; 34(4):207-215.
4. Carvajal Veitía, W. (2018). Evolución morfológica en la población deportiva cubana en el período 1970-2010. Consecuencias para su evaluación cineantropométrica. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.
5. Carvajal Veitía, W., León Pérez, S., González Revuelta, M.E., Deturnell Campos, Y. (2018). Cambio de paradigma en la evaluación cineantropométrica del deportista cubano. Bases conceptuales y evidencias científicas. Rev. Cub. Med. del Deporte y la Cultura Física. Vol. 13, No. 2, La Habana, 2018.
6. Carvajal W, Deturnell Y, León S, González ME. (2018). La composición corporal y el somatotipo del deportista cubano de alto rendimiento. Manual para el control cineantropométrico del entrenamiento deportivo. PDF. La Habana. Instituto de Medicina del Deporte.

7. Carvajal W, Deturnell Y, León S. Documento de consenso cubano para el estudio cineantropométrico en la red nacional de medicina del deporte. PDF. La Habana. Instituto de Medicina Del Deporte, 2019. 29 pág.
8. Carvajal Veitía, W. (2021). Pasado, presente y futuro de la evaluación de la composición corporal en deportistas cubanos. An. antropol. vol.55 no.2 Ciudad de México jul./dic. https://doi.org/10.22201/iia.24486221e.2021.76634
9. León Pérez, S., Carvajal Veitía, W., González Revuelta, ME. (2024). Compendio para el control cineantropométrico en el deporte escolar. Bases teóricas, procedimientos y valores de referencia de variables e indicadores del desarrollo físico. Instituto Nacional de Medicina Deportiva. PDF.
10. León Pérez, S., Carvajal Veitía, Deturnell López, Y. (2025). Aplicación de la Bioimpedancia en la Medicina del Deporte. Experiencias en Cuba. Ponencia. III Jornada Científica del Centro de Investigaciones del Deporte Cubano. Varadero.
11. Marfell-Jones, M., Olds, T., Stewart, A., & Carter, L. (2006). International Standards for Anthropometric Assessment. International Society for the Advancement of Kinanthropometry.

LA COMPOSICIÓN CORPORAL MULTINIVEL EN EXDEPORTISTAS ÉLITES DE CUBA The multilevel body composition in ex competitor's elite in Cuba

Dr. Ramsés Raymond Yáñez. ORCID:0000-0002-7912-6989

Correo electrónico: ramsesry78@gmail.com

Dra. Martha Elena López Urtate. ORCID:0009-0004-2846-7283

Dr. C. Wiliam Carvajal Veitía.ORCID:0000-0003-3076-7663

Instituto de Medicina Deportiva, Boyeros, La Habana, País: Cuba

RESUMEN

Introducción: En la actualidad se plantea que los deportistas de alto rendimiento sufren un deterioro considerable de la condición física posterior al retiro; sin embargo, no se conoce cómo este deterioro influye en los diferentes niveles de la composición corporal: corporal total, tisular, celular y molecular. Su conocimiento pudiera ser de gran importancia para incrementar el conocimiento sobre cómo envejecen estos deportistas una vez que dejan el deporte activo en Cuba. **Objetivo:** Caracterizar la composición corporal multinivel de exdeportistas de las selecciones nacionales de Cuba. **Material y método:** Se les realizó el análisis de impedancia bioeléctrica (BIA) a 15 exdeportistas cubanos de las selecciones nacionales con palmarés relevantes a nivel internacional. Los mismos proceden de voleibol, judo, gimnasia artística y atletismo (jabalina). Sus edades oscilaron entre 32 y 62 años. Estos fueron valorados a través de impedancia bioeléctrica con el analizador SECA mBCA 514/515 (Germany). Los parámetros evaluados fueron el índice de masa corporal, grasa visceral, ángulo de fase, y los vectores de la composición corporal (BCC) e impedancia bioeléctrica (BIVA). **Resultados:** La magrez y la tendencia a altos valores de masa magra fue típica de la gimnasia artística. La obesidad con retención de líquido fue típica de exjudocas de categorías pesadas, mientras que una composición corporal aparentemente normal con retención marcada de líquido fue típica de las exvoleibolistas. También se observó una tendencia a la obesidad en deportistas superpesadas de judo, así como una composición corporal normal en ex voleibolistas.

Palabras claves: composición corporal; exdeportistas; impedancia bioeléctrica.

ABSTRACT

Introduction: At present, it is suggested that high-performance athletes suffer a considerable deterioration in physical condition after retirement, however, it is not known how this deterioration influences the different levels of body composition: total body, tissue, cellular. and molecular. Their knowledge could be of great importance to increase the knowledge about how these athletes age once they stop active sport in Cuba. **Objective:** Characterize the multilevel body composition of former athletes of the Cuban national teams. **Material and method:** Bioelectrical

impedance analysis (BIA) was performed on 15 former Cuban athletes from national teams with internationally relevant awards. They come from volleyball, judo, artistic gymnastics and athletics (javelin). Their ages ranged from 32 to 62 years. These were assessed through bioelectrical impedance with the SECA mBCA 514/515 analyzer (Germany). The parameters evaluated were body mass index, visceral fat, phase angle, and vectors of body composition (BCC) and bioelectrical impedance (BIVA). **Results:** The leanness and the tendency to high values of lean mass were typical of artistic gymnastics. Obesity with fluid retention was typical of former heavyweight category judokas, while an apparently normal body composition with marked fluid retention was typical of former volleyball players. A tendency towards obesity was also observed in super heavyweight judo athletes, as well as a normal body composition in former volleyball players.
Key Words: Body composition; ex competitors; bioelectric impedance

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se plantea que los exdeportistas de alto rendimiento sufren un deterioro considerable de la condición física, con evidencias de aparición de múltiples enfermedades que repercuten en esta; sin embargo, no se ha indagado como este deterioro influye en los diferentes niveles de la composición corporal (corporal total, tisular, celular y molecular), solo posibles en la actualidad por la introducción de la valoración de estos exdeportistas por impedancia bioeléctrica.

La composición corporal (CC) es un área investigativa de interés común para las ciencias médicas y la biología humana, ya que puede predecir la supervivencia con relación a la calidad de la masa grasa y de la masa libre de grasa. Una inadecuada CC se considera un factor de riesgo para la aparición de enfermedades crónicas no trasmisibles y el bajo rendimiento físico.[1]

Los problemas de desnutrición, el incremento de la morbilidad y mortalidad renal, la infección por el virus de inmunodeficiencia humana, el cáncer, el infarto agudo del miocardio, las enfermedades neurodegenerativas y la adaptación al medio circundante de una población—entre otros—se manifiestan a nivel morfológico y funcional en las células y tejidos del organismo, pues la membrana plasmática también actúa como un sensor de señales externas y permite a la célula alterar su comportamiento en respuesta a estímulos de su entorno.[2] De ahí que tener la tecnología adecuada para evaluar estos riesgos constituye una garantía para el diagnóstico de muchas enfermedades.

La impedancia bioeléctrica es una técnica rápida, simple y no invasiva para el estudio de la composición corporal. Uno de sus atractivos en medicina deportiva es que permite evaluar la masa celular y extracelular, el nivel y la distribución del agua corporal,[3,4] monitorear el deterioro celular por malnutrición,[5,6] así como evaluar la integridad celular[6] y el funcionamiento de las membranas celulares sobre la base del almacenamiento de energía y transporte iónico.[7]

En Cuba, la introducción del BIVA para el diagnóstico de determinadas enfermedades o del estado nutricional ha estado muy limitado a investigaciones realizadas en la provincia Santiago de Cuba.[8-12] Desde 2012 se introdujo en varias instituciones de salud de Cuba el analizador multifrecuencia mBCA 514/515 (medical Body Composition Analizer, por sus siglas en inglés) de fabricación alemana (seca gmbh & co. kg, Hamburg, Germany).

El estudio de la composición corporal de la población atlética retirada de la vida deportiva activa pudiera ser de importancia para incrementar el conocimiento sobre cómo envejecen estos exdeportistas una vez que dejan el deporte activo e incluir estos nuevos elementos en los programas educativos para una mejor calidad de vida en esta población específica. El objetivo del estudio se dirigió a caracterizar la composición corporal multinivel en exdeportistas de las selecciones nacionales de Cuba.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se realizó una investigación con un diseño transversal, prospectivo, analítico y descriptivo según su profundidad durante los años 2022 -2023. El universo estuvo constituido por todos los exdeportistas empleados por el Instituto Nacional de Deportes y Recreación como directivos y entrenadores de las selecciones nacionales. La muestra estudiada estuvo constituida por 13 exdeportistas de ambos sexos de diferentes selecciones nacionales de Cuba; quedando constituido por los siguientes deportes: 7 exdeportistas de voleibol femenino, 2 de atletismo femenino (lanzamiento de jabalina), 2 de gimnasia artística (uno de cada sexo), y 2 de judo (2 mujeres). Para el estudio del vector bioimpedancia eléctrica se utilizó el analizador multifrecuencia mBCA 514/515 (seca gmbh & co. Kg, Hamburg, Alemania). Este equipo se acopló a dos unidades con comunicación inalámbrica compuestas por una PC con un software Seca Analytics mBCA 115 y un estadiómetro de trasmisión inalámbrica 360° Wireless Seca 284 (Seca GmbH & co. kg, Germany). Las unidades tenían una precisión de 50 g para la medición del peso y de 1 mm para la estatura. Los indicadores seleccionados a partir del análisis de impedancia fueron: grasa subcutánea (%), grasa visceral(litros), masa libre de grasa(kg), masa músculo-esquelética(kg), masa muscular de brazos y piernas (kg), agua corporal total(litros), agua extracelular/agua corporal total (EC/ACT), ángulo de fase (AF^0), Percentil del ángulo de fase (Perc.), vector impedancia bioeléctrica (BIVA), vector composición corporal (BCC).

Para comparar el peso e índice de masa corporal durante la etapa de deportistas activos y la actual, se utilizaron la media y desviación estándar como estadígrafos de tendencia central y dispersión, respectivamente. La prueba de rangos de Wilcoxon fue empleada para evaluar el contraste de igualdad de medias en cada caso. La significación empleada fue de $p<0,05$. El paquete estadístico empleado fue el IBM SPSS 25.0.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La tabla 1 muestra la valoración de la composición corporal a nivel corporal total en la muestra objeto de estudio. Se aprecia que la misma expone los resultados

de dos momentos ontogenéticos, uno cuando fueron exdeportistas de selecciones nacionales (Sn.) y otro en el momento de la valoración en el año 2022. En la tabla también aparece la edad actual de los sujetos, así como los años transcurridos desde que dejaron de ser deportistas activos (Años). El peso corporal se incrementó en todos los exdeportistas con una media de 12,3kg que fue significativa ($p<0,05$) al aplicar el contraste de Wilcoxon para comparar los momentos evaluados. La estatura se mantuvo constante en el tiempo ($p>0,05$).
El índice de masa corporal aumentó en 4,2 unidades de manera significativa 32,3 años posterior al retiro ($p<0,05$). Se encontraron una judoca obesa y un sobrepeso en su etapa activa, pero en la actualidad el 53,8% de la muestra estuvo obeso o sobrepeso. En general hubo 4 obesas y 2 sobrepesos en los deportes de judo y voleibol fundamentalmente. Los exdeportistas de gimnasia artística fueron los que mostraron los valores más discretos del índice de masa corporal.

Tabla 1. Datos individuales de la muestra objeto de estudio: nivel corporal total

	Deporte	Edad Años		Sexo	Peso,kg		Talla,cm		IMC,kg/m^2	
					Activos	**2022**	**Activos**	**2022**	**Activos**	**2022**
A	Gimnasia Artística	50	28,1	M	59,9	51,5	161,3	161,3	23,0	19,79
B	Gimnasia Artística	62	43	F	36	42,9	146	147,2	16,9	19,8
C	Jabalina	65	36	F	70	75,15	170	167,5	24,2	26,8
D	Jabalina	63	26	F	66	65,8	163	162,2	24,8	25,03
E	Judo	45	25,3	F	97,7	123,7	172,2	173,2	32,9	41,25
F	Voleibol	38	25,6	F	77	83,75	182,2	184,2	23,2	24,7
G	Judo	49	15	F	80,8	103,2	173,1	172,5	27,0	34,68
H	Voleibol	51	29,6	F	60,3	108,6	177,2	176,3	19,2	34,9
I	Voleibol	47	25,3	F	76	95,6	190,2	190,8	21,0	26,25
J	Voleibol	51	51	F	68	72	181	181	20,8	22,25
K	Voleibol	60	29,7	F	76,4	84,9	180,6	183,1	23,4	25,32
L	Voleibol	59	59	F	69	76,2	179	180,4	21,5	23,41
M	Voleibol	58	27,2	F	79,5	106,1	186	181,9	23,0	32,07
	Promedio	53,3	32,3		70,5	83,8	174,0	174,0	23,2	27,4
	Dispersión	7,7	11,5		13,7	22,4	11,4	11,4	3,7	6,2
	Sig.				0,009		0,689		0,009	

La tabla 2 muestra los indicadores de la valoración molecular de la composición corporal, grasa subcutánea y grasa visceral. Aunque los valores en sí obedecen a los puntos de corte del aparato en cuestión, solo el 38,4% de los exdeportistas tuvieron grasa subcutánea normal promedio y un solo deportista la tuvo baja. El 53,8% de los evaluados tuvo valores de grasa elevados o muy altos para su edad.

En cuanto a la grasa visceral, hay que resaltar que, a excepción de los deportistas de gimnasia artística, el resto (84,6%) tuvieron valores entre elevados y muy altos.

Tabla 2. Datos individuales de la muestra objeto de estudio: molecular

Deporte	Grasa subcutánea (%)	Grasa Visceral(l)
A Gimnasia Artística	10,5 ↓	1,4 =
B Gimnasia Artística **C** Jabalina	34,1 =	1,8 =
	43,3 ↑	2,7 ↑↑
D Jabalina	33,5 =	3,2 ↑↑
E Judo	46,4 ↑↑	2,4 ↑↑
F Judo	38,9 ↑↑	1,7 ↑
G Voleibol	31,5 =	1,8 ↑
H Voleibol	46,4 ↑↑	3,2 ↑↑
I Voleibol	37,3 =	2,6 ↑↑
J Voleibol	32,4 =	1,7 ↑
K Voleibol	39,9 ↑	2,7 ↑↑
L Voleibol	35,3 ↑	2,6 ↑↑
M Voleibol	42,4 ↑↑	2,9 ↑↑

En cuanto a la relación entre la grasa visceral y subcutánea hay que decir que el tejido adiposo abdominal incluye los depósitos de grasa subcutánea y visceral, los cuales presentan diferencias morfológicas y funcionales que confieren riesgos diferenciados sobre las alteraciones metabólicas y hemodinámicas. La principal y más importante diferencia existente entre esos dos compartimentos de grasa es el drenaje venoso. Mientras el tejido adiposo subcutáneo tiene su drenaje realizado por la circulación sistémica, el tejido adiposo visceral es irrigado por la circulación portal. Además, el tejido adiposo visceral secreta mayores concentraciones de citoquinas inflamatorias, comparado al tejido adiposo subcutáneo y al tejido adiposo glúteo-femoral, lo que lo vuelve el componente que produce mayor efecto deletéreo sobre parámetros cardio-metabólicos. [13]

Otro de los elementos asociados a la valoración molecular de la composición corporal es el estimado de la masa libre de grasa, masa musculo-esquelética y la masa muscular de los miembros (Tabla 3). En la presente investigación se obtuvo que solo el 30%(n=4) de los evaluados tuvieron valores promedio de masa libre de grasa mientras que este estimado no coincide con lo que se refleja de la masa músculo esquelética donde solo los dos gimnastas y una de las deportistas de voleibol mostraron valores inferiores a la media o bajos para su edad. En los gimnastas también se encontraron valores discretos, muy bajos en la masa muscular de brazos y piernas. En el resto de los deportistas solo se encontraron casos aislados de baja masa muscular en brazos y piernas. De manera general, el 7,6% (n=1) de los deportistas tuvo baja masa muscular, inferior al promedio en los brazos; el 23%(n=3) tuvo valores inferiores a la media o muy bajos de masa muscular.

Tabla 3. Datos individuales de la muestra objeto de estudio: molecular.

Deportes	MLG,kg	MME,kg	Brazos,kg	Pierna,kg
A Gimnasia Artística	46,09 ↓	21,9 ↓	=	↓↓
B Gimnasia Artística	28,3 ↓↓	10,6 ↓↓	↓↓	↓↓
C Jabalina	42,64 ↓	18,5 =	=	=
D Jabalina	43,8 ↓	19,3 =	=	↓↓
E Judo	66,37 =	31,7 ↑	↑↑	↑↑
F Judo	63 =	30,8 =	↑↑	↑↑
G Voleibol	57,4 ↓	27,4 ↑↑	↑↑	=
H Voleibol	58,3 =	27,4 ↑↑	↑↑	↑↑
I Voleibol	59,9 ↓	29,3 ↑↑	↑↑	↑↑
J Voleibol	49,26 ↓↓	22,5 =	↓↓	=
K Voleibol	51,04 ↓	25 =	=	=
L Voleibol	26,87 ↓↓	21,9 ↓	=	↓↓
M Voleibol	61,14 =	29,1 ↑↑	=	=

En el estudio original que validó la fórmula para obtención de la MLG por mBCA, al constatar el error puro de la predicción en la validación cruzada realizada por las muestras de Kiel y de los Estados Unidos se constató que el EP de la predicción para las diferencias entre MLD BIA y MLG 4C estuvo entre 1,9 y 2,1 para caucásicos, asiáticos, afroamericanos e hispanos. [14] A pesar de esto, nosotros pensamos que los estimados cualitativos de MLG en esta muestra cubana serían elevados para un estudio en la población general cubana y bajos para la población caucásica de referencia.

La tabla 4 encierra algunos estimados moleculares (agua, EC/ACT) y el estimado del ángulo de fase para evaluar la calidad celular de esta población. En el hombre adulto normal, muestra contenido de agua corporal de 60 a 65% de su peso. El agua en la mujer adulta fluctúa entre 50 y 60% del agua corporal total.[15] Si se ve desde este punto de vista, el porcentaje de hidratación de la muestra solo fue normal en el hombre, sin embargo, hay que tener en cuenta que este porcentaje está sujeto a cambios debido al clima y a la composición corporal del sujeto: las personas que poseen más grasa poseen porcentajes de hidratación más discretos: Un hombre obeso puede tener un 55% del peso corporal de agua; un hombre delgado suele tener valores superiores alrededor del 70%.

Con respecto a el índice EC/ACT solo el hombre mostró valores bajos de este último índice (↓EC/ACT). En este caso, coincidiendo con un exdeportista con problemas renales y con tratamiento que garantiza que la mayor cantidad de líquido lo tenga en el interior de la célula y no fuera. Las dos terceras partes del agua deben estar dentro de la célula (30-40% del peso corporal) y la otra tercera fuera de ella (16 al 20% del agua corporal), divido a su vez en el líquido intersticial (15% del peso corporal) y el plasma, este último dentro de la red vascular, con 5% del peso corporal. [16] Con respecto al planteamiento anterior, hay que señalar que en la muestra objeto de estudio la mayoría de las evaluadas mostraron un equilibrio entre el agua fuera y dentro de la célula, entre 42,9 y 48,2% del agua se encuentra es extracelular (en el plasma e intersticio); entre el 51,8 y el 57,1% se

encuentra dentro de la célula o en otras cavidades satisfaciendo el principio anterior.

El ángulo de fase es uno de los indicadores más atractivos existentes en la actualidad para evaluar la calidad de vida a partir de uno de sus indicadores que refleja esa calidad a nivel celular. En una investigación realizada por Carvajal et al [16], este advirtió que estos valores pueden estar influenciado por múltiples causas como son la práctica del deporte, el sexo, la alimentación, la hidratación, la edad, entre otros.

En la citada investigación, el ángulo se fase promedio para la población deportiva cubana ronda 6,2-7,1 0; en el sexo femenino el rango es entre 5,56,20. En una perspectiva comparativa, se puede concluir que ya las exdeportistas no poseen una calidad celular equivalente a la de las deportistas de las selecciones nacionales pero el hombre sí.

Los percentiles que se reflejan en la tabla son los de una población general, y en esta solo la deportista de gimnasia artística y una de las deportistas de voleibol se encuentran por debajo del 5 percentil indicando una desnutrición o mala calidad celular en ambos casos. Si se analiza el ángulo de fase desde la perspectiva del envejecimiento poblacional, se aprecia que las exdeportistas b, c, d, k, l, se encuentran dentro de las deportistas percentiles más bajos que el resto y por consiguiente tienen menor calidad celular.

Tabla 4. Datos individuales de la muestra objeto de estudio: molecular y celular.

	Deporte	Agua, l	EC/ACT	EC/ACT	AF ,^{0}	Perc.
A	Gimnasia Artística	65,6	38	↓	6,4	66
B	Gimnasia Artística	50	47,8	=	4,4	4
C	Jabalina	48,2	↑↑	42,5	4,4	28
D	Jabalina	46,1	↑↑	51	4,7	45
E	Judo	46,6	↑↑	40,0	4,5	11
F	Judo	42,9	=	45,7	6,1	99
G	Voleibol	44,1	=	51,9	5,1	75
H	Voleibol	45,5	=	39,9	5,2	83
I	Voleibol	43,9	=	47,2	5,0	87
J	Voleibol	45,5	=	50,9	4,5	51
K	Voleibol	45,4	=	46,7	4,2	24
L	Voleibol	47,3	↑↑	49	3,8	1
M	Voleibol	43,5	45,6	=	4,8	75

La figura 1 muestra el análisis del vector impedancia bioeléctrica (A, C) y la composición corporal (B, D) en un medallista mundial (A, B) y una panamericana (C, D) de gimnasia artística. En la deportista (A, B) se observa un porcentaje de agua decreciente en una masa de magrez creciente incrementada hasta el 75

percentil (A, B); en la mujer (C, D), se observa una composición corporal anormal (C) con una magrez creciente (D).

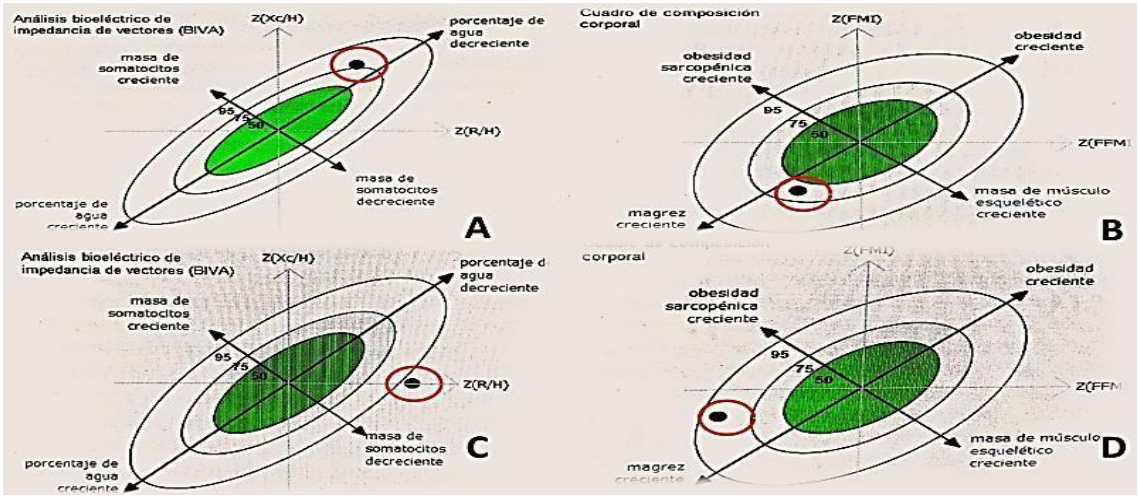


Figura 1. Análisis del vector impedancia bioeléctrica (A, C) y la composición corporal (B, D) en un medallista mundial (A, B) y una panamericana (C, D) de gimnasia artística.

En la figura 2. Análisis del vector impedancia bioeléctrica (A, C) y la composición corporal (B, D) en una subcampeona olímpica (A, B) y una medallista panamericana (C, D) de judo (categoría 78 y +78) se aprecia, en ambos casos, que la masa muscular no es el factor limitante, en todo caso lo es la acumulación de líquido que poseen expresada en un porcentaje de agua creciente. Con esta acumulación de agua contrasta la obesidad que poseen ambas exdeportistas de las categorías superpesadas del judo femenino, 78 y +78kg.

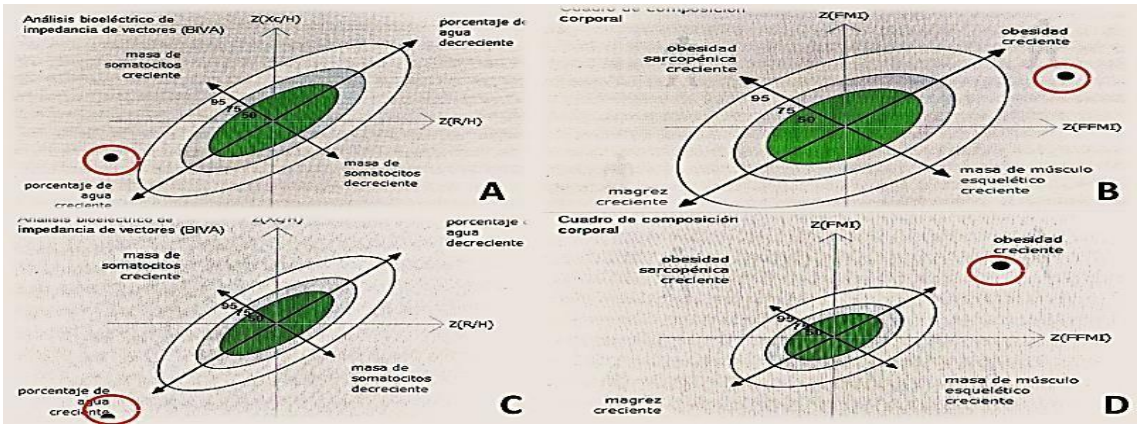


Figura 2. Análisis del vector impedancia bioeléctrica (A, C) y la composición corporal (B, D) en una subcampeona olímpica (A, B) y una medallista panamericana (C, D) de judo (categoría 78 y +78). Aumento de 20 kilos.

La figura 3 muestra el análisis del vector impedancia bioeléctrica (A, C) y la composición corporal (B, D) en una campeona olímpica (A, B) y una medallista panamericana (C, D) de lanzamiento de la jabalina de 60 años.

En ambos casos se aprecia como factor común que ambas poseen un porcentaje de agua creciente, ocasionado por la retención de líquido de causas desconocidas. La deportista de las gráficas superiores posee tendencia a la obesidad sarcopénica; la de la parte inferior posee una composición corporal normal.

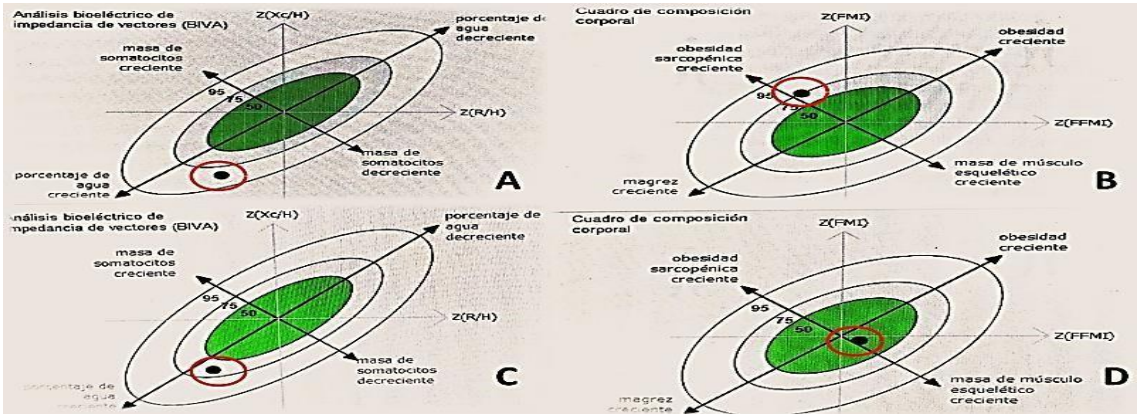


Figura 3. Análisis del vector impedancia bioeléctrica (A, C) y la composición corporal (B, D) en una campeona olímpica (A, B) y una medallista panamericana (C, D) de lanzamiento de la jabalina de 60 años.

En el caso de las deportistas de voleibol, Al analizar la composición corporal de este grupo, solo una de las exdeportistas mostró una obesidad creciente; el resto tuvo una composición corporal normal para su edad y etnia. (**Figura 4)**

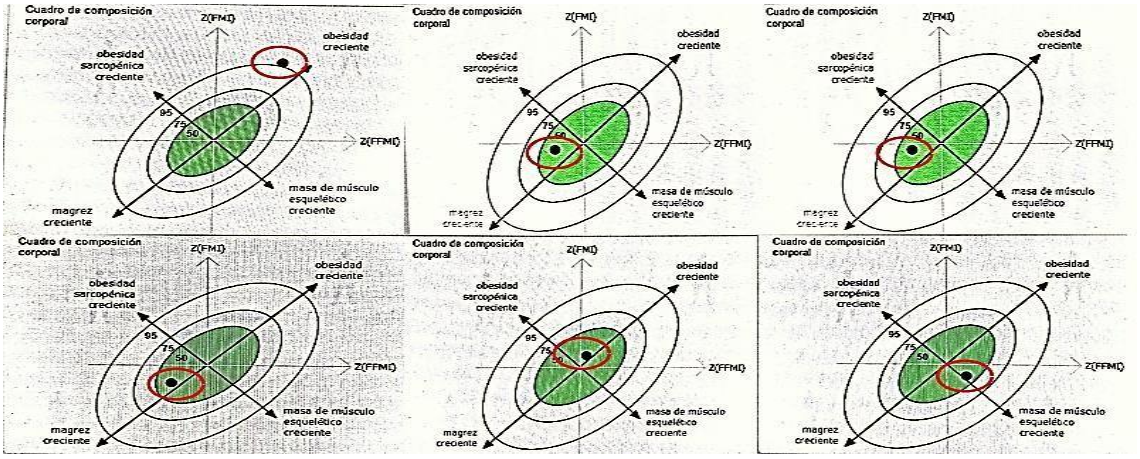


Figura 4. Análisis de la composición corporal en seis medallistas olímpicas de voleibol (1992-2000) entre 47 y 60 años de edad.

Al analizar el vector impedancia bioeléctrica (BIVA) de este grupo, llamó a atención que todas mostraron un aumento de la proporción de líquido por retención en su organismo según su edad y etnia.

Como generalidad se advirtió que las exdeportistas de gimnasia artística mostraron tendencias a la magrez en el sexo femenino y altos valores de masa muscular en el masculino. En el resto de las deportistas se vio una tendencia a

la retención de líquido corporal como factor limitante. También se observó una tendencia a la obesidad en deportistas superpesadas de judo, así como una composición corporal normal en exvoleibolistas.

Conclusiones

Se encontraron cambios antropométricos marcados por incrementos del peso y del índice de masa corporal, años después del retiro activo del deporte. El aumento de sobrepesos y obesos fue manifiesto en la muestra. En el grupo objeto de estudio se destacaron los bajos niveles de masa libre de grasa asociadas a altos niveles de grasa subcutánea y visceral. Los niveles más discretos del ángulo de fase se observaron en las edades más avanzadas. La tendencia más marcada en la muestra estudiada fue hacia la retención de líquido corporal. La magrez y la tendencia a altos valores de masa magra fueron típicas de la gimnasia artística. La obesidad con retención de líquido fue típica de exjudocas de las categorías pesadas, mientras que una composición corporal aparentemente normal con retención marcado de líquido fue típico de las exvoleibolistas. También se observó una tendencia a la obesidad en deportistas superpesadas de judo, así como una composición corporal normal en exvoleibolistas. Los resultados encontrados tienen utilidad práctica en programas educativos de promoción de salud y desentrenamiento en deportistas retirados.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Baumgartner, RN, Heymsfield, SB, y Roche, AF (1995). Composición corporal humana y epidemiología de las enfermedades crónicas. Investigación sobre la Obesidad, 3 (1), 73-95. https://doi.org/10.1002/j.1550-8528.1995.tb00124.x
2. Ammendolia, DA, Bement, WM y Brumell, JH (2021). Integridad de la membrana plasmática: Implicaciones para la salud y la enfermedad. BMC Biology, 19 (1), 71. https://doi.org/10.1186/s12915-021-00972-y
3. Llames L, Baldomero V, Iglesias ML, Rodota LP. (2013). Valores del ángulo de fase por bioimpedanda eléctrica; estado nutricional y valor pronóstico. Nutr Hosp. , 28(2):286–95.
4. López J. (2011). Evolución y aplicaciones de la bioimpedancia en el manejo de la enfermedad renal crónica. Nefrología. , 31(6):630–4.
5. Lukaski HC, Kyle UG, Kondrup J. (2017) Assessment of adult malnutrition and prognosis with bioelectrical impedance analysis: phase angle and impedance ratio. Curr Opin Clin Nutr Metab Care., 20:330–9.

6. Matías CN, Monteiro CP, Santos DA, Martins F, Silva AM, Laires MJ, et al. (2015). Magnesium and phase angle: a prognostic tool for monitoring cellular integrity in judo athletes. Magnes Res., 28(3):92–98.
7. Núñez AI, Román A, Lara A, Morales R, Marañón M, Castillo J, et al. (2004). Modificaciones de parámetros bioeléctricos después del entrenamiento en atletas de béisbol. Bio & Fis Med Cubana., 37–43.
8. Nescolarde L, Piccoli A, Rosell J. (2002.)Monitoring soft tissue hydration of hemodialysis patients with bivariate impedance vector analysis at 50 kHz and multifrequency analysis. International Federation for Medical and Biological Engineering. Paper presented at: EMBEC 02. 2nd European Medical and Biological Engineering Conference: Advancement of medicine and health care through technology, the challenge to biomedical engineering in Europe, Dec 4–8. Austria.
9. Nescolarde L, Piccoli A, Roman A, Núñez A, Morales R, Tamayo J, et al. (2004.) Bioelectrical impedance vector analysis in hemodialysis patients: relation between edema and mortality. Physiol Meas., 25:1271–80.
10. Núñez A, Lara A, Rizo R, Mesa M, García R. (2017). Modificación del volumen de los compartimientos líquidos corporales en pacientes tratados con cirugía correctora por cardiopatía isquémica. MEDISAN. , 21(1):34–42.
11. Columbié JC, del Campo E, Núñez AI, Planas M, Cuba M. (2017). Características clínicas y bioeléctricas determinadas por bioimpedancia en pacientes con enfermedad obstructiva crónica. MEDISAN., 21(6):703–8.
12. Nescolarde L, Núñez A, Bogónez-Franco P, Lara A, Vaillant G, Morales R, et al. (2013). Reference values of the bioimpedance vector components in a Caribbean population. Clin Nutr. , 8(4):141–4. https://doi.org/10.1016/j.clnme.2013.04.004
13. Prazeres-Almeida E, Sabino-Pinho CP, Dornelas-Leão AP, Galvão- Rodríguez I, da Silva Diniz A, (2018). Razón entre grasa visceral y subcutánea como predictor de alteraciones cardiometabólicas. Rev Chil Nutr, 45(1): 28-36.
14. Westphal AB, Schautz B, Later W, Kehayias JJ, Gallagher D, Muller MJ. (2012). What makes a BIA equation unique? Validity of 8-electrode multifrequency-BIA to estimate body composition in a healthy adult population.
15. Piña-Garza E, Pardo-Vázquez JP. (2018). Metabolismo del agua y electrolitos. En: F. Martínez-Montes, Rivero-Rosas H, J.P. Pardo-Vázquez, Bioquímica de Laguna y Piña. En: Editorial El Manual Moderno S.A. de C.V.
16. Carvajal W, Deturnel Y, Echavarría I, Aguilera D, Espósito LR, Córdova A. (2017). Análisis de la composición corporal empleando parámetros bioeléctricos en la población deportiva cubana. Arch Med Deporte, 34(4):207-215.

Ponencia

Parámetros cuantitativos del EEG de reposo en boxeadores y taekwondistas masculinos de alto rendimiento.

Proyecto: “Caracterización de la población atlética cubana”. Instituto de Medicina Deportiva.

Autores: MSc. Dra Marta Brown Martínez

Resumen

Introducción: El electroencefalograma (EEG) cuantitativo podría aportar información de utilidad en la evaluación de la lesión traumática cerebral relacionada con el deporte. **Objetivos**: 1) Obtener parámetros cuantitativos de referencia en boxeadores y taekwondistas masculinos de alto rendimiento y 2) identificar diferencias de estos parámetros entre atletas con y sin alteraciones del EEG. **Métodos**: Se obtuvieron registros de EEG convencionales de todos los atletas masculinos de alto rendimiento de boxeo y taekwondo, los cuales fueron inspeccionados para determinar la presencia de alteraciones. Posteriormente se compararon los espectros de potencia, según la presencia o no de alteraciones del EEG. **Resultados**: El 50% (n=9) de los taekwondistas y el 33% (n=9) de los boxeadores presentaron alteraciones en el EEG. Se obtuvieron los parámetros cuantitativos individuales, representados en mapas cerebrales. Los boxeadores con alteraciones en el EEG presentaron una disminución de la energía de frecuencias alfa-beta en las regiones occipitales ($p=0.00$), y una disminución de la frecuencia pico (9.2 vs 10.1 Hz, $p=0.01$). Los taekwondistas con alteraciones en el EEG presentaron una disminución de la energía de las frecuencias beta en la región occipital derecha ($p=0.02$) **Conclusión**: Se obtuvieron mapas cerebrales de referencia individuales. La presencia de alteraciones del EEG se asoció a una disminución de la frecuencia predominante del espectro en los boxeadores y a la disminución de la energía en las bandas de frecuencia alfa y beta. Los resultados

permiten establecer un método de monitoreo electrofisiológico de la función cerebral en estos atletas.

Palabras clave: Electroencefalograma de reposo, boxeo, taekwondo

Introducción

En los últimos años se ha reconocido la importancia de las secuelas neurológicas del daño cerebral traumático relacionado con el deporte. En particular, los impactos repetitivos de la cabeza, la conmoción cerebral y la encefalopatía traumática crónica ocurren con mayor frecuencia en atletas de boxeo y taekwondo, donde tanto las lesiones primarias como las secundarias, a menudo afectan mecanismos que apoyan la generación, transmisión y procesamiento de señales electrofisiológicas dentro y entre las regiones cerebrales (Harmon et al., 2019; Manley G, 2017).

De esta forma, métodos electrofisiológicos no invasivos como el electroencefalograma (EEG) pueden aportar información de utilidad en la evaluación de alteraciones funcionales cerebrales, en especial los métodos cuantitativos de EEG, los cuales son completamente objetivos, evaluados estadísticamente con respecto a una base de datos normativa y permiten, además, el análisis multivariado y el desarrollo de funciones discriminantes que tienen el potencial de clasificar el estado clínico de la persona estudiada (Lewine JD, 2019; Schomer DL, 2017). Es por ello que el monitoreo de la función cerebral en estos atletas mediante parámetros cuantitativos del EEG de reposo, puede resultar en un método de control médico para el diagnóstico precoz de este tipo de alteraciones (Conley et al., 2018).

Los objetivos de este trabajo son:

1. Obtener los parámetros cuantitativos del EEG de reposo de referencia en boxeadores y taekwondistas masculinos de alto rendimiento.
2. Identificar diferencias de estos parámetros entre atletas con y sin alteraciones observadas en la inspección visual del EEG.

Materiales y métodos

Se realizó un estudio descriptivo transversal en el periodo de enero 2022 a marzo 2023 donde fueron incluidos todos los atletas masculinos de alto rendimiento de boxeo (35) y taekwondo (18) pertenecientes a los equipos nacionales de los respectivos deportes. El estudio se llevó a cabo en el laboratorio de Neurofisiología del Instituto de Medicina Deportiva, La Habana, Cuba, en el horario matutino.

Se obtuvieron registros convencionales de EEG de 19 canales, en condiciones de reposo, en todos los atletas, los cuales fueron inspeccionados visualmente para determinar la presencia de alteraciones. Posteriormente se realizó el análisis cuantitativo con los métodos estandarizados (Halford JJ, 2016). Se visualizó y tabuló la frecuencia pico del espectro de todos los casos y se compararon los espectros de potencia de valores Z de los atletas con EEG normal con aquellos que presentaron alguna alteración en el EEG (t de student para muestras independientes, con 800 permutaciones).

Resultados y aportes

Las características de los atletas se presentan en la tabla 1.

Variables	**Boxeo n=33**	**TWD n=18**
Edad biológica (media/DS)	24.06 (4.6)	21.3 (3.5)
Edad deportiva (media/DS)	12.4 (4.5)	13,1 (5.6)
División (n/%)		
Ligero	18(51)	4(22)
Mediano	5(14)	5(28)
Pesado	12(34)	9(50)

El 50% (n=9) de los atletas de TWD y el 33% (n=9) de los boxeadores presentaron alguna alteración en el EEG, siendo en su mayoría alteraciones paroxísticas en los taekwondistas, con un solo caso con actividad lenta; mientras que en los boxeadores se observaron alteraciones paroxísticas, lentas y mixtas.

Mediante el análisis cuantitativo del EEG se obtuvieron los parámetros espectrales de los modelos de banda ancha y banda estrecha de cada atleta Se dispone de los parámetros propios de cada atleta (valores “crudos”), así como los valores de desviación con respecto a la base de datos normativa cubana (valores “Z”), representados en mapas cerebrales. Estos parámetros constituyen datos referenciales individuales para cada atleta, útiles para el seguimiento a largo plazo.

El análisis cuantitativo de banda ancha reflejó cambios potencialmente patológicos (Boxeo: 7, TWD: 1) y no patológicos (Boxeo: 22, TWD: 11). Igualmente, en el modelo banda estrecha se observaron cambios potencialmente patológicos (Boxeo: 10, TWD: 9) y no patológicos (Boxeo: 25, TWD: 17). Estos cambios quedan resumidos en los mapas cerebrales de cada atleta como valores referenciales para seguimiento prospectivo.

Es importante destacar que, considerando el diseño transversal del estudio y las variables incluidas en el mismo, no es posible definir si los cambios observados son de naturaleza patológica y/o adaptativa, ni que están relacionados con la práctica deportiva, ya que debe tenerse en cuenta la historia previa del atleta.

El análisis comparativo de los espectros de potencia (valores Z) entre los atletas con o sin alteraciones a la inspección visual del EEG mostró, en primer lugar, una disminución de la frecuencia pico del espectro en boxeadores con EEG alterado con respecto a aquellos con EEG normal (9.2 Hz vs 10.1 Hz, p=0.01), lo cual no se reflejó en los taekwondistas (10.1Hz vs 10.3 Hz, p=0.68). En segundo lugar, se obtuvo en los boxeadores, una disminución significativa de la energía de las frecuencias alfa y beta 11,3-14.4 Hz en las regiones occipitales a predominio izquierdo (p=0.00). Mientras que los taekwondistas presentaron una disminución

significativa de la energía de las frecuencias beta 12.9 Hz-14.8 Hz y 17.2 Hz en la región occipital derecha (p=0.02).

Lo anterior refleja una coherencia entre el análisis visual y subjetivo del EEG y el análisis cuantitativo del mismo, lo que apoya la utilidad diagnóstica de la aplicación de este método en la evaluación sistemática de atletas de estos deportes.

Conclusiones

Los resultados permitieron obtener mapas cerebrales funcionales basados en el EEG, lo cual permite establecer un método de monitoreo electrofisiológico sistemático de la función cerebral en estos atletas. La presencia de alteraciones del EEG se asoció a una disminución de la frecuencia predominante del espectro en los boxeadores y a la disminución de la energía en las bandas de frecuencia alfa y beta en boxeadores y taekwondistas. Estos cambios podrían ser signos tempranos de afectación en la función cerebral cortical, relacionada con el neurotrauma repetitivo que sufren estos atletas, lo cual debe ser corroborado en estudios posteriores.

Referencias

Conley, A. C., Cooper, P. S., Karayanidis, F., Gardner, A. J., Levi, C. R., Stanwell, P., Gaetz, M. B., & Iverson, G. L. (2018). Resting State Electroencephalography and Sports-Related Concussion: A Systematic Review. *J Neurotrauma*. https://doi.org/10.1089/neu.2018.5761

Halford JJ, S. D., Drislane FW, Tsuchida TN, Sinha SR. . (2016). American Clinical Neurophysiology Society Guideline 4: Recording Clinical EEG on Digital Media. *Journal of Clinical Neurophysiology.* , *33*(4), 317-319.

Harmon, K. G., Clugston, J. R., Dec, K., Hainline, B., Herring, S. A., Kane, S., Kontos, A. P., Leddy, J. J., McCrea, M. A., Poddar, S. K., Putukian, M., Wilson, J. C., & Roberts, W. O. (2019). American Medical Society for Sports Medicine Position Statement on Concussion in Sport. *Clin J Sport Med*, *29*(2), 87-100. https://doi.org/10.1097/jsm.0000000000000720

Lewine JD, P. S., Ulloa A, Williams C, Spitz M, Foley J, et al. (2019). Quantitative EEG Biomarkers for Mild Traumatic Brain Injury. . *J Clin Neurophysiol.*, *36*(4), 298-305.

Manley G, G. A., Schneider KJ, Guskiewicz KM, Bailes J, Cantu RC, et al. . (2017). A systematic review of potential long-term effects of sport-related concussion. *Br J Sports Med.*, *51*(12), 969-977.

Schomer DL, L. d. S. F. (2017). *Niedermeyer's Electroencephalography: Basic Principles, Clinical Applications, and Related Fields*. Oxford University Press. https://doi.org/10.1093/med/9780190228484.001.0001

XI CONVENCION INTERNACIONAL DE LA ACTIVIDAD FISICA Y EL DEPORTE (AFIDE 2025

Perfil cardiorrespiratorio de promesas juveniles del ciclismo de ruta femenino cubano

Cardiorespiratory profile of promising young Cuban women's road cycling athletes

Autores

DraC. María Elena González Revuelta [1*] https://orcid.org/0000-0001-7019-6414
Dr. Liesdel González Tamayo [1] https://orcid.org/0009-0009-8206-0149
MSc Dr. José Javier Delgado González [2] https://orcid.org/0000-0002-3665-5733
MSc Dr. Myder Hernández Navas [1] https://orcid.org/0000-0002-6113-0058
MSc Hilda García Castañeda [1] https://orcid.org/0000-0003-1873-6318

[1] Instituto de Medicina Deportiva. La Habana, Cuba
[2] Médico del Equipo Nacional de Ciclismo. Instituto de Medicina Deportiva. La Habana, Cuba
Autora para la correspondencia**:** mariaelena25350@gmail.com

Resumen:

El ciclismo de ruta exige una capacidad cardiovascular excepcional y una resistencia cardiorrespiratoria importante. En ciclistas juveniles, la evaluación cardiorrespiratoria resulta crucial para ajustar los programas de entrenamiento a las fases de crecimiento y desarrollo, asegurando un enfoque seguro y efectivo. **Objetivo:** caracterizar el perfil cardiorrespiratorio de ciclistas juveniles femeninas de ruta. **Metodología:** se realizó un estudio de casos con cuatro ciclistas juveniles en etapa de preparación general de un macrociclo de entrenamiento. Fueron sometidas a una prueba de esfuerzo incremental en cicloergómetro acoplado a un analizador de gases. Se determinaron métricas de pulsometría y aerobias (MVO2, eficiencia aerobia y capacidad funcional cardiovascular) . También se evaluaron métricas respiratorias para valorar la adaptación del sistema respiratorio y su eficiencia durante el esfuerzo. **Resultados:** se evidenció una capacidad funcional ligeramente disminuida, con volúmenes de oxígeno pico reducidos que provocaron valores de eficiencia aerobia aparentemente elevados en la mayoría de las ciclistas. Se identificaron patrones diferentes de adaptación respiratoria, pero con adecuada eficiencia en todas las ciclistas **Conclusiones**: se caracterizaron los perfiles cardiorrespiratorios, identificando falencias que deberán tenerse en cuenta

mediante entrenamiento individualizado para optimizar el rendimiento y prevenir riesgos.
Palabras clave: perfil cardiorrespiratorio, ciclsmo juvenil de ruta, ciclismo femenino ruta.

Abstract

Road cycling requires exceptional cardiovascular capacity and significant cardiorespiratory endurance. In young cyclists, cardiorespiratory assessment is crucial for adjusting training programs to the phases of growth and development, ensuring a safe and effective approach. Objective: To characterize the cardiorespiratory profile of young female road cyclists. Methodology: A case study was conducted with four young cyclists in the general preparation stage of a macrocycle training program. They underwent an incremental exercise test on a cycle ergometer coupled with a gas analyzer. Heart rate and aerobic metrics (MVO2, aerobic efficiency, and cardiovascular functional capacity) were determined. Respiratory metrics were also evaluated to assess respiratory system adaptation and efficiency during exercise. Results: A slightly decreased functional capacity was evident, with reduced peak oxygen volumes resulting in apparently elevated aerobic efficiency values in most cyclists. Different patterns of respiratory adaptation were identified, but with adequate efficiency in all cyclists. Conclusions: Cardiorespiratory profiles were characterized, identifying deficiencies that should be taken into account through individualized training to optimize performance and prevent risks.
.**Keywords:** cardiorespiratory profile, youth road cycling, women's road cycling.

Introducción

El ciclismo de ruta exige una capacidad cardiovascular excepcional y una resistencia cardiorrespiratoria importante. En ciclistas juveniles, la evaluación cardiorrespiratoria resulta crucial para ajustar los programas de entrenamiento a las fases de crecimiento y desarrollo, asegurando un enfoque seguro y efectivo
no solo para optimizar el rendimiento deportivo, sino también para prevenir riesgos en la salud a largo plazo.

En los ciclistas juveniles, considerados como cantera del deporte elite el sistema cardiorrespiratorio está en pleno desarrollo. Por lo general, se considera que el sistema cardiovascular está plenamente desarrollado alrededor de los 18 a 21 años. **(Rowland, 2005)**. En el caso de la categoría sub 19 incluye a ciclistas que están en la transición hacia el ciclismo de élite. Los entrenamientos son más intensivos y específicos, y las competencias son más exigentes; el sistema cardiovascular y respiratorio de los ciclistas en esta etapa, está en un nivel avanzado de desarrollo y los entrenamientos se enfocan en maximizar su capacidad cardiorrespiratoria y rendimiento deportivo, preparándose para competir a niveles más altos y, potencialmente, pasar a categorías de élite **.(Naughton *et al*.,2000).**

De lo antes expuesto se puede inferir la importancia que tiene en las ciclistas de ruta juveniles, estudiar el perfil cardiorrespiratorio que las caracteriza.

Por este motivo el objetivo de este trabajo se dirigió a caracterizar el perfil cardiorrespiratorio de ciclistas de ruta juveniles, proporcionando la posibilidad de utilizar los resultados para el diseño de programas de entrenamiento personalizados que aborden las necesidades específicas de cada ciclista, mejorando su rendimiento y optimizando su capacidad cardiorrespiratoria.

Material y Métodos

Se realizó un estudio de casos de tipo descriptivo y transversal, con una muestra intencional de cuatro ciclistas de un total de seis ciclistas juveniles femeninas de ruta, en el laboratorio de Pruebas de Esfuerzo del Instituto de Medicina Deportiva de La Habana, Cuba, en etapa de preparación general de un macrociclo de entrenamiento. Dos ciclistas no fueron incluidas por encontrase en una base de entrenamiento fuera de La Habana

La prueba consistió en someter a cada ciclista a un protocolo de esfuerzo creciente hasta el agotamiento, en un veloergómetro acoplado a un analizador de gases Ergocid ATplus© de fabricación cubana, después de mantenerlas en reposo durante un periodo de 30 minutos. A las ciclistas se le realizó un registro basal del electrocardiograma (ECG) con el módulo cardiovascular del analizador de gases, antes de iniciar la prueba de esfuerzo.

Las **métricas cardiovasculares** determinadas en este estudio fueron las siguientes:

Métricas de pulsometría

Frecuencia cardiaca en reposo (Fcrep lat/min), Frecuencia cardiaca máxima predicha (FC máx predicha lat/min) se estimó según la fórmula 208-(0,7x edad) **(Tanaka *et al*, 2001) ,**Fc al final de cada escalón de la prueba de esfuerzo (lat/min), Fc máxima alcanzada (lat/min), Porcentaje de Fc máx / predicha (%), Fc en los minutos 1, 3 y 5 de la recuperación (lat/min) y porcentaje de recuperación de la frecuencia cardiaca en minutos 1, 3 y (%)

Métricas de capacidad de adaptación ventilatoria durante el esfuerzo

Ventilación minuto, VE (l/min) **,**Volumen de ventilación pulmonar (VVP) o volumen tidal (l/resp.) ,Frecuencia respiratoria, Fr (resp./min).

Métricas de eficiencia ventilatoria Barron, et al., (2016).

Equivalente ventilatorio de CO2 (VE/VCO2)

Presiones al final de la espiración, de Oxígeno y CO2 (PETCO2 y PETO2)

Métricas aerobias

MVO2 (l/min) y VO2/kg (ml/kg/min)

Capacidad funcional (%VO2 pico/predicho). El valor del VO2 predicho se estimó en base a los valores de referencia para atletas cubanas, ajustados a ciclistas juveniles, que se encuentran vigentes en la red nacional de medicina del deporte, para deportistas cubanas de resistencia. **(González Revuelta, 2018)**

Eficiencia aerobia **(%**VO2 **/** Uman**)**

Umbral anaerobio (VT2) mediante el método de equivalentes ventilatorios de O2 y CO2 que brinda el analizador de gases

A las ciclistas se les solicitó el consentimiento informado de forma escrita antes de la realización de la prueba de esfuerzo **(World Medical Association, 2024).**

Para llevar a cabo el análisis individual de los casos y establecer comparaciones entre ellas, se aplicó la técnica del análisis exploratorio de los resultados obtenidos, para las métricas determinadas **(Bacallao & Casado 2023),** basada en el conocimiento previo sobre el tema y en el criterio de especialistas en la materia.

Desarrollo

En cuanto a las métricas determinadas durante la prueba de esfuerzo en el Cuadro 1 aparecen los resultados de la pulsometría en diferentes momentos de la prueba.

En un estudio realizado por **García Durán, (2017),** en el que se evaluó la cualidad aerobia de ciclistas junior y sub-23, los resultados indicaron que la frecuencia cardíaca en reposo de estas ciclistas estaba en el rango de 45 a 60 lpm.

Cuadro 1 Métricas de pulsometría

No de caso	Fc reposo lat/min	Fc Uman lat/min	Fc max alcanz lat/min	%FC max / Predicha		%Recup Fc en los min :		
						1	3	5
1	71	202	205	107		17	30	41
2	70	188	194	99,5		21	39	52
3	60	174	192	98		13	33	47
4	72	166	180	93		19	39	52

En comparación con ciclistas de categorías superiores, como los sub-23, los ciclistas juveniles tienden a tener una frecuencia cardíaca en reposo ligeramente más alta debido a su menor volumen de entrenamiento y menor adaptación cardiovascular **(Endurance Group, 2023)**. Como puede apreciarse en el cuadro 1, tres de las cuatro ciclistas de este estudio mostraron valores de frecuencia cardiaca en reposo superiores a lo reportado por **García Durán, (2017),** sin embargo la frecuencia cardiaca determinadas en ellas se ajusta al criterio publicado por **(Endurance Group, 2023)**. No obstante este elemento debe ser vigilado estrechamente, ya que la variabilidad que puede mostrar la frecuencia cardiaca en el reposo , brinda al entrenador información acerca de cómo la ciclista está asimilando las cargas de entrenamiento. **(Ahumada,2023)**

En relación con la frecuencia cardiaca máxima, se ha encontrado que **,** en ciclistas juveniles femeninas con diferentes niveles de rendimiento, la frecuencia cardiaca máxima media observada en las pruebas ergométricas fue de 180 ± 7 lpm **Marino *et al*., (2016).** Las ciclistas de este estudio, con excepción de la ciclista 4, mostraron cifras más elevadas que las reportadas para mujeres por los

autores antes citados lo que podría estar justificado por diferentes factores, tales como las diferencias genéticas ,el nivel de entrenamiento y factores psicológicos como el estrés y la motivación los que pueden provocar una frecuencia cardíaca más alta. **(Ortigosa *et al*.,2018).**

Otro elemento a considerar son los elevados valores del porcentaje de frecuencia cardiaca máxima en relación a la frecuencia cardiaca predicha observados en este estudio, los que pueden ser expresión de un elevado esfuerzo realizado por las ciclistas durante la prueba.

En cuanto a la frecuencia cardiaca de recuperación se ha reportado en la literatura que en deportistas de fondo juveniles entrenadas, la frecuencia cardíaca puede disminuir aproximadamente un 20-25% en el primer minuto después de un esfuerzo intenso y a los cinco minutos de recuperación la frecuencia cardíaca puede haber disminuido entre un 50-60% de su valor máximo alcanzado durante esfuerzo. **(Cámara & Ramos, 2018)** .En las ciclistas de este trabajo solo el 50% de ellas (ciclista 2 y 4) presentaron una recuperación de acuerdo a los valores encontrados por los autores antes citados al minuto 1, y mostrando además una mejor correspondencia con los valores detectados al 5to.minuto.

.Las ciclistas 1 y 3 tuvieron un comportamiento más alejado de lo reportado en la literatura, mostrando una menor recuperación al primer minuto, lo que podría deberse a diversos factores tales como a una menor condición física que puede resultar en una recuperación más lenta de la frecuencia cardíaca , la fatiga acumulada por entrenamientos intensos o competiciones, y no pueden dejar de mencionarse otros factores como el estrés y la ansiedad los que pueden aumentar la frecuencia cardíaca y dificultar su recuperación después del ejercicio**.(Sloan, 2018).**

En el Cuadro 2 y la Figura 1 se muestran los resultados obtenidos para las métricas aerobias así como la eficiencia aerobia y la capacidad funcional de las ciclistas.

Cuadro 2 Métricas aerobias , eficiencia aerobia y capacidad funcional de las ciclistas.

No. De caso	VO2/uman lmin	VO2 pico l/min	MVO2 Predicho	Eficiencia aerobia (%VO2uman /VO2p)	Capacidad funcional %VO2pico /MVO2 predicho
1	2,38	2,67	4	89,1	66,7
2	2,60	3,22	4	81	80,5
3	2,22	2,69	4	82,5	67,2
4	2,46	2,95	4	83,3	73,7

Evaluar las métricas aeróbicas como parte del perfil cardiovascular de las ciclistas de ruta es crucial ya que ayudan a entender la eficiencia con la que el cuerpo utiliza el oxígeno durante el ejercicio, lo que resulta fundamental para el rendimiento en deportes de resistencia como el ciclismo de ruta.

Aunque los valores de VO2 a nivel del UMAN pueden considerarse adecuados, sin embargo no fue igual con el VO2 pico alcanzados por las ciclistas ,los cuales no llegaron a alcanzar los 3 l/min en tres de las ciclistas con la excepción de la ciclista 2 (3,22l/min).

Esto determinó que la eficiencia aerobia de las ciclistas (%VO2 UMAN/VO2 pico) diera valores más elevados que los reportados en la literatura para este indicador (por encima del 80%). Un estudio realizado por **Fornasiero *et al*., (2018)** en el que evaluó a ciclistas juveniles, encontró que el VO2 en el umbral anaerobio estaba en promedio alrededor del 70% del VO2 máximo.

Luego esta eficiencia aerobia “aparentemente elevada” en las ciclistas de este estudio , principalmente en las ciclistas 1, 3 y 4 resulto ser una consecuencia de relacionar porcentualmente los valores de VO2 en el UMAN con un VO2 pico bajo y no de un metabolismo oxidativo eficiente a nivel del UMAN.

Por otro lado se puede comprobar que los valores bajos de VO2 pico obtenidos en el esfuerzo máximo al ser comparados con los valores predichos para este indicador segun edad , sexo y deporte (4 //min), arroja valores porcentuales bajos de capacidad funcional cardiaca (por debajo de un 80%)(Figura 1) lo que clasifica como una capacidad funcional ligeramente baja en la escala de Capacidad funcional brindada por **Bereguel 2023 ,**mientras que la ciclista 2 logra

alcanzar un 80,5% clasificando como una capacidad funcional satisfactoria en el limite bajo de la normalidad según la misma clasificación.

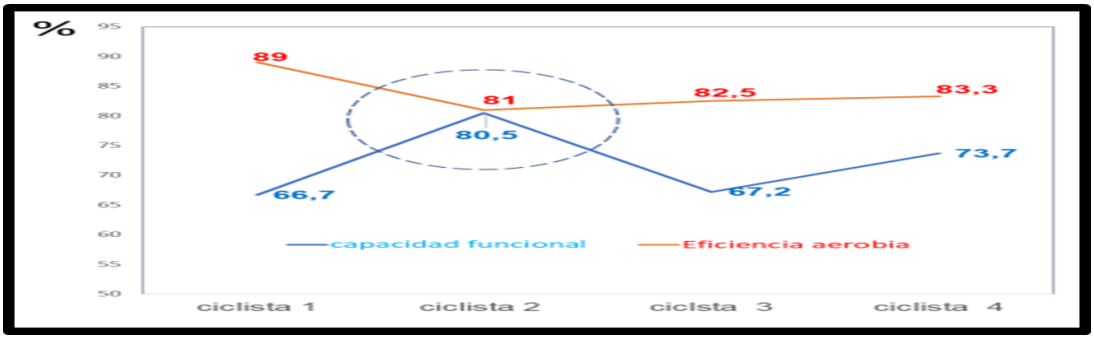


Figura 1 Relación entre la eficiencia aerobia y la capacidad funcional de las ciclistas. Fuente Base datos lab pruebas esfuerzo IMD

Se observa también como la ciclista 2 mostró una adecuada correspondencia entre los valores de su eficiencia aerobia y su capacidad funcional (alrededor del 80%) a diferencia de lo ocurrido en las restantes ciclista quienes mostraron una capacidad funcional baja y una eficiencia aerobia "aparentemente elevada"

La Figura 3 Izquierda : muestra los cambios que sufrió la ventilación en relación con la frecuencia respiratoria y el volumen tidal durante la prueba de esfuerzo realizada por las cuatro ciclistas. Durante este tipo de esfuerzo la frecuencia respiratoria y el volumen Tidal mostraron un comportamiento fisiológico («en espejo»); ya que en fases iniciales del esfuerzo la ventilación se incrementó a expensas del volumen Tidal, mientras que, a partir del VT2 el incremento se produjo a expensas de la frecuencia respiratoria **. (Carey, 2024)**

Se observa que la ciclista 1 fue la que menos incrementó la intensidad de la ventilacion alcanzando un volumen tidal mayor con una frecuencia respiratoria mas baja entre las 4 ciclistas lo que podria hacer pensar que fue esta ciclista la que mas económicamente trabajó durante la prueba de esfuerzo. Sin embargo, el analisis seria incompleto si no se tiene en cuenta el valor del VO2 pico que alcanzó esta ciclista , que fue solo de 2,67 l/min, el menor entre todas las ciclistas .(Figura **3 derecha)**

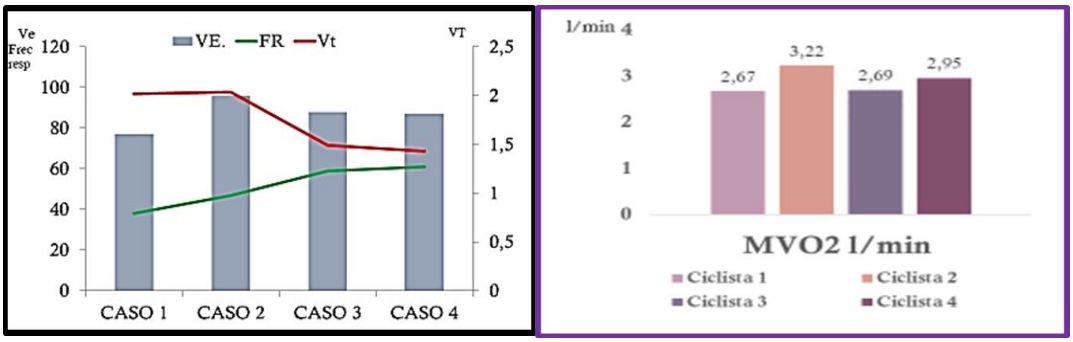


Figura 3 A la izquierda: Comportamiento en ¨espejo¨ del VVP y de la Frecuencia respiratoria durante la prueba de esfuerzo. A la derecha valores alcanzados por el VO2 pico Fuente Base Datos: Laboratorio de pruebas de esfuerzo,2024

La ciclista 2 presentó una ventilación minuto (VE) que también mostro un aumento sostenido durante el esfuerzo, pero, que al alcanzar una intensidad ventilatoria muy cercana a los 75l/min, se produjo un incremento abrupto de ésta como consecuencia de una compensación respiratoria del metabolismo celular (VT2) (Ver Figura 1). Este aumento de la ventilación requirió ajustes del patrón respiratorio, incrementándose la frecuencia respiratoria a 47 resp/min y disminuyendo ligeramente el volumen Tidal (2,02 l/respiración) , lográndose sustentar una intensidad ventilatoria de 96 l/min, que resultó ser suficiente, (entre otros factores) , alcanzando un MVO2 (VO2 pico) de 3,22 l/min que fue el valor más alto logrado entre las ciclistas estudiadas lo que demuestra una destacada capacidad aeróbica.

Luego la ciclista 2 a pesar de tener un patrón respiratorio menos económico que el de la ciclista 1 , mostró una mayor capacidad adaptativa que le permitió llegar a sostener un esfuerzo más intenso y llegar a alcanzar un mayor consumo de Oxigeno (3,22l/min).

Las ciclistas 3 y 4 se caracterizaron por mostrar una estrategia ventilatoria muy similar entre ellas en cuanto al ajuste de la intensidad de la ventilación, volumen Tidal y frecuencia respiratoria, ubicándose entre las ciclistas 1 y 2.

En resumen, no siempre los patrones respiratorios más económicos son capaces de sustentar los esfuerzos más intensos lo que sí se puede alcanzar con patrones respiratorios más adaptables, aunque menos económicos dentro de determinados límites, que permitan un equilibrio ideal entre la ventilación y la perfusión tisular con sangre conveniente oxigenada.

En cuanto a los parámetros de eficiencia respiratoria o de intercambio gaseoso, se debe distinguir la capacidad de ventilar, de la capacidad de aprovechar ese aire para que se produzca el intercambio gaseoso (eficiencia respiratoria), que realmente es la finalidad última de la ventilación.(**Sanz-Ramos&Chicharro, 2016)** para lo que se precisa una adecuada integridad de la membrana alveolocapilar.La eficiencia ventilatoria de las ciclistas de este estudio ha sido evaluada mediante las gráfica de Wasserman que relacionan la intensidad de la ventilación con la producción de CO2 (*slope* VE/VCO2). **(Wasserman, 2024).**

En la Figura 4, a la Izquierda se muestran las gráficas correspondientes al (slope) (VE/VCO2) que se produce, por la interrelación entre la intensidad de la Ventilación y el volumen de CO2 producido por las ciclistas durante la prueba de esfuerzo creciente hasta el agotamiento.

La relación que se establece entre la ventilación (VE) y el VCO2, debe ser lineal hasta la aparición del VT2, donde la pendiente se acentúa. Una pendiente mayor implica que para eliminar el dióxido de carbono se tiene que ventilar más. A mayor pendiente, mayor ineficiencia. La pendiente, en condiciones normales, se sitúa por debajo de 30 grados. Una pendiente menor indica una mayor eficiencia respiratoria, ya que el sistema respiratorio es capaz de eliminar el CO2 de manera más efectiva con menos esfuerzo ventilatorio **(Wasserman, 2024).**

Aunque en las 4 ciclistas estudiadas la pendiente se mantuvo por debajo de los 30 grados, valor dado como referencia para una adecuada eficiencia respiratoria lo que a su vez permite inferir sobre la integridad de la membrana alveolocapilar y de un correcto intercambio gaseoso **(Berenguel, 2023)**, la ciclista 2 fue la más eficiente de las 4 ciclistas, con una ventilación de 96//min un VCO2 de 3,5 l/min y con una pendiente de ángulo VE/VCO2 de 27,4 grados lo que permite un rendimiento más sostenido en esfuerzos máximos.

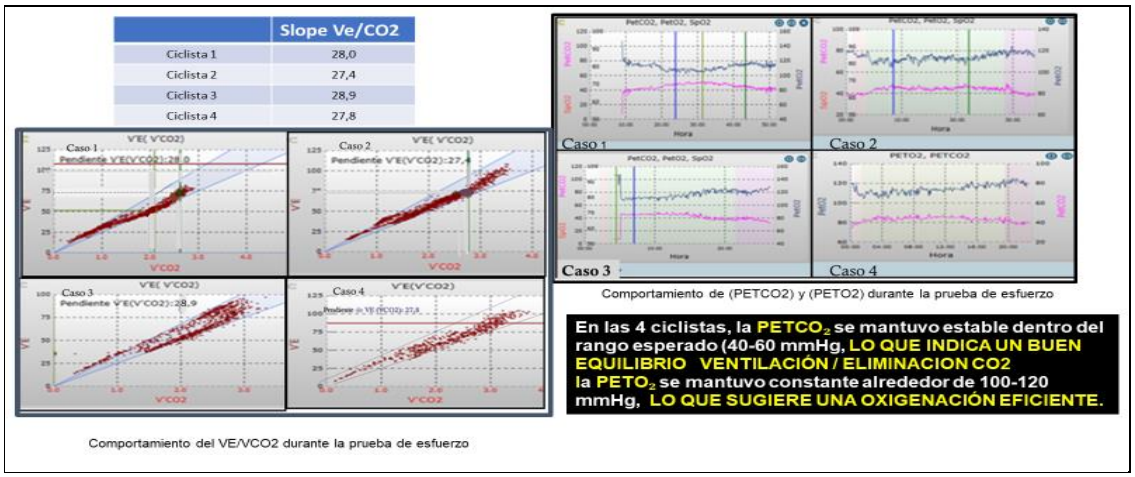


Figura 4 Métricas que caracterizan la eficiencia ventilatoria de las ciclistas. A la izquierda comportamiento del Equivalente ventilatorio de CO2 y la pendiente del ángulo entre VE /CO2. A la derecha comportamiento de las fracciones espiradas de CO2 y de O2. pico Fuente Base Datos: Laboratorio de pruebas de esfuerzo,2024

A mayor eficiencia ventilatoria, más concentración de dióxido de carbono y menos de oxígeno existirá en el aire espirado (ya que se consigue absorber adecuadamente el oxígeno y expulsar el dióxido de carbono). De esta forma la PETCO2 es más elevada y PETO2, más baja. **(Wasserman, 2024) .**

En las 4 ciclistas, la $PETCO_2$ se mantuvo estable dentro del rango esperado (40-60 mmHg). Esto indica un buen equilibrio ventilación/perfusión, mientras que la $PETO_2$ también se mantuvo constante alrededor de 100-120 mmHg, lo que sugiere sugiere una oxigenación eficiente.

Conclusiones

Se caracterizó el perfil cardiovascular y respiratorio de las ciclistas de ruta femenina identificándose métricas que deben ser mejoradas y derivando recomendaciones al entrenamiento de forma que se pueda lograr la optimización del rendimiento deportivo y la prevención de riesgos cardiovasculares y respiratorios

Referencias Bibliográficas

Ahumada, F. (2023). Perfil fisiológico y de rendimiento de ciclistas de ruta y mountain bike. Endurance Group. https://blog.endurancegroup.org/perfil-fisiologico-y-de-rendimiento-de-ciclistas-de-ruta-y-mountain-bike/

Bacallao Gallestey, J., & Casado Collado, A. (2023). Dos perspectivas y tres verbos clave para elegir un derrotero analítico en la investigación biomédica y salubrista. Anales de la Academia de Ciencias de Cuba, 13(3), 57-68.

Barron, A., Francis, D. P., Mayet, J., Ewert, R., Obst, A., Mason, M., Elkin, S., Hughes, A.D., & Wensel, R. (2016). Oxygen uptake efficiency slope and breathing reserve, not anaerobic threshold, discriminate between patients with cardiovascular disease over chronic obstructive pulmonary disease. JACC. Heart Failure, 4(4), 252-261. https://doi.org/10.1016/j.jchf.2016.01.014

Berenguel, SA. (2023). Ergoespirometría. Sorecar © Ed. Médica Panamericana

Cámara, J., y Ramos, L. (2018). Estudio comparado de la recuperación de la frecuencia cardíaca en deportistas de fondo. Revista Internacional de Ciencias del Deporte,14(4)

Carey, D. G., Pliego, G. J., & Raymond, R. L. (2024). Cómo respiran los atletas de resistencia durante el ejercicio progresivo hasta el agotamiento: Interacción entre el volumen corriente y la frecuencia respiratoria. Grupo Sobre Entrenamiento. http://www.sobrentrenamiento.com

Endurance Group. (2023). Perfil fisiológico y de rendimiento de ciclistas de ruta y mountain bike. Recuperado de https://blog.endurance group.org/perfil-fisiologico-y-de-rendimiento-de-ciclistas-de-ruta-y-mountain-bike/

Fornasiero, E. F., Mandad, S., Wildhagen, H., Alevra, M., Rammner, B., & Keihani, S. (2018). Evaluación del VO2 en el umbral anaeróbico en ciclistas juveniles. Journal of Sports Science and Medicine, 17(3), 123-130.

García Durán, J. (2017). Evaluación de la composición corporal y la cualidad aeróbica de ciclistas junior y sub-23. Revista de Ciencias del Deporte, 15(2), 123-135. https://doi.org/10.1234/rcd.v15i2.5678

González Revuelta, ME. (2018). Pruebas funcionales respiratorias en reposo y durante el esfuerzo físico. Ed. Deportes

Marino, R., Campagna, A., & Cotticelli, B. (2016). Elite youth cyclists' heart rate responses during ergometric tests: A gender comparison. European Journal of Applied Physiology,116(4), 789-797. https://doi.org/10.1007/s00421-015-3327-2

Naughton, G., Farpour-Lambert, N. J., Carlson, J., Bradney, M., & Van Praagh, E. (2000). Physiological issues surrounding the performance of adolescent athletes. Sports Medicine, 30(5), 309-325.

Ortigosa, J., Reigal, R. E., Carranque, G., & Hernández-Mendo, A. (2018). Variabilidad de la frecuencia cardíaca: Investigación y aplicaciones prácticas para el control de los procesos adaptativos en el deporte. Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte, 13(1), 121-130.

Rowland, T. W. (2005). Children's exercise physiology. 2da,Ed. Human Kinetics.

Sanz-Ramos, P., & Chicharro, J. L. (2016). Respiratory function and ventilatory efficiency in trained cyclists. European Journal of Sport Science, 16(3), 319-326.

Sloan, J. (2018,). El ritmo cardíaco en recuperación después del ejercicio. Muy Fitness. https://www.muyfitness.com/ritmo-cardiaco-recuperacion-sobre_32671/

Tanaka, H; Monahan, KD; Seal, DR. (2001). Age predicted maximal heart rate revisited. J Am Coll Catdiol; 37:153-156; https://doi.org/10.1016/s0735-1097(00)01054-8

Wasserman, K., Whipp, B. J., & Casaburi, R. (2024). Control respiratorio durante el ejercicio. Grupo Sobre Entrenamiento, 285, 57-71.

Título: Consideraciones iniciales del Test escalonado de nage-komi en la selección nacional de judo.

Modalidad: Tema Libre

Autores:

MsC. Edel Ángel Robayna Fernández

Correo electrónico: anelinpsicologa@gmail.com

ORCID:

Institución: Instituto de Medicina Deportiva, La Habana, Cuba

MsC. Anelin Dayris Rodríguez Olivera

Correo electrónico: anelinpsicologa@gmail.com

ORCID: https://orcid.org/0000-0002-8584-3693

Institución: Instituto de Medicina Deportiva, La Habana, Cuba

Resumen

En Cuba, a partir de la inclusión de las ciencias biomédicas en el deporte, se utilizan distintos test específicos en el judo, para estudiar y evaluar el estado de la preparación física de los competidores. Como parte de las exigencias actuales del deporte es necesario que se efectúen adecuaciones para que las evaluaciones periódicas puedan reflejar la realidad en cuanto a la magnitud del esfuerzo realizado; y se correspondan, con la mayor exactitud posible, con los requerimientos fisiológicos y técnico-tácticos que impone el combate actual. El presente trabajo tiene como objetivo: *Evaluar los sistemas energéticos en judocas femeninas de alto rendimiento mediante el Test escalonado de nage-komi y el uso complementario de variables psicológicas y fisiológicas*. Los métodos e instrumentos empleados fueron: Test escalonado de nage-komi, Lactímetro, Pulsómetro, Test de Fatiga o Flicker, Perfil interactivo de estado de ánimos y la Escala de Borg. Estos fueron aplicados en dos etapas de la preparación: hibridación y transformación. Los principales resultados destacan que el grupo evaluado mejoró de forma significativa la potencia anaerobia aláctica en la transformación, mostró buena recuperación cardiovascular, mientras la metabólica deben seguir mejorando. Las judocas de la división mediana mostraron los mejores

parámetros de desempeño. La expresión de las variables psicológicas, por su parte, indican que las judocas mostraron una disposición anímica favorable antes de realizar el test y una activación cortical significativamente más elevada al finalizar este. Además de una adecuación de la percepción del esfuerzo realizado en la etapa de transformación.

Palabras clave: Test escalonado de nage-komi, sistemas energéticos, activación cortical, judo

Abstract

In Cuba, since the inclusion of biomedical sciences in sports, various specific tests are used in judo to study and evaluate the physical preparation of competitors. As part of the current demands of the sports, adjustments are necessary so that periodic evaluations can reflect the reality of the magnitude of the effort expended and correspond, accurately as possible, to the physiological and technical-tactical requirements imposed by modern combat. This study aims to evaluate the energy systems of high-performance female judokas using the Nage-Komi Step Test and the complementary use of psychological and physiological variables. The methods and instruments used were: The Nage-Komi Step Test, a lactometer, a heart rate monitor, a Flicker Fatigue Test, an Interactive Mood Profile, and the Borg Scale. These were applied in two stages of preparation: hybridization and transformation. The main results highlight that the tested group significantly improved anaerobic alactic power during the transformation and showed good cardiovascular recovery, while metabolic power requires further improvement. The judokas in the middle division showed the best performance parameters. The psychological variables indicated that the judokas displayed a favorable mood before the test and higher cortical activation at the end. They also showed an adequate perception of the effort exerted during the transformation phase.

Keywords: Nage-Komi Step Test, energy systems, cortical activations, judo

Introducción

En el campo de la Medicina del Deporte se utilizan diversas pruebas que forman parte del control biomédico de la actividad deportiva (Almenares, 2015). Entre ellas las pruebas funcionales, que proveen información para monitorear la evolución de diferentes procesos fisiológicos relacionados con la preparación para las competencias de alto nivel.

En Cuba desde la década de los ochenta fueron diseñados y aún se utilizan distintos test específicos en el judo, para estudiar y evaluar el estado de la preparación física de los competidores. Entre estos podemos citar los test de Proyecciones de 30 segundos, un minuto y cuatro minutos (Robayna, 2019), además del Uchikomi de 1 minuto (Robayna, 2020). Todos los test mencionados no poseen una relación directa con la dinámica actual del combate de judo (Reglamento IJF, 2025), debido a las modificaciones en cada ciclo olímpico de su reglamento, situación que ha hecho que las acciones propias de este deporte en competencias sean mucho más explosivas e intensas, con un ritmo en los combates de 15 a 30 segundos de trabajo continuo con 10 segundos de pausa.

Es necesario que se efectúen adecuaciones para que las evaluaciones periódicas puedan reflejar la realidad en cuanto a la magnitud del esfuerzo realizado; y se correspondan, con la mayor exactitud posible, con los requerimientos fisiológicos y técnico-tácticos que impone el combate actual.

El deporte en Cuba cuenta con un cuerpo de trabajo multidisciplinario que garantiza la calidad y cumplimiento del proceso de entrenamiento deportivo. Como parte de las ciencias a fines que participan en esta actividad se encuentra la conocida tríada médica, integrada por médicos, psicólogos y fisioterapeutas, quienes propician el control de las variables biomédicas para optimizar el desempeño de nuestros deportistas.

La realización de pruebas especializadas para cada deporte, y sobre todo la intervención interdisciplinaria de las ciencias facilita conocer cómo el deportista vivencia todas sus capacidades en función del cumplimiento de las metas del entrenamiento.

En varios países se emplea el Test Fitness Especial de Judo (Special Judo Fitness Test), que se aproxima a esta dinámica de combate, pero con una corta duración en su protocolo (Rodríguez, 2016), por lo que imposibilita evaluar todos los sistemas energéticos.

Basado en el test anterior y con el objetivo de obtener una herramienta de evaluación que manifieste la dinámica de trabajo del combate actual y cubra todos los sistemas energéticos en una misma prueba, algo que no se había logrado hasta ahora. Se introduce el Test escalonado de nage-komi en la Selección Nacional de Judo, junto a la evaluación de variables fisiológicas y psicológicas, para obtener un diagnóstico más acabado del desempeño actual de las judocas.

El presente trabajo tiene como objetivo: *Evaluar los sistemas energéticos en judocas femeninas de alto rendimiento mediante el Test escalonado de nage-komi y el uso complementario de variables psicológicas y fisiológicas*. El mismo permitirá conocer durante todo el proceso de preparación cómo se manifiestan estos sistemas energéticos que tributan directamente al desempeño deportivo en las competencias.

Materiales y métodos

Tipo de investigación

Es estudio es de tipo exploratorio-descriptivo con corte transversal, donde se introduce el diseño del Test escalonado de nage-komi en dos etapas diferentes de la preparación, para conocer cómo se manifiestan los sistemas energéticos en la muestra seleccionada.

Participantes

La muestra está compuesta por 7 judocas priorizadas de la selección nacional de judo, cuyas edades oscilan entre 18 y 30 años de edad, que hacen un promedio de 22 años. Representantes de las 7 categorías de peso de competición en el deporte. La experiencia deportiva es de 12.4 años.

Instrumentos

- ✓ Test Escalonado de Proyecciones: diseñado especialmente para este estudio consiste en colocar el tori (judoca que realiza la acción) en el centro del tatami y 2 ukes (judocas sobre los que se realizan la acción) a ambos extremos del tatami. Al emitir una señal sonora, el tori se desplaza hacia los ukes para proyectarlos con sus técnicas favoritas durante 15 segundos, seguidos de 10 segundos de pausa para la toma de frecuencia cardiaca y lactato, continúa proyectando durante 30 segundos, seguidos de 10 segundos de pausa para toma de variables fisiológicas, continúan 30 segundos de nage komi, con 10 segundos más de pausa para tomar frecuencia cardiaca y terminar con 15 segundos proyectando.
- ✓ Lactímetro: Equipo que se emplea en la medición de la concentración de ácido láctico en sangre utilizando tiras reactivas de lactato.
- ✓ Pulsómetro: Se utiliza para medir la frecuencia cardiaca de forma directa.
- ✓ Test de Fatiga o Flicker: Prueba psicofisiológica que mide la frecuencia crítica de fusión ocular, indicador directo del nivel de activación cortical que ofrece una medida numérica de la misma en una escala continua, entre los valores de 10 a 60 hertzios.
- ✓ Perfil Interactivo de Estados de Ánimo: Prueba de terreno que evalúa seis estados de ánimo en condiciones habituales de la preparación. Diseñada y validada en deportistas cubanos de alto rendimiento Barrios (2015), se compone de cinco tipos de respuestas (donde: 0=nada/1=un poco/ 2=moderado/3=bastante y 4=muchísimo), que ofrece información sobre 6 indicadores: tensión, depresión, molestia, vigor, fatiga y confusión.
- ✓ Escala de Borg: escala subjetiva de evaluación del esfuerzo realizado frente a una carga de entrenamiento determinada, que presenta una escala Likert de 0 a 20, cuya interpretación es: dormido inactivo, ausencia de esfuerzo, muy, muy ligero, muy ligero, moderado, duro, muy duro, esfuerzo máximo muy duro.

Variables

Independiente:

- ✓ Proyecciones: Ejecución técnica del judo.

Dependientes:

- ✓ Frecuencia Cardiaca: Número de contracciones del corazón en un minuto
- ✓ Ácido Láctico: Metabolito que se produce como consecuencia de la degradación de la glucosa para obtener energía (ATP) en el metabolismo anaerobio láctico.
- ✓ Tonelaje absoluto: Resultado de la multiplicación entre el peso del uke y el número de proyecciones.
- ✓ Tonelaje relativo: Resultado de la división entre tonelaje absoluto y peso del tori
- ✓ Índice lactato intensidad: Resultado de la división entre la concentración de ácido láctico y el número de proyecciones
- ✓ Activación cortical: Grado de excitación que existe en la corteza cerebral, el cual constituye un indicador objetivo del comportamiento de la respuesta psicológica de la fatiga central (Rodríguez, Suárez y Mesa, 2022).
- ✓ Estado de ánimo: Tipo de vivencia afectiva de poca intensidad en su manifestación, pero relativamente estables y con cierta duración; los cuales matizan la personalidad y pueden organizar o desorganizar la conducta. (Castañeda et al., 2018 en Rodríguez, Suárez y Mesa, 2022).
- ✓ Percepción subjetiva del esfuerzo realizado: valoración que ofrece el deportista sobre su propia actuación al finalizar una sesión de trabajo en los entrenamientos caracterizados por el máximo esfuerzo.

Procedimiento metodológico

El primer paso de la investigación fue el diseño del Test escalonado de nage-komi a partir del análisis de los instrumentos existentes hasta el momento y las necesidades actuales que enfrenta el deporte de judo. Luego se procedió con la selección de las variables fisiológicas y psicológicas que permitirían explorar el estado actual de la judoca de forma más completa, obteniendo una triangulación del dato científico obtenido.

Se aplicó el protocolo completo en dos etapas de preparación: hibridación y transformación, pertenecientes al macrociclo de preparación rumbo al Campeonato Panamericano de Judo de Santiago de Chile.

Se evaluaron las variables: frecuencia cardiaca, ácido láctico, activación cortical y estado de ánimo en estado de reposo, 15 minutos antes del calentamiento. Luego se ejecutó el Test Escalonado de Nage-Komi, con la medición de la frecuencia cardiaca en cada una de las pausas, y el ácido láctico en las dos primeras pausas. Al finalizar la prueba se toma la frecuencia cardiaca, y se repite al primer y tercer minuto de la recuperación, junto con la medición del ácido láctico. Luego del 5to minuto de recuperación se evalúa nuevamente la activación cortical y la percepción del esfuerzo realizado.

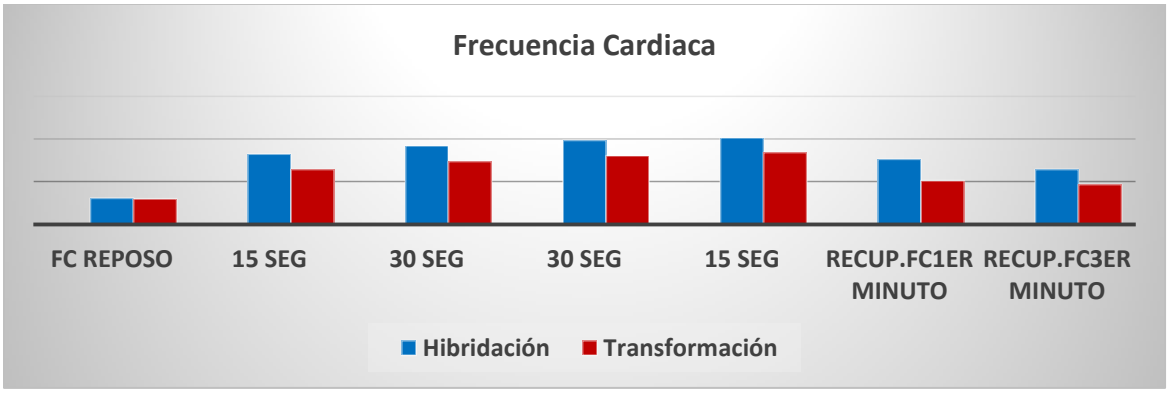
Se recogieron los datos obtenidos en una base de datos y luego aplicaron las pruebas estadísticas correspondientes: análisis de frecuencia y prueba T de student para muestras relacionadas.

Resultados

- ✓ Análisis de las variables médicas y fisiológicas

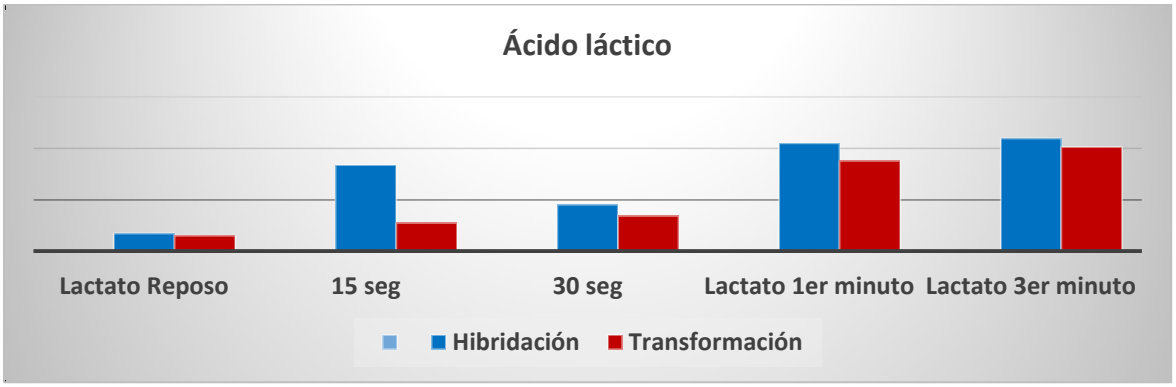
La frecuencia cardiaca disminuyó sus valores en todos los momentos en que se midió, como se observa en el gráfico 1. Aunque la diferencia no es significativa entre las etapas, con relación a los cambios adaptativos desde el punto de vista cardiovascular según las intensidades que exige el test. Se notan frecuencias finales muy próximas a la máxima, algo ya visto en otros Test específicos que muestran protocolos de trabajo de alta intensidad (Robayna, 2019; Rodríguez, 2016; Drip, 2012).

Gráfico 1. Frecuencia cardiaca según las etapas preparación



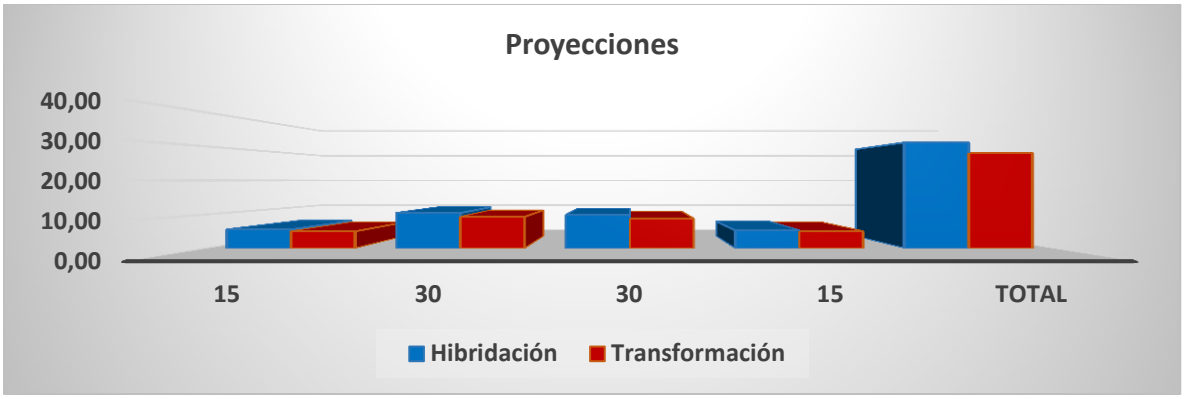
Al igual que la frecuencia cardiaca la concentración de ácido láctico (Ver gráfico 2) constituye una variable dependiente de la intensidad de trabajo. Ambas tienden a ser menores en la etapa de transformación, alcanzando en los primeros 15 segundos una disminución significativa, lo que expresa que la vía anaerobia aláctica mejoró en las judocas, pues el lactato en estos primeros segundos no se elevó mucho más de un milimol, demostrando un desarrollo de la vía del creatin fosfato y ATP, lo esperado por estar al final de una etapa donde el acento es anaerobio. Llama la atención que en ambos momentos el pico máximo de lactato se registró al tercer minuto de recuperación, motivado quizás por la intensidad del test con cifras de lactato promedio muy próximas a los 12 mmol/l, que son las observadas al final de un combate y en el Test especial de judo (Rodríguez, 2016; Drip, 2012; Farzaneh, 2014; Azcevedo, 2024). Es importante vigilar la recuperación metabólica que no es tan buena como la cardiovascular.

Gráfico 2. Ácido láctico según etapas de preparación



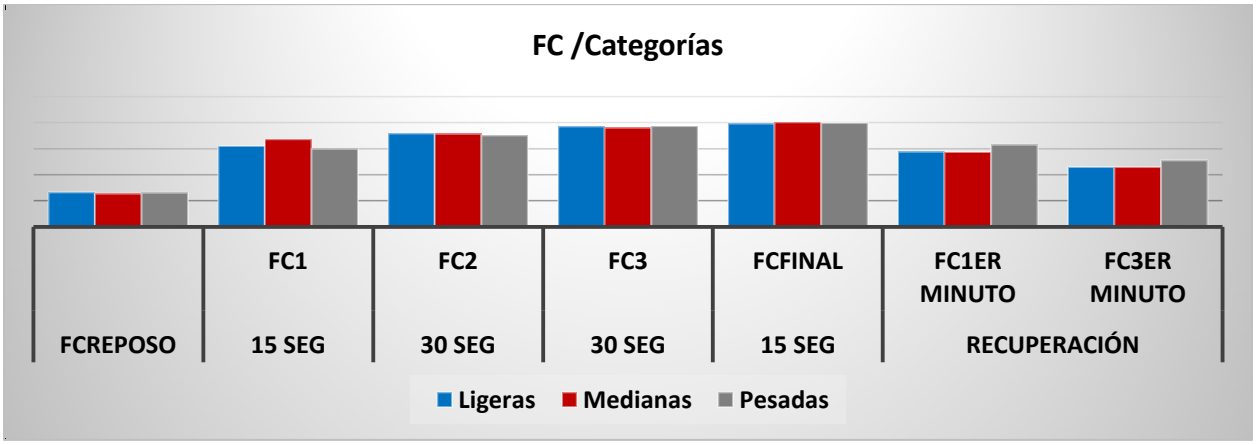
El número de proyecciones reflejadas en el Gráfico 3 mantuvo valores similares en los momentos evaluados, inclusive con una ligera disminución en el total de repeticiones en la etapa transformación con respecto a la etapa de hibridación. Se considera que los factores participantes en este resultado están determinados por: la presencia de un protocolo más exigente, reducido espacio de 8 semanas entre las dos aplicaciones, la escasa edad deportiva, y la presencia de solo una atleta cuenta con vasta experiencia como deportista.

Gráfico 3. Proyecciones según etapas de preparación



En el Gráfico 4 se muestran cifras de frecuencias cardiacas sin diferencias significativas entre las divisiones de peso, mostrando la homogeneidad de la muestra. Las judocas que conforman el grupo de la categoría *medianas* presentan las cifras más elevadas de frecuencia cardiaca en los distintos momentos, con excepción del tercer minuto, donde el grupo de la categoría *pesadas* tienen los mayores registros. La categoría *mediana* constituye el grupo que más cantidad de proyecciones realizan, aunque también es la que más rápidamente se recupera cardiovascularmente. Mientras las *pesadas* se recuperan más lentamente.

Gráfico 4. Frecuencia cardiaca según categorías de peso

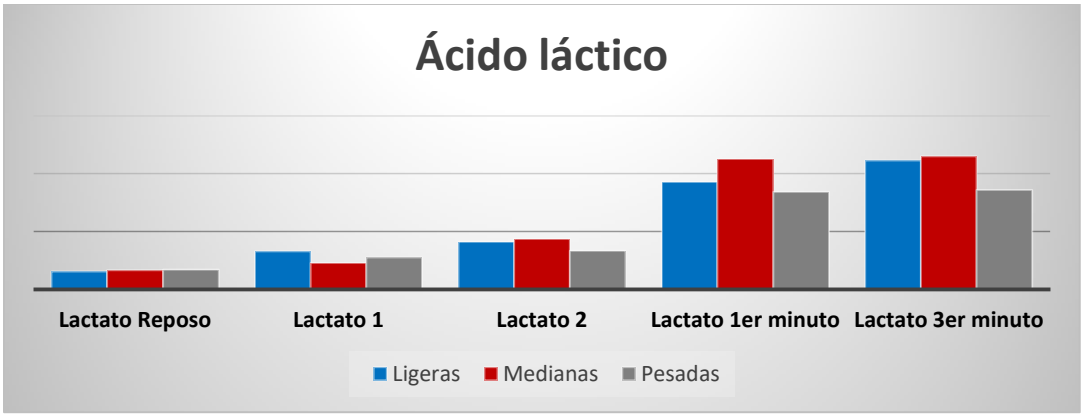


La variable ácido láctico dependiente de la intensidad del trabajo realizado mostró que las judocas de la categoría *medianas* son las que muestran las cifras más elevadas (Ver gráfico 5), lo que se corresponde con el mayor número de proyecciones. Luego se encuentra la categoría *pesadas*, con una cinética de lactato muy próxima a lo esperado, pues en los primeros 15 segundos no elevan la concentración de ácido

láctico mucho más allá de 1 mmol/l, incrementando paulatinamente en los demás momentos del test, Su punto máximo lo alcanzó en el primer minuto, haciendo una meseta en el tercero, por lo que su recuperación metabólica aún es regular.

Por su parte el grupo de la categoría *ligeras* si aumentan el lactato en los primeros 15 segundos en más de 1 mmol/l, algo que va en contra del desarrollo de la vía anaerobia aláctica en estas atletas y que deben mejorar. Se observa en la cinética del lactato de estas judocas que la concentración de ácido láctico va incrementándose paulatinamente, siendo su pico máximo al 3er minuto, por lo que su recuperación anaerobia no es buena.

Gráfico 5. Ácido láctico según categorías de peso

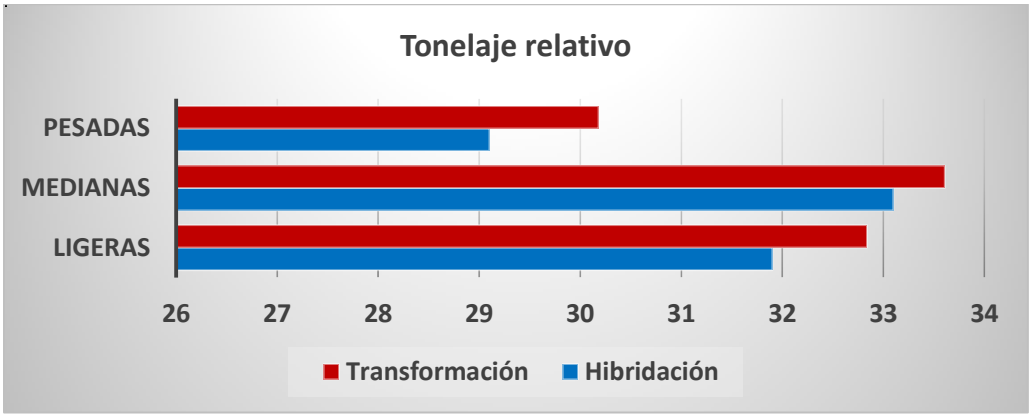


El Gráfico 6 muestra que las judocas de la división mediana son las que más proyecciones realizan en la prueba, con promedio superior a los 30 nage-komi, siendo seguidas por las pesadas. Este dato resulta interesante, porque no es de la cinética en este tipo de test que depende su ejecución en la velocidad, y en tal caso son las ligeras las que mayor número de repeticiones realizan.

Este resultado se corresponde con el encontrado por (Robayna, 2019; Rodríguez 2016), pero evidentemente aquí toma un gran peso el hecho que las judocas de la categoría *ligeras* son las más noveles, con poca edad deportiva, en tanto la categoría *medianas* cuentan con una atleta más experimentada con resultados a nivel internacional. También es de significar que las judocas de la categoría *ligeras* bajan considerablemente el número de proyecciones en los últimos 15 segundos, dando

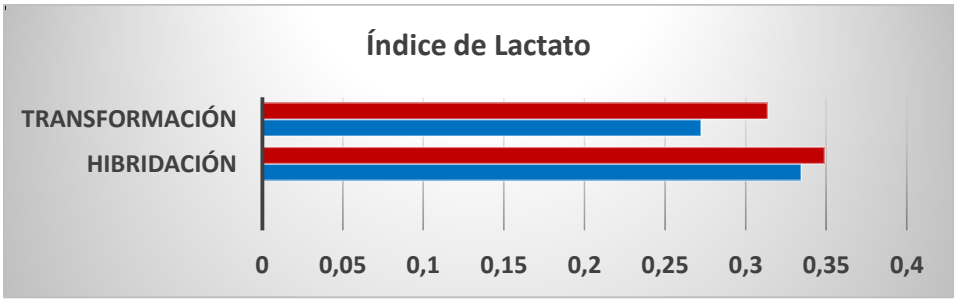
evidencias de una menor resistencia a la fuerza, algo que no ocurre en las otras dos categorías de peso.

Gráfico 6. Tonelaje relativo según etapas de preparación



En el siguiente gráfico se observa que los índices de intensidad de lactato del primer y tercer minuto disminuyeron, aunque no significativamente, de la etapa de hibridación a transformación. Esto demuestra una adaptación al trabajo, pues fue realizado con menos concentración de ácido láctico en sangre, mostrando economía de movimientos y una reducción de la fatiga muscular. En ambas etapas, se muestran, índices del tercer minuto superiores al primer minuto, Mostrando la intensidad de la prueba, esto también ha se observado en test que conllevan grandes intensidades en trabajos superiores a 1 minuto de duración (). No obstante, se considera que esta variable puede mejorar a medida que se continúe con otras aplicaciones del test y las judocas puedan mejorar la remoción del lactato.

Gráfico 7. Índice de lactato según etapas de preparación



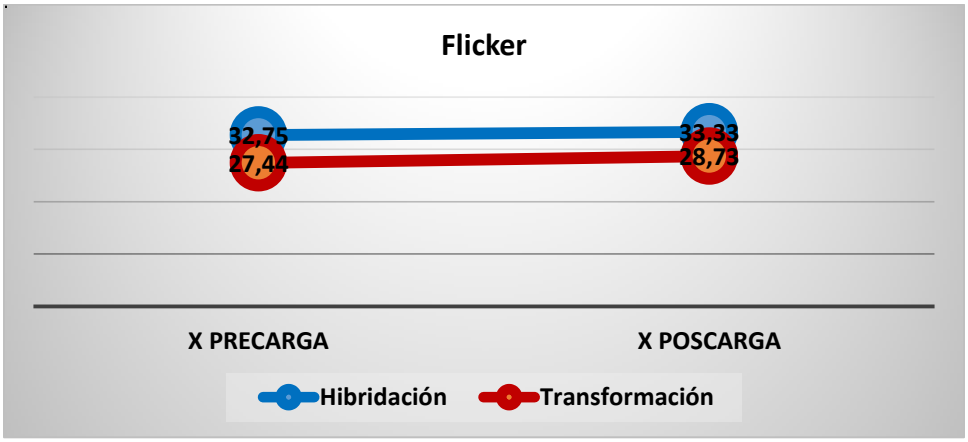
- ✓ Análisis de las variables psicológicas

La evaluación como método integrados de las variables psicológicas en los distintos test médicos y pedagógicos garantiza un mejor aprovechamiento de la predisposición que muestra el deportista en el momento de realizarlos, además de advertir sobre el impacto que tiene directamente sobre su desempeño.

En el presente estudio se evaluó la activación cortical, los estados de ánimo y la percepción del esfuerzo realizado, con motivo de conocer el impacto psicológico antes y después de aplicado el test.

El primer resultado, como se muestra en el siguiente gráfico 8, refleja que las medidas poscarga son mayores que las precarga en ambos momentos de la aplicación del Test escalonado de nage-komi, con valores que muestran una diferencia significativa en los dos momentos. Este resultado también ha sido encontrado en investigaciones anteriores dentro del deporte de judo (Montoya y López, 2021, López, 2022). En la etapa de hibridación las diferencias entre las medias fueron más elevadas Xa=32.75 y Xb=33.33, respectivamente, debido al volumen de las cargas de trabajo vivenciadas. Sin embargo, hacia la etapa de transformación se muestra una disminución en estas medias, lo que denota una mejor distribución de los esfuerzos las judocas.

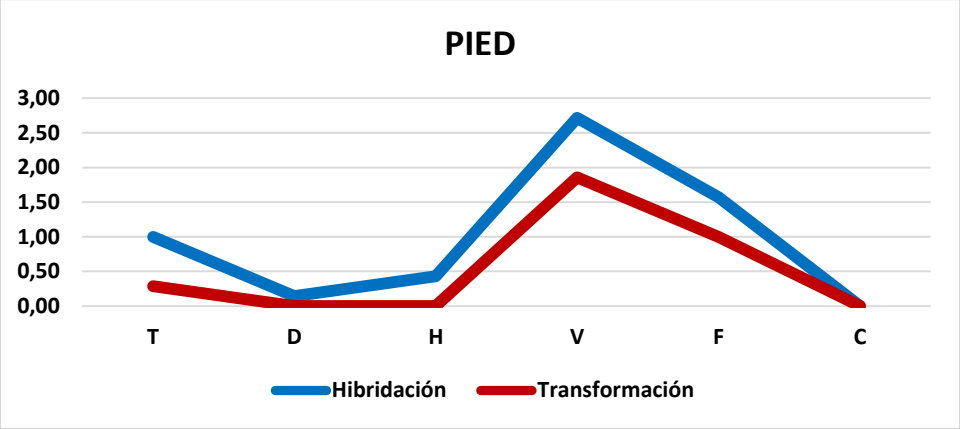
Gráfico 8. Activación cortical según etapas de la preparación



Antes de comenzar la ejecución de la prueba, las judocas, mostraron adecuados perfiles de estados de ánimo, sin embargo, en la etapa de hibridación el indicador tensión estaba más elevado, al igual que la molestia, el vigor y la fatiga. En la etapa transformación los valores disminuyeron, sobre todo los que reflejan estados negativos,

lo que resulta muy favorable para mantener la disposición en las judocas (Ver gráfico 9).

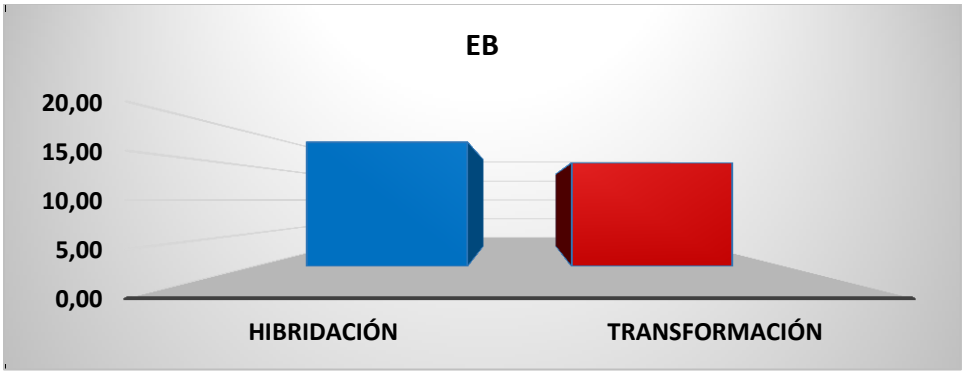
Gráfico 9. Perfil interactivo de estado de ánimo según etapa de la preparación.



Como ha ocurrido en otros estudios (Rodríguez, Suárez y Mesa, 2022) la incorporación del análisis de los estados de ánimo resulta primordial para saber cómo se manifiesta la disposición de las judocas ante la realización de los entrenamientos y las competencias, pues de ello depende un mejor desempeño y aprovechamiento.

La percepción del esfuerzo realizado, evaluada al finalizar el test, indicó que las judocas comenzaron sintiendo un esfuerzo máximo ante la prueba, sin embargo, dicho esfuerzo se ajustó mucho más en la etapa de transformación. Este resultado se corresponde con los valores ofrecidos en análisis de las variables médico-fisiológicas, donde el indicador lactato también disminuyó hacia la segunda etapa.

Gráfico 10. Escala de Borg según etapa de la preparación



Conclusiones

Las judocas muestran una mejoría en la potencia de la anaerobia aláctica en la etapa de transformación, presentan buena recuperación cardiovascular no así metabólica, la cual debe mejorar. Las atletas de la división mediana son las que mejores parámetros de desempeño mostraron.

Las variables psicológicas estado de ánimo, activación cortical y percepción del esfuerzo realizado mejorar su expresión en la etapa de transformación con respecto a la hibridación.

La realización del Test escalonado de nage-komi permite evaluar los sistemas energéticos de las judocas de una forma completa, que se corresponde con las exigencias del deporte de judo actual.

Referencias Bibliográficas

Almenares, M.E. (2015). Sistema de Atención a la judoca de Alta Calificación. Una contribución al Control Médico del Entrenamiento. *Tesis de Doctorado*. Instituto de Medicina del Deporte. La Habana.

Azcevedo, P. (2024). Maximal lactate steady state in Judo. *JournalCIC,* 4(2): 132-136. https://www.researchgate.net

Drid, P. (2012). Special judo fitness test – a review. *Serbian Journal of Sports Sciences*. 6(4), pp.117-125.https://www.researchgate.net

Farzaneh, H. (2014). Relationship between aerobic and anaerobic power, and Special Judo Fitness Test (SJFT) in elite Iranian male judokas. *Apunts Med Esport.* 49(181), pp. 25-29. https://www.apunts.org

López Rodríguez, L. (2022). Comportamiento de la freciencia crítica de fusión ocular em atletas de carreras de la preselección nacional de atletismo. PODIUM, 17(1), 149-161. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1996-24522022000100149&Ing=es.

Montoya, C. A. y López, L. (2021). Métodos para el control psicológico en altitud: frecuencia crítica de fusión ocular y perfil de polaridad. *Revista Deporvida,* 18(47). http://deporvid.uho.edu.cu.

Reglamento de Regla y Arbitraje IJF. 2025. ijf@judo.org

Robayna, E. (2019). *Actualización del Test de Proyecciones de Cuatro Minutos en Judocas Femeninas de la preselección nacional*. Editorial Academia Española. https://www.eae-publishing.com

Robayna, E. (2020). Evaluación de la Potencia anaerobia específicas en judocas de la preselección nacional. *Revista de Medicina Deportiva* Vol,5 (2). https://revmedep.sñd.cu.

Rodríguez Olivera, A.D., Suárez Rodríguez, M.de la C., & Anoceto Mesa, M. (2022). Relación entre la activación cortical y los estados de ánimo en judocas de alto rendimento. PODIUM 17(2), 672-688. Recuperado a partir de https://podium.upr.edu/index.php/podium/article/view/1194

Título: Caracterización autonómica cardiovascular del cronotipo de atletas de alto rendimiento

Autores: Rivera Garmendia, Cesia.[1]; ArrufatPié, Eduardo.[2]; Castro Batista, Fidel.[3]; Quintana Díaz, Alfredo[4].

[1] Especialista enI grado de Cardiología. Master en Investigación en Aterosclerosis;

[2] Especialista en Fisiología normal y patológica, investigador agregado;

[3]Técnico en Neurofisiología. Licenciadoen Higiene y epidemiología;

[4]Doctor en Ciencias, profesor titular.

Resumen

Introducción: Durante el ejercicio, se realizan ajustes importantes en el sistema cardiovascular para tratar de suplir las demandas de energía. Dichos ajustes en el control de la frecuencia cardíaca y del tono vascular periférico son regulados por el sistema nervioso autónomo. Objetivo: identificar el cronotipo, el nivel de ajuste a la calidad del sueño y su repercusión en la VFC de atletas de alto rendimiento. Material y método: Se realizó un estudio observacional transversal descriptivo con 14 atletas, entre enero y febrero de 2024. Se utilizó el sistema EXPLONAS 0.1 para el registro y extracción de los cardiointervalos R-R. Se realizó un caracterización autonómica del cronotipo donde se valoró la frecuencia, la intensidad de la actividad en cada banda, el ajuste al cronotipo y efectos de la privación del sueño.Resultados: la distribución de los atletas según sexo fue equitativa y la edad media fue de 23,3 ± 3,2 años. El cronotipo matutino moderado muestra una frecuencia significativamente más lenta en las fluctuaciones de las bandas relacionadas con el tono simpático que el cronotipo intermedio, la energía de cada banda se constató que en las de muy baja frecuencia no existían diferencia entre los distintos cronotipos encontrados, la mayoría de los pacientes tenían un ajuste entre el cronotipo y la calidad del sueño para un 57,0 % del total. Conclusiones:Los resultados sugierenun tono simpático significativamente mayor en los atletas con un cronotipo matutino moderado.Los atletas no ajustados a su cronotipo presentaron fluctuaciones significativamente más lentas.

Palabras clave: cronotipo,atletas,sistema nervioso autónomo, calidad del sueño, fluctuaciones.

Introducción

Durante la actividad física o el ejercicio, se realizan ajustes importantes en el sistema cardiovascular para tratar de suplir las demandas de energía de los músculos esqueléticos y cardíaco. Dichos ajustes en el control cardiaco y del tono vascular periférico, que son dinámicos y continuos, son regulados por el sistema nervioso autónomo y ocurren como respuesta a los cambios rápidos en la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Estad variaciones incluyen las circadianas a lo largo del día lo que puede tener un efecto positivo o negativo en el practicante de deportes. (Vitale et al., 2019)

El cronotipo se refiere a las diferencias del reloj circadiano entre individuos de los cuales se han descrito tres tipos: matutino (preferencia por las actividades diurnas), vespertino (preferencia por las actividades en la tarde-noche) y nulo debido a que no corresponde con ninguna de las anteriores. Por otro lado la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) hace referencia a la medición de los cambios latido por latidoen intervalos de tiempo entre sucesivos latidos en una resolución de milisegundos (Honkalampi et al, 2021)

Sammito et al., (2016) realizaron una revisión del ritmo circadiano de la VFC con un total de 26 estudios originales los cuales mostraron la presencia de un ritmo circadiano en los parámetros de estudio de la VFC. Se mostró que la VFC aumentaba en la noche como consecuencia de un aumento de la actividad parasimpática y disminuía en el día por un aumento de la actividad simpática del sistema nervioso

En unarevisión sistemática realizada por Honkalampi et al, (2021)donde se estudiaron 11 artículos que incluyeron entre 9 y 221 participantes,se valoró la asociación entre la VFCy el cronotipo. Se encontró que existía relación entre estas dos variables. Los pacientes con cronotipo vespertino se desempeñaban mejor en la tarde y la noche mientras los de cronotipo matutino lo hacían en horas tempranas del día.

Durante el ejercicio físico la actividad adrenérgica aumenta como consecuencia de la activación del sistema nervioso central y periférico. También se ha observado que la VFC depende del tipo de ejercicio físico al igual que de otras variables como el horario de comer, interacciones sociales o el sueño. (Vitale et al., 2019)

Por su parte, el sueño o la calidad de éste, se asocia también al cronotipo. Se ha planteado que la duración, el tiempo y la calidad del sueño está influenciada por el cronotipo intrínseco individual. De esta forma, la mayoría de los estudios realizados para determinar esta relación muestran que los pacientes con cronotipo matutino tienen una mejor calidad del sueño mientras que el fenómeno contrario se observa entre los que tienen cronotipo vespertino.(Gröbner J., 2021).

Estos datos muestran que existe una relación muy estrecha entre el cronotipo y la calidad del sueño con la VFC,lo que puede afectar el desempeño deportivo. De esta forma se comprende que el conocer el cronotipo, la calidad del sueño y la VFC pudiera ayudar a buscar herramientas que pudieran modificar elajustede estas variablesy así mejorar la competitividad del atleta.

En Cuba no existen estudios que hayan explorado estas variables en deportistas de alto rendimiento.Por tal razón, se decide realizar la presente investigación con el objetivo de identificar el cronotipo, el nivel de ajuste a la calidad del sueño y su repercusión en la VFC de atletas de alto rendimiento.

Métodos

Se realizó un estudio observacional descriptivo y de corte transversal a 14 practicantes de atletismode alto rendimiento en etapa precompetitiva, durante los meses de enero y febrero de 2024.Se exploraron variables generales como la edad, el sexo, los años de práctica deportiva y la frecuencia cardíaca basal (FCB) y la existencia de privación de sueño la noche anterior. A cada deportista le fue evaluada su VFC, su cronotipo y calidad de sueño. Elregistro de la señal de electrocardiograma se realizó con una frecuencia de muestro de 1000 Hzutilizando el sistema EXPLONAS 0,1 producido por la empresa “Grito de Baire” donde también se extrajeron el cardiointervalos R-R.

Las secuencias de intervalos R-R inspeccionadas, editadas y sin artefactos fueron sometidas a un proceso de remuestreo empleando una frecuencia de 2 Hz, obteniéndose como resultado para las series de 420 segundos un total de 840 muestras, con un periodo de muestreo constante de 0,5 segundos. Este valor fue escogido para lograr que la frecuencia de Nyquist fuese de 1 Hz, permitiendo explorar sin distorsiones el rango de frecuencias deseado en este trabajo, con límite superior en 0,4 Hz.

El análisis espectral se llevó a cabo mediante la función "pwelch.m" de Matlab v2019b, con los siguientes parámetros: uso de ventana de Hamming, con 1024 muestras con segmentos de 140 muestras y solapamiento del 50%. Con ello, se obtuvo un suavizado de 11 ventanas espectrales y una resolución espectral de 0.0019531 Hz. Se desecharon 11 frecuencias discretas de los espectros incluyendo la frecuencia "cero" o de DC. Resultaron válidas para cálculos ulteriores 10 frecuencias discretas para la banda de frecuencias entre 0,02 y 0,04 Hz (MBF), 23 para la banda entre 0,04 y 0,085 Hz (BF), 33 para la banda entre 0,085 y 0,15 Hz (MF) y 128 para la banda entre 0.15 y 0.40 Hz (AF).

Para evaluar el cronotipo y la calidad de sueño se aplicó el Cuestionario de Matutinidad-VespertinidaddeHorne-Östberg(MEQ) y el Índice de calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI)de forma respectiva. Se le solicitó a cada sujeto realizarle de manera auto diligenciada acompañados de un integrante del grupo de investigación. Para su implementación se utilizó la plataforma digital surverheart.com donde los deportistas pudieron acceder de forma online a los cuestionarios. Los datos fueron analizados utilizando estadística descriptiva clásica no paramétrica y bayesiana.La información fue almacenada registrada en documento de Microsoft Excel. Para el análisis estadístico y graficación se utilizó los softwares JASP v0.17.3 y GraphPadPrims v5. El nivel de significación se fijó en 0,05 para todo el análisis.

Resultados y Discusión

En la tabla 1 se puede observar que la distribución de los atletas según sexo fue equitativa. Se constató que la edad media fue de 23,3 ± 3,2 años sin diferencia entre ambos sexos. El tiempo medio de práctica fue de 11,7 ± 2,6 años y aunque las féminas llevaban como media cerca de dos años más de práctica,esta diferencia no fue significativa. Por último, la FCB fue de 67,7 ± 7,7 años y también un poco mayor en el sexo femenino, no obstante, tampoco esta diferencia alcanzó la significación estadística.

Tabla 1. Edad, años de práctica deportiva y frecuencia cardíaca basal según sexo

media ± DE	Sexo			
	Masculino	Femenino	Total	p
	n=7 (50,0 %)	n=7 (50,0 %)	n=14 (100,0%)	
Edad años	22,6 ± 1,8	23,9 ± 4,1	23,3 ± 3,2	0,45
PD años	10,8 ± 2,9	12,6 ± 2,2	11,7 ± 2,6	0,24

FCB lat. X min	64,9 ± 4,1	70,6 ± 9,7	67,7 ± 7,7	0,18

Fuente: base de datos.

FCB: frecuencia cardíaca basal; PD: práctica deportiva.

Con relación al cronotipo, se encontró que la mitad de los atletas (7) tenían un patrón matutino y la otra mitad un patrón intermedio. AL observar los resultados del test de Pittsburg se encontró que 64,0% del total de atletas estudiados tenían una calidad del sueño adecuada. (Figura 1)

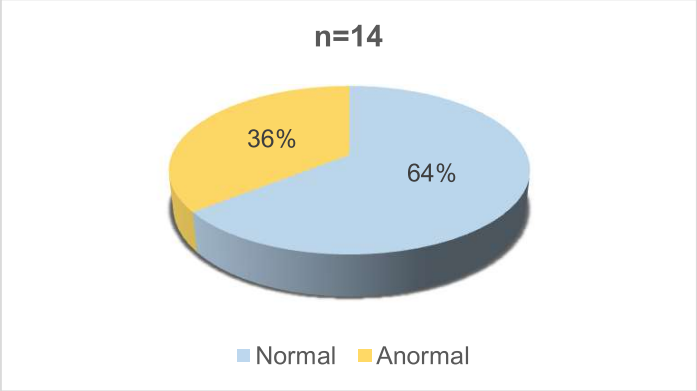


Figura 1. Distribución de los atletas según calidad del sueño.

En la figura 2 se muestra la distribución de los atletas según el ajuste entre el cronotipo y la calidad del sueño. Al evaluar los resultados de los cuestionarios PSQI y MEQ se pudo constatar que la mayoría de los pacientes tenían un ajuste entre el cronotipo y la calidad del sueño para un 57,0 % del total. Solo seis de los 14 atletas estudiados tenían un desajuste entre estas dos variables.

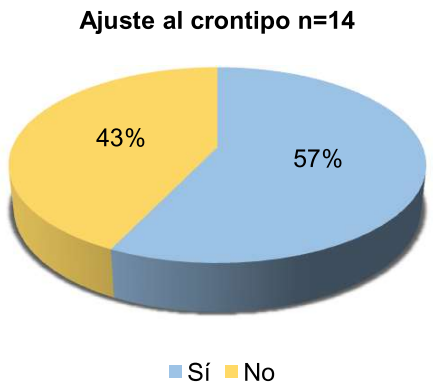


Figura 2.

Figura 2. Distribución de los atletas según ajuste al cronotipo

El cronotipo matutino moderado muestra una frecuencia significativamente más lenta en las fluctuaciones de las bandas relacionadas con el tono simpático que el cronotipo intermedio al mismo tiempo muestra una actividad de una energía significativamente superior en bandas asociadas a dicho tono. Los resultados sugieren un tono simpático significativamente mayor en los atletas con un cronotipo matutino moderado (figura 3).

Al valorar la energía de cada banda se constató que en las de muy baja frecuencia no existían diferencia entre los distintos cronotipos encontrados. Sin embargo, en la valoración de la energía en las bandas de baja frecuencia se encontró que esta era, de forma significativa mayor entre los atletas con cronotipo matutino moderado que la encontrada en los de cronotipo intermedio.

En aquellos sujetos con un horario de sueño no ajustado a su cronotipo se constató una actividad simpática de fluctuaciones significativamente más lentas.

La actividad en la banda de muy altas frecuencias todavía se encuentra en estudio, algunos autores sugieren que refleja las complejas dinámicas del sistema autónomo cardiaco ya que se ha observado su incremento en pacientes con condiciones de denervación cardiaca, es decir, la regulación del ritmo cardiaco a expensas de factores provenientes del funcionamiento del propio corazón. La actividad en la VHF incrementa significativamente la velocidad de sus fluctuaciones en sujetos cuyo horario de sueño no se encuentra ajustado a su cronotipo.

La privación aguda de sueño tuvo un efecto en el indicador de frecuencia media de la banda de muy bajas frecuencias (VLF), asociada a la termo regulación y el funcionamiento del sistema renina angiotensina aldosterona, lo que significa que dicha privación parece incrementar la frecuencia de las fluctuacioens de la actividad en dicha banda.(Figura 4)

Honkalampi et al, (2021) donde se estudiaron 11 artículos que incluyeron entre 9 y 221 participantes, en comparación con los pacientes con cronotipo matutino, les vespertinos mostraban una VFC y una recuperación disminuida en horas de la mañana en relación con la práctica de actividades en el horario diurno.

En el estudio de Fantozzi et al, (2019) se utilizó el *Horne-Östberg Morningness Eveningness Questionnaire* (MEQ) para explorar el patrón circadiano asociado

al sueño y la VFC a través de la relación de la frecuencia (baja frecuencia/alta frecuencia [LF/HF por sus siglas en inglés]) y el tiempo (desviación estándar de los intervalos RR de normal a normal [SDNN por sus siglas en inglés]; raíz cuadrada de la diferencia de RR sucesivos [RMSSD por sus siglas en inglés]; y el porcentaje de RR sucesivos que difieren en más de 50 ms [pNN50 por sus siglas en inglés]). En este estudio se constató existía relación entre la VFC y la calidad del sueño. Esto se evidenció en que altos valores de RMSSD y pNN50 que reflejan índices parasimpáticos pueden mejorar la calidad del sueño.

Lim et al., (2021) realizaron un estudio que evaluó la calidad del sueño y su relación con el cronotipo y el desempeño deportivo en 300 atletas. Se utilizó el *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) para valorar la calidad del sueño. Se constató que los atletas con cronotipo matutino tenían una mejor calidad del sueño a la vez que tenían un mejor desempeño deportivo que las personas con cronotipo vespertino.

La VFC refleja la actividad del sistema nervioso autónomo, ya que la frecuencia cardíaca está influenciada por ambas divisiones del SNA. Una mayor VFC indica un mayor equilibrio entre el sistema nervioso simpático y parasimpático, lo que sugiere una mejor capacidad del cuerpo para adaptarse a las demandas del entrenamiento y la competición. Por otro lado, una menor VFC puede indicar una mayor carga de entrenamiento o estrés psicológico, lo que puede aumentar el riesgo de sobreentrenamiento y lesiones (Plaza-Florido et al., 2021).

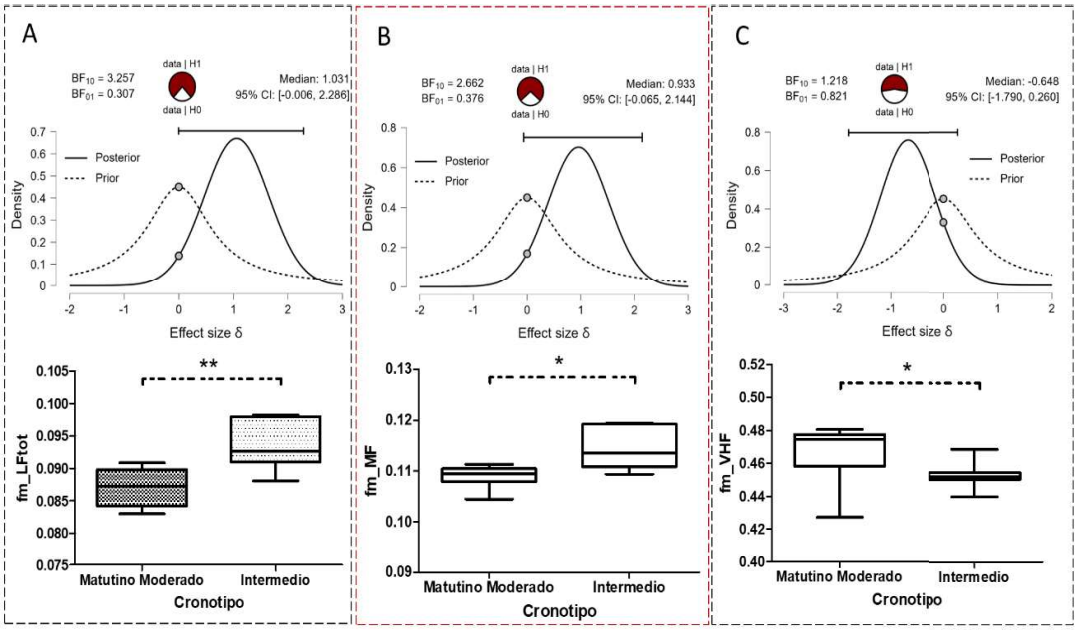


Figura 1. Valores de frecuencia media que resultaron diferentes significativamente entre los cronotipos. Cada panel muestra en el extremo superior la prueba de hipótesis para el análisis estadístico bayesiano mediante un test de Mann-Whitney, en el extremo inferior se muestran los resultados del test de Mann-Whitney de dos colas mediante estadística clásica: Panel A (*)_ p= 0.0041 y U= 3.000; Panel B (*)_ p= 0.0111 y U= 5.000; Panel C (*)_ p= 0.0293 y U= 7.000.

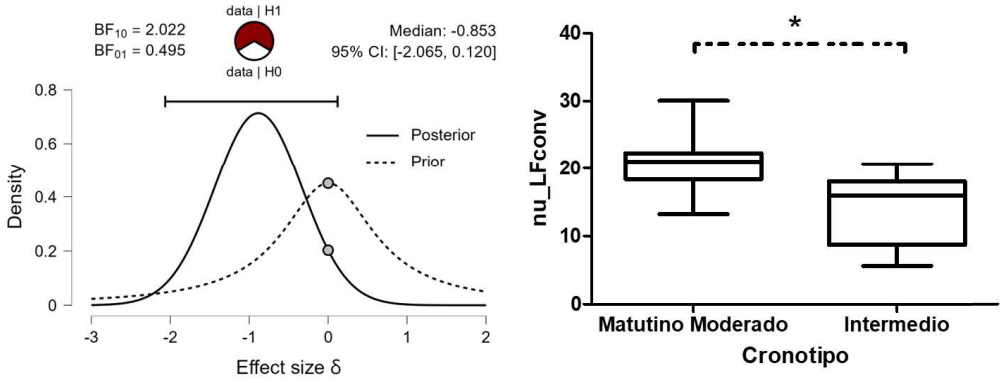


Figura 2. Diferencias de densidad espectral de potencia normalizados (%) de la banda LF (nu_LFconv) entre los cronotipos. En el extremo izquierdo se muestra la prueba de hipótesis para el análisis estadístico bayesiano mediante un test de Mann-Whitney, en el extremo derecho se muestran los resultados del test de Mann-Whitney de dos colas mediante estadística clásica:(*)_ p= 0.0175 y U= 6.000.

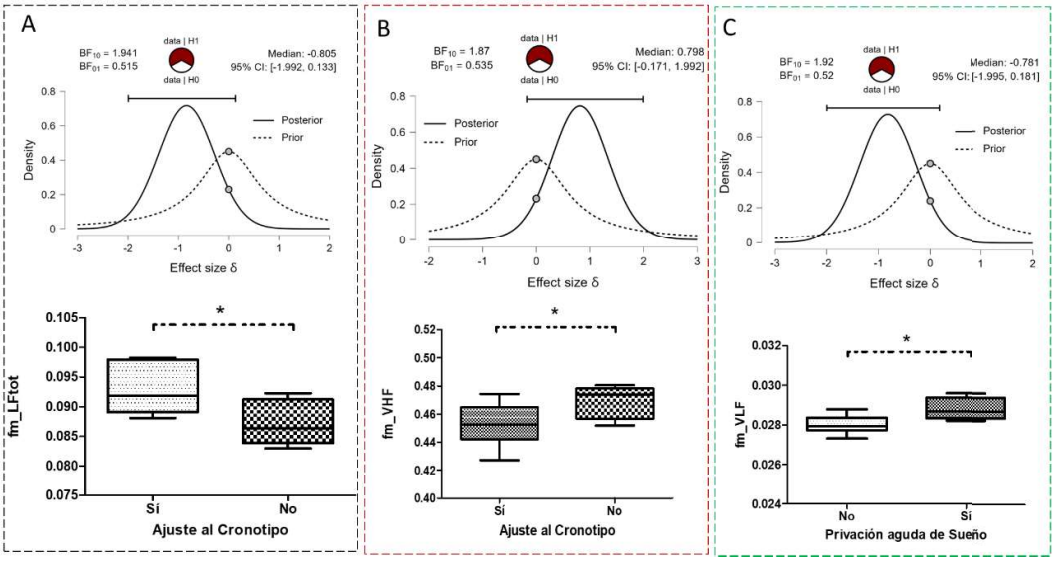


Figura 3. Valores de frecuencia media que resultaron diferentes significativamente según el ajuste al cronotipo. Cada panel muestra en el extremo superior la prueba de hipótesis para el análisis estadístico bayesiano mediante un test de Mann-Whitney, en el extremo inferior se muestran los resultados del test de Mann-Whitney de dos colas mediante estadística clásica: Panel A (*)_ p= 0.0293 y U= 7.000; Panel B (*)_ p= 0.0293 y U= 7.000; Panel C (*)_ p= 0.0262 y U= 7.000.

Conclusiones

1- El cronotipo matutino moderado muestra una frecuencia significativamente más lenta en las fluctuaciones de las bandas relacionadas con el tono simpático que el cronotipo intermedio al mismo tiempo muestra una actividad con una energía significativamente superior en bandas asociadas a dicho tono.

2- Los resultados sugieren un tono simpático significativamente mayor en los atletas con un cronotipo matutino moderado.

3- Los atletas no ajustados a su cronotipo presentaron fluctuaciones significativamente más lentas y la actividad en las bandas de alta frecuencia incrementa la velocidad de sus fluctuaciones.

Limitaciones

El presente trabajo presenta algunas limitaciones que es necesario mencionar. En primer es una muestra pequeña y limitada a un tipo de deporte por lo que no se deben extrapolar estos resultados a todo el universo de atletas de alto rendimiento. Por último es un trabajo realizado en un solo centro y no aleatorizado por lo que el hecho de no utilizar un grupo control disminuye el poder estadístico de la investigación.

Referencias bibliográficas

Fantozzi, M. P. T., Artoni, F., & Faraguna, U. (2019). Heart rate variability at bedtime predicts subsequent sleep features. *Annual International Conference of the IEEE Engineering in Medicine and Biology Society. IEEE Engineering in Medicine and Biology Society. Annual International Conference*, *2019*, 6784–6788. https://doi.org/10.1109/EMBC.2019.8857844

Gröbner, J. (2021). *Chronotype and Sleep Quality. The impact of chronotype on the subjective and objective sleep quality* [Tesis de maestría, Universität Salzburg].Repositorio de la Universität Salzburg.https://eplus.uni-salzburg.at/obvusbhs/content/titleinfo/6915611/full.pdf

Honkalampi, K., Järvelin-Pasanen, S., Tarvainen, M. P., Saaranen, T., Vauhkonen, A., Kupari, S., Perkiö-Mäkelä, M., Räsänen, K., &Oksanen, T. (2021). Heart rate variability and chronotype - a systematic review. *Chronobiology international,* *38*(12), 1786–1796. https://doi.org/10.1080/07420528.2021.1939363

Lim, S. T., Kim, D. Y., Kwon, H. T., & Lee, E. (2021). Sleep quality and athletic performance according to chronotype. *BMC sportsscience, medicine &rehabilitation*, *13*(1), 2. https://doi.org/10.1186/s13102-020-00228-2

Plaza-Florido, A., Sacha, J., &Alcantara, J. M. A. (2021). Short-term heart rate variability in resting conditions: Methodological considerations [Review]. KardiologiaPolska, 79(8), 745-755. https://doi.org/10.33963/KP.a2021.0054

Sammito, S., Sammito, W., Böckelmann, I. (2016). The circadian rhythm of heart rate variability. *Biol Rhythm Res. 47* (5):717–730. doi:10.1080/09291016.2016.1183887

Vitale, J. A., Bonato, M., La Torre, A., &Banfi, G. (2019). Heart Rate Variability in Sport Performance: Do Time of Day and Chronotype Play A Role?*Journal of clinical medicine*, *8*(5), 723. https://doi.org/10.3390/jcm8050723

Vitale, J. A., Banfi, G., Sias, M., & La Torre, A. (2019). Athletes' rest-activity circadian rhythm differs in accordance with the sport discipline. *Chronobiology international,* *36*(4), 578–586. https://doi.org/10.1080/07420528.2019.1569673

VII Taller Internacional
Psicología en la Actividad Física y el Deporte

Orientaciones psicológicas para optimizar la resiliencia psicológica de deportistas del equipo nacional de lucha grecorromana.

Miralys Lahera Delgado. Estudiante de Pregrado. Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. La Habana. Cuba. miralysld00@gmail.com. ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7835-4250

Sucel Suárez Armas. Máster en Psicología del Deporte. Investigador agregado. Profesor Principal. Instituto de Medicina del Deporte. La Habana. Cuba. msucel25@gmail.com ORCID: https://orcid.org/0000-0003-2259-5677

Marta Cañizares Hernández. Doctora en Ciencias. Profesor titular e Investigador. Centro de Estudios de Psicología de la Actividad Física y el Deporte. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. La Habana. Cuba. marticainder@gmail.com ORCID: https://orcid.org/0000-0001-9504-9779

Resumen

La investigación desarrollada tiene como objetivo proponer orientaciones psicológicas para optimizar los niveles de resiliencia y estrategias de afrontamiento al estrés de los deportistas del equipo nacional de lucha grecorromana. Corresponde al Proyecto: “El control psicológico en los equipos de alto rendimiento”, asociado al INDER. Se realizó un estudio a una población de 5 deportistas. Se aplicó la entrevista, la Escala de resiliencia de Wagnild y Young y el Cuestionario de afrontamiento al estrés de Sardín y Chorot. Se utilizó la distribución empírica de frecuencias mediante la media aritmética y el análisis porcentual. Se demostró un nivel de resiliencia alto, y como mecanismos de afrontamiento más frecuente los centrados en la tarea, así como la presencia de dificultades en algunos deportistas en el manejo emocional y del estrés, por la falta de confianza en sí mismo. Se elaboraron orientaciones psicológicas para los atletas del equipo estudiado.

Palabras clave: estilos de afrontamiento al estrés; estrategias de resiliencia; lucha grecorromana; resiliencia psicológica.

Introducción

La resiliencia psicológica se ha abordado como posibilidad de hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas y salir fortalecido o, incluso, transformado por ellas (Cañizares,et al., 2021)

Asimismo, (Wagnild & Young, 1993), definen la resiliencia como una cualidad de la personalidad que permite afrontar y superar las adversidades de la vida; y se disminuyen los efectos negativos del estrés e incentivando la adaptación de las personas.

Para (Vargas Sánchez,et al., 2020), el apoyo de las redes sociales tiene una gran significación en la resiliencia, debido a que las personas se sientan capaz de afrontar experiencias adversas.

Dentro del ámbito deportivo el concepto de Resiliencia fue insertado continuamente al progreso de la psicología, de tal modo que es relacionado con la concepción de resistencia psicológica a las cargas de entrenamiento. (Huie Martínez,et al., 2021)

Este constructo ha sido indagado a escala internacional dentro y fuera del deporte por autores como: Chacón et al., (2016); Cañizares, et al., (2022), Hoyos (2017) siendo algunos de los exponentes que han encontrado valiosos resultados en cuanto a perfiles resilientes. (Cañizares Hernández,et al., 2022)

No obstante, el ser resiliente no es un hecho que ocurra en un momento en particular en el deporte, sino que puede ocurrir ante situaciones desfavorables como superar una lesión, derrotas o momentos de bajo rendimiento deportivo (Trigueros et al., 2020), además de permitir manejar los impactos negativos del estrés y optimizar su recuperación y mejorando las estrategias de afrontamiento (Codonhato et al., 2018)

En referencia con los estilos de afrontamiento del estrés, Lazarus y Folkman (1984), lo determinan como “los esfuerzos cognitivos y conductuales

constantemente cambiantes que sirven para manejar las demandas externas y/o internas que son valoradas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo" (p. 141).

De acuerdo con estos autores los estilos se dividen en dos categorías: uno centrado en el problema y otro centrado en las emociones (Arrieta y Díaz, 2024).

Según lo expresado por Shi et al., (2022), las personas con mayor resiliencia se vinculan positivamente con los procesos de estrés-recuperación; así mismo, declara que un alto nivel de resiliencia mejora el bienestar psicológico al desarrollar mejores estrategias de afrontamiento.

En la presente investigación se aborda la resiliencia psicológica como la capacidad del ser humano para enfrentar las dificultades de la vida, sobreponerse y fortalecerse a través de ellas.

En Cuba los estudios realizados en el ámbito deportivo con respecto a la resiliencia engloban algunas disciplinas deportivas como el atletismo de 800 metros (Cañizares,et al., 2021); en el béisbol lo encontrado por (Fernández Truan,et al., 2020), y en el tenis de mesa por (Huie Martínez,et al., 2021) con óptimos resultados. En cambio, en la bibliografía consultada sobre los deportes de combate hay escasas investigaciones.

En competencias observadas y en entrevistas realizadas al entrenador y a la psicóloga del equipo nacional de lucha, anterior a esta investigación, se demostró que algunos luchadores de este equipo presentaban dificultades para enfrentarse a los combates y manejar situaciones adversas, y otros se logran manifestar adecuadamente.

Al presentarse respuestas negativas ante obstáculos, se dificultan la toma rápida de decisiones tácticas, que afectan el desempeño durante los combates de manera general con expresiones de pesimismo, inestabilidad emocional, pensamientos irracionales y frustración como mecanismos de adaptación y afrontamiento.

De ahí que se plantea que los atletas del equipo nacional de lucha grecorromana se enfrentan a situaciones de alta presión, tanto en entrenamientos como en competencias, lo que puede generar dificultades ante el manejo de situaciones adversas. Sin embargo, hay escasos estudios científicos sobre este proceso en dicho equipo.

Se define, por ende, como objetivo general de la investigación: proponer orientaciones psicológicas para optimizar los niveles de resiliencia y las estrategias de afrontamiento al estrés de los deportistas del equipo nacional cubano de lucha grecorromana.

Materiales y métodos

Se muestra una investigación exploratoria, en el que el diseño es de corte no experimental transeccional a partir del criterio de (Hernández,et al., 2014)

Los métodos de carácter teórico se utilizaron como parte de la formulación del problema y en el análisis de los resultados, para establecer una lógica de descubrimiento mediante la cual los datos obtenidos se transformaron en generalizaciones. Su utilización en toda la teoría científica fue analítico-sintético, inductivo-deductivo, y abstracción-generalización.

El empleo de métodos y técnicas del nivel empírico permitió la búsqueda de información y la recopilación de datos:

- Entrevista semiestructurada (Anexo 1): Su objetivo fue recopilar la mayor cantidad de datos sobre las características de la resiliencia en el equipo y su expresión en los atletas ayuda a describir las características de la muestra elegida. Se efectuó la entrevista al jefe de entrenadores y a la psicóloga del equipo. La entrevista consta de seis preguntas.

-Escala de Resiliencia de Wagnild y Young: Confeccionado por (Wagnild & Young, 1993) (Anexo 2); constituido por 25 ítems que determina factores personales (perseverancia, satisfacción personal, confianza, sentirse bien solo y ecuanimidad), que puntúan en una escala tipo Likert de 7 puntos, donde 1 es en

desacuerdo, y un máximo de acuerdo es 7. Los atletas señalan el grado de conformidad con cada ítem, pues todos los ítems son calificados positivamente.

-Cuestionario de Afrontamiento al estrés desarrollado por (Sardín & Chorot, 2002)(Anexo 3): establece una medida de autoinforme creada para evaluar siete estilos básicos de afrontamiento. La componen 42 ítems que evalúan los estilos de afrontamiento al estrés (centrado en la tarea, en la emoción y en la evitación), y que puntúan en una escala tipo Likert de 4 puntos, donde 0 es nunca, y el máximo casi siempre es 4. Se realizó adaptación de algunos ítems del cuestionario al contexto de la investigación.

-Triangulación: Se empleó con el objetivo de comparar los resultados de la aplicación de las técnicas explicadas anteriormente, para determinar si existe entre ellos una relación recíproca. En esta ocasión se aplicó la triangulación metodológica de distintos métodos y técnicas (cuantitativas y cualitativas).

Como método de análisis estadístico para procesar los datos se utilizaron los correspondientes a la estadística descriptiva. Éstos fueron los siguientes: la media, la distribución empírica de frecuencias, así como las tablas de contingencia de doble entrada correspondientes.

Con la información obtenida se elaboró una base de datos mediante la aplicación Microsoft Excel 16.0, de Microsoft Office para Windows 10, y además se empleó el paquete estadístico IBM S.P.S.S. versión 2.0 para computadoras.

La muestra fue intencional y compuesta por cinco deportistas de las divisiones olímpicas correspondientes a 60 kg, 67 kg, 77 kg, 97 kg y 130 kg de la modalidad de lucha grecorromana, considerados priorizados y clasificados para participar en los Juegos Olímpicos de París 2024. La edad promedio fue de 30, 6 años.

Resultados y discusión

De acuerdo con el análisis de contenido de las preguntas a la entrevista efectuada al jefe de entrenadores y a la psicóloga del equipo se pudo recoger que ambos profesionales reconocen el concepto de resiliencia y destacan su importancia

como una de las cualidades fundamentales a destacar en la formación de los atletas.

Según los datos ofrecidos de la muestra estudiada se conoce que tres deportistas poseen un temperamento predominantemente melancólico, uno sanguíneo y otro colérico.

Las deficiencias que frecuentemente se presentan durante la preparación de los luchadores cubanos es la falta de posibilidades de asistir a competencias internacionales con mayor sistematicidad, así como que se han atravesado periodos de entrenamientos con pésimas condiciones para efectuar el trabajo técnico-táctico, así como la preparación física, por la escasez de implementos y medios físicos para trabajar determinadas cualidades físicas.

Los deportistas, que conforman la muestra, son atletas que tienen determinada experiencia competitiva y con varios años de vida deportiva; lo cual hace que sean conocedores de las tareas que les son imprescindibles para alcanzar la forma deportiva adecuada y acorde a las diferentes etapas de preparación, y por tanto, el no cumplir con estos estándares les causa en ocasiones preocupaciones y se elevan los niveles de ansiedad reactiva. No obstante, permanecen enfocados y mantienen la disciplina en entrenamientos, cumplen con los ajustes que se realizan al plan de entrenamiento y proponen ejercicios y tareas que les permitan trabajar en sus deficiencias individuales.

En consonancia a lo observado por los especialistas entrevistados la conducta de los deportistas estudiados ante dificultades presentadas en entrenamientos y competencias se puede destacar que sólo uno de los deportistas estudiados ha demostrado deficiencias en su capacidad de adaptación ante situaciones difíciles como estar perdiendo un combate, lo cual ha traído como consecuencias la toma de decisiones erradas en la táctica de los encuentros competitivos, y que generalmente este comportamiento ha sido reconocido por el deportista como negativo.

Los especialistas refirieron también conocer los estilos de afrontamiento al stress de los deportistas y que se trabaja para potenciar las formas adecuadas de contrarresto, tanto de manera individual como en el equipo de manera general.

Tanto el entrenador como la psicóloga coinciden en que la resiliencia es uno de los factores que identifican al equipo nacional de lucha, así como os valores como la combatividad, el sacrificio, la persistencia y la perseverancia.

Al analizarse los datos obtenidos a partir de la aplicación de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young en la Tabla 1 se aprecia que el total de la muestra posee un nivel alto de resiliencia. Lo que indica que enfrentan las adversidades y problemas surgidos en las etapas de entrenamiento y competencia y saben sortear las dificultades y sobreponerse.

Tabla 1

Resultados cualitativos de la Escala de Resiliencia de Wagnild y Young y niveles de resiliencia de los luchadores estudiados

ATLETA	SATISFACCIÓN PERSONAL	ECUANIMIDAD	SENTIRSE BIEN SOLO	CONFIANZA EN SÍ MISMO	PERSEVERANCIA	RESILIENCIA
1	Medio Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	164 (ALTO)
2	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	163 (ALTO)
3	Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	163 (ALTO)
4	Medio Alto	Alto	Alto	Alto	Alto	157 (ALTO)
5	Alto	Alto	Medio Bajo	Alto	Alto	160 (ALTO)
TOTAL	2 MA; 3 A	5 A	4 A; 1 MB	5 A	5 A	X 161.4 ALTO

Fuente: elaboración propia

Los niveles altos de resiliencia están asociados a cualidades, alto, medio alto y medio. Tales son los casos de: 5 (100%) de ecuanimidad, confianza en sí mismo y perseverancia; 4 (80%) sentirse bien solo y 3 A (60%) de satisfacción personal.

Estos resultados coinciden con lo encontrado por Huié et al., (2021) y Fernández et al., (2020) en equipos de tenis de mesa y baseball juvenil, respectivamente.

A continuación, se presenta la Tabla 2 que recoge los datos obtenidos de la aplicación del Cuestionario de afrontamiento al estrés:

Tabla 2

Frecuencia de utilización de Estilos de afrontamiento ante el estrés

Estilo de afrontamiento	Estrategia de afrontamiento		Frecuencia				
			Nunca	Pocas veces	A veces	Frecuentemente	Casi siempre
Centrado en la tarea	Focalización en la solución de problema.	Atleta	0	0	1	2	2
		%	0	0	20%	40%	40%
	Reevaluación positiva	Atleta	0	0	2	1	2
		%	0	0	40%	20%	40%
	Búsqueda de Apoyo social	Atleta	0	1	1	2	1
		%	0	20%	20%	40%	20%
Centrado en las emociones	Expresión emocional abierta	Atleta	2	3	0	0	0
		%	40%	60%	0	0	0
	Religión	Atleta	1	2	2	0	0
		%	20%	40%	40%	0	0
	Auto focalización negativa	Atleta	2	3	0	0	0
		%	40%	60%	0	0	0
Centrado en la Evitación	Evitación	Atleta	0	0	4	0	1
		%	0	0	80%	0	20%

Fuente: elaboración propia

Se puede distinguir cómo se manifiestan los datos más relevantes con mayor frecuencia de los deportistas en el mecanismo centrado en la tarea: focalización en la solución del problema. Lo cual permite inferir que estos deportistas gestionen el estrés ante situaciones adversas en su práctica deportiva, analizando la tarea y encontrando en ella misma la capacidad para su adaptación y, por ende, se reconoce además el empleo de mecanismos de reevaluación positiva, que se ubica en segundo lugar de frecuencia de utilización.

Los mecanismos de búsqueda de apoyo social, de expresión emocional abierta y el de autofocalización negativa obtuvieron puntuaciones más bajas por lo que se deduce que son los menos empleados como herramientas de afrontamiento ante situaciones que pueden generar stress o conflictos para estos deportistas.

Por otra parte, el mecanismo centrado en la evitación aparece con escasa frecuencia de empleo por parte de los luchadores, por lo que se puede afirmar que estos reconocen la evasión como una solución errada ante las problemáticas que enfrentan.

El mecanismo con menor puntuación fue el relacionado a la religión. Es decir, no les atribuyen a los elementos religiosos la supremacía en cuanto a la búsqueda de soluciones a situaciones adversas o problemas por resolver, lo cual resalta además la confianza en sus capacidades para encontrar recursos propios, objetivos, físicos y mentales, que les permitan corregir o responder positivamente ante las dificultades.

Las derivaciones encontradas confluyen con el estudio realizado a Ana Fidelia Quirós, de acuerdo con lo expuesto por Cañizares et al. (2022) en cuanto a los estilos de afrontamiento como la focalización en la solución del problema, la reevaluación positiva, la búsqueda de apoyo social.

En el estudio llevado a cabo por Huié et al. (2021) en el equipo de tenis de mesa, se encontró que es el estilo de afrontamiento centrado en la emoción el que más se emplea, específicamente la expresión emocional abierta y la autofocalización negativa. Esto significa que en las situaciones que suponen elevado nivel de estrés para aquellos atletas, la descarga emocional forma parte de la liberación de la tensión surgida. Estas derivaciones contradicen en cambio, lo aportado por los luchadores estudiados en la presente investigación, pues no son empleados por estos como herramientas para la superación de obstáculos, lo que posibilita afirmar además que la ecuanimidad y la racionalidad pueden ser consideradas cualidades de estos gladiadores cubanos.

Ante estos hallazgos de manera general, se concibieron las siguientes orientaciones como parte de la preparación psicológica de los deportistas muestreados con el fin de continuar la potenciación de altos niveles de resiliencia y la adopción de estilos de afrontamiento a los stress acertados:

1. Fortalecimiento de cualidades volitivas y adaptativas:

El entrenamiento psicológico de los atletas de lucha grecorromana debe enfocarse en el desarrollo de sus ya marcadas cualidades volitivas. La perseverancia, fundamental en este deporte que exige una preparación constante y superación de desafíos, se puede cultivar mediante el establecimiento de metas SMART y el mantenimiento de un diario de entrenamiento que permita rastrear el progreso y fortalecer la motivación. La autoconfianza, crucial para afrontar la incertidumbre y la presión competitiva, se puede potenciar mediante el uso de autodiálogos positivos y la visualización de situaciones de éxito. La determinación, que impulsa al atleta a superar obstáculos, se consolida vinculando los valores personales con los objetivos deportivos y estableciendo rutinas de entrenamiento consistentes.

2. Optimización de mecanismos de afrontamiento al estrés:

En cuanto a los mecanismos de afrontamiento al estrés, se debe continuar potenciando el enfoque centrado en la tarea. Esto implica enseñar a los atletas a analizar objetivamente las situaciones problemáticas, desarrollando habilidades de resolución de problemas y planeando acciones de forma proactiva. Para ello, la focalización en la solución del problema se trabaja enseñando a identificar claramente el desafío, generar alternativas, evaluar opciones y elegir la mejor. La reevaluación positiva se promueve alentando a los atletas a encontrar aspectos positivos en situaciones adversas, cambiando la perspectiva y utilizando el autodiálogo positivo.

3. Consideraciones individualizadas y colaborativas:

Es importante destacar que estas orientaciones psicológicas deben ser individualizadas para cada atleta, considerando sus necesidades específicas y adaptando las estrategias según sea necesario. El proceso de evaluación debe

ser continuo para monitorear el progreso y realizar los ajustes pertinentes. Además, la colaboración entre el psicólogo deportivo y el entrenador es esencial para asegurar que los aspectos físicos y psicológicos del entrenamiento estén alineados. Finalmente, la intervención en equipo también juega un papel fundamental, fomentando la cohesión, el apoyo mutuo y la comunicación efectiva entre los miembros del grupo, creando un entorno donde cada atleta se sienta parte de un equipo y con un fuerte sentido de pertenencia.

Conclusiones

Los luchadores se caracterizan por poseer cualidades volitivas desarrolladas como la perseverancia, la autoconfianza, la determinación, y la ecuanimidad, así como una amplia capacidad de adaptación.

Los luchadores estudiados poseen altos niveles de resiliencia.

Los mecanismos de afrontamiento al stress que emplean los luchadores muestreados con mayor frecuencia son los centrados en la tarea y como principales estrategias utilizan la focalización en la solución del problema, la reevaluación positiva y la búsqueda del apoyo social. Se elaboraron orientaciones psicológicas para los atletas del equipo estudiado para el fortalecimiento de las cualidades volitivas y adaptativas, la optimización de mecanismos de afrontamiento al estrés, así como se consideraciones individualizadas y colaborativas, útiles para potenciar su preparación psicológica.

Referencias bibliográficas

Arrieta Pinto , T. C., & Díaz Giraldo, L. A. (2024). *Estrategias de Afrontamiento en Estudiantes Foráneos Pertenecientes al Primer Semestre, de la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas.* Trabajo de Grado, Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Santander. Obtenido de https://repositorio.udes.edu.co/server/api/core/bitstreams/08b175e3-eec8-431d-906f-f59f87b2baa3/content

Cañizares Hernández, M., Rodríguez Olivera, A. D., Ortiz Bocourt, I., & Saura Pérez, I. (2022). La Psicología del Deporte y la Investigación Científica desde la Universidad en la Etapa de la COVID-19. La Resiliencia en los

Deportistas ante los Retos de la Nueva Normalidad. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.*

Cañizares Hernández, M., Saura Pérez, I., & Carrillo Cabiedes, S. (2021). Ana Fidelia Quirós Moré. Embajadora de la voluntad, identidad y valores del deportista cubano. *Revista Olimpia*.

Cañizares, M., Saura, I., & Carrillo, S. (2021). Ana Fidelia Quiros Moret. Embajadora de la voluntad, identidad y valores del deportista cubano. *Revista Olimpia*.

Codonhato, R., Vissoci, J., Andrade do Nascimento, J., Mizoguchi, M., & Fiorese, L. (2018). Impact of resilience on stress and recovery in athletes. *Revista B rasileira de Medicina do Esporte.*, 352-356.

Fernández Truan, J. C., Crispin Castellano, D., García Ucha, F., & Martínez Hoyos, Y. (2020). Resiliencia Psicológica y Afrontamiento al Estrés en Deportistas Juveniles de Béisbol Cubanos. *Revista Liminales*, 25-37.

García, X., Salguero, A., Molinero, O., De la Vega, R., Ruiz, R., & Márquez, S. (2015). El papel del perfil resiliente y las estrategias de afrontamiento sobre el estrés-recuperación del deportista de competición. *Kronos: revista universitaria de la actividad física y el deporte*. Obtenido de https://buleria.unileon.es/bitstream/handle/10612/10614/Kronos_GSE%202015%20Volumen%201_%20paper%205.pdf?sequence=1

Hernández, R., Fernández, C., & Baptista. (2014). *Metodología de la Investigación.* (6th ed. ed.). España: Mcgraw-Hill Education.

Huie Martínez, M., Cañizares Hernández, M., & Martínez Hernández , M. R. (2021). Entrenamiento Psicológico para la Estimulación de la Resilencia en el Equipo Nacional de Tenis de Mesa. *Revista Podium*, 917-933.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping.* New York: Springer Pub. Co.

Lazarus, R., & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos.* (Martínez Roca, Ed.) España.

Matas, A. (2018). Diseño del formato de escalas tipo Likert: un estado de la cuestión. *Revista electrónica de investigación educativa*, 38-47.

Sardín, B., & Chorot, P. (2002). Cuestionario de aprontamiento del estrés. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica.*, 39-54.

Shi, L., Xu, R., Xia, Y., Chen, D., & Wang, D. (2022). The Impact of COVID-19-Related Work Stress on the Mental Health of Primary Healthcare Workers: The Mediating Effects of Social Support and Resilience. *Front Psychol.*

Trigueros , R., Aguilar-Parra, J., Álvarez, J., Cangas, A., & López- Liria, R. (2020). The effect of motivation on the resilience and anxiety of the athlete. *Revista*

Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte., 73-86.

Vargas Sánchez, K. M., González Arratia, N. I., Valdez Medina, J. L., González Escobar, S., & Zanatta Colín, E. (2020). Resiliencia en adolescentes y adultos en internamiento por diversos delitos. *CIENCIA ergo-sum., 27*.

Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. . *Journal of Nursing Measurement.*, 165-178.

XI Convención Internacional de Actividad Física y Deporte

Title: *Psychological demands* ***for the group of sports Ball Games***

Título: *Exigencias psicológicas en el grupo de Deportes con Pelotas*

Autores:

1. Dra. C. *Lillian Revé Crump:*

Correo electrónico: lilianrevecrump@gmail.com *ORCID: 0000-0002-0515-6050*

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, "Manuel Fajardo".*Departamento de Ciencias Aplicadas al Deporte*. La Habana.País: Cuba.

2. *Dr.C. Maria de la Cruz Nápoles Salazar*

Correo electrónico: romarin@gmail.com ORCID: 0000-0002-8049-7023.

Institución: Centro de Estudios de Psicología del Deporte, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, "Manuel Fajardo". *La Habana.*País: Cuba.

3. *M.S.c. Jorge Antonio Oliva Hernández*

ORCID: 0000-0002-0999-0392.

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, "Manuel Fajardo". *Departamento de Ciencias Aplicadas al Deporte. La Habana.* País: Cuba.

4. *M.S.c.Leonell* Celestino *Russell González.*

Institución: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, "Manuel Fajardo". *Departamento de Ciencias Aplicadas al Deporte. La Habana.* País: Cuba.

Resumen

Este estudio parte del Proyecto de Investigación "Caracterización Morfo funcional, Biomecánica y Exigencias psicológicas en el deporte comunitario". El estudio fue motivado a partir del análisis de las exigencias psicológicas encontradas para el grupo de deportes Juegos con Pelotas o Juegos Deportivos, que no han sido actualizadas en 25 años, hasta donde llegó el estudio. Por ello el objetivo del presente trabajo es ofrecer un primer acercamiento al estado actual del estudio sobre los indicadores para la caracterización de las exigencies psicológicas de los deportes con Pelotas desde la ciencia, y sobre su base proponer algunos indicadores asociados a la temática, como resultado de la revision bibliográfica , criterios de especialistas , observación a sesiones de entrenamientos y competencias , que sirvan como base para su actualización desde la indagación científica, en correspondencia con las nuevas dinámicas de estos deportes en la actualidad.

Palábras clave: Deportes, Grupo de deportes Juegos con pelotas, Exigencias psicológicas, Indicadores psicológicos, Indicadores de caracterización de las exigencias psicológicas.

Abstract

This study is part of the research project "Morphofunctional Characterization, Biomechanics, and Psychological Demands in Community Sports." The study was motivated by the analysis of the psychological demands found for the group of sports called Ball Games or Sports Games, which have not been updated in 25 years, as far as the study was conducted. Therefore, the objective of this paper is to offer a first look at the current state of the art on indicators for characterizing the psychological demands of ball sports from a scientific perspective, and based on this, to propose some indicators associated with the topic. These indicators are based on a literature review, expert criteria, and observation of training sessions and competitions. These indicators can be used to update these indicators through scientific research, in line with the new dynamics of these sports today.

Keywords: Sports, Group of sports Ball games, Psychological demands, Psychological indicators, Indicators characterizing psychological demands.

Introducción

Los avances tecnológicos en el deporte, nuevas marcas, record, igualdad en la preparación física, técnica y táctica, unido a las competencias deportivas , se convierten en variables que pueden influir positiva o negativamente en las actuaciones de los competidores, dejando claro que la superioridad en la preparación psicológica puede ser la clave del éxito en el deporte.

Este estudio se desarrolla asociado a Proyecto de Investigación, cuya línea temática, se dirige a actualizar las particularidades que caracterizan las exigencias psicológicas en todos los grupos de deportes, existentes hasta hoy.

Lo abordado en este artículo surge a partir del análisis de las exigencias psicológicas del grupo de deportes Juegos con Pelotas o Juegos Deportivos, utilizado actualmente en el currículo de estudio de la Carrera de Cultura Física y el Deporte , de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) en La Habana, Cuba ,donde se encuentra incorporado para la Asignatura de Psicología del Deporte,elaborado por Russel L, Portuondo L Silva J. y Martínez R.(1997) ,material con más de 25 sin ser actualizado, hasta donde ha llegado el estudio.

Desde la ciencia las exigencias psicológicas se han definido de multiples maneras, al respecto (Bos et al. (2009); (Mauno et al, (2007), refieren que son todos aquellos aspectos sociales u organizativos del trabajo que requieren un esfuerzo mental o anímico en el trabajador y, por ello, están asociados a cargas psicológicas, como por ejemplo la tensión, el estrés o la ansiedad".

De cada una de ellas, se hace necesario delimitar indicadores, que son aquellos elementos que garantizan su correcta puesta en práctica o evaluación, según los objetivos de la tarea. Lo anterior se corrobora con los criterios de Karasek et al,(1998) y Niedhammer, (2001), I*os cuales coinciden con que estas se miden a través de varios ítems o sus dimensiones e indicadores dependiendo de los objetivos de la tarea.*

En la literatura científica múltiples autores coinciden en plantear que los indicadores son medios, instrumentos o mecanismos para evaluar hasta qué punto o en qué medida se están logrando los objetivos estratégicos, que representan una unidad de medida que permite evaluar el desempeño frente a metas, objetivos y responsabilidades con los grupos deportivos, y producen información sobre el desempeño y verificación del cumplimiento de los objetivos en términos de resultados.

Los aspectos abordados hasta acá permitieron la delimitación del objetivo ; Ofrecer un primer acercamiento al estado actual del estudio sobre los indicadores para la caracterización de las exigencias psicológicas de los deportes con Pelotas o Juegos Deportivos desde la ciencia, y sobre su base proponer algunos indicadores psicológicas asociados a la temática, a partir de la revision bibliográfica , criterios de especialistas , observación a sesiones de entrenamientos y competencias.

Materiales y métodos:

Para el desarrollo de la investigación se emplearon: Métodos del nivel teórico y Métodos del nivel empírico:

1. *Histórico-lógico: análisis del proceso de caracterización de las exigencias psicológicas en el grupo de deporte Juegos con Pelotas y su fundamentación a través del tiempo.*
2. *Análisis – síntesis: para la búsqueda de los estudios previos desde las Ciencias.*
1. *Entrevistas: para conocer las exigencias psicológicas puestas en práctica en los entrenamientos y currículo de estudio.*
2. *Observación participante: en sesiones de trabajo de entrenamientos y competencias: observar las exigencias manifiestas o no, en el accionar deportivo.*
3. *Análisis documental: para la identificación, clasificación y enriquecimiento de la información ya existente.*

Población general 22 sujetos: La muestra fue seleccionada de forma intencional , teniendo en consideración su vínculo presente con el deporte o su enseñanza , 2 investigadores , 6 profesores que imparten los programas de asignaturas de Juegos con Pelotas y Psicología del Deporte, 2 entrenadores del equipo de beisbol municipio Cotorro, Ciudad de la Habana, 12 deportistas de la categoría 13- 14..

Resultados

Análisis del Currículo de la Carrera de Licenciatura en Cultura Física y Deporte; revisión de contenidos del Currículo de la Carrera ; los programas correspondientes al plan de estudio vinculados con los deportes con pelotas , y programa de la Asignatura de Psicología de la Actividad Física y el Deporte, adheridos al currículo ,en la UCCFD.

- *En el currículo en general, se aprecian las directivas desde lo teórico y metodológico , y la necesidad de instruir a los futuros profesionales en cuanto a los componentes psicológicos que se encuentran sobre la base del desarrollo y educación de los elementos tecnico- tácticos de todos los deportes en el proceso de su aprendizaje.*

Revisión de programas de las asignaturas del Grupo Juegos con Pelotas:

Se tomaron como muestra las asignaturas del Grupo Juegos con Pelotas, (Voleyboll, Baloncesto, Futboll, Beisboll, Tenis), donde se observan los siguientes aspectos

- *En ellos se tienen en cuenta en las orientaciones metodológicas los componentes psicológicos previstos, en un sentido bidireccional ; que incluye el desarrollo de estos componentes en las diferentes ejecuciones de las aciones motrices en los futuros egresados a través de las acciones de clases, y la prevision de tareas psicopedagógicas de cómo ellos desarrollarlos en su futuro contexto professional.*
- *Pero sólo se mencionan y no se describen con indicadores que indiquen, qué elementos desde la personalidad desarrollar .y que permitan porteriormente evaluar,*

A juicio de los autores este último elemento descrito , constituye un obstáculo que no guía el desempeño de los docentes, al no partir de una unidad de medida que guíe en su proceso de desarrollo o evaluación del desempeño deportivo en correspondencia con las metas, u objetivos declarados en el curriculo escolar.Y más importante, no es posible percatarse de posibles desviaciones en cuanto el logro de los objetivo esperados.

Análisis del programa de la Asignatura de Psicología de la Actividad Física y el Deporte.

Se evidencia el establecimiento de estas exigencias desde los contenidos a impartir, ubicándose en el Capítulo 4 , acerca de la Preparación del deportista, y su concreción, a través del libro de texto para los estudiantes del segundo año de la Carrera de Licenciatura en Cultura Física y Deporte, en el cual se ofrecen de manera sistematizada los componentes psicológicos en relación a todos los grupos de deportes y en específico , el relacionado con el presente artículol. Elaborada por Russel L, Portuondo Silva J.y Martínez Rangel M.O. (1997). Material con más de 25 sin ser actualizado, (Citada por Nápoles, M. González M. 2022) (p.p.290-300)

En cuanto a los deportes que la integran;

- *Teniendo en cuenta la expansión de nuevos deportes a nivel mundial no abarcan todas*

las modalidades de los juegos con pelota que se practican en la actualidad.

- *En cuanto a las exigencias psicológicas se plantean las siguientes, sólo hay una mera descripción de algunos componentes psicológicos en relación con objetos y acciones de los deportes, pero no guían lo suficiente en los indicadores que tienen que estar presentes en los deportistas para lograr la calidad de estos componentes psíquicos.*
- *Se hace mayor énfasis en componentes cognitivos, no obstante no reflejan todos los indicadores necesarios para su evaluación y desarrollo. Se tienen en cuenta de la atención solo dos cualidades, restando importancia a otras fundamentales.*
- *En cuanto a los aspectos psicosociales se especifica solamente en la cohesión grupal, dejando fuera otros factores asociados al trabajo en equipo.No se precisan componentes afectivo-motivacionales, caractereológicos, temperamentales, ni volitivos.*

Es meritorio señalar las aportaciones de esta sistematización a la ciencia ,no obstante a sus limitaciones, se considera valiosa por su contenido informacional y sienta pautas de continuidad para los estudios de actualización y el enriquecimiento de la Teoría de la Ciencia de la Cultura Física y el Deporte.

Resultados de las entrevistas aplicadas a los investigadores y profesores de Psicologia.

- *De las entrevistas aplicadas coinciden en la desactualización de dichas exigencias psicológicas. Además, que los indicadores que se presentan en la sistematización no agotan la multiplicidad de ellos, ni todas las áreas psicológicas de la personalidad.*
- *Reconocen la necesidad de actualizar las exigencias psicológicas de los deporte y la delimitación de los indicadores a desarrollar por cada componente.*
- *Aportan valiosa información acerca de las dimensiones e indicadores necesarios para perfeccionar la sistematización encontrada de los deportes con pelotas.*
- *Precisan en la divulgación de las tareas psicopedagógicas para el desarrollo de los componentes psicológicos y sus indicadores.*

Resultados de las entrevistas a profesores de Juegos con Pelotas.

- *En los programas los componentes psicológicos no describen con claridad los indicadores a desarrollar, pero si ,desde la preparación de la Asignatura.*
- *No se evidencia unidad de criterios en cuanto a las dimensiones e indicadores que se trabajan en las actividades teóricas y prácticas que desarrollan los docentes.*

Resultados de las entrevistas a entrenadores.

- *Aportan valiosa informacion acerca de;: Capacidad de control de estrés, la influencia de la motivación al rendimiento, particularidades individuales del pensamiento.*
- *No cuentan con materiales que declaren con precision todas la exigencies psicológicas imprescindibles para elevar el rendimiento deportivo.*

Como resumen, todos los entrevistados coinciden en hacer referencia a la importancia de la temática,que justifican la urgencia de actualizar los indicadores que se pretenden enriquecer, los mismos hacen alusión a que:

- *Y que en este grupo de deportes, han aparecido nuevas dinámics de juego, para ello los deportistas deben reunir un conjunto amplio de habilidades físicas, técnicas, tácticas y psicológicas, en especial, para su adecuado desempeño.*
- *Plantean que desconocen nuevas actualizaciones al respecto, solo dos materiales que han retomado la original.*

Resultados de la revisión y análisis de múltiples investigaciones sobre indicadores psicológicos.

- *Como elemento muy positivo es que las investigacioenes al respecto de estos componentes psicológicos son ricas y diversas en contenido.*
- *No obstante a los múltiples estudios que abarcan las exigencias por deportes, no se encuentra, hasta donde llegó la investigación ninguna sistematización donde se recoja de manera completa todas las exigencias psicológicas.*
- *No abarcan las diferentes esferas psicológicas en una sola investigación, se dirigen en sentido general a los factores psicológicos, de manera indistinta hacia la relación con el éxito y el rendimiento deportivo, las lesiones deportivas, habilidades mentales, autoconfianza, control del estrés motivación, o vinculadas con programas de intervención psicológica y otras particularidades .Entre ellos podemos citar a Gimeno Marco, Fernando; Buceta, José Ma.; Pérez-Llantada, Ma. Carmen (2007) , (Núñez, 2005 , 2011). (Bara Filho et al., 2013); (Horta et al., 2017); (Sheppard et al., 2009) .(Goulart Horta, Bara Filho, Reis Coimbra, Zacaron Werneck, & Miranda, (2018) , entre otros.*
- *No obstante a la diversidad de estudios,puede resaltarse en un gran número de investigadores, el valor de la interrelación de variables psicológicas en el éxito deportivo.*
- *Resaltan como fundamentales y en una estrecha relación indicadores; control del estrés, ansiedad y el mantenimiento de la motivación, la concentración. Nivel óptimo de autoconfianza. Núñez, (2011) plantea al respecto,*

" Estas características, junto con las físicas, fisiológicas, técnicas y tácticas, pueden proporcionar altas posibilidades de progreso en la práctica y en el rendimiento del fútbol".(p.4)

Resultados de las observaciones a sesiones de entrenamientos y competencias. Se manifestan insuficiencias en :

- *Los factores de eficiencia grupal como la compatibilidad psicológica, especialmente en la transmission de experiencias de veteranos y noveles y la cooperación en la ejecución*

de las acciones.

- *El sentido del tiempo.Pensamiento táctico.Control de pensamientos negativos.*

Teniendo en cuenta los análisis realizados en el cuerpo del artículo, los autores coinciden en la necesidad de una actualización de los indicadores existentes , hasta donde llegó la investigación.

Asumir algunas de las dimensiones o áreas con los indicadores a tener en cuenta para la caracterización de las exigencias psicológicas en los deportes con pelotas, perfeccionados a partir de los declarados por Revé L, Nápoles M, Russel L, Oliva J. I, (2025), (p.3). Estos indicadores no agotan la multiplicidad de ellos, ni todas las áreas psicológicas de la personalidad , si responden a las carencias de la sistematización aquí abordada.

Dimensiones e Indicadores del área cognoscitiva.

1. *Pensamiento:*

- *Capacidad en la toma de decisiones efectivas en un espacio de tiempo restringido, unido al rápido ritmo de juego, y la tensión en la lucha competitiva. Nivel de calidad en la evaluación y selección rápida, flexible y efectiva de las opciones disponibles para su aplicación inmediata. Relación de la toma de decisión y el control emocional en cuanto a la aparición de variadas e intensas reacciones emocionales. Efectividad del pensamiento táctico para minimizar las oportunidades y generar presión sobre la defensa del equipo contrario.Relación del control de pensamientos negativos y la aparición de diferentes vivencias emocionales; de alegría, impotencia y/o frustración.Habilidad para familiarizarse previamente con diferentes posibilidades de juego a enfrentar en diferentes situaciones de juego.Capacidad de prever las acciones del contrario y posicionarse adecuadamente para maximizar su efectividad.Relación control de pensamiento y rendimiento deportivo.*

2. *Memoria:*

- *Rapidez para el aprendizaje de las acciones motrices .Efectividad de la representación motora de las acciones para la toma de decisiones asertivas.Calidad y duración del recuerdo para el desempeño de funciones y realización de ejecuciones.Unidad de los procesos de reproducción de la acción y pensamiento táctico planeado. Capacidad para evocar las ejecuciones técnico -tácticas con eficacia en función de la solución de las problemáticas de juego.Calidad de las vías de percepción asociadas al recuerdo efectivo en el aprendizaje y aplicación de las ejecuciones deportivas.*

Dimensiones e indicadores, Área afectivo – motivacional.

3. *Capacidad para el afrontamiento al estrés:*

- *Capacidad del control emocional para afrontar la ansiedad. Habilidad para gestionar emociones positivas ante errores o fracasos en el juego, para rendir a máxima posibilidad. Capacidad para inhibir o facilitar la fluidez en los movimientos en situaciones competitivas con un grado de adversidad, o contexto amenazante. Capacidad de respuesta efectiva ante estados de ansiedad y su relación con el cumplimiento de las ejecuciones técnico- tácticas. Posibilidad de mantener la calma ante situaciones complejas, y activar los recursos cognitivos, volitivos para tomar decisiones acertadas bajo presión. Relación de la habilidad de responder a cambios en el entorno de juego y cambios de estrategias de los adversarios para elevar su competitividad.*

4. *Autoconfianza:*

- *Nivel de percepción de sus habilidades, conocimientos e independencia en las actividades. Nivel de participación de los recursos del nivel cognitivo conductual y volitivo, sobre la base de la seguridad en sí .Capacidad del deportista para concentrarse en la tarea de manera creativa e independiente.Nivel de desarrollo de las cualidades volitivas que promuevan la constancia, el esfuerzo y actuación. Capacidad para reconocer que situaciones técnico-tácticas puede ejecutar para satisfacer las necesidades de competencia, autonomía y relación con los demás integrantes del equipo.Calidad de ejecución técnico-táctica.Posibilidad de sobresalir en situaciones críticas en el contexto de juego competitivo*

5. *Motivación hacia el deporte :*

- *Manifestación en su conducta del deseo interno por mejorar sus capacidades para alcanzar metas personales y colectivas Presencia de compromiso y esfuerzo durante entrenamientos y competencias. Posibilidad de reconocer sus áreas de progreso y debilidades y su incentivo para trazar estrategias de perfeccionamiento. Rapidez de recuperación psicológica y ejecutiva ante errores o fracasos técnico-tácticos en juegos y entrenamientos.Habilidad de utilizar sus fortalezas deportivas y motivación para optimizar la dinámica grupal y rendimiento general del equipo deportivo. Nivel de perseverancia ante situaciones de juego tensas, largas y exigentes. Efectividad de la motivación en el desempeño deportivo.Tipo de motivación predominante; intrínseca o extrínseca y su influencia en el accionar deportivo.Relación motivación, rendimiento deportivo.*

6. *Motivación de logro:*

- *Nivel de movilización por la satisfacción de los objetivos conseguidos. Calidad en la activación deportiva a partir de los estímulos que va recibiendo en el juego. Relación con el incremento de su nivel atencional frente a los estímulos relevantes. Capacidad de la*

motivación para estimular el rendimiento deportivo. Movilización de las esferas afectiva, intelectiva, volitiva y de adaptación a las circunstancias cambiantes.

- *Impulso de la motivación para soportar jornadas prolongadas y realización de ejercicios con la máxima rapidez y calidad.*

Dimensiones e indicadores Área atencional.

7. *Control atencional:*

- *Capacidad de focalización de la atención en la tarea que se desarrolla en el presente. Posibilidad del enfoque de la atención para intuir las jugadas del adversario y ejecutar estrategias de manera inmediata y efectiva. Efectividad sobre la función de alerta de las diferentes situaciones presentadas en el entorno deportivo. Habilidad para evitar distracciones y mantener la claridad mental para la toma de decisiones. Disposición para actuar como respuesta positiva a diversas situaciones deportivas. Concentración y calidad de la interacción con el entorno en la que el sujeto establece contacto con los estímulos relevantes de la situación. Posibilidad de desechar los estímulos no pertinentes.*

Conclusiones

Cumpliendo con la línea de investigación del Proyecto "Caracterización Morfo funcional, Biomecánica y Exigencias psicológicas en el deporte comunitario". Se detecta la desactualización de la sistematización de las exigencias psicológicas para el grupo de deportes Juegos con Pelotas .A partir de los resultados de la revisión bibliográfica, criterios de especialistas y observaciones a sesiones de entrenamientos y competencias, se presentan algunos indicadores para la caracterización de las exigencias psicológicas en el grupo de deporte Juegos con Pelotas. Estos indicadores no agotan la multiplicidad de ellos, ni todas las áreas psicológicas de la personalidad, si responden a las carencias de la sistematización aquí abordada, por tanto sólo se abordan algunos de ellos.

El equipo de realización de este artículo espera que pueda ser enriquecido el acervo de la Psicología de la Cultura Física y el Deporte como disciplina de la Psicología del Deporte, y de la Práctica Deportiva Cubana actual en los deportes con pelotas y de manera particular en el futuro, enriquecerlos por cada especialidad deportiva, que sirvan como base para el perfeccionamiento del trabajo de entrenadores y otros especialistas y la formación de los futuros egresados de la Carrera de Cultura Física y el Deporte .

Referencias

1. Bos, J.; Donders, et.all. (2009). Work characteristics and determinants of job satisfaction in four age groups: university employees' point of view. International archives of occupational and environmental health, Vol. 82, nº. 10.

2. Gimeno Marco, Fernando; Buceta, José Ma.; Pérez-Llantada, Ma. Carmen. (2007).Influencia de las variables psicológicas en el deporte de competición: evaluación mediante el cuestionario Características psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo .Psicothema, vol. 19, núm. 4. Universidad de Oviedo. España ISSN: 0214-9915 .

3. Karasek, R.; Kawakami, N.; Brisson, C.; Houtman, I.; Bongers, P.; Arnick, B. (1998). The Job Content Questionnaire (JCQ): An instrument for internationally comparative assessments of psychosocial job characteristics. Journal of Occupational Health Psychology, Vol. 3, nº. 4.

4. Mauno, S.; Kinnunen, U.; Ruokolainen, M. (2007). Job demands and resources as antecedents of work engagement: A longitudinal study. Journal of Vocational Behavior, Vol. 70, nº. 1.

5. Niedhammer, I. (2001). Psychometric properties of the French version of the Karasek Job Content Questionnaire: a study of the scales of decision latitude, psychological demands, social support, and physical demands in the GAZEL cohort. International archives of occupational and environmental health, Vol. 75, nº. 3.

6. Nápoles, M .González M. (2022). Capirulo IV Fundamentos Psicologicos en la Preparación del Deportista. Nápoles, M .et al. Psicología Actividad Física y Deporte una relación necesaria. (290-300). La Habana. Editorial Pueblo y Educación. En proceso de edición.

7. Núñez, R. (2005). Bienvenidos a la psicología del deporte y el ejercicio físico. En Weinberg y Gould. Fundamentos de la psicología del deporte y el ejercicio físico. Barcelona: Ariel

8. Núñez, A. (2011). Aspectos psicológicos y rendimiento deportivo. http://www.fcylf.es/noticias/colaboracion.asp?id=3

9. Revé, L. Nápoles, M. Russel ,L. Oliva, J. (Marzo,2025). Ponencia Indicadores para la caracterización de las exigencias psicológicas en el deporte comunitario del municipio Cotorro. Presntada en Forum de Ciencia y Técnica .Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. La Habana .Cuba.

Entrenamiento sociopsicológico para favorecer liderazgo de capitán de equipo de voleibol, categoría escolar

Sociopsychological training to promote the leadership of the volleyball team captain, school category

Temática: Ciencias Biomédicas, Fisiológicas, Psicológicas, Sociales u otras aplicadas a la Educación Física, a la Actividad Física, la Recreación y el Deporte

Autores:

1. Dr. C. REBECA EULALIA ROBERT HECHAVARRÍA
   Universidad de Oriente. Facultad de Cultura Física.
   rebecar@uo.edu.cu. https://orcid.org/0000-0001-9817-1032
   CI: 61021209412. Teléfonos: 22552714, 56047023
2. Dr. C. Hilda Rosa Rabilero Sabatés
   Universidad de Oriente. Facultad de Cultura Física.
   @uo.edu.cu. https://orcid.org/0000-0001-9817-1032
   CI:. Teléfonos:
3. Dr. C. Asunción Milagros Pérez Mariño
   Universidad de Oriente. Facultad de Cultura Física.
   @uo.edu.cu. https://orcid.org/0000-0001-9817-1032
4. CI:. Teléfonos

RESUMEN

El trabajo que se expone es el resultado de la tesis de maestría de la autora principal, el mismo se realizó en la EIDE Capitán "Oreste Acosta" de Santiago de Cuba para la selección de capitana de equipo, quien debe ser designada por sus habilidades y destrezas deportivas, sus características personológicas que favorecen o frenan las relaciones interpersonales, la toma de decisiones, seguridad en sí mismo y en su equipo, el imprimir optimismo a sus compañeras, potenciar el triunfo colectivo por encima de las glorias personales, así como manifestar una autovaloración adecuada. Para desarrollar estas cualidades se diseñó un proceso de formación del liderazgo de capitanes deportivos a través de un entrenamiento sociopsicológico que involucra no solo a los que se desempeñan

como tal, también a otros con potencialidades y entrenadores. Se utilizaron métodos de investigación teóricos, empíricos y estadísticos propios de este tipo de estudio.
Palabras claves: entrenamiento sociopsicológico, capitana de equipo, autovaloración adecuada

Abstract

The work presented here is the result of the lead author's master's thesis. It was conducted at the Capitán Oreste Acosta School in Santiago de Cuba for the selection of a team captain. The captain must be designated based on her athletic abilities and skills, her personal characteristics that enhance or hinder interpersonal relationships, decision-making, self-confidence and confidence in her team, her ability to inspire optimism in her teammates, her ability to promote collective success over personal achievement, and her ability to demonstrate adequate self-esteem. To develop these qualities, a leadership development process for sports captains was designed through sociopsychological training that involves not only those currently serving as such, but also others with potential and coaches. Theoretical, empirical, and statistical research methods specific to this type of study were used. **Keywords**: sociopsychological training, team captain, adequate self-esteem

Introducción:

El deporte es una actividad social que imprime al hombre salud y bienestar emocional. Rusell y col (1997) los clasifican en: deportes de combate, de resistencia, de fuerza rápida, de coordinación y artes masivas, así como los deportes con pelotas. En este último grupo se encuentra el Voleibol, también conocido como “el deporte de los reflejos, el deporte de grandes emociones”.

Este deporte se juega en equipos deportivos, más, de su buen funcionamiento depende en gran medida el éxito deportivo, más, su desarrollo constituye un reto para todas las personas que interactúan en ellos, sin embargo, en su interior confluyen múltiples factores que pueden frenar o propiciar su avance, significándose, en ese sentido el liderazgo, que es el aspecto donde se centra la presente investigación.

Lewis (2024), Gomes y Conra (2024), França (2019) entre otros autores, han realizado investigaciones afines con el liderazgo deportivo, ponderando ideas valiosas relacionadas con las características de estas personas, la importancia de este aspecto sociopsicológico para el buen funcionamiento de los equipos, como lograra éxitos en esta actividad si se garantiza ese liderazgo en el equipo. Por otro lado García (s/f) enfatiza en la figura del capitán de equipo. De igual modo se consultan los trabajos de Torres *et al*, Hernández *et al*. ,y Bonilla (2018) quienes diseñan y aplican entrenamientos sociopsicológicos en el deporte y otras esferas de la vida.

Sin embargo, aún quedan aristas susceptibles de ser investigadas para perfeccionar y sugerir sobre aspectos indispensables como es el caso de la formación y desarrollo de habilidades para ejercer el liderazgo colaborativo desde el propio entrenamiento, lo cual constituye un elemento esencial dentro de este proceso.

Se determina como objetivo diseñar un entrenamiento sociopsicológico para capitanes de equipos de Voleibol femenino, categoría escolar en la EIDE “Capitán Oreste Acosta Herrera”, en el cual se desarrolle el liderazgo durante los entrenamientos y competencias deportivas, lo que favorecerá el éxito deportivo.

MATERIALES Y MÉTODOS:

La presente investigación se caracteriza por ser aplicada, descriptiva, mixta, no experimental, deductiva y longitudinal. La metodología utilizada es cuantitativa-cualitativa con un predominio de esta última, por la naturaleza de los instrumentos aplicados y por ser un estudio social cuya esencia es el análisis objetivo del significado subjetivo de los sujetos implicados.

Se realiza un estudio longitudinal en la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) “Capitán Orestes Acosta Herrera” de Santiago de Cuba. Se escoge como población de estudio al equipo de Voleibol, categoría escolar femenino, integrado por 13 jugadoras quienes se encuentran en las edades comprendidas entre 12-14 años, considerados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como adolescentes. Este equipo fue seleccionado por las siguientes razones: el descenso del equipo en la tabla de posiciones, la presencia en

el equipo de jugadoras de mayor experiencia deportiva y principiantes, la capitana del equipo se inicia en ese rol.

La muestra es de tipo no probabilística, intencional y no representativa. Se selecciona a la capitana del equipo y otras tres jugadoras que cumplen con los siguientes criterios de inclusión**:**

- Haber sido (o ser) actualmente directiva en el deporte o en cualquier otra área
- Tener al menos un año de experiencia en el deporte dentro o fuera de la EIDE
- Disposición para colaborar con la investigación que se realiza

Además de la muestra principal, se les aplican métodos y técnicas también a los entrenadores de Voleibol de la agrupación. En la siguiente tabla se resume la caracterización de la muestra seleccionada.

Tabla 2. *Caracterización de la muestra*

Sujetos implicados	Población	Muestra	Edad cronológica	Edad deportiva	Años de experiencia	Nivel alcanzado
Voleibolistas	13	4	15 (2) 14 (1) 13(1)	3 (1) 2 (2) 1 (1)		
Entrenadores	8	3	-	-	15 (1) 6 (2) 1 (1)	MSc (1) Licenciados (3)
Capitana del equipo	1	1				
+ Total	21	8	14 (edad promedio)	3	-	-

Como se observa en la figura anterior, las voleibolistas que conforman la muestra tienen entre 13 hasta 15 años y su edad deportiva oscila entre uno y tres, de lo cual se infiere que, aunque su experiencia no sea muy amplia en el deporte, tienen de alguna manera una experiencia ganada. En otro sentido, entre los entrenadores existe una diferencia amplia entre uno que ya tiene 15 años de experiencia y los otros tres que están por debajo de 10 años, de lo cual se deduce que el de mayor experiencia transmite su experiencia al resto. Algo favorable para la investigación es el nivel alcanzado por ellos (universitarios) y uno de ellos ostenta la categoría académica de Máster en Actividad Física en la Comunidad.

Para realizar la investigación se utilizó el método *analítico-sintético* a través del cual se revisaron bibliografías, materiales impresos y artículos de internet relacionadas con el proceso de dirección en el deporte y el liderazgo de capitanes de equipo, lo que permitió realizar abstracciones, establecer comparaciones, criticar ideas, generalizar y sistematizar el contenido de lo estudiado y así fundamentar teóricamente el tema.

Se utilizó también el método *hermenéutico-dialéctico* para interpretar los elementos teóricos consultados, además de emplearse para la valoración e interpretación cualitativa de los resultados obtenidos en la aplicación de los métodos y técnicas, junto a él se utilizó el método *sistémico estructural funcional* con la finalidad de estructurar y establecer las relaciones internas del entrenamiento socio-psicológico para potenciar el liderazgo del capitán de equipo Voleibol escolar femenino.

Para corroborar el problema científico se emplea la *observación* en diferentes momentos, fundamentalmente en los entrenamientos con el objetivo de verificar el rol de la capitana de equipo, así como la relación de ella con sus entrenadores y con el resto de las deportistas. De igual modo, se observa la actitud de otras jugadoras para identificar posible líderes formales e informales

A medida que avanzó el estudio se utilizaron otros métodos como *el test sociométrico* que permitió valorar la posición y el grado de aceptación del líder en el equipo, así como las relaciones que se dan entre sus miembros. Se aplicó de igual manera el *perfil de autovaloración* para determinar el tipo que caracteriza a esta líder para potenciar sus virtudes y disminuir sus dificultades.

El método de *revisión de documentos* fue empleado para estudiar los expedientes escolares de las jugadoras e identificar en ellos su trayectoria, significando las que fueron o son dirigentes en diferentes espacios. Se *entrevistan* los entrenadores, el psicólogo deportivo, el subdirector general y de formación integral para recoger opiniones y criterios acerca del tema en general y de la capitana en particular

Se utilizaron *métodos estadístico-matemáticos* entre los que se encuentra dentro de la estadística descriptiva la distribución empírica de frecuencia para el análisis de los resultados cuantitativos de la investigación que se expresan en tablas y gráficos. De igual modo, se aplicó la *escala de evaluación del liderazgo deportivo* para emitir, de manera científica un

juicio valorativo de la labor que desempeña la capitana que se estudia. Como procedimiento se emplea el cálculo porcentual con el propósito de procesar la información obtenida en encuestas, entrevistas, observaciones y técnicas aplicadas.

Para valorar la pertinencia de la propuesta se aplica el *criterio de especialista* escogiendo a doctores y másteres especialistas en temas de Psicología del deporte con experiencias en el deporte, la investigación y la docencia quienes emitieron sus juicios sobre qué debía mantenerse y qué podía ser mejorado para formar y

DESARROLLO:

Se elabora un programa de entrenamiento sociopsicológico que asume los postulados de Cañizares (2004), Guerra (2017), Bonilla, *et.al*, y otros, quienes en su propuesta apuntan al tratamiento de aspectos psicosociales de los grupos tan importantes como la cohesión y la comunicación, los cuales por su naturaleza solo pueden ser modificados dentro de los grupos y en estos casos específicamente en los equipos deportivos. Desde la visión de Cañizares (2004) el entrenamiento sociopsicológico es

> "un método de intervención psicológica en el cual se adoptan vías específicas de transmisión y asimilación de conocimientos y habilidades, formas de accionar que capacitan a las personas entrenadas en el manejo efectivo de exigencias sociales concretas. Aquí cada participante puede estructurar nuevas motivaciones, encontrar orientaciones, aprender algo nuevo y ser capaz de autovalorarse y valorar el comportamiento del grupo" (p. 21-22).

El aporte se concreta en un programa de entrenamiento sociopsicológico elaborado para potenciar el liderazgo colaborativo en capitanas de equipo de voleibol, se estructura en varias etapas: **de diagnóstico, de contacto, modificativa y valorativa.** En él se plasmen las actividades a realizar, tiene carácter flexible, sistémico, colaborativo y personológico

El programa tiene como objetivo favorecer el liderazgo como habilidad psicosocial inherente a los capitanes de equipo mediante el uso de técnicas participativas, videos debates y análisis de situaciones de juego que garanticen un liderazgo colaborativo durante el proceso de entrenamiento deportivo para el logro del éxito deportivo del equipo de Voleibol femenino, categoría escolar.

En relación con lo planteado se resalta lo escrito por Martin (2018) *et.al,* quienes afirman que:

> Es entonces cuando se hace necesario entrenar para potenciar el aprendizaje de habilidades psicológicas y el desarrollo de los recursos motores, cognitivos y emocionales; todos los cuales ayudan a solucionar las situaciones-problema de juego y consecuentemente, a reducir la incertidumbre facilitando la anticipación.

De ahí que los autores de este artículo coincidan con los citados en el párrafo anterior y se proponga el desarrollo de este programa en los entrenamientos deportivos del equipo, donde participan: el entrenador psicosocial, los entrenadores deportivos, capitana y jugadoras escogidas del equipo. El mismo se divide en cuatro etapas y en cada una de ellas se prevé la realización de varias sesiones de trabajo. Como contenidos a desarrollar en el programa se destacan:

- El liderazgo como habilidad psicosocial a desarrollar en los capitanes de equipo (concepto, estilos y tipos)
- La comunicación como aspecto psicosocial importante para el buen desarrollo de los equipos deportivos (la tolerancia, el respeto y la comprensión: claves para una buena comunicación, estilos de comunicación y reglas para una buena escucha)
- Autovaloración físico-deportiva adecuada del capitán de equipo (¿qué es? y aspectos que la caracterizan) y su relación con el liderazgo
- La toma de decisiones (concepto, algunas vías para su desarrollo)
- Métodos y técnicas de trabajo en grupo: juego, diálogo, análisis de situaciones, discusión, reflexión, mensajes teóricos, técnicas participativas de animación, presentación y despedida

Se establece como línea directriz la interrelación entre las variables de liderazgo, comunicación y toma de decisiones, estimulando la participación activa, espontánea y reflexiva de sus participantes.

- **Contenido de las etapas y sesiones**

PRIMERA ETAPA. Diagnóstico

Objetivo: determinar la situación actual del liderazgo en la capitana del equipo del Voleibol, a partir de los resultados obtenidos durante la aplicación del diagnóstico, a partir de las expectativas de los participantes en el entrenamiento.

 Sesiones previstas a desarrollar en esta etapa

Sesión 1. Conozcámonos mejor

Sesión 2. Debate, ¿qué sabes de liderazgo?

Sesión 3. "¿Seré un buen líder?"

Sesión 4. "Reconozco que en mi equipo los mayores problemas son…"

SEGUNDA ETAPA. De contacto

Objetivo: propiciar un clima psicológico favorable para el trabajo en grupo, con la conducción acertada de sus directivos con la utilización de técnicas participativas de presentación, animación y juegos recreativos. En esta fase se considera oportuno invitar en todas las sesiones al equipo completo, si se tiene en cuenta que la finalidad es suavizar tensiones y hacer el ambiente del equipo cada vez más agradable estimulando la comunicación entre todos.

 Sesiones previstas a desarrollar en esta etapa

Sesión 5. Acerquémonos más

Sesión 6. ¡Qué bueno es pensar en mí!

Sesión 7. ¡Hoy vamos a divertirnos!

TERCERA ETAPA: Modificativa

Objetivo: proponer acciones que favorezcan el liderazgo de la capitana de equipo de Voleibol, categoría escolar, con la participación de todas las jugadoras y así de forma conjunta se logre desarrollar un liderazgo colaborativo para alcanzar el éxito deportivo.

 Sesiones previstas a desarrollar en esta etapa

Sesión 8. Hablemos de comunicación efectiva

Sesión 9. Algo más sobre autovaloración físico-deportiva

Sesión 10. ¿Qué hacer para lograr el liderazgo?

Sesión 11. Situación simulada de juego (juego pre-deportivo "El saque")

Sesión 12. Situación simulada de juego (juego pre-deportivo "Interceptar el saque")

Sesión 13. ¿Lograremos un liderazgo colaborativo?

CUARTA ETAPA. Evaluativa

Objetivo: valorar la pertinencia del entrenamiento sociopsicológico propuesto para favorecer el liderazgo de la capitana de equipo y jugadoras seleccionadas del equipo de Voleibol, categoría escolar, así como la calidad de las acciones propuestas en cada sesión.

- Sesiones previstas a desarrollar en esta etapa

Sesión 14. El entrenamiento sociopsicológico me parece que…

Sesión 15. ¿Qué cambió en nosotros?

Sesión 16. ¿Cuál es mi percepción de este entrenamiento?

Los resultados más significativos fueron: se retoman en gran medida las buenas relaciones existentes entre la capitana del equipo y el resto de las miembros del equipo, las relaciones entre el entrenador principal mejoró progresivamente durante las sesiones aplicadas aunque no llego a ser totalmente adecuada, las orientaciones dadas por la capitana fueron mejor aceptadas y respetada por sus compañeras, poco a poco la capitana fue recuperando su alegría, decisión y seguridad en si misma, sumando a sus decisiones los criterios de sus compañeras.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:

1. El entrenamiento sociopsicológico propuesto y aplicado parcialmente en el equipo de voleibol femenino se estructuró en cuatro etapas con 16 sesiones, y para su desarrollo se emplearon técnicas participativas, videos, juegos, situaciones simuladas de juego y Power-Point, utilizando como métodos esenciales el debate y la reflexión, lo que garantizó mantener la motivación, ser reflexivos y autovalortivos de las actitudes asumidas en los entrenamientos.
2. Con la aplicación parcial del entrenamiento se logre favorecer el liderazgo de capitanas de equipo mediante, lo que garantizó un liderazgo colaborativo durante el proceso de entrenamiento deportivo, que incidió en el logro del éxito deportivo del equipo de Voleibol femenino, categoría escolar.

RECOMENDACIONES:

1. Perfeccionar la propuesta de entrenamiento sociopsicológico previsto para favorecer el liderazgo en la capitana del equipo de Voleibol, categoría escolar y las jugadoras

seleccionadas por su trayectoria estudiantil pueden alguna vez desempeñarse como tal.

2. Aplicar el entrenamiento propuesto en su totalidad para demostrar con mayor precisión su efectividad en la formación y desarrollo de esta habilidad psicosocial hasta alcanzar en el equipo el liderazgo colaborativo,, para ello debe para lo cual debe tenerse en cuenta los resultados del diagnóstico aplicado y las características personológicas y de los implicados y del equipo deportivo al cual pertenecen.
3. Realizar nuevas investigaciones relacionadas con la influencia del liderazgo colaborativo en el deporte

REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA

Bonilla, F (2019). *Liderazgo en el deporte: 6 características fundamentales* PSICOD.com Psicología deportiva Recuperado de http://www.psicod.com/6caracteristicas-lider-deporte/

Cañizares, M. (2004). Psicología y equipo deportivo. La Habana: Deportes

França, S (2019) *A habilidade de liderar. Liderança Descubra como desenvolver a habilidade de liderar*. Página OSLAC. Sociedad Latinoamericana de Coaching Recuperado de https://www.slacoaching.com.br/artigos-do-presidente/a-habilidade-de-liderar

Garcia, F. (s/f). *La importancia del capitán del equipo. Página Psicología del deporte.* Recuperado de http://psicologiadeldeporte.space/estudios-trabajode-campo/la-importancia-del-capitan-del-equipo/

Guerra, N. (2014). *Entrenamiento socio psicológico en el desarrollo de habilidades para la comunicación durante la corrección de errores de la técnica de las carreras planas en el Atletismo.* (Revista en línea) Efdeportes. ISSN 1514 – 3465 – RNPI 901172 – Depósito legal 923110, 2014

Gomes R y Comra A (2024) *Promoción del liderazgo de los capitanes de equipo en contextos deportivos: el programa Pro. Capitains*. Revista de Psicología del deporte en acción. Recuperado en https://www-tandfonline-com.translate.goog/doi/full/10.1080/21520704.2024.2429008?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr

Haykal, I (2019) Psicología y mente. Coaching y liderazgo. "*21 dinámicas de trabajo en equipo divertidas y útiles* Recuperado de https://psicologiaymente.com/coach/dinamicas-trabajo-en-equipo

Hdez. V, Herrera. K, Mena. M (2019) *Entrenamiento socio-psicológico para mejorar la competencia comunicativa interpersonal: estudio de un caso*. Revista Comuni@cción. Vol. 10. N.1. Puno ene./jun.2019. Recuperado en http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682019000100001

Lewis. N (2024) *Los siete rasgos de los capitanes de élite: revelando la excelencia en el liderazgo.* Blogs Scallin up. Recuperado en https://www-scalingup-co-uk.translate.goog/en/blogs/the-seven-traits-of-elite-captains-unveiling-leadership-excellence?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc

Martin, J, Rivera S, Morilla M (2018) *El Entrenamiento Psicológico-Integrado en Fútbol a través de Tareas de Entrenamiento.* Vol. 3. N.1, pp1-15. Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Recuperado en https://www.redalyc.org/journal/6138/613865229005/html/

Olmedilla A, Sánchez M, Almansa C, Gómez V, Ortega E (2018) *Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol.* Vol. 3. N.1, pp1-11. Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Recuperado en https://www.redalyc.org/journal/6138/613865229008/html/

Robert, R (2019) Entrenamiento sociopsicológico para favorecer el liderazgo a capitana de equipo de Voleibol, categoría escolar. Tesis en opción del título de Máster en Psicología del Deporte. Universidad de Granma. Cuba.

Torres. Y, Medina. E y Torres, E (2019) *El entrenamiento sociopsicológico como tecnología social para favorecer la comunicación interpersonal en la formación de educadores.* Revista Opuntia. Volumen 11. Número especial1. Universidad de Las Tunas. Cuba. Recuperado en https://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/662

Sitio UNISPORT (2022*) El liderazgo efectivo deportivo, el reto de la gestión deportiva profesional.* Recuperado en https://unisport.es/liderazgo-deportivo/

Intervención psicológica basada en mindfulness y psicología positiva para desarrollar la autoconfianza en judocas masculinos

TEMATICA: Ciencias Biomédicas, Fisiológicas, Psicológicas, Sociales u otras aplicadas a la Educación Física, a la Actividad Física, la Recreación y el Deporte

Lic. GeidyRodriguez Marzo. Centro Provincial de Medicina Deportiva Santiago de Cuba. Cuba (geyroma@nauta.cu)

ORCID: https://orcid.org/0000-0001-9560-7398

Resumen:

La preparación psicológica ocupa un lugar significativo en el desempeño de deportistas debido al innegable papel de las variables psicológicas para afrontar el entrenamiento y la competición. Dentro de ellas la autoconfianza se señala como una variable de marcada influencia en el rendimiento deportivo y una característica fundamental de los jugadores exitosos, por lo que potenciar su desarrollo en el contexto de la preparación psicológica de atletas de judo resulta de vital importancia. Actualmente la intervención psicológica en el contexto deportivo se abrea la psicología positiva y al empleo de mindfulness como técnica de tercera generación cognitivo conductual, por los beneficios que reportan para el deportista. De ahí que se propone como objetivo de la investigación elaborar un plan de acciones psicológicas con elementos de la psicología positiva y mindfulness para favorecer la autoconfianza en judocas cadetes masculinos de la Eide santiaguera. La importancia de este estudio radica en la sistematización teórico-metodológica de los elementos abordados en el tema y en reflejar la pertinencia del uso de la psicología positiva y mindfulness en la preparación psicológica para potenciar el desarrollo de la autoconfianza.

Palabras claves: autoconfianza, judo, psicología positiva, mindfulness

Abstract:

Psychological preparation occupies a significant place in the performance of athletes due to the undeniable role of psychological variables in coping with training and competition. Among them,

self-confidence is pointed out as a variable with a marked influence on sports performance and a fundamental characteristic of successful players, so promoting their development in the context of the psychological preparation of judo athletes is of vital importance. Currently, psychological intervention in the sports context is open to the positive psychology and the use of mindfulness as a third-generation cognitive-behavioral technique, due to the benefits and utility it provides for the athlete. Hence, the objective of the research is to develop a plan of psychological actions based on positive psychology components and mindfulness that favors self-confidence in male judo cadets of the Eide “Capitán Orestes Acosta Herrera” in Santiago. The importance of this study lies in the theoretical-methodological systematization of the elements addressed in the subject and in reflecting the relevance of the use of positive psychology and mindfulness in psychological preparation to enhance the development of self-confidence.
Key words: self -confidence;judo; positive psychology; mindfulness

Introducción

Las variables psicológicas en el área de la actividad física y el deporte tienen gran significación debido a su influencia para el rendimiento deportivo.Aunque las características y exigencias físicas varían de una modalidad deportiva a otra y con ellas las demandas psicológicas de cada una, investigaciones realizadas en diferentes deportes, han encontrado variables psicológicas comunes y de marcada influencia para la vida deportiva, dentro de las que se encuentra la autoconfianza (González y Garcés de los Fayos, 2009; López, 2009;).

La autoconfianza se presenta no sólo como una variable esencial para la intervención psicológica (Buceta, 1995), como un importante factor a tener en cuenta para la prevención de las lesiones deportivas (Olmedilla et al., 2006), sino también como elemento decisorio de probada influencia en el desempeño de los deportistas (Sáez 2017).En este sentido Dosil (2004) considera la autoconfianza una variable psicológica de influencia en el rendimiento y una característica fundamental de los jugadores exitosos, pues el creer en sí mismos, el estar convencidos de poseer la habilidad necesaria para alcanzar su máximo potencial, incorpora una posibilidad real de éxito en la consecución de un objetivo determinado.

Con respecto a lo deportes de combate, y dentro de ellos el judo, se hace necesario un acercamiento al tema, cuando el creer en sí mismo favorece el espíritu de lucha y superación, aspectos que resultan decisivos para este deporte. Esta investigación aborda el

estudio de la autoconfianza específicamente en atletas cadetes de judo, deporte de combate de alta aceptación en el país.

El combate de judo conlleva necesariamente un esfuerzo físico acíclico, donde los practicantes se enfrentan cuerpo a cuerpo en condiciones de presión por varios agentes o motivos, con el objetivo de vencer al adversario a través de proyecciones, sanciones, estrangulaciones o luxaciones; al mismo tiempo que se deben cumplir las reglas de tiempo y espacio previstas según las normas.

Estas particularidades suponen una demanda mayor de las habilidades y recursos psicológicos que haya desarrollado el atleta, y en este punto un parámetro decisivo lo constituye la autoconfianza, ya que creer en sí mismo, estar convencido de poseer la habilidad necesaria para alcanzar el máximo potencial, incorpora la posibilidad real de conseguir el éxito. Potenciar esta variable en los judocas que forman parte de la muestra es el principal objetivo del presente estudio.

El primer referente para el estudio de la autoconfianza se encuentra en la teoría de la autoeficacia, definida por Bandura (1977) como los juicios que tienen las personas sobre sus capacidades para lograr determinados niveles de rendimiento.

Otro modelo de necesaria referencia para el estudio de esta variable, es el propuesto por Vealey (1986) que tiene como peculiaridad ser el único enfoque que conceptualiza la confianza desde el ámbito del deporte, concibiéndola como “la creencia o grado de certeza que los individuos poseen sobre sus habilidades de obtener éxito en el deporte” (Vealey, 1986, p. 222),proponiéndose la diferencia entre confianza rasgo y confianza estado.

Un enfoque más contemporáneo es el modelo del filtro cognitivo presentado por Dosil (2004) como complemento a los anteriormente planteados. Parte del supuesto de la existencia de una barrera cognitiva o “filtro” que funciona en cada persona procesando las influencias tanto externas como internas y la posibilidad de que afecte o no su confianza. Este modelo propone varios tipos de autoconfianza en dos niveles: el primer nivel recoge manifestaciones de mucha o poca confianza como la falta de confianza, exceso de confianza y falsa confianza que resultarán negativas; y el segundo nivel describe la confianza óptima, que resulta beneficiosa para el rendimiento deportivo. La propuesta valida el papel del deportista en la regulación de su confianza haciendo referencia a la necesidad de cuidar su filtro, donde la preparación psicológica ocupa un papel fundamental.

La presente investigación se enmarca específicamente en los atletas masculinos de la categoría cadete, que comprende el ciclo etario de 15 a 17 años. El estudio realizado, como parte del diagnóstico fáctico, con el análisis de documentos, la realización de test psicológicos, así como observaciones y entrevistas a atletas y entrenadores de judo, permitió constatar las siguientes insuficiencias:

Presencia generalizada en el desempeño deportivo de los judocas de vivencias y conductas relacionados con niveles inadecuados de autoconfianza; manifestaciones conductuales en el desempeño deportivo como indecisiones y poca seguridad en la ejecución, baja resolución ante situaciones difíciles, no remontan la adversidad, disminución de la capacidad de reacción, así como que en el Programa de Preparación Integral del Judo no se precisan acciones relacionadas con el manejo de la autoconfianza.

En consecuencia se plantea el siguiente problema científico: ¿Cómo favorecer la autoconfianza en judocas cadetes, de la EIDE “Capitán Orestes Acosta Herrera”?

Se define como *objetivo*:Elaborar un plan de acciones psicológicas con componentes de psicología positiva y mindfulness para favorecer la autoconfianza en judocas cadetes masculinos de la EIDE “Capitán Orestes Acosta Herrera” de Santiago de Cuba.

Desarrollo

Material y método

El presente estudio es de tipo descriptivo, no experimental y transversal. De una población conformada por 16 judocas de los sexos femenino y masculino, pertenecientes a la categoría cadete de la EIDE Capitán Orestes Acosta de la provincia Santiago de Cuba, se trabajó con una muestra de ocho atletas del sexo masculino(50 %) con una edad promedio de 16,1 años y una edad deportiva que promedia los 8,2 años. La muestra se seleccionó de manera no probabilística e intencional.

El desarrollo de la presente investigación transita por tres etapas:

- *Diagnóstico de la autoconfianza en judocas cadetes del sexo masculino*
- *Diseño del plan de acciones psicológicas para favorecer la autoconfianza en judocas cadetes masculinos de Santiago de Cuba*
- *Valoración de la propuesta de acciones psicológicas para favorecer la autoconfianza en judocas cadetes masculinos.*

Los métodos y las técnicas empleados están en función de esas etapas.

Del nivel teórico se emplearon los métodos: analítico - sintético, inductivo - deductivo y el sistémico - estructural funcional.
Del nivel empírico: la observación, entrevista semiestructurada a los atletas, entrevista semiestructurada a los entrenadores, Inventario de confianza deportiva (Weinberg y Gould, 1996) y Cuestionario de Estados de Ansiedad (CSAI-2).

El plan de acciones psicológicas diseñado en este trabajopretende potenciar dicha variable a partir del uso de técnicas cognitivo-conductuales, ponderando las de la llamada tercera generación específicamente el mindfulness y tomando en cuenta componentes de la psicología positiva.

Se aplicó el criterio de especialistasen función de evaluar la pertinencia de la propuesta.Sus criterios valorativos respecto a la validez y pertinencia de las acciones fueron recogidos a través de una encuesta que mide seis indicadores específicos, elaborada con antelación para este fin.
Los indicadores evaluados se refieren a la coherencia y eficacia metodológica de los diferentes elementos que integran el plan, factibilidad, pertinencia, y la correspondencia entre las acciones diseñadas y el objetivo que persigue cada una de ellas.

Análisis de los resultados

Al realizar la integración de los resultados obtenidos a través de las técnicas diagnósticas, se evidencian manifestaciones insatisfactorias de autoconfianza en las dimensiones conocimiento propio, cognitiva y conductual en los atletas que participan en el estudio.
En primer lugar, es preciso destacar que el conocimiento de las cualidades por parte de los judocas resulta insuficiente, en lo referido tanto a potencialidades como a sus limitaciones (siendo más evidente en estas últimas). Se observan con mayor frecuencia en los elementos técnico-tácticos, aspectos que se obtienen tanto en los datos brindados por los atletas como en los aportados por entrenadores.
De igual forma, al realizar la comparación de criterios emitidos por los judocas con los de entrenadores recogidos en entrevistas, es posible determinar una valoración inadecuada de sus capacidades, pues la mayoría de los atletas (cinco para un 62,5%) tienen una representación de sus cualidades y de sí mismos como judocas por encima de lo que consideran o evalúan sus entrenadores. Esta incoherencia está propiciada no sólo por el desconocimiento de sus cualidades, sino también por características propias de la etapa de desarrollo dentro de las que es preciso señalar una autovaloración que aún se mantiene inestable e inexacta (Domínguez,

2007) y la propensión de los adolescentes en el contexto deportivo a sobrevalorar sus posibilidades físicas.

Al mismo tiempo la poca seguridad en la ejecución con deformación de las técnicas, el nerviosismo, la baja combatividad y escasa tendencia para tomar la iniciativa en las diferentes actividades y combates, son los indicadores más frecuentes en las dimensiones cognitiva y conductual. Todos estos fueron recogidos en las entrevistas realizadas a atletas y a entrenadores, corroborados además en las observaciones realizadas a las sesiones de entrenamiento.

En sentido general los resultados hasta aquí expuestos dan cuenta de una baja autoconfianza en los judocas que integran la muestra, lo que se evidencia igualmente en el Inventario de Weinberg y Gould (1996). Dicho instrumento muestra valores alarmantes en el nivel no adecuado de confianza deportiva para el 75 % de la muestra, lo que puede traducirse en una baja autoconfianza al encontrarse en el primer rango de evaluación de dicha técnica con los valores de menor cuantía.

Sin embargo, un elemento de marcada significación se encuentra en el análisis del Cuestionario de Estados de Ansiedad (CSAI-2) donde se recogen elevados niveles de autoconfianza en el 100 % de la muestra, al mismo tiempo que los niveles de ansiedad cognitiva se encontraron igualmente elevados. Estos resultados albergan una contradicción debido a la relación inversamente proporcional entre autoconfianza y ansiedad, descrita por autores como Martens et al. (1990), García y Ruiz (2013).Es válido señalar además que según Simon y Martens (1977) los deportes de contacto como el judo, promueven mayores niveles de ansiedad cognitiva y una menor autoconfianza, debido a la amenaza resultante de la confrontación personal.

Al amparo de la teoría y teniendo en cuenta la coherencia en los resultados de las técnicas anteriormente explicadas, donde se corroboran bajos niveles de autoconfianza; la autora de esta tesis considera que los resultados sobre dicha variable mostrados en el CSAI-2, denotan una tendencia a la falsa autoconfianza en los judocas que forman parte del estudio al ser expresión de una actitud que no refleja la desconfianza y preocupación que experimenta el deportista.

La falsa confianza deportiva se ubica en el primer nivel propuesto por Dosil (2004) que recoge manifestaciones de esta variable con prejuicio para la actuación del deportista; por lo que resulta necesario implementar acciones psicológicas con vistas a modificar el estado actual de

esta variable y favorecer la autoconfianza óptima en los judocas cadetes que forman parte del estudio.

El plan diseñado se estructura a partir de los elementos más significativos encontrados en el diagnóstico inicial de la autoconfianza, cuenta con tres etapasintegradas por 16 sesiones con una frecuencia semanal y una duración estimada de 45 minutos hasta una hora, necesarias para dar cumplimiento a los objetivos de cada una. Se aplican técnicas mindfulness, y elementos aportados desde la psicología positiva:Respiración plena, Caminata mindfull o mindfullwalking, Saboreo, El enfoque basado en fortalezas (identificar y utilizar las fortalezas del carácter de nuevas maneras) y Visualización.

El plan de acciones psicológicas tiene como objetivos:

- ✓ Brindar información a atletas y entrenadores sobre aspectos centrales relacionados con la autoconfianza y técnicas para potenciarla desde la psicología positiva y el mindfulness.
- ✓ Propiciar en los judocas el conocimiento de sus cualidades y fortalezas de carácter, así como potencialidades y limitaciones físicas, técnico-tácticas y psicológicas en relación con su desempeño deportivo.
- ✓ Brindar a los judocas herramientas desde la psicología positiva y técnicas mindfulness, que favorezcan su autoconfianza en el ámbito deportivo y en los diferentes espacios de su desarrollo.

El diseño de las acciones está dirigido fundamentalmente a los atletas, al mismo tiempo que se cuenta con la participación de entrenadores y se diseña una sesión exclusiva para ellos. sus objetivos son:

Acción 1: "Descubriendo la autoconfianza"

Objetivo: brindar información a atletas y entrenadores sobre aspectos centrales relacionados con la autoconfianza, así como resultados generales del diagnóstico inicial. Para darle cumplimiento a esta acción se diseñan tres sesiones de trabajo.

Acción 2: "Conocerte mejor"

Objetivo: propiciar en los atletas el conocimiento de cualidades, fortalezas de carácter, así como de las potencialidades y limitaciones físicas, psicológicas y técnico-tácticas que poseen en relación ala práctica del judo. Esta acción contempla cinco sesiones.

Acción 3: "Mejorar y aceptar mi confianza"

Objetivo: brindar recursos o herramientas a los atletas, que favorezcan la autoconfianza tanto en el ámbito deportivo como en las diferentes esferas de su desarrollo desde la psicología positiva y el mindfulness. Para darle cumplimiento se diseñan ocho sesiones.

En el análisis del criterio de especialistas, para el indicador coherencia y eficacia tanto del concepto como del sistema de indicadores, los especialistas verificaron su solidez interna y eficacia con un 53,8%de aprobación en el nivel muy adecuado, al considerar acertados los elementos que se abordan para la categoría autoconfianza y su operacionalización a través del sistema de indicadores.

La mayoría de los especialistas (nueve de ellos), evalúa de muy adecuada la coherencia metodológica de las acciones para potenciar la autoconfianza en tanto consideran que el contenido empleado es apropiado y que tanto las técnicas propuestas como su forma de utilización tienen incidencia en el proceso de desarrollo de la variable en estudio. En sentido general la coherencia y eficacia del plan propuesto para potenciar la variable en estudio alcanza un 70 % de aprobación en la opción muy adecuada, lo que valida el empleo de técnicas mindfulness y de psicología positiva para este fin.

Al mismo tiempo el 80% de los especialistas considera muy elevada la pertinencia del plan de acciones psicológicas con relación a las necesidades reales del equipo, valorando tanto los resultados obtenidos en el diagnóstico como la significación de la autoconfianza en el desempeño deportivo, específicamente en judocas cadetes por las características propia de la etapa de desarrollo en la que se encuentran.

En cuanto a la factibilidad el 100% de los especialistas considera el plan de acciones psicológicas, como una propuesta que además de oportuna y útil es posible de aplicar en el equipo, así como en otros deportes.

La correspondencia entre las acciones y el objetivo de cada una fue evaluada por el 70 % de los especialistas como muy adecuada. Dos de ellos realizaron como sugerencia invertir el lugar de las acciones uno y dos en vistas de propiciar el autoconocimiento para luego abordar los resultados del diagnóstico y los elementos centrales de la autoconfianza. De igual forma el 70 % de los especialistas considera muy adecuada la coherencia entre el objetivo general de cada acción y los objetivos de las sesione que la integran, refiriendo que además de mantener el hilo conductor y una relación coherente, los objetivos de las sesiones dan cumplimiento al objetivo general de cada acción.

De esta forma, los especialistas muestran un nivel significativo de aceptación general del plan de acciones, considerando la propuesta como muy adecuada ya que el mismo cuenta con una sólida estructura que resulta coherente metodológicamente, pertinente al equipo en estudio y factible para aplicar.

Conclusiones

1. El estudio de los presupuestos teórico-metodológicos del proceso de autorreferentes y la autoconfianza en deportistas ha sido abordado desde varias teorías siendo los aportes de Buceta (2004), aspectos de la teoría de la ansiedad deportiva Martens et al. (1990), y la teoría del filtro cognitivo de Dosil (2004) los referentes asumidos para esta investigación.
2. El diagnóstico inicial en judocas cadetes de Santiago de Cuba, reveló el predominio de una falsa autoconfianza evidenciado en la presencia de dificultades en los indicadores conocimiento propio, cognitivo y conductual que se traducen en manifestaciones inadecuadas de dicha variable para la práctica deportiva.
3. El plan de acciones psicológicas estuvo diseñado a partir de elementos de la psicología positiva y el mindfulness como técnica de tercera generación cognitivo conductual, para identificar, reforzar y desarrollar cualidades y recursos psicológicos en función de potenciar la autoconfianza en judocas cadetes.
4. La valoración realizada por los especialistas, en relación a la propuesta, reveló de manera general, satisfacción con respecto a la coherencia metodológica, la correspondencia entre las acciones y el objetivo que persigue cada una de ellas, siendo además factible y pertinente.

Referenciasbibliográficas

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: To-ward a unifying theory of behavior-al change. *Psychological Review, 84*, 191-215. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.84.2.191

Buceta J. (s/f). *Autoconfianza y falsa confianza.* https://docplayer.es/27409104-La-falsa-confianza-jose-maria-buceta-1-autoconfianza-y-falsa-confianza.html

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y el deporte.* McGraw-Hill. DOI: https://doi.org/10.4272/978-84-9745-351-6

García-Pinillos, F. y Ruiz-Ariza, A. (2013). Instrumento para la medición de la ansiedad en el deporte: Test de Ansiedad de Martens (CSAI2). *EFDeportes.com,* 179, abril. http://www.efdeportes.com/

González-Hernández, J. y Garcés de los Fayos-Ruiz, E.J. (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: En búsqueda del rendimiento grupal óptimo.

Revista de Psicología del Deporte, 18(1), 87-104. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2940901

López, J.C. (2009). Habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento en tenis de mesa. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 9*(1), 53-72. https://revistas.um.es/cpd/article/view/75381

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*.Champaign, Il: Human Kinetics.

Olmedilla-Zafra, A., García-Montalvo, C. y Martínez-Sánchez, F. (2006). Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: Un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte, 15*(1), 37-52. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2027412

Sáez-Bello, G.A. (2017). Ansiedad estado y autoconfianza respecto al resultado competitivo en el deporte. *Revista Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 18*(1), 9-16. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6239548

Simon, J.A., & Martens, R. (1977). SCAT as predictor of A states in varying competitive situations. In D.M. Landers & R.W. Christina (Editores).*Psychology of motor behaviour and sport*, 2, 146-156.IL: Human Kinetics.

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journalof Sport Psychology, 3*, 221-246.

Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico***.** Ariel.

Título: Estrategia Psicopedagógica para Afrontar el Burnout y Fortalecer la Resiliencia Estudiantil.

Title: Psychopedagogical Strategy to Address Burnout and Strengthen Student Resilience.

Autor: Lic. Carlos Alberto Oliva Lima

Centro de trabajo: Escuela de Profesores de Educación Física de Santiago de Cuba (EPEF)

Correo: carlosoliva1711@gmail.com

Código orcid: https://orcid.org/0009-0007-9289-1611

CI: 84111724367

Teléfono: 53629729

Resumen

El presente trabajo es una investigación cuyo objetivo principal fue elaborar una estrategia psicopedagógica para afrontar el Burnout y fortalecer la resiliencia estudiantil en 39 educandos de la EPEF ´´Manuel Fajardo Rivero´´ de Santiago de Cuba. Para ello, se aplicaron la Escala de Resiliencia de Wagnild y el Maslach Burnout Inventory-General Survey for Students (MBI-GS (S)). Los métodos empleados incluyeron, a nivel empírico, la observación, la entrevista y la revisión de documentos. A nivel teórico, se utilizaron los métodos histórico-lógico, inductivo-deductivo y analítico-sintético. El análisis de los resultados permitió detectar que el **(58,97%)** de la muestra presentaba un nivel bajo de resiliencia, mientras que el (**43,58 %)** evidenciaba un nivel alto de Burnout. Estos hallazgos subrayaron la necesidad de implementar una estrategia psicopedagógica diseñada para afrontar el Burnout y fortalecer la resiliencia estudiantil. La aplicación de dicha estrategia logró reducir significativamente el índice de Burnout e incrementar el nivel de resiliencia entre los participantes, demostrando así su factibilidad y eficacia.

Palabras clave: Estrategia Psicopedagógica, Burnout, Resiliencia estudiantil.

Abstract

This study aimed to design a psychopedagogical strategy to address Burnout and strengthen student resilience among 39 learners at the EPEF ´´Manuel Fajardo Rivero´´ in Santiago de Cuba. To achieve this, the Wagnild Resilience Scale and the Maslach Burnout Inventory-General Survey for Students (MBI-GS (S)) were applied. The methods employed included, at the empirical level, observation, interviews, and document review. At the theoretical level, the historical-logical, inductive-deductive, and analytical-synthetic methods were utilized. The analysis of the results revealed that 58.97 % of the simple exhibited low resilience levels, while 43.58 % demonstrated high levels of Burnout. These findings underscored the need to implement a psychopedagogical strategy aimed at tackling Burnout and enhancing student resilience. The implementation of this strategy significantly reduced Burnout levels and increased resilience among the participants, demonstrating its feasibility and effectiveness.

Keywords: Psychopedagogical Strategy, Burnout, Student Resilience.

Introducción

La educación actual enfrenta numerosos desafíos que impactan tanto a educandos como a docentes, especialmente en el contexto de la formación académica y personal. Uno de los problemas más significativos en este ámbito es el Burnout estudiantil, una condición caracterizada por agotamiento emocional, despersonalización y una sensación de ineficacia personal. Este fenómeno no solo afecta el rendimiento académico, sino que también pone en riesgo el bienestar integral de los educandos. Al mismo tiempo, surge la necesidad de desarrollar resiliencia estudiantil, entendida como la capacidad de adaptarse y superar adversidades dentro del entorno escolar, garantizando el éxito académico y el crecimiento personal.

Estas dos dimensiones están estrechamente relacionadas, ya que un bajo nivel de resiliencia puede aumentar la vulnerabilidad al Burnout, mientras que fortalecer esta habilidad puede convertirse en una estrategia clave para enfrentarlo.

Es importante señalar que muchos de nuestros educandos enfrentan adversidades que profundizan estas problemáticas. Provienen de hogares disfuncionales, donde las dinámicas familiares son inestables; viven en condiciones de escasos recursos económicos, enfrentando carencias que limitan su desarrollo integral. Otros han sido testigos o víctimas del impacto de padres con problemas de adicción al alcohol, o han quedado al cuidado de abuelos o tíos debido a la emigración de sus padres. Estas circunstancias no solo afectan su estabilidad emocional, sino que también dificultan su capacidad para manejar el estrés académico y personal, incrementando su vulnerabilidad al burnout.

En este contexto, la presente investigación se propone como una respuesta a esta compleja problemática el diseñar una estrategia psicopedagógica que integre herramientas prácticas y teóricas para afrontar el Burnout y promover la resiliencia estudiantil. El trabajo se centra en un grupo de 39 educandos de la Escuela de Profesores de Educación Física (EPEF) ´´Manuel Fajardo Rivero´´ en Santiago de Cuba.

La implementación de esta estrategia no solo busca aliviar los efectos inmediatos del Burnout, sino también fomentar habilidades de afrontamiento y adaptación que permitan a los educandos enfrentar retos futuros de manera exitosa. Al combinar enfoques como el Mindfulness, la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson y taller de sensibilización sobre resiliencia estudiantil, esta propuesta aborda de manera integral tanto los aspectos emocionales como académicos de los educandos.

Materiales y métodos

1. Tipo de investigación

El presente estudio se clasifica como una investigación descriptiva y propositiva con enfoque mixto, que combina métodos cuantitativos y cualitativos para analizar las problemáticas detectadas y proponer una solución efectiva.

2. Población y muestra

La población de este estudio está conformada por todos los educandos de la Escuela de Profesores de Educación Física (EPEF) ´´Manuel Fajardo Rivero´´ en Santiago de Cuba. Estos educandos presentan características que los hacen susceptibles a fenómenos como el burnout y bajos niveles de resiliencia estudiantil, en el contexto de su formación académica.

Se trabajó con una muestra de 39 educandos, seleccionados en función de su disponibilidad y pertinencia al objeto de estudio. La muestra incluyó a educandos de diferentes grupos, distribuidos de la siguiente manera:

- 14 educandos del grupo 191.
- 10 educandos del grupo 193.
- 10 educandos del grupo 194.
- 5 educandos del grupo 291.

Con media de 15,80 años y representación masculina del 72,15% y femenina del 27,85%.

El estudio de la muestra fue de corte cualitativo exploratorio, puesto que durante el análisis de los antecedentes del tema no se encontraron investigaciones en las EPEF que sigan este perfil.

3. Materiales utilizados

Los instrumentos empleados para la recolección de datos fueron los siguientes:

- *Escala de Resiliencia de Wagnild*: Permite medir el nivel de resiliencia de los educandos en términos de adaptación y capacidad para superar adversidades.
- *Maslach Burnout Inventory-General Survey for Students* (MBI-GS (S): Utilizado para evaluar la incidencia y niveles de Burnout en el contexto académico.
- *Guía de observación estructurada*: Diseñada para identificar comportamientos, reacciones emocionales y patrones de interacción en el aula.
- *Entrevista semiestructurada*: Aplicada para obtener información directa sobre la percepción de los educandos en relación con las problemáticas abordadas.
- Revisión documental: Incluyó análisis de documentos relacionados con el desempeño estudiantil.

4. Métodos empleados

Métodos empíricos:

- *Observación estructurada*: Permitió conocer detalles tales como gestos, intensiones y motivaciones de los participantes. Este método permitió conocer pormenores que no se hubieran podido obtener por mediación de documentos o entrevistas). Se registraron situaciones cotidianas en el entorno educativo que evidenciaron comportamientos relacionados con el Burnout y la resiliencia.
- *Entrevista semiestructurada*: Se realizó con los educandos para identificar factores familiares, socioeconómicos y personales que influían en sus niveles de Burnout y resiliencia.
- *Revisión de documentos*: Se llevó a cabo mediante la consulta de libros, tesis y artículos de publicaciones en internet especializados en la temática del Burnout y la resiliencia, lo cual permitió tanto la familiarización con el fenómeno estudiado como la predicción de posibles escenarios y estrategias. Permitió además contextualizar el rendimiento académico y conocer las condiciones que afectan a los educandos.

Métodos teóricos:

- *Histórico-lógico*: Analizó el desarrollo de los conceptos de Burnout y resiliencia estudiantil en el ámbito pedagógico.
- *Inductivo-deductivo*: Facilitó la formulación de conclusiones específicas a partir de los datos obtenidos en la muestra, y su generalización hacia estrategias aplicables.
- *Analítico-Sintético*: Se empleó para desmembrar minuciosamente los resultados de la aplicación de la Escala de Resiliencia de Wagnild y el Maslach Burnout Inventory-General Survey for Students (MBI-GS (S)), revisándolos parte por parte e integrándolas posteriormente mediante la síntesis o resumen de lo analizado.

5. Procedimiento

El desarrollo de la investigación siguió los siguientes pasos:

1. *Consentimiento informado*: Previo a la aplicación de los instrumentos diagnósticos, se presentó a los participantes un documento de consentimiento informado que detallaba el objetivo de la investigación, la naturaleza de su participación, las medidas de confidencialidad y la posibilidad de retirar su participación en cualquier momento sin repercusiones. Solo aquellos educandos que dieron su consentimiento de forma voluntaria fueron incluidos en la investigación.

Para proteger la identidad de cada estudiante, en lugar de ubicar dentro de la investigación sus nombres y apellidos, se les asignó un número.

2. *Diagnóstico inicial*: Recolección de datos utilizando los instrumentos descritos para medir los niveles de Burnout y resiliencia en la muestra seleccionada.

3. *Análisis de datos*: Procesamiento y evaluación de los resultados para determinar las áreas de intervención necesarias.

4. *Diseño de la estrategia psicopedagógica*: Integración del Mindfulness, la técnica de relajación progresiva de Jacobson y taller de sensibilización sobre resiliencia estudiantil.

5. *Implementación de la estrategia*: Aplicación en el grupo de educandos durante un período establecido, acompañada de seguimiento continuo.

6. *Evaluación de resultados*: Medición del impacto de la estrategia sobre los índices de Burnout y resiliencia mediante la reaplicación de los instrumentos.

Desarrollo

La presente investigación contribuye de manera significativa al ámbito educativo mediante la implementación de una estrategia psicopedagógica dirigida a afrontar el Burnout y fortalecer la resiliencia estudiantil en los educandos de la EPEF ´´Manuel Fajardo Rivero´´ de Santiago de Cuba.

Este estudio aborda problemas críticos que afectan el bienestar emocional y académico de los educandos, integrando un análisis exhaustivo del contexto socioeconómico y familiar, así como herramientas teóricas y prácticas que enriquecen los procesos de formación.

Los aportes están diseñados para ofrecer soluciones concretas, sostenibles y replicables en otros contextos educativos.

1. Diagnóstico inicial y Reconocimiento de Factores de Riesgo

Uno de los aportes iniciales radica en la identificación de las características específicas de la población estudiada, como la presencia de hogares disfuncionales, escasez de recursos económicos, y el impacto de la emigración parental que deja a los educandos bajo el cuidado de otros familiares. Este diagnóstico permitió evidenciar:

- 58,97 % de los educandos con bajos niveles de resiliencia en el pre-test.
- 43,58 % con niveles altos de Burnout, una condición que afecta tanto el rendimiento académico como la salud emocional.

Esta etapa de diagnóstico no solo subrayó la gravedad del problema, sino que también estableció una base sólida para el diseño de intervenciones específicas que atendieran las necesidades del grupo de educandos que formó parte de la muestra.

2. Diseño e implementación de la Estrategia Psicopedagógica

La estrategia diseñada constituye un aporte esencial al campo educativo, combinando enfoques teóricos y prácticos que abordan tanto el Burnout como la resiliencia desde perspectivas complementarias:

a) *Mindfulness*:

Se integraron prácticas de atención plena que permitieron a los educandos desarrollar habilidades para gestionar el estrés académico y emocional, promoviendo un estado mental más equilibrado.

b) *Relajación Progresiva de Jacobson*:

Esta técnica ofrece alivio físico y mental a los educandos, reduciendo la tensión asociada al Burnout y mejorando su capacidad para concentrarse en sus actividades académicas.

c) *Sensibilización sobre resiliencia*:

Se llevaron a cabo talleres para fortalecer la autoconfianza, el manejo del estrés y la construcción de redes de apoyo. Este enfoque permitió a los educandos comprender y potenciar sus propias capacidades para superar adversidades.

El diseño e implementación fueron cuidadosamente monitoreados, logrando adaptarse a las características únicas de los educandos involucrados.

3. Resultados e impacto

La investigación evidenció cambios significativos en los educandos tras la implementación de la estrategia:

- La proporción de educandos con resiliencia baja disminuyó del 58,97 % en el pre-test al 20,5 % en el post-test, demostrando un aumento sustancial en sus capacidades de adaptación.
- La proporción de educandos con burnout alto se redujo del 43,58 % en el pre-test al 17,94 % en el post-test, destacando la eficacia de las intervenciones psicopedagógicas.

Estos resultados fueron evaluados mediante pruebas estadísticas que confirmaron su significancia, validando la pertinencia de los enfoques utilizados y su capacidad para transformar la realidad de los educandos.

4. Aportes al campo Educativo

El principal aporte de este estudio radica en ofrecer un modelo replicable y adaptable para abordar problemas relacionados con el Burnout y la resiliencia en educandos. Este

modelo no solo impacta directamente en el bienestar de los educandos, sino que también proporciona herramientas prácticas para docentes que buscan promover entornos más saludables y sostenibles.

Adicionalmente:

- *Enriquecimiento teórico*: La investigación aporta un marco conceptual que integra el Burnout y la resiliencia como fenómenos interrelacionados, estableciendo una base para futuros estudios.

- *Impacto práctico*: La estrategia implementada puede implementarse en otros contextos educativos, ajustándose a las características particulares de cada institución.

- *Conciencia social*: La sensibilización sobre las condiciones socioeconómicas y familiares de los educandos fomenta una comprensión más empática y holística en el ámbito educativo.

Los aportes realizados contribuyen tanto al desarrollo de los educandos como a la construcción de una práctica pedagógica más inclusiva y resiliente.

Conclusiones

La investigación permitió detectar la prevalencia de niveles altos de burnout y bajos de resiliencia en una muestra conformada por (39) educandos de la EPEF ´´Manuel Fajardo Rivero´´ de Santiago de Cuba.

Se elaboró una estrategia psicopedagógica que posibilitara la disminución del nivel de burnout y el incremento de la resiliencia educativa en los sujetos que formaron parte de la muestra.

Dicha estrategia consistió en la aplicación del Mindfulness, la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson y un taller de capacitación y sensibilización sobre resiliencia.

Como resultado de la aplicación de la estrategia, se constató una disminución del índice de burnout así como un incremento de la resiliencia. Los datos obtenidos reflejan la eficacia y factibilidad de la estrategia.

Asimismo, la investigación subraya la importancia de reconocer y actuar sobre factores externos como las condiciones familiares y económicas que afectan la estabilidad emocional de los educandos. Este enfoque multidimensional debe ser considerado en el diseño de futuras políticas y estrategias educativas.

Recomendaciones

1. *Replicación del modelo*: Se recomienda que las instituciones educativas similares implementen estrategias psicopedagógicas basadas en los enfoques presentados en esta investigación, adaptándolas a las características de su población estudiantil.

2. *Formación docente*: Capacitar a los docentes en el uso de herramientas como el Mindfulness y técnicas de relajación progresiva para incorporar prácticas que promuevan el bienestar emocional de los educandos en el aula.

3. *Evaluación continua*: Implementar sistemas de monitoreo y evaluación periódica en instituciones educativas para medir los niveles de Burnout y resiliencia , con el fin de detectar posibles retrocesos y actuar oportunamente.

Referencias y Bibliografía

1- Arce, C., De Francisco, C. & Garcés de Los Fayos, E. (2014). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. Cuadernos de Psicología del Deporte, 14 (1).

2- Carlin, M., y Garcés de Los Fallos, E. J. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. Anales de psicología, 26(1), 169-180.

3- Cox, R. H. (2009). Psicología del Deporte. Madrid: Panamericana.

4- Farfán Latorre, M., Lavilla Condori, W.G., Paredes Astruya, A.E., Paredes Valverde, Y., & Quispe Herrera, R. (2023). Resiliencia y niveles de logro de aprendizaje en los estudiantes peruanos de educación primaria. Revista Universidad y Sociedad, 15/3.

5-Forés, A., Grané, J. (2013). La resiliencia en entornos socioeducativos: sentido, propuestas y experiencias. Madrid: Narcea Ediciones.

3-Martínez, P., & Torres, L. (2023). Estrategias para la prevención del burnout en estudiantes de educación superior: Un enfoque integral. Revista Latinoamericana de Educación, 12/1, 78-95.

APRENDIZAJE REFLEXIVO: UNA EXPERIENCIA EN LA ASIGNATURA PSICOLOGIA DEL DEPORTE, EN CENTROS PENITENCIARIOS

Autores: Dr.C Asunción Milagros Pérez Mariño. P. T. Universidad de Oriente. Facultad Cultura Física. Santiago de Cuba. Cuba aperezm@uo.edu.cu, susymilagros2017@gmail.com.https://orcid.org/0000-003-3395-8306.C.I 58112907554

Dr.C. Hilda Rosa Rabilero Sabates P. T Universidad de Oriente Facultad Cultura Física Santiago de Cuba. Cuba. hildarosa.rabilero@gmail.com .https://orcid.org/0000-0001-8547-3269 C I 63070513052

MSc Linnay Fernández Roca P. A. Universidad de Oriente Facultad Cultura Física Santiago de Cuba. Cuba. lfernandez@uo,edu.cu, https://orcid.org/0009-0009-3687-3915

Temática: Actividad Física terapéutica y profiláctica

Modalidad de presentación: presencial

Resumen:

El presente trabajo parte de determinar las insuficiencias que manifiestan algunos estudiantes reclusos de Santiago de Cuba, Cuba, al asumir actitudes pasivas que no satisfacen las expectativas en el proceso de aprendizaje, lo que limita los conocimientos que necesitan éstos al abordar contenidos teóricos – prácticos sobre los procesos psíquicos. Se distingue como objetivo promover un aprendizaje reflexivo en la asignatura Psicología del Deporte del Curso Corto (Curso por encuentro, CPE), para Técnico Superior en Entrenamiento Deportivo, de la Carrera Licenciatura en Cultura Física, en Centros Penitenciarios “Confianza”, “Mar Verde” (2022 – 2023) y “Boniato” (2025), 2do año, 1er semestre. Se emplean métodos y técnicas de investigación científica tales como el análisis – síntesis, análisis documental, el método de reproducción por modelo figurado escrito (para la representación mental que poseen de experiencias con un elemento técnico) y la estadística descriptiva con el cálculo porcentual. Se aplicó a 71 estudiantes (100% de la población). Los resultados obtenidos comprometen al estudiante con su aprendizaje, para su formación de

egresado, al estimar la posibilidad del método y las técnicas reflexivas, lo que revela sus potencialidades con su rendimiento psíquico y lograr cambios sustanciales en sus futuros atletas a los cuales dirigirá su actuación profesional, además, se favorece la labor del docente, para el proceder de los estudiantes desde el grupo. Se brinda conclusión y a establecer, recomendación.

Palabras claves: aprendizaje reflexivo, técnicas reflexivas, test psicológico, centros penitenciarios.

Introducción.

La clase, como espacio de desarrollo de los contenidos se favorece al rendimiento psíquico de los estudiantes. En este sentido, en el proceso de aprendizaje de la asignatura Psicología del Deporte para Técnico Superior en Entrenamiento Deportivo, de la Carrera Licenciatura en Cultura Física, Universidad de Oriente, de la Facultad de Cultura Física, se responde al Modelo Pedagógico de Perfil ocupacional de especialización en la esfera de actuación profesional del Deporte.

De ahí, que el docente debe a partir del conocimiento que ya posee el estudiante, precisar ¿Qué habilidades deben lograr para el cumplimiento de los objetivos propuestos? Esto presupone un análisis de los objetivos del programa y se señala:

- Analizar la influencia que ejercen los procesos psicológicos de la personalidad del deportista en la enseñanza-aprendizaje de las acciones técnico-tácticas que garantizan la eficiencia de la preparación psicológica de los deportistas para la competencia en el eslabón de base según el período de su desarrollo.
- Aplicar métodos y técnicas psicológicas para el diagnóstico, la evaluación individual y grupal de los deportistas que practican diferentes grupos de deportes en el eslabón de base.

El Tema 1. “Fundamentos psicológicos generales”, tiene como objetivo: aplicar los conocimientos y habilidades psicológicas de las esferas cognoscitiva, afectiva, volitiva, temperamental y de las formaciones generalizadoras de la personalidad al proceso de enseñanza - aprendizaje y el entrenamiento de las acciones deportivas, utilizando diferentes

métodos, técnicas psicológicas para su evaluación y las tareas correspondientes para su desarrollo en el eslabón de base.

Para facilitar el cumplimiento a los objetivos se deben desarrollar las habilidades intelectuales en el proceso de aprendizaje, como: enseñar, reflexionar y comparar el conocimiento desde lo critico en la práctica con argumentos, sustentado en experiencias de un deporte, por la necesidad de aprender y de respetar puntos de vistas, en una comunicación interactiva entre profesor – estudiante y estudiante – estudiante, lo cual requiere dotar de herramientas a nuestros estudiantes.

De lo antes expuesto se distingue como objetivo: promover un aprendizaje reflexivo en la asignatura Psicología del Deporte para Técnico Superior en Entrenamiento Deportivo, Curso Corto (CPE), de la carrera Licenciatura en Cultura Física, con estudiantes en centros penitenciarios de Santiago de Cuba, Cuba.

Materiales y métodos

La investigación es de tipo descriptiva, se emplearon métodos y técnicas de investigación: análisis – síntesis, análisis documental, el método de reproducción por modelo figurado escrito y la estadística descriptiva con el cálculo porcentual.

La clase – encuentro, se realizará en forma de taller como vía de aprendizaje reflexivo para desarrollar una actividad practica en el proceso de su formación profesional, al ejercer el vínculo del conocimiento teórico con el de la práctica, donde el que aprende y el que enseña vencen barreras en la comunicación. El tipo de taller a aplicar será de Reflexiones colectivas y vivenciales.

Se hace necesario la experiencia de los estudiantes, estos deben ser capaces de cumplir tareas de aprendizaje reflexivo como, por ejemplo, el desarrollar la capacidad cognoscitiva representándose un elemento técnico. Para ello deben:

- Leer detenidamente las notas de clases
- Resumir en forma de párrafo o de esquema, los contenidos orientados acerca de los procesos psicológicos cognoscitivos para tener en cuenta el método a aplicar.
- Demostrar los procesos psicológicos cognoscitivos, a través de un ejemplo de una experiencia en una práctica deportiva.
- Propiciar el trabajo grupal.

Se aplica el método de reproducción por modelo figurado escrito y las técnicas reflexivas. Este método, permite constatar la representación mental detallada de un elemento técnico seleccionado, al describir la posición correcta de brazos, piernas, tronco y cabeza en la realización del movimiento, y comprobar que pueden aproximarse, alejarse o igualarse a la ejecución real del movimiento.

Se aplicó el método con los 71 estudiantes (100% de la población), que cursan en centros penitenciarios, 2do año, 1er semestre del curso corto (CPE), 2022 – 2023 en Mar verde (19 estudiantes), Confianza (36 estudiantes) y en el actual 2025, en Boniato (16 estudiantes). Algunos de ellos poseen experiencia con relación a una práctica de deporte: boxeo, baloncesto, béisbol, tenis de mesa, atletismo (Mar verde), béisbol, voleibol, tenis de mesa, esgrima, lucha (Confianza), béisbol, voleibol, tenis de mesa, lucha y judo (Boniato).

- Aplicación del Método de reproducción por modelo figurado escrito.

Se entrega una hoja de papel al estudiante y se solicita, la descripción escrita de lo más detallada de un elemento técnico practicado por ellos, luego muestran su ejecución y su análisis es presentado en el grupo clase para su valoración. Se toma como ejemplo la descripción del efecto arriba de derecha. Se aprecia limitaciones por parte de este estudiante en el centro penitenciario de Boniato, al describir el movimiento desde su posición inicial y ante la simulación de la ejecución del ejercicio, por las imprecisiones en la ejecución tales como: tronco ligeramente inclinado al frente; posición de las piernas paralelas; el peso del cuerpo reposa fundamentalmente sobre la pierna delantera, la otra permanece semiextendida y rotada al frente haciendo contacto con el piso con la parte delantera de la planta del pie.

Se significa que la representación en este estudiante desde la misma explicación y demostración del ejercicio, ilustra e influye en el contenido del trabajo mental, pues esto provoca un razonamiento que se manifiesta en el lenguaje interior y se apoya en la percepción visual. La ejecución real del movimiento debe ser sin una meditación especial, este se convierte en una repetición mecánica, memorista, sin analizar las posiciones de piernas, tronco, cabeza y brazos que intervienen en la ejecución de dichos elementos técnicos.

elementos técnicos (Gyako Tzuki Chudan) durante la clase de entrenamiento de Karate-Do. (Anexo 1)

En el análisis de los resultados de la aplicación del protocolo de observación (ver anexo 1) para la evaluación de la ejecución del elemento técnico Gyako Tzuki Chudan, realizada a los atletas de la categoría pioneril del combinado deportivo “Virgen Felizola” de Santiago de Cuba, se pudo constatar que los 10 atletas de la muestra presentaron dificultades en la ejecución de la técnica (ver anexo 2). De ellos el 20% (dos atletas) alcanzaron un nivel medio en la realización del ejercicio. Sus principales deficiencias se encontraron en la ejecución del golpeo. Se señala en ellos el no colocar la puntera del pie atrasado a un ángulo de 45o, la no existencia de una flexión en ninguna de las dos piernas al ejecutar la postura básica así como la mano de la guardia ubicada delante del rostro, obstaculizando el campo visual. De igual manera, durante el golpeo de Tzuki no colocan el cierre del puño hacia abajo.

El 80% de la muestra (ocho atletas) alcanzó una evaluación en el nivel bajo durante la ejecución del Gyako Tzuki Chudan, Se evidencia en ellos un alto porcentaje de errores en las ejecuciones de los golpeos observados. Durante las mismas se pudo señalar que la deficiencia fundamental presentada se encuentra en la recogida del brazo hasta la posición de Hikite, lo cual anula la validez del golpeo en los combates e incide directamente en el resultado de las puntuaciones a alcanzar durante los combates en la modalidad de Kumite.

Dentro de estos ocho atletas de la muestra el 62.5% (cinco atletas) evidencia, durante la ejecución del golpeo, un nivel bajo en tanto no son capaces de mantener el tronco recto y de frente. En su lugar se observa una inclinación al frente y hacia los lados, lo cual desfavorece un adecuado equilibrio restando fuerza y precisión al golpeo, haciéndolo menos efectivo.

Es también notorio el hecho de que muchos de los atletas no realizan correctamente la rotación de la cadera al momento de ejecutar el golpeo, partiendo de una incorrecta postura desde el desplazamiento, al no tener en cuenta el adecuado apoyo de los

Ante la posibilidad de constatar el proceso de formación de la representación mental detallada del movimiento en el 100% de los estudiantes, se aprecian dificultades al describir el elemento técnico practicado, por lo que la imagen es imprecisa, es necesario que estos observen demostraciones ya sea bajo la influencia orientadora de un entrenador u otro estudiante que realmente fue atleta, que posea una correcta ejecución de la técnica, escuchando explicaciones claras y precisas de los elementos.

A partir de los resultados de la aplicación del método, se analizan las técnicas reflexivas, como un instrumento para el trabajo del docente, lo que propicia una mayor objetividad del aprendizaje del estudiante. Su esencia lo constituye la reflexión y debe desarrollarse la:

- Autorreflexión (reflexión de los estudiantes y el grupo sobre sí)
- Correflexión (reflexión de los estudiantes sobre los demás y el grupo que forman).
- Pararreflexión, (reflexión del docente sobre los estudiantes y el grupo), estos

benefician a los estudiantes, en tanto favorece sus aprendizajes.

Se muestra cómo se llevó a cabo la aplicación de las técnicas reflexivas

Técnica reflexiva “La fotografía y yo”

Objetivo: favorecer el interés cognoscitivo de elementos técnicos, con el análisis para tomar decisiones.

Procedimientos: se exponen fotografías tomadas de posiciones y previamente colocadas en el piso de un modo arbitrario, de manera que todos pueden observarlas. Se da un tiempo de 10 segundos para que cada estudiante a partir de la escogida, analice los posibles movimientos a realizar, errores y alternativas para solucionarlos.

Después, uno a uno, muestra y explica el motivo por el que escogió la misma, cómo y por qué se identificó con ella, reflexionando sobre la idea central de la importancia de un aprendizaje ¨preciso de los elementos técnicos, por los resultados deportivos y la posibilidad de trabajar esta profesión.

Se valora con la opinión de todos los miembros: principales problemas detectados en el aprendizaje y como pueden contribuir a su solución. Se sugiere a ¿Cómo aprender? ¿Cómo aprenden tus compañeros en el deporte? ¿Cómo enseñar a mis compañeros y cómo aprender de ellos?

Utilidad: se reconocen críticamente los errores que se comenten en el aprendizaje de los elementos técnicos y se asume un cambio de actitud favorable con relación a las posiciones que deben adoptar, en función de convertirse en protagonistas del proceso.

Técnica reflexiva “Reflexiono sobre mi aprendizaje. “

Objetivo: valorar el aprendizaje realizado, en relación con las vivencias expresadas por cada miembro del grupo.

Procedimientos: se dibujarán dos círculos donde reúnan al menos dos personas de pie

(puede aplicarse cualquiera otra variante en función de las posibilidades). Se plantea que cada uno debe pararse sucesivamente en cada uno y expresar sus vivencias en relación a ¿Cómo jugar de acuerdo a las condiciones favorables o desfavorables? ¿Qué tipo de juego emplear con el contrario de acuerdo a la situación de juego dado en mi compañero y la mía?

En el segundo circulo, se sugiere que el estudiante aprenda ¿qué debo hacer?

Se debe expresar las decisiones a ejecutar, por el propósito del juego y cambios que se pueden producir durante el mismo y se evalúa la independencia del jugador y su efectividad en la ejecución del elemento durante el juego. Se insiste en que las respuestas han de ser el resultado de una reflexión individual, enriquecida con las intervenciones y reflexiones que otros miembros del grupo deben realizar del compañero.

Se tomará en cuenta para la reflexión final cuánto se ha logrado en el aprendizaje.

Utilidad: se favorece la reflexión del aprendizaje del elemento técnico durante el juego.

Resultados de las técnicas reflexivas.

Se valora en la autorreflexión ofrecida por los estudiantes una orientación en relación con la exposición, explicación y demostración del movimiento, la repetición oral del ejercicio, con la presencia de su valoración a la vez que contraen compromisos de actuación más responsable con su profesión. Se propicia el desarrollo para la motivación profesional, dando oportunidades similares a cada uno para la regulación de su conducta. En sentido general, los estudiantes muestran diferentes niveles de autorreflexión:

- Bajo por no manifestar autocritica ante las dificultades existentes en el equipo
- Medio, que manifiestan limitaciones que demuestran el no haber logrado concientizar suficientemente sus principales posibilidades
- No se refleja nivel alto, por no expresarse perspectivas.

En la correflexión, se puede observar en los estudiantes un nivel medio. Se valoran las

expresiones que demuestran según sus opiniones y sus participaciones fueron siendo más activas y comprometidas en el proceso de formación, por el grado de reflexión sobre sí mismo y los demás.

En la pararreflexión se promueve la comprensión de su conducta a través de una relación favorable entre el docente y el estudiante desde las propias experiencias personales. Esta participación es considerada como un indicador efectivo del grado de compromiso de éstos, con las tareas que les corresponde desarrollar, con respecto a su formación profesional.

Conclusión

Se promueve un aprendizaje reflexivo en la asignatura Psicología del Deporte para Técnico Superior en Entrenamiento Deportivo, Curso Corto (CPE), de la carrera Licenciatura en Cultura Física, con estudiantes en centros penitenciarios de Santiago de Cuba, para su formación de egresado, al estimar la posibilidad del método de reproducción por modelo figurado escrito y las técnicas reflexivas, lo que revela sus potencialidades con su rendimiento psíquico y lograr cambios sustanciales en sus futuros atletas a los cuales dirigirá su actuación profesional, además, se favorece la labor del docente, para el proceder de los estudiantes desde el grupo.

Recomendación

1. Continuar estudios investigativos en la asignatura que no fueron consideradas en el trabajo, por la importancia del conocimiento para los estudiantes.

Bibliografía

1. Aybar, J. y Morales, F. (2020). *Introducción a la Psicología del Deporte y la Actividad Física.* Publicaciones Gaviota. San Juan Puerto Rico. ISBN: 978-1-61505-446-6
2. Cañizares, M. (2008*). La Psicología en la Actividad Física: su aplicación en la Educación Física, el Deporte, la Recreación y la Rehabilitación*. La Habana: Deportes.
3. Colectivo de autores (2015). *Psicología, Deporte y Actividad Física. Investigaciones*

aplicadas. Depósito legal: Ifx04320157961760, ISBN: 978-980-7503-55-6., Editado por el Centro de Investigación Estudios en Educación Física, Salud, Deporte, Recreación y Danza -EDUFISADRED, 2015, Maracay - Venezuela. 1era. Edición.

4. Pérez, A (2009) *Procedimientos psicológicos en la formación integral del atleta*. ISBN 978- 955- 207- 361-6. III Congreso Internacional de Psicología Bienal en Santiago de Cuba. VIII Taller Internacional de Psicología Latinoamericana y del Caribe, Santiago de Cuba, Universidad de Oriente

5. Mataran, A.C. y Pérez A. (2018). *Tareas docentes potenciadoras del protagonismo del Estudiante Universitario. Una experiencia en la Licenciatura en Cultura Física.* Libro Ciencia e innovación tecnológica, Vol. II, capitulo Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Coedición Editorial Academia Universitaria – Opuntia Brava. 2018. Clasificación Cubana. Obra Completa ISBN: 978 - 959 -7225- 26- 3. Volumen II ISNN: 978-959- 7225- 34- 8. Evento II simposio Internacional de la red de investigadores de la Ciencia y la Técnica: Ciencia e Innovación Tecnológica, 12 octubre 2018.

6. Mataran, A.C., Momblanc, L. y Pérez A. (2019). *La calidad educativa desde el rol del estudiante en el pregrado. Experiencias y proyecciones en la Universidad de Oriente* Vol. XII, Capitulo Ciencias Pedagógicas Editorial Academia Universitaria – Opuntia Brava. 2019 evento III Simposio Internacional Ciencia e Innovación Tecnológica, 2019

7. Pérez, A. (2018). *Características psicológicas de los deportes: material de apoyo para la docencia en psicología*. Publicación en la 15 Edición de la Revista Científica “Dimensión Deportiva” de la Universidad Deportiva del Sur, la cual corresponde al mes de enero-julio del 2018. (Publicación periódica semestral / Depósito Legal: Nro. Pp201102CO3987 / ISSN: 244–8292).

8. Pérez, A.M (2020). *Tareas de aprendizaje reflexivo en el curso optativo v, Psicología del Deporte*". Memorias del evento 8vo. Congreso Internacional Virtual de Innovación, Tecnología y Educación 2020

9. Pérez, A.M, Robert, R. y Rabilero, H. (2021). *Diagnóstico de variables psicológicas en atletas juveniles santiagueros*. Memorias del Evento. AFIDE 2021

10. Pérez, A.M, Rabilero, H. y Mataran, A.C. (2022) *El aprendizaje reflexivo en la asignatura Psicología del Deporte para Técnico Superior en Entrenamiento Deportivo*. DEP- 041. I Simposio Actividad Física y Deporte. Memorias del Evento 13. Congreso Internacional de Educación Superior “Universidad 2022”

11. Sainz de la Torre, León N. (2015). *Algunas consideraciones sobre el diagnóstico de la representación de la técnica deportiva*. En Cañizares Hernández, M. (1a ed.). Psicología, Deporte y Actividad Física. Investigaciones aplicadas (pp 176 54 -183) Maracay, Venezuela: Centro de Investigación Estudios en Educación Física, Salud, Deporte, Recreación y Danza. EDUFISADRED. Depósito legal: Ifx04320157961760, ISBN: 978-980-7503-55-6).

EXPERIENCIAS PRÁCTICAS EN EL TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DEL PESO CORPORAL EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO.

AUTORES:

1. Liliana M. del Monte del Monte* (autor para la correspondencia)
   Identificador ORCID:https://orcid.org/0000-0001-5190-9263
   Grado científico, título académico, categoría docente y/o investigativa: Doctora en Ciencias. Profesora Titular. Investigadora Titular.
   Centro de trabajo o estudio: Centro de Investigaciones del Deporte Cubano. Ocupación laboral: Psicóloga.
   Cargo: Especialista principal del área neuropsicología.
   Dirección postal: Calle 3raentre Paseoy A. Plaza de la Revolución. La Habana, Cuba.
   Correo electrónico:lilianauccfd@gmail.com
2. Francisco García Ucha
   Identificador ORCID:https://orcid.org/0000-0002-3858-8044
   Grado científico, título académico, categoría docente y/o investigativa: Doctor en Ciencias. Profesor Titular. Investigador Titular.
   Centro de trabajo o estudio: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.
   Correo electrónico:enriquepsicologiasol@gmail.com

3. Marta Cañizares Hernández
   Identificador ORCID: https://orcid.org/0000-0001-9504-9779
   Grado científico, título académico, categoría docente y/o investigativa: Doctor en Ciencias. Profesor Titular. Investigador Titular.
   Centro de trabajo o estudio: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.
   Correo electrónico: marticainder@gmail.com

RESUMEN:

Se realizó una investigación a varios deportistas de equipos nacionales de Cuba, de diferentes deportes en distintos momentos de evaluación con el propósito de identificar las acciones de intervención psicológica que mejor

facilitan la correcta realización del peso corporal. Se aplicó una encuesta que se trianguló con los resultados de la entrevista, de la observación, con una escala de autovaloración y de Dinámica de Auto perfeccionamiento, y también con los resultados del IDARE. Se usó también el análisis del producto de la actividad, de documentos y de contenido. Se empleó la estadística descriptiva. Se aplicó el criterio de especialista para valorar la encuesta y las acciones propuestas. Los resultados, que se corroboraron con las entrevistas, observaciones y los restantes métodos utilizados, reflejan que los métodos para tratar el displacer psicológico ante la realización del peso corporal fueron similares en los deportes estudiados, salvando las diferencias entre ellos, no obstante, se semejaron más en los deportes en donde es más riguroso el peso corporal. Se adaptaron las estrategias por cada deporte estudiado y por especialistas. La autovaloración marcó un rumbo importante dentro de la selección, y sobre todo respecto a la dosificación de los métodos de intervención psicológica otorgados. Las técnicas psicológicas favorecidas fueron algunas de las cognitivas – conductuales integradas entre ellas junto con Técnicas psicofisiológicas. Los especialistas de los deportes avalaron la propuesta de las acciones psicológicas propuestas, adaptadas y dosificadas para deportes, relacionadas las estrategias con determinadas características de la personalidad.

PALABRAS CLAVE: Control psicológico, intervención psicológica, peso corporal.

INTRODUCCIÓN:

El tratamiento Psicológico del peso corporal ha sido abordado, las publicaciones de Hidalgo-Ramussen. C. A. y A. Hidalgo-San Martin en el año 2011, la de Soler, Sarrío, A. en el año 2013, y otras investigaciones lo demuestran; pero lo que se encuentra más en la literatura son más que vinculados con el deporte de alto rendimiento, han sido más relacionados con la obesidad.

Se han realizado investigaciones abordando el tema del Control Psicológico del Peso Corporal, pero no son suficientes, sobre todo aquellas que están vinculadas al Deporte. Sin embargo, los investigadores psicólogos (del Monte, L. M. 1999 – 2020; Márquez, S. 2008; Dosil, J. e I. Díaz. 2012) destacan cada

día más, lo necesario que es, trabajar este tema en el Deporte. Esta es la situación problémica que conduce a esta investigación y evidencia la importancia de su estudio.

Estos estudios, vinculados a la realización del peso han permanecido, en gran parte, fuera del alcance de los investigadores. Debemos destacar que mucho menos se han realizado estudios tomando en cuenta experiencias en varios deportes de alto rendimiento, que si bien tienen diferencias, atraviesan un punto en común, que es la realización correcta del peso corporal para una mejor salud y rendimiento deportivo.

La no realización del peso corporal trae consigo consecuencias nocivas para la salud del deportista y pueden ser causas de indisciplinas deportivas llegando a consumir sustancias prohibidas para cumplir con esta demanda.

En el Judo femenino en el año 1997, era necesario estudiar todo lo concerniente al control psicológico del peso corporal para garantizar los mejores rendimientos deportivos y la salud de sus deportistas. Por otra parte, la titular judoca Legna Verdecia, por resultarle tan difícil la realización del peso corporal solicita retirarse de este deporte en este año, lo que la privaría de obtener la medalla olímpica en Sidney 2000. Por lo que este es el Deporte en donde comienza esta investigación.

El **objetivo general** de la investigación es: identificar los métodos psicológicos que más influyen en la correcta realización del Peso Corporal, tomando en cuenta las características de la personalidad y la situación actual de los deportistas en este proceso.

Objetivos específicos

1- Analizar los antecedentes de estudio de esta variable psicológica en el deporte de alto rendimiento.
2- Elaborar un plan de acciones de intervención psicológica para apoyar la correcta realización del peso corporal tomando en cuenta entre varios aspectos las características de la personalidad y la situación actual de los deportistas.
3- Valorar la efectividad de las acciones de intervención psicológica propuestas en el logro de la correcta realización del peso corporal comparando los resultados del diagnóstico de esta variable antes y después

de aplicadas las acciones de intervención psicológicas elaboradas por deportes..

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño del estudio**:** Los primeros objetivos presentan el Diseño no experimental, descriptivo transeccional, el tercero objetivo diseño experimental de control mínimo y el cuarto objetivo diseño no experimental descriptivo transeccional.

Métodos Teóricos**:** Análisis - Síntesis. Inductivo - Deductivo.

Otros Métodos y procedimientos**:** Encuesta, entrevista, Observación, IDARE de rasgo, escala de autovaloración, Triangulación de los resultados, análisis de documentos; el criterio de especialistas, y estadística descriptiva y análisis de contenido para el procesamiento de los resultados, además del análisis del Producto de la actividad.

Los especialistas se concibieron fundamentalmente para la valoración de los indicadores a tomar en cuenta en la observación y en el cuestionario de preguntas de la entrevista y la encuesta, tanto en su confección como en la interpretación de los resultados y también los especialistas valoraron las acciones de intervención psicológicas propuestas.

Se utilizaron además para la observación y la entrevista, tres jueces: psicólogo, médico y un entrenador, a los cuales se le entrenaron para ello.

La muestra fue intencional:

Rondas /deportistas	Judo F.	Judo M.	Lucha L.	Lucha G.	Natación	Gimnasia A.	Balon cesto	Voleibol	Gimnasia R.	Tiro D.	Pesas
1 1997-2001	16		4								
2 2002-2006					4 f.	3 f					
3 2007- 2011		4					6 f				
4 2012-2017		4	8	8		3 f		4	6	4 f y 4 m	4 f y 4 m
Total **86 deportistas**	16	8	12	8	4	6	6	4	6	8	8

Leyenda: F femenino M: masculino

En algunos deportes fue considerado el universo de los deportistas y en otros el 50% de su población (los que más problemas con el Peso tenían).

Variables de Control: Edad cronológica, edad deportiva, Estado de salud favorable, Autovaloración, Dinámica de auto perfeccionamiento, ansiedad de rasgo y situación actual. Procedimientos fundamentales:

Un procedimiento a destacar fue, que se compararon los resultados obtenidos antes y después de la aplicación de las acciones de intervención psicológicas en aquellos deportistas que presentaban problemas para la realización del peso corporal.

Procedimiento importante fue, que se formularon las acciones de intervenciones psicológicas a aplicar tomando en cuenta entre otros factores las características de la personalidad y la situación actual de los deportistas en torno fundamentalmente a la dosificación de las mismas y tiempo de duración. Otro procedimiento fundamental fue que realizamos análisis por deportes y en sentido general.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Respondiendo la primera pregunta de la investigación: ¿Cuáles estudios anteceden a esta investigación?

Existen investigaciones respecto al tema del control psicológico del peso corporal pero están dirigidas fundamentalmente al tema de la obesidad, por lo que insuficientes todavía más se encuentran destinadas al control psicológico de este proceso en el deporte de alto rendimiento.

Se reportan entonces muchos estudios sobre la obesidad sin embargo, escasean estudios científicos suficientes sobre este tema en la literatura de Cuba e internacionalmente.

Para responder a la segunda pregunta de la investigación: ¿cuáles son las acciones de intervención psicológica que deberían aplicarse en un plan para desarrollar una correcta realización del peso corporal en el deporte de alto rendimiento?, le mostramos a continuación el conjunto de acciones de intervención psicológicas seleccionadas y aplicadas. Es necesario recalcar que la dosificación de cada una de ellas fue tomando en cuenta las características de la personalidad en torno a la ansiedad y a la autovaloración de cada deportista de estudio. Además necesario puntualizar que cada una de estas acciones pertenecen a técnicas de intervención psicológica representadas por corrientes psicológicas.

A: Conferencia o talleres sobre cómo realizar el peso corporal desde el punto de vista médico y psicológico.
B: Debates grupales sobre experiencias y vivencias en la realización del peso corporal.
C: Presentación de videos cuya temática encierra crecimiento personal.
D: Estímulo o reforzamiento positivo a la correcta realización del peso corporal.
E: Castigo a la no realización del peso corporal.
F: Utilización de los pensamientos positivos y racionales en sustitución de los negativos e irracionales Terapia Racional Emotiva (TRE).
G: Poseer una dieta y tratamiento médico y psicológico de acuerdo a su personalidad.
H: Visualizar lo que sientes cuando realizas mal el peso corporal, y luego cuando realizas bien el peso.
I: No mirar la comida que no se debe comer (Gestalt).
J: Comer lento.
K: Comer en plato pequeño, así también beber algo en frasco pequeño.
L: Cuando se tiene hambre pensar en los pro y en los contra de una actitud positiva con el peso corporal. También con los pro y los contra de una actitud desfavorable. Aquí también Modificación de las actitudes según criterios de Festinger.
M: Auto estimulación cuando se realiza bien el peso corporal.
N: El pesaje durante un tiempo de auto observación antes y después de las comidas.
Ñ: El pesaje durante un tiempo de auto observación antes y después del sueño.
O: Trabajar en función de metas (Programa de establecimiento de metas).
P: Estimular el rendimiento actual cuando se realiza bien el peso corporal.
Q: Control y sustitución de estímulos.
R: Desarrollo de la autovaloración y auto perfeccionamiento.
S: Trabajo realizado con las redes sociales y de influencia en el deportista.

Para responder a la tercera pregunta de la investigación: ¿Cuál es la efectividad de determinadas acciones de intervención psicológica en el logro de la correcta realización del peso corporal comparando los resultados del diagnóstico de esta variable antes y después de aplicadas las acciones de intervención psicológicas elaboradas?

De acuerdo a los resultados obtenidos en las entrevistas realizadas, las cuales se triangularon con otros métodos utilizados obteniendo las mismas direcciones, las acciones de intervenciones psicológicas aplicadas resultaron efectivas unas más que otras y estas también estuvieron marcadas por las características de la personalidad y de su situación actual. En tabla No 1 se muestran estos resultados.

Tabla No 1. Métodos y procedimientos que favorecen la realización del peso corporal en deportistas de alta competencia.

Acciones en Media/Deportes	Judo F	Judo M	Lucha L.	Lucha G.	Natación	Gimnasia A.	Baloncesto F.	Voleibol	Gimnasia R.	Tiro D.	Pesas	**Media Horizontal**
A	4	3.5	4	3.5	3.5	4	3.5	3	4	3	4	3.63
B	4	3.4	3.5	3.5	3.5	4	3.5	3.5	4	3.5	4	3.67
C	4.5	4.5	4.5	5	4	4.5	4	4	4.5	3	4.5	4.27
D	3.3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.3	3.05
E	3.5	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3.5	3.18
F	4.4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4.4	3.98
G	4.6	4.5	4.5	4.5	4	5	4	4	5	4	4.6	4.42
H	3. 8	3	3	3. 5	3	3. 5	4	3	3.5	4	3. 8	3.46
I	4.5	4.5	4.5	5	4	5	4	4	5	3.5	4.5	4.36
J	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
K	4.1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4.1	4.01
L	4.3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4.3	4.05
M	4.3	4	4	4	4	4.5	4.5	4	4.5	3	4.3	4.1
N	4.6	4.5	4.5	5	4	4.5	4.5	4	4.5	3	4.6	4.33
Ñ	4.6	4.5	5	4.5	4	5	4	4	5	5	4.6	4.56
O	4.3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4.3	4.14
P	4.8	4	4.5	4	4	5	4	4	5	4	4.8	4.37
Q	4. 1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4.1	4.01
R	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4.5	4.77
S	5	5	4.5	5	4	5	5	4	5	4	5	4.68
Media vertical	4. 28	4. 02	4. 07	4. 12	3.85	4. 25	4. 05	3.77	4.25	3.7	4. 26	4.05

Acciones en % /Deportes	Judo F	Judo M	Lucha L.	Lucha G.	Natación	Gimnasia A.	Baloncesto F.	Voleibol	Gimnasia R.	Tiro D.	Pesas
A	92%	90%	60%	60%	60%	90%	60%	60%	80%	60%	92%
B	92%	85%	70%	65%	69%	75%	80%	80%	90%	50%	90%
C	54%	50%	48%	50%	50%	53%	39%	40%	48%	50%	53%
D	77%	65%	70%	70%	50%	70%	60%	50%	70%	50%	75%
E	85%	85%	80%	85%	70%	70%	70%	70%	85%	50%	85%
F	85%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%

G	100%	98 %	90%	95 %	90%	100%	85%	80 %	100%	85 %	100%
H	77%	70 %	70%	65 %	50%	50%	50%	50 %	77%	30 %	70%
I	77%	70 %	70%	65 %	50%	70%	60%	60 %	75%	70 %	77%
J	85%	80 %	80%	80 %	75%	75%	75%	70 %	80%	70 %	80%
K	62%	70 %	60%	60 %	50%	50%	50%	50 %	59%	50 %	100%
L	85%	80 %	80%	85 %	80%	80%	50%	50 %	85%	50 %	85%
M	92%	90 %	90%	95 %	85%	90%	85%	80 %	90%	90 %	90%
N	100%	100 %	100%	100 %	100%	100%	100%	100 %	100%	100 %	100%
Ñ	100%	100 %	100%	100 %	100%	100%	100%	100 %	100%	100 %	100%
O	100%	100 %	100%	100 %	100%	100%	100%	100 %	100%	100 %	100%
P	100%	100 %	100%	100 %	100%	100%	100%	100 %	100%	100 %	100%
Q	63%	60 %	50%	55 %	60%	50%	65%	70 %	50%	40 %	60%
R	100%	100 %	100%	100 %	100%	100%	100%	100 %	100%	100 %	100%
S	100%	100	100%	100	100%	100	100%	100	100%	100	100%

Leyenda: -En negrita y rojo las que más se destacan.

-En relleno azul claro los que se destacaron por encima de 95% en aportar evaluación acentuada a las acciones señaladas.
-Entre paréntesis en la leyenda las corrientes psicológicas que advierten y trabajan fundamentalmente dichos procesos.
-Media Horizontal: Sobre la Media Horizontal donde las situaciones (en qué deportes afectan más)
-Media Vertical:Sobre la Media Vertical donde las situaciones (en cada deporte cómo afectan los métodos, en este caso cuáles afectan más).
En violeta los que resultaron valores por arriba de la media. Las acciones a la izquierda.
-Con relleno Gris las acciones por arriba de la Media Vertical.

Todas estas acciones fueron bien valoradas por los especialistas también. Análisis de Resultados desde el punto de vista estadístico (estadígrafos descriptivos).

En esta medición localización (moda), donde se muestra, después de la aplicación de las acciones de intervención psicológica, cómo hay variables que van a definir el comportamiento del individuo. De las 20 variables medidas en los 10 deportes en cuestión, hay 8 de ellas que muestran la tendencia a una selección, por parte del atleta, de 4 o un valor superior según la escala seleccionada (1-5), mostrando la gran influencia de estas acciones planificadas. Lo planteado se hace más evidente, dentro de las 8 variables ya mencionadas, en los deportes Lucha Greco, Gimnasia Artística y Gimnasia Rítmica pues entre 5 y 6 de estas variables se le fueron otorgadas la máxima puntuación dentro de dicha escala, siendo estos elementos determinantes.

De cualquier forma las acciones que parecen ser las que más mejoran y combaten la situación negativa que provoca la realización del peso corporal

son: La C, G, I, N, Ñ, O, R, P, S. Todas ellas además de tener importantes calificaciones el mayor por ciento de los deportistas aportaron esa evaluación.

Todos estos resultados se relacionaron a su vez con los obtenidos a través del análisis del Producto de la actividad y se corroboraron en las entrevistas y observaciones.

Tabla de medias. Resultados de la comparación Antes y Después de aplicadas las acciones: A partir del cálculo de la media para los resultados obtenidos, que reflejan las situaciones reales de estos atletas, antes y después de aplicar las acciones de intervención psicológica se puede decir que hubo un cambio notable valorando la escala seleccionada para las mediciones (1-5). Analizando estos resultados podemos ver que el cambio, como mínimo, está sustentado en una puntación promedio de 2.5 y como máximo de 4, mostrando en algunos deportes casi un cambio radical entre la primera y la segunda medición, en este caso está el Judo femenino que tiene un rango de oscilación entre los resultados del antes y el después de 4 puntos. También son relevantes los resultados mostrados en el resto de los deportes medidos.

Las acciones resultaron ser efectivas en más del 95 % de las deportistas de estudio. Por lo general en las que predominaba una autovaloración adecuada, moderada imposibilidad para la realización correcto del peso y una baja ansiedad de rasgo en un mes de trabajo resolvieron la puntuación anterior. Y en las que estas variables resultaban más complicadas en dos meses resolvieron. En la siguiente tabla y gráfico se muestran los resultados por algunos deportes. Un corte.

Momentos/Deportes	Judo F	Judo M	Lucha L	Lucha G	Gimn. A.	Gimn. R.	Natac.	Balonc.
Media Antes	1	2	1	1.5	1	2	2	2
Media Después	5	5	4	4.5	4	5	5	4.5

CONCLUSIONES

1- Se reportan estudios del control psicológico de la realización del peso corporal sobre la obesidad, sin embargo no se reportan estudios científicos suficientes sobre este tema en la literatura ni en Cuba ni internacionalmente.

2- Se elaboró y se puso en práctica, de acuerdo a los resultados obtenidos en el diagnóstico previo, un conjunto de acciones de intervención psicológicas, cuya dosificación tomaría en cuenta las características de la personalidad de los deportistas de estudio y su situación actual.
3- En el judo femenino y en los otros deportes de alto rendimiento que se estudiaron están descifrados los métodos psicológicos de intervención psicológica que más han dado resultado en estos deportes ante la realización del peso corporal, Garantizando que una de nuestras deportistas más importantes: LegnaVerdecia, pudiera quedarse en el equipo Nacional y obtuviera la primera Medalla olímpica en Sidney 2000. A su vez con juveniles y exjuveniles del Judo Femenino también se obtuvieron resultados importantes similares. Así también se demostró que los deportistas que contaban con una adecuada autovaloración y Dinámica de autoperfeccionamiento en este sentido resultaban favorecidos en la realización del peso corporal.
4- Las dietas fueron realizadas tomando en cuenta la ansiedad de rasgo, y en las acciones de intervención psicológicas se incrementó la dosificación en el tratamiento de la autovaloración de este proceso. Lo que también fueron bien valoradas estas acciones por las deportistas. Para las ansiosas de rasgo con valor alto se les aplicó la dieta por calorías y a las de bajo nivel una dieta más estricta en alimentación. Las deportistas en las que predominó una autovaloración adecuada, moderada dificultad para la realización del peso corporal y una baja ansiedad de rasgo resolvieron en un mes de trabajo, por el contrario las que no, mejoraron en dos meses de trabajo.
5- Siempre se comprobó cuando se comparó el diagnóstico antes y después de la aplicación de las acciones de intervención psicológicas propuestas que existió mejoría en la realización del peso corporal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Carvajal-Veitía, W., León-Pérez, S. (2018). Características antropológicas de la población deportiva cubana. Datos de referencia de los equipos nacionales de alto rendimiento, 1992–2014. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física, 13* (2).

Cebolla-Martí, A. J.(2009): *Eficacia de la terapia cognitiva basada en la atención plena en el tratamiento de la ansiedad y la depresión*. [Tesis doctoral]. Universidad de Valencia, España.

Díaz-Ceballos,I.,Ramírez-Molina,M.J. (2019). Creencias, actitudes y conductas de riesgo de entrenadores en relación con el peso de sus deportistas. *Revista Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico,4*(2).

Dosil, J. Y., Díaz, I. (2012).*Trastornos de la alimentación en deportistas de alto rendimiento*. ISSN2172-2161. Madrid.

La Fuente, M. D. (2011). *Trastornos de la Conducta Alimentaria. Tratamiento Cognitivo Conductual de la obesidad.* Hospital Ramón y Cajal, Madrid.

López, M. R. (2006).*Características y relaciones de "flow", ansiedad y estado emocional con el rendimiento deportivo*. [Tesis doctoral]. Universidad Autónoma de Barcelona, España.

Márquez, S. (2008): Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias para la salud, tratamiento y prevención. *Revista deNutrición .Hospitalaria, 23* (3).

Molina-Vierge, P. (2014).*Intervención psicológica en la obesidad: un estudio comparativo entre el enfoque cognitivo conductual y el enfoque humanista.*[Trabajo de Final de Grado].UniversitatOberta de Catalunya, España.

Monte, L. M. Del (2018).*Psicología de campeones olímpicos*. Editorial Deportes. La Habana, Cuba.

Montealegre-Suárez, D. P., Vidarte-Claros,J. A.(2017): *Perfil antropométrico, somatotipo y composición corporal de los deportistas de la liga de lucha: Neiva-Huila.* [Tesis doctoral]. Universidad Autónoma de Manizales, Caldas. Colombia.

Pérez-Lizereti, N. (2009). *Tratamientos de los trastornos de ansiedad: diseño y evaluación de una intervención grupal basada en la inteligencia emocional.*[Tesis doctoral]. Facultad de Psicología, Universidad Ramón Llull, Barcelona.

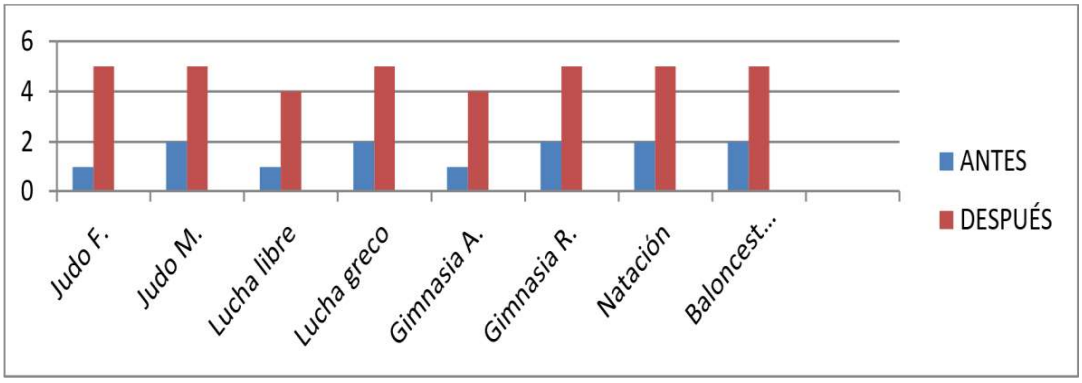
Soler-Sarrío, A. (2013).*El papel del psicólogo en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad.*En: Obesidad y Psicología. España.

Zaldívar, D. F. (1991): *Teoría y práctica de la psicoterapia*. En: Facultad de Psicología, Universidad de la Habana, Cuba.

ANEXO 1:

Gráfico No 1. Comparación antes y después de aplicadas las acciones de intervención psicológica

para la correcta realización del peso corporal por algunos deportes estudiados. Un corte.



Resultado de la aplicación de la guía en la EIDE "Osmany Arenado" de La Habana

AFIDE 2025

XI Convención Internacional de Actividad Física y Deporte

10-14 noviembre. La Habana, Cuba

Ciencia para vencer

INDER

UCCFD
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE MANUEL FAJARDO

COMAU
Consejo Mundial de Académicos Universitarios
World Council of Academics and University Researchers

Título de la Ponencia: La rapidez mental como fundamento metacognitivo de la preparación táctica de los luchadores juveniles de alta competencia

Autor: M. Sc. Benjamín Blas Thorpe Banco
Coutores: Dr. C. Bernardo Jeffers Duarte, Dr. C. Aleida Best Rivero

INTRODUCCIÓN-problema a resolver:

Las insuficiencias teórico-metodológicas y prácticas detectadas en el proceso de gestión de la rapidez mental presente en el proceso didáctico de entrenamiento de la preparación táctica de los luchadores juveniles para la toma de decisiones en situaciones de combate.

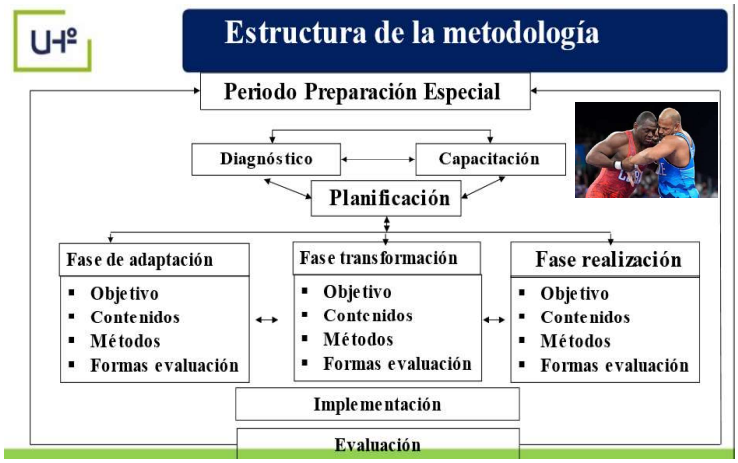
OBJETIVOS

Elaborar una metodología para la potenciación táctica de la toma de decisiones de los luchadores

…

RESULTADOS Y HALLAZGOS SIGNIFICATIVOS

Una metodología como recurso didáctico de potenciación táctica en la toma de decisiones



MÉTODO

Sistémico estructrual funcional:con el fin de establecer las relaciones esenciales entre los subsistemas y componentes del modelo teórico, su movimiento interno y su salida concatenada en la metodología.
Modelación: para la conformación general del modelo que sustenta la metodología, los subsistemas y componentes, así como establecer las relaciones dialécticas y didácticas que facilitan la funcionalidad entre ellos con un carácter sistémico entre los elementos que la componen.

CONCLUSIÓN

La metodología posibilitó perfeccionar la gestión de la rapidez mental como contructo de potenciación táctica, articulado a la toma de decisiones durante la preparación táctica en los atletas juveniles de lucha…

Bibliografía básica.

González, C. (2016). Sistema de 10 indicadores para la preparación técnico táctica en los deportes de combate. Revista Especializada. México

CDC · Escuela Ramal del Inder · ICCP · INSTITUTO DE MEDICINA DEPORTIVA

ACREDITADO

COMAU Ind. PosCi-2025/AFIDE
POSTER EN COMPETENCIA. POR EL PREMIO CIENTÍFICO EUREKA 2025

Título: **Las Sensaciones Propioceptivas aplicadas al Karate Deportivo**

Autor: Lic. Dennys Arias Echagarrúa

Correo electrónico: dennysariasechagarrua@gmail.com

Institución: INDER. Combinado Deportivo de Boyeros.

Provincia: La Habana

País: Cuba

Resumen

Este documento presenta una experiencia pedagógica innovadora desarrollada con el equipo municipal de Karate Do de Boyeros, pertenecientes al Dojo de la "Academia Cubana de KashikoiBukanBudo" (ACKBB). El objetivo principal era fortalecer las sensaciones propioceptivas en niños de 7 a 10 años como medio para mejorar significativamente sus habilidades físicas y técnicas en la práctica del Kata.

La investigación se basó en un sistema de ejercicios progresivos que combinaban cargas físicas variadas, restricciones sensoriales y retroalimentación continua entre el estudiante y el entrenador. Esta metodología no solo mejoró las habilidades técnicas, sino que también transformó la conciencia corporal y el control motor. El proceso se dividió en etapas.

Inicialmente, los atletas realizaban sus Katas utilizando pesos adicionales como pomitos con arena, protectores de pecho y tobilleras con peso, lo que exigía un mayor esfuerzo muscular, coordinación y control.

En la segunda fase, entrenaron con los ojos vendados, perdiendo pistas visuales y auditivas y confiando únicamente en la memoria motora y la orientación espacial.

En la etapa final, se eliminaron todas las restricciones. Los resultados fueron sorprendentes: los atletas se movieron con mayor fluidez, fuerza y confianza. Sus técnicas se volvieron más limpias, poderosas y deliberadas. Se observaron mejoras notables en velocidad, precisión y equilibrio. Además, los estudiantes informaron un aumento en la motivación y el disfrute durante el entrenamiento, lo que mejoró claramente el proceso de aprendizaje en general.

Los datos de la segunda evaluación revelaron mejoras en el rendimiento de todos los estudiantes, con resultados ligeramente mejores entre las participantes femeninas. Lo más notable es que los resultados que normalmente tardan casi un año con métodos tradicionales se lograron en solo un mes, demostrando la efectividad de este enfoque.

En conclusión, el entrenamiento propioceptivo sistemático no solo fomentó el desarrollo físico, técnico y mental de los atletas, sino que también transformó su relación con el aprendizaje del Karate Do. Esta experiencia demuestra que cuando

las sensaciones internas del cuerpo se estimulan adecuadamente, es posible optimizar el tiempo, aumentar el rendimiento y disfrutar del proceso de entrenamiento en artes marciales.

English Resume

This paper presents an innovative pedagogical experience developed with the municipal Karate Do team ofBoyeros, part of the “KashikoiBukanBudoCuban Academy.” The main goal was to strengthen proprioceptive sensations in children aged 7 to 10 as a means to significantly improve their physical and technical abilities in the practice of Kata.The research was based on a system of progressive exercises combining varied physical loads, sensory restrictions, and continuous feedback between student and coach. This methodology not only enhanced technical skills but also transformed body awareness and motor control.The process was divided into stages. Initially, athletes performed their Katas using extra weights such as sandbags, chest protectors, and ankle weights, demanding greater muscular effort, coordination, and control. In the second phase, they trained blindfolded, losing visual and auditory cues and relying solely on motor memory and spatial orientation. In the final stage, all restrictions were removed. The results were striking: athletes moved with greater fluidity, strength, and confidence. Their techniques became cleaner, more powerful, and more deliberate. Notable improvements were observed in speed, precision, and balance. Moreover, students reported increased motivation and enjoyment during training, clearly enhancing the overall learning process. Second evaluation data revealed performance improvements across all students, with slightly better outcomes among female participants. Most remarkably, results that typically take nearly a year with traditional methods were achieved in just one month, proving the effectiveness of this approach. In conclusion, systematic proprioceptive training not only fostered the athletes’ physical, technical, and mental development but also transformed their relationship with learning Karate Do. This experience demonstrates that when internal bodily sensations are properly stimulated, it is possible to optimize time, boost performance, and enjoy the journey of martial arts training.

Introducción

El presente trabajo investigativo tiene como propósito analizar, aplicar y validar los conocimientos científicos adquiridos en la asignatura *Deporte I*, correspondiente a la especialidad de Karate Do de la carrera de Cultura Física, en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.

En específico, se centra en el estudio de las **sensaciones propioceptivas** como herramienta fundamental para el desarrollo técnico de los atletas del equipo municipal de Karate del Combinado Deportivo Boyeros, pertenecientes a la Academia Cubana de KashikoiBukanBudo” (por sus siglas ACKBB), en las categorías etarias de 7-8 y 9-10 años.

Con este fin, se diseñó un proyecto de intervención basado en la práctica intensiva de *Katas*, en función de sus múltiples beneficios para la formación de habilidades motoras específicas. Este proyecto se orientó particularmente a atletas que no alcanzaron resultados satisfactorios durante los concentrados deportivos del curso anterior, proponiendo una metodología centrada en el desarrollo de la propiocepción y su integración con las representaciones motoras, ambos conceptos trabajados previamente en el entorno académico.

El estudio se estructuró para evaluar de forma sistemática la evolución técnico-motriz de los atletas en un periodo intensivo de cuatro semanas, con el objetivo de verificar el impacto positivo del entrenamiento propioceptivo en el rendimiento competitivo.

Situación Problemática

El equipo de Karate del Municipio Boyeros, perteneciente a la ACKBB, categorías 7-10, de la enseñanza primaria, en el último evento municipal, obtuvo el 3er lugar. Era palpable la poca estabilidad y sincronización que mostraban los atletas a la hora de ejecutar las Kata Individuales y por equipos, deformando las técnicas en algunos casos, lo cual mostraba una deficiente preparación física en el equipo.

Objetivo de Estudio

Mejorar la capacidad física y sincronización del equipo de Karate perteneciente a la “ACKBB” en las categorías 7-8 y 9-10 para el comienzo de una actividad más intensa que la normal, con un entrenamiento, o esfuerzo superior, para una competición en las modalidades de Kata Individual y por Equipos, a través de las herramientas que nos brindan las Sensaciones Propioceptivas estudiadas en la Asignatura Deporte 1, de la especialidad Karate en la UCCFD “Manuel Fajardo”.

Justificación del Problema

Se realiza para este plan de entrenamiento una investigación en el equipo de Karate del Municipio Boyeros pertenecientes a la “ACKBB”, en las categorías 7-8 y 9-10, los cuales mostraron poseer las cualidades más que suficientes para haber obtenido al menos el 1er o 2do lugar. Esto es de gran importancia, ya que se pueden ir formando como atletas de primer nivel, para futuras competiciones nacionales e internacionales.

Objetivos

1. Lograr un incremento de las capacidades físicas y coordinativas del Equipo de Karate Municipal de Boyeros en las categorías 7-8 y 9-10.
2. Lograr que nuestros atletas eleven su nivel técnico y aprendan novedosas formas y métodos que les contribuyan a su formación deportiva, pudiéndolas aplicar toda su vida, tanto de atletas como de entrenadores.
3. Poner en práctica los conocimientos aprendidos en la carrera de Cultura Física y aportados por la especialidad de Karate como asignatura de Deporte1, en mí

actuar cotidiano como Profesor de Karate del Combinado Deportivo de Boyeros.
4. Predicar con el ejemplo de mis alumnos, que las Ciencias sí pueden ayudar a mejorar las capacidades físicas y técnicas de los atletas, no importando el deporte o las categorías que se escojan, siempre y cuando se respeten los principios básicos del entrenamiento deportivo.
5. Lograr una mejor participación en futuros eventos competitivos.

Supuesto Hipotético

Los miembros del Equipo 7-8, y 9-10 de la “ACKBB”, perteneciente al Municipio Boyeros, continuaran entrenando para obtener mejores resultados en las venideras competiciones.

Clasificación de las Etapas de la Vida.

Durante la niñez media, los niños adquieren sus habilidades motoras y se vuelven más independientes, aprenden a andar en bicicleta, saltar la cuerda, nadar y a tirar a la canasta. Es por ello; que los deportes en equipos son muy importantes para el desarrollo del niño en el progreso de las Capacidades Físicas y su coordinación.

El niño de siete años puede pesar 20 kilogramos y medir aproximadamente un metro. En esta etapa existe una pauta de crecimiento físico estable que persiste hasta la adolescencia, es decir, al entrar a la escuela el niño se encuentra en un periodo estable de crecimiento hasta alrededor de los nueve años las niñas y 11 años los niños. El tiempo y el grado de crecimiento presentan variaciones, pues sufren la influencia del ambiente, la nutrición, el género y los factores genéticos.

Por ejemplo, hasta los nueve años las niñas son algo más bajas y pesan menos que los niños, pero entonces su crecimiento se acelera a causa de los cambios hormonales que empiezan primero y sobrepasan a los hombres de la misma edad.

Los músculos se alargan y fortalecen, lo que aumenta el vigor y la resistencia. De los 7 a los 11 años el niño adquiere mayor flexibilidad de pensamiento. Aprende a rehacer sus pensamientos, a corregirse y a comenzar de nuevo en caso de necesidad. Considera más de una dimensión del problema a la vez y observa un objeto o problema desde diversos ángulos.

Sensaciones Propioceptivas

“La propiocepción es el sentido que nos permite percibir la ubicación, el movimiento y la acción de las partes del cuerpo. Abarca un conjunto de sensaciones, incluyendo la percepción de la posición de las articulaciones, y señales de los receptores sensoriales en el musculo, la piel y las articulaciones, y señales centrales relacionadas con los estímulos motores. La propiocepción nos permite juzgar los movimientos de las extremidades y posiciones, fuerza, pesadez, rigidez y viscosidad. Se combina con otros sentidos para localizar objetos externos

en relación con el cuerpo y contribuye a la imagen corporal. La propiocepción está estrechamente vinculada con el control del movimiento".

Diseño Metodológico

Se procedió a analizar las características de los estudiantes del equipo de Karate Municipal de Boyeros, perteneciente a la "ACKBB" de Santiago de las Vegas y se valoró el nivel de Preparación Física, Sincronización y Orientación en el Tiempo y el Espacio que deberían alcanzar, por lo que se decidió realizar una serie de pruebas que consistieron en privar a los atletas de los sentidos como: la vista y el oído.

Para ello utilizamos los Métodos:

1. Explicativo Verbal
2. Resolución Problémica
3. Demostrativo Explicativo
4. Influencia Combinada
5. Método de Juego: Imitación y Fragmentario, etc.

Población y Muestra

El equipo de Karate Municipal de Boyeros perteneciente a la "ACKBB" consta de una matrícula de 26 estudiantes de ambos sexos. De ellos 16 son varones y 10 son hembras.

Muestra

- Total de Atletas: 12 que no obtuvieron resultados satisfactorios
- Sexo: masculino 8 y femenino 4
- Rango de edades: 7 a 10 años, de la enseñanza primaria, correspondientes a los grado de Cinto Amarillo y Naranja de Karate Do.
- Lugar donde entrenan o estudian: "ACKBB" de Santiago de las Vegas. Boyeros.
- Tipo de muestra: Dependiente
- Deporte: Karate Do
- Tiempo del Estudio: 1 mes
- Frecuencia: 3 veces por semana
- Tiempo: 2h= 120min clases

Las Pruebas fueron:

1. **Bloqueo de la Visión:**
   En este ejercicio se trabajó con el equipo de karate de las categorías 7-8 y 9-10 de ambos sexos, y se les tapo los ojos con una venda. A continuación, se les pidió que realizaran su Kata favorito por individual, como resultado de dicho test se pudo observar que los atletas, al carecer del sentido de la visión, presentaron evidentes imprecisiones en cuanto a postura, libertad de

movimientos, y orientación en el espacio. Esto deformo el Embusen original o la direccionalidad de secuencias técnicas que persiguen un patrón o rutina de movimientos previamente diseñados, los cuales en Karate, se deben respetar y preservar, ya que son puntuables.

El buen dominio del Embusen en un Kata de Karate, es sumamente importante, ya que este ofrece a los árbitros y jueces una información visual y criterio deportivo extra del atleta que lo defiende. Este dominio viene casi siempre acompañado de buena postura de piernas, buen posicionamiento del tren superior, velocidad, fuerza, potencia, energía, flexibilidad y amplitud de movimientos, etc. Elementos que podrían determinar ser beneficioso o no para el atleta, a la hora de emitir un resultado final.

En nuestro experimento, dichos problemas fueron evidentes a la hora de terminar el Kata, ya que casi todos los atletas comenzaban en la marca previamente diseñada para el ejercicio y terminaban casi siempre fuera de la misma o desorientados totalmente con respecto al Embusen. Ejemplo: Comenzaban hacia el Este y terminaban hacia el Norte. Cuando originalmente el Kata debería comenzar y terminar en el Este.

- No obstante esto contribuyó a que los atletas obtuvieran una mayor concentración a la hora de hacer las posturas propias del Kata y se esforzaran en caer firmes sin perder el equilibrio y les permitió valerse de otros sentidos para poder realizar el Kata. Este ejercicio los ayudo muchísimo, ya que les enseño a primero visualizarse mentalmente a ellos mismos realizando el Kata y después hacerlo por si mismos sin ayuda visual.

2. **Realización del Ejercicio a Ritmo Lento**:

   En este ejercicio se les pidió a los atletas que realizaran sus formas favoritas o de competición, pero esta vez de forma muy lenta a modo Taichi. De esta forma les pedimos que se enfocaran en el uso correcto de la respiración y el buen posicionamiento de las manos y piernas, a través de las posturas, desplazamientos, ataques y bloqueos, a la vez que eran capaces de mantenerse en movimiento sin variar los elementos básicos que conforman el Kata y las características propias del estilo que practicaban. En este ejercicio los atletas aprendieron la importancia de la contracción y relajación al inicio y final de cada movimiento, el correcto uso de las caderas y de una espalda recta, además de la importancia de saber mantenerse oxigenados y vigorosos mientras realizan el Kata. Sabiendo cuando inhalar y cuando exhalar, cuando contraer y cuando relajar. El resultado fue magnifico, relajante, educativo y muy motivador.

3. **Detención del Movimiento en determinada fase:**

   Una vez que nuestros atletas fueron dominando los Test anteriormente mencionados, decidimos proseguir con la realización de sus Katas favoritas o de Competición y dividirlas por partes.

   Tomamos como referencia los dos primeros pasos, ejecutándolos a ritmo fuerte y en el último les pedíamos que se quedaran fijos, como en una foto (el que se mueva pierde y hace 10 planchas), este primer ejercicio lo hacíamos

tres veces y pasábamos la próxima secuencia, adaptándonos al ritmo de ejecución del Kata y luego al otro, y al otro y al otro.
Esta variedad de repetición del Kata la realizábamos de manera progresiva 1-2 fijo, 3 veces, seguido de 3-4 fijo, 3 veces más y así sucesivamente de menos a más y de menor a mayor. Evaluando en cada secuencia la potencia, flexibilidad, postura y posicionamiento de manos y pies a la hora de realizar los ataques y bloqueos.
Con la repetición del Kata a modo Kihon les pudimos hacer entender al colectivo de atletas la tremenda importancia que poseen cada uno de los movimientos que realizan en el Kata y que tomasen conciencia de la tremenda cantidad de planos musculares que constantemente se están relajando y contrayendo en su demostración. Mostrándoles de esta forma a tomar conciencia de sus fortalezas y debilidades individuales y colectivas.
Este test contribuyo en gran medida a la coordinación y limpieza de los Katas por equipos. Ya que con el conteo 1-2, aprendieron a controlar su respiración, tiempo de reacción y giros en el espacio. Lo cual contribuyo enormemente a mejorar la calidad del Kata del equipo de 9-10 femenino.

4. **Variabilidad en las Cargas**.

Para este test, decidimos aprovechar las bondades que nos brindaba el Hombu Dojo de la “ACKBB” a través del empleo de aparatos, y pesas.

- Aumentar la Fuerza y Resistencia: Cargar peso extra durante un ejercicio, nos exige un mayor gasto energético a través del uso de la fuerza y el oxígeno, lo cual proporciona que nuestros músculos se esfuercen cada vez más para lograr las tareas, lo cual trae consigo un gasto calórico superior, provocando que nuestras reservas de energía se agoten y aparezca lentamente el indeseado cansancio.
- Con el uso de pesos extras, nuestros músculos y tendones, se van adaptando progresivamente a las acciones motoras que necesitamos realizar, lo cual trae consigo un discreto fortalecimiento de las fibras musculares y el aumento de la masa muscular en determinadas partes del cuerpo. Volviéndose de esta forma mucho más fuerte y resistentes a las cargas que necesitamos realizar.
- Para ello utilizamos en una primera etapa, pomitos pequeños (de medio litro de agua) rellenos con arena, luego les pedimos que se pusieran todos los Petos y cabeceras con que normalmente compiten en Combate, y como final les agregamos tobilleras de 2kg de pesos en los pies y las sapotas de entrenamientos.

1.1. En el primer intento les pedimos a los atletas que presionaran fuertemente los pomitos de arenas y realizaran sus Katas a tiempo real, exigiéndoles explotar su fuerza y contracción muscular. Este ejercicio se realizó 4 veces:

a) Una primera vez con pomitos de arenas por tiempos.
b) La segunda vez, sin cargas, o sea, sin pomitos de arenas.

c) Una tercera vez, con los pomitos nuevamente, pero esta vez fluida, a tiempo real y sin conteo.
d) Ultima vez, sin pomitos de arenas. Esta vez se les pidió a los atletas que realizaran su Kata tal cual la harían en una competencia y que luego compartieran sus experiencias con el grupo.

1.2. En el segundo ejercicio, les agregamos el Peto y las cabeceras, pero les permitimos prescindir de los pomitos de arena. Este ejercicio se realizó, solo 2 veces. Una por tiempos y la otra a tiempo real.
1.3. En la última muestra, se les acondiciono además de las cabeceras y petos, unas tobilleras con pesos y sus sapotas de competiciones, a lo cual les pedimos que realizaran sus Katas Favoritos 2 veces más:

a) Despacio y con los ojos vendados. Al estar cubiertos con una cabecera y con los ojos tapados, nuestros atletas carecían de visión y equilibrio. Ya que el peso que llevaban encima, sumado a la carencia de los sentidos de la vista y el oído, les impedía grandemente moverse sin antes detenerse un segundo para visualizar el movimiento que le seguía a continuación. Al tener ya una experiencia previa, nuestros atletas se adaptaron mejor y más rápido a las exigencias del ejercicio. Todos lograron terminar justo donde habían comenzado, las variaciones en el Embusen, fueron las esperadas. El ejercicio se cumplió a un 80% lo cual para nosotros fue valorada de muy positivo.
b) Ídem pero, les quitamos las vendas de los ojos. Ahora ya podían ver, pero igual el equipamiento les restaba libertad de movimientos.

1.4. Se les pidió en esta última etapa, que se despojaran de sus equipamientos. Ahora poseerían total libertad para moverse y poder sentir su verdadera fuerza. Por lo que se les pidió que realizaran una vez más, como si sus vidas dependiesen de esta ultima vez, el Kata con que competirían en la próxima competencia. Los resultaros fueron sorprendentes, habían crecido tanto mental como marcialmente. Ya conocían perfectamente su Kata y se identificaban con ella, dominaban su propio peso y las deficiencias en coordinación, velocidad y fuerza, parecían haber desaparecido.

- Al compartir sus experiencias; todos los educandos parecieron coincidir en que cuando poseían los pomitos de arenas y los agarraban firmemente, parecían ser más lentos y torpes, aunque podían sentir el poder y la fuerza de sus músculos superiores e inferiores, ya que el peso les demandaba un mayor control de los movimientos y sentían que se agotaban cada vez más entre un ejercicio y otro.
- Manifestaron también que a medida que practicaban las Katas con los ojos tapados, necesitaban pensar antes de realizar el próximo movimiento, lo cual los obligaba a bajar las posturas, y ayudarse de la correcta alineación de la espalda y las caderas para orientarse en el espacio. Obligándolos a pulir y

estudiar mentalmente todas y cada una de las secuencias de movimientos del Kata.

- También coincidieron en que al realizar las Katas sin pesos en las manos y pies, así como del peto y la cabecera, lograban fluir muchísimo mejor. Eran capaces de golpear y patear con más potencia y vigor y sentían que sus manos y pies no pesaban, lo cual era favorable a la hora de realizar saltos y ejercicios complejos. Se sentían más rápidos y llenos de energía.

Planteamiento de la Propuesta

Al analizar los resultados de la investigación realizada hemos logrado demostrar que el entrenamiento sistemático mejoro las Sensaciones Propioceptivas en los estudiantes que formaron parte de la muestra seleccionada del equipo de Karate Municipal de Boyeros, pertenecientes a la “ACKBB” en las categorías 7 a 10 años.

También se demostró según los resultados que con el calentamiento adecuado, y los ejercicios basados en desarrollo de las Sensaciones Propioceptivas que se hicieron a diario, una correcta selección de los ejercicios a ejecutar y una adecuada dosificación de las cargas, es posible mejorar las capacidades de coordinación, fuerza, y flexibilidad, de los estudiantes del equipo de Karate del Municipio Boyeros en un corto periodo de tiempo. Se logró mejorar dicha capacidad en los estudiantes y muestra de esto fueron los resultados de las mediciones efectuadas en la segunda prueba, mostrando así su eficacia.

Sugerencias

Este trabajo aporta un instructivo pedagógico para la determinación de los objetivos y sus operaciones, en las clases o unidades de entrenamiento en la especialidad de Karate Do, es un medio eficaz que contiene información y es fuente de conocimiento.
El dominio de la técnica deportiva se realiza primeramente creando representaciones motoras, después vienen los intentos de realizarlos prácticamente y más tarde por medio de las Sensaciones Propioceptivas y las repeticiones de los ejercicios descritos anteriormente, se logra que el atleta adquiera el conocimiento y dominio que posteriormente habrá de convertirse en un hábito motor, el cual no es más que una acción consciente automatizada, que este realizará de forma continuada, adquiriendo cierto grado de perfeccionamiento, y automatizando las operaciones vinculadas entre sí, a los conocimientos ya fijados de la técnica. En este caso el Kata.

Recomendaciones

Este trabajo aporta un instructivo pedagógico para la determinación de los objetivos y sus operaciones, en las clases o unidades de entrenamiento en la especialidad de Karate Do, siendo el mismo un documento muy eficaz, el cual posee información muy valiosa, veraz, y científicamente probada.
Palabras Clave: Sensaciones Propioceptivas.

Proceso de enseñanza aprendizaje. Karate Do.

El dominio de la técnica deportiva se realiza primeramente creando representaciones motoras, después vienen los intentos de ejecutarlos prácticamente y más tarde por medio de las Sensaciones Propioceptivas y las repeticiones de los ejercicios descritos anteriormente, se consigue que los atletas adquieran el conocimiento y dominio que posteriormente habrá de convertirse en un hábito motor, el cual no es más que una acción consciente automatizada, que estos realizarán de forma extendida, adquiriendo cierto grado de progreso, y automatizando las rutinas vinculadas entre sí, a los conocimientos ya fijados de la técnica. En este caso el Kata.

Los hábitos se forman mediante procesos nerviosos y estos sobre la base de los reflejos condicionados, es por ello que la realización de los movimientos voluntarios, juegan un papel importante en el aprendizaje de los movimientos, además de la memoria y la experiencia adquirida, todo esto se esquematiza y se forma el estereotipo dinámico, es decir un sistema equilibrado de procesos interiores. Se condiciona entonces la transformación del conocimiento en un hábito motor firme y estable, permitiendo al atleta repetir muchas veces la acción estudiada en forma constante, añadiendo a este principio el conocimiento de las Sensaciones Propioceptivas, las cuales influirán de manera favorable en la fijación de nuevas experiencias enriquecedoras para los atletas, los cuales mientras más estables sean, menos influencias tendrán de los estímulos del mundo externo. Las etapas de formación de las habilidades deportivas caracterizan los niveles por los que transcurre el aprendizaje de los ejercicios, expresando un desarrollo y una sucesión lógica que no se puede invertir. Sin embargo, esto no puede interpretarse como fases o periodos entre los que existen cortes precisos, sino etapas estrechamente articuladas e interrelacionadas que constituyen los eslabones de un método de formación. En relación a esto, queda claro que tienen en su base de desarrollo componentes estructurales que enmarcan los movimientos técnicos, su despliegue se concreta en un ambiente contextualizado, que responde a las exigencias del deporte, tanto para la ejecución técnica, como para la solución de situaciones; metodológicamente se someten a principios, métodos y formas de adiestramiento para lograr su máximo desarrollo. En las etapas de su desarrollo resulta muy importante el correcto dominio que posean los profesores de todas aquellas acciones que permitan gradualmente su desarrollo

en cada una de sus fases o etapas, contribuyendo a la realización del objetivo instructivo.

Conclusiones

- Se elevó el nivel de conocimiento tanto en el profesor como en los estudiantes después de una exhaustiva revisión del tema.
- Existe un incremento en los resultados en la totalidad de los estudiantes al realizar la segunda evaluación.
- Aunque en la totalidad de los atletas se obtuvieron buenos resultados, las niñas fueron levemente superiores a los varones.
- Con el entrenamiento sistemático de las Sensaciones propioceptivas quedo demostrado que se mejoran las capacidades físicas exigidas para este deporte en un menor tiempo. Logrando en un mes, resultados que naturalmente demorarían un año en desarrollarse con otros procedimientos metodológicos en niños de la misma edad, sin este tipo de preparación.
- La mayoría de los atletas alcanzaron un óptimo desarrollo del Kata y su interpretación después de las pruebas
- Se logró una alta motivación y mayor rendimiento al emplear los ejercicios de Sensaciones Propioceptivos como metodología de juego, alcanzando un mayor disfrute de la actividad.

Bibliografía

- **CONVOCATORIA A AFIDE 2025**
- Programa Básico de la Academia Cubana de KashikoiBukanBudo. Aprobado por la ACAM en febrero de 2023. Autor: Dennys Arias Echagarrúa.
- Documentos compartidos digitalmente de la Asignatura Karate de UCCFD “Manuel Fajardo”
- Programa Integral de Preparacion del Deportista de Karate Do.
- Autor: MSc. Iosif Sánchez Nodarse.
- Colaboradores:Esp. Eliecer Peñalver Rodríguez, MSc. Lizbeth Guillén Pereira, MSc. Carmen. B. Aizpurúa Naranjo, MSc. Isvietta Vargas Torres, Dr.C. José Silvio Jiménez Amaro.REPÚBLICA DE CUBA 2013.
- ShotokanRyu Karate Do. Programa Técnico. Orientaciones y Sugerencias Metodológicas. Enero 2015. Autor: Lic. Salvador Pérez Quevedo.
- Álvarez de Zayas, C (1992). La Escuela en la Vida

- Colección Educación y Desarrollo. Ciudad de la Habana: editorial Félix Varela.
- Forteza, A. y Ranzola, A (1998) Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. La Habana. Editorial Científico Técnica, 84
- Gullen, L y García, S (2006) instructivo pedagógico para la formulación, derivación, operacionalizacion de las habilidades motrices deportivas del Karate Do trabajo de diploma. Santa Clara, Cuba: UCCFD, Facultad de Villa Clara, 36-38
- Leontiev, AN (1981). Actividad, conciencia y personalidad. La Habana: Editorial Pueblo y Educación
- Vasconcelo, A (2000) Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo. Barcelona: editorial Paidotribo

Concentración de la atención en voleibolistas defensores de campo

Datos generales de los autores

Idalkis Segura Rodríguez[1], Ídolo Gilberto Herrera Delgado [2], Eloide Góngora Gómez[3], Joel Lázaro Rosales Pérez[4]

*** Participación en el trabajo presentado.** Dr. C. Idalkis Segura Rodríguez[1]

Correo. jlrosales@uho.edu.cu

Institución. Universidad de Holguín-Facultad de Cultura Física.

Pais. Cuba.

ORCID. https://orcid.org/0000-0003-1720-0722.

Ídolo Gilberto Herrera Delgado [2]

Correo. igherrerad@gmail.com

Institución. Centro de investigaciones Deporte Cubano (CIDC).

Pais. Cuba.

ORCID. 0000-0003-3958-5774

Eloide Góngora Gómez[3]

Correo. egongora@uho.edu.cu

Institución. Universidad de Holguín-Facultad de Cultura Física.

Pais. Cuba.

ORCID. 0000-0002-9709-9697

Joel Lázaro Rosales Pérez[4]

Correo. jlrosales@uho.edu.cu

Institución. Dirección Provincial de Deportes.

Pais. Cuba.

ORCID. 0000-0003-1880-4966

Resumen

El objetivo de la investigación fue dirigido a conocer el estado de concentración de la atención de las voleibolistas 13-15 años en el desempeño de las acciones de defensa del campo y se realizó a una población de 12 voleibolistas de esta categoría que pertenecen a la Eide “Pedro Díaz Coello” de Holguín y para ello se utilizaron métodos de investigación teóricos, empíricos, aplicando la observación, entrevistas y el test de atención Toulouse-Pieron que develó las principales insuficiencias en la preparación

psicológica que es uno de los componentes en los que se sustenta la preparación integral del deportista y los matemáticos-estadísticos para el análisis y concreción del objetivo de la investigación y definir las conclusiones que muestran la necesidad de realizar estudios que refieran al tema, en edades tempranas, reveló desde el diagnóstico aplicado la caracterización y el estado actual de la variable psicológica investigada, así también brindó a los entrenadores el test de Toulouse-Pieron como herramienta para conocer el estado de concentración de la atención de las voleibolistas en el desempeño de las acciones de defensa del campo.
Palabras clave: concentración de la atención; defensores de campo; Voleibol

Abstract.

The objective of the research was to understand the state of attention concentration of 13-15 year-old volleyball players when performing court defense actions. The research was conducted on a population of 12 volleyball players in this category who belong to the "Pedro Díaz Coello" Eide in Holguín. To this end, theoretical and empirical research methods were used, applying observation, interviews, and the Toulouse-Pieron attention test, which revealed the main deficiencies in psychological preparation, which is one of the components on which the comprehensive preparation of the athlete is based. Mathematicians and statisticians were used to analyze and specify the research objective and define the conclusions that show the need to conduct studies on the subject at an early age. The diagnosis applied revealed the characterization and current state of the psychological variable investigated. It also provided coaches with the Toulouse-Pieron test as a tool to understand the state of attention concentration of volleyball players when performing court defense actions.
Keywords: concentration of attention; field defenders; volleyball

Introducción

La práctica sistemática del deporte es una actividad compleja, ejecutada y planificada por hombres con el objetivo de lograr la preparación del deportista, entendida esta como el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevaciónde la predisposición para alcanzar resultados deportivos, se distinguen entre los componentes de la preparación, la física general y especial, la técnica, táctica, teórica y psicológica, esta última intencionada en la investigación que se presenta.

Las diferentes variables que se estudian desde la Psicología han ocupado un lugar significativo como ciencia aplicada en el deporte, pues se trabaja de manera científica y concreta, adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo su potencial físico, técnico, táctico y psicológico, por lo que debe ser regulado, controlado y evaluado a lo largo de su desarrollo de forma sistemática, pero de manera coherente e interrelacionado con los otros componentes de la preparación.

Existe un consenso en la comunidad científica internacional sobre la integralidad de saberes en la teoría y metodología del entrenamiento, enfatizándose en la necesaria vinculación de los aspectos biológicos, físicos, tácticos, técnicos, sociales, intelectuales y psicológicos, así evidencian los textos de Bompa (2003); Forteza (2009); Issurin (2012), el Voleibol no está aislado de esta realidad y al ser un deporte de acciones cíclicas que se desarrollan a gran velocidad, donde existe incertidumbre dada por la variedad de respuestas posibles ante las diferentes situaciones del juego. El defensor de campo debe tomar decisiones en espacios de tiempo muy breves, percibiendo y analizando la información de manera muy rápida para ejecutar la acción adecuada.

Mahlo (1985) señala que dentro de los factores psicológicos que influyen de manera importante en el rendimiento deportivo, están la motivación, la voluntad, los factores emocionales, el espíritu colectivo y la concentración de la atención, abordándola como un fenómeno ligado a las percepciones, al pensamiento y más aún, a las actividades prácticas del hombre. Ese autor señala que la concentración de la atención tiene que ver con el desarrollo de la primera fase de los procesos psicomotores de cualquier acción táctica (percepción y análisis de la situación de encuentro), fase que interviene de manera importante en las restantes fases de la acción táctica (la solución mental de la tarea táctica especial y la solución motora de la tarea táctica).

Autores como Gómez y Soriano (2014), Vásquez, Flores y Martínez (2015) y Pérez et al. (2018), Martínez del Villar y Orozco (2021), tienen puntos afines en sus investigaciones referentes a que la concentración es la capacidad para controlar los procesos de pensamiento, para concentrarse en una tarea, es una de las claves más importante para lograr una actuación eficaz en el deporte. El control mental es por tanto un factor decisivo en la competición, la importancia del entrenamiento de la

concentración de la atención como una de las variables psicológicas imprescindibles para el rendimiento del atleta en el deporte.

Se coincide con el criterio de Ardila y Joao (como se citó en Machado, Márquez, Acosta, 2021), al plantear que la concentración es importante para el proceso de aprendizaje, es por ello imprescindible para la adquisición de nuevos conocimientos por ser la habilidad que tiene la persona para focalizar la atención por periodos prolongados. Se aprecian entre los autores similitudes en las definiciones referidas a la concentración que debe ser relevante para el individuo en función de sus intereses, el objetivo o meta y el rendimiento a alcanzar. Además, se destaca la intensidad de la fijación de la conciencia y el dilatado periodo de tiempo durante la que se debe mantener.

Así también Santillan, Villagómez, Chávez y Moreno (2024); mostraron que el voleibol con un fin recreativo es una de las modalidades deportivas con mayor preferencia y motivación del estudiantado en el Ecuador, siendo un deporte internacionalmente utilizado en diversos programas físico-recreativos, pudiendo ser una alternativa de intervención para controlar la ansiedad y la concentración de la atención en universitarios, es por ello que estos planteamientos constituyen puntos de partida en la investigación que se presenta. Luego de la revisión de las fuentes el colectivo de autores del artículo reconoce que la intervención psicopedagógica debe distinguirse por su carácter colectivo y lúdico, ajustada al diagnóstico, necesidad de elevar la autoconciencia y estimular la motivación hacia el objetivo a lograr.

Las definiciones dadas por estos autores se aproximan a las realidades que el entrenador debe conocer para el logro y cumplimiento de esta variable psicológica en el proceso del entrenamiento, sin embargo, es preciso señalar que existen limitantes en el acercamiento a la calidad de la atención para el desempeño de las acciones de la defensa del campo. Por tales razones en la investigación se visualizó desde esta perspectiva para accionar sobre las principales limitantes que incidían en el correcto desarrollo del proceso.

La preparación psicológica debe partir del diagnóstico psicológico individual o del grupo e incorporar el trabajo del entrenador. La atención en el caso del Voleibol, demanda de una elevada concentración, siendo uno de los aspectos esenciales para alcanzar el

máximo nivel de rendimiento. En consecuencia, con los elementos abordados, se trabajó el problema científico: ¿Cómo conocer el estado de concentración de la atención de los voleibolistas 13-15 años en el desempeño de las acciones de defensa del campo?, y en su solución tiene como objetivo, diagnosticar la concentración de la atención de los voleibolistas 13-15 años en el desempeño de las acciones de defensa del campo.

Materiales y métodos

La investigación se realizó con 12 voleibolistas femeninas que forman parte de la nómina de la Eide “Pedro Díaz Coello” del municipio de Holguín, que representa el 100% de la matrícula, al particularizar el análisis por municipio, edad y procedencia social se plantea que:

- Cuatro atletas representan al municipio Holguín, e igual cifra a Frank País, tres pertenecen a Sagua y una al municipio Mayarí
- Tres voleibolistas de 12 años, nuevo ingreso; sin ninguna formación atlética que los anteceda, cinco de 13 años, una que repite en la categoría y cuatro de 14 años con experiencia de dos años en el deporte
- Hijas de padres divorciados en más del 80% y perteneciente a la clase obrera trabajadora y cuentapropista

Tabla Nº 1. Caracterización de la población.

Población	**Sexo**	**Edad**		
		12	13	14
12	F	3	5	4

La investigación responde a la línea de investigación perfeccionamiento del proceso de la preparación del deportista del Programa de formación doctoral de la Facultad de Cultura Física, Universidad de Holguín y pertenece al proyecto Formación Deportiva en la Base y el Alto Rendimiento en la provincia Holguín, se realizó a partir del mes de septiembre del curso 2024-2025, en el centro provincial “Eide Pedro Díaz Coello” de Holguín, observándose 10 unidades de entrenamiento, se aplicaron entrevistas a los entrenadores y el test Toulouse-Pieron a los atletas. Se utilizaron métodos de nivel teórico como el Histórico-Lógico que permitió conocer la evolución histórica de las formaciones defensivas, teniendo en cuenta los antecedentes y concepciones teórico-

metodológicas que existen sobre la el desarrollo de las acciones de la defensa de campo en particular para el Voleibol escolar, el analítico-sintético posibilitó la búsqueda en las fuentes consultadas, los aspectos de significación sobre la concentración de la atención en la defensa de campo y así construir el texto científico, el inductivo-deductivo permitió esclarecer los elementos teóricos que refieren a la variable psicológica concentración de la atención en los defensores de campo, establecer inferencias sobre el tema y arribar a conclusiones.

Los métodos, técnicas y procedimientos empíricos refirieron a la observación no incluida estructurada que permitió realizar la indagación directa sobre la concentración de la atención en la defensa de campo en las diez unidades de entrenamiento, a partir de una guía de observación, se emplearon como técnica el análisis de documentos: se revisó el Programa de Preparación del Deportista (PIPD), desde el 2002 hasta la actualidad, planes de entrenamiento de los últimos 5 años de la categoría 13-15 años y el expediente acumulativo del escolar. Así también la entrevista a los entrenadores para valorar el nivel de conocimiento y las acciones desarrolladas en función de la concentración de la atención en la defensa de campo en la categoría escolar 13-15 años femenina y la medición a partir del test de Toulouse-Pierón, que posibilitó conocer el comportamiento de la variable psicológica en los atletas investigados.

El matemático-estadístico con el procedimiento del cálculo porcentual se realizaron las valoraciones de cada uno de los instrumentos aplicados en el diagnóstico realizado. Y la Triangulación de fuentes, permitió una vez realizados los análisis de los métodos y/o técnicas de manera independiente, interpretar y comprobar si las informaciones aportadas por una fuente son confirmadas por otras.

Resultados y discusión

Se realiza el análisis de los métodos y técnicas aplicadas en la investigación:

La observación a las unidades de entrenamiento reveló que el 60% de los atletas no fijan la mirada a la zona donde van a dirigir la pelota luego de la defensa, el 54% incumple con la tarea asignada pues realizan movimientos innecesarios y a veces repiten errores ya corregidos, por lo que no siempre ejecutan correctamente los ejercicios. El 47% atienden a sonidos irrelevantes y se disocian con facilidad, por lo que no siempre se encuentran concentradas en el entrenamiento.

La entrevista a entrenadores mostró que:

- El 100 % reconoce la importancia de la concentración de la atención en las voleibolistas, desconociendo cómo desarrollarla en los entrenamientos, sin haber explorado cómo hacerlo para dar el tratamiento que requiere
- Fundamentan el limitado tiempo que tienen para entrenar y muchos objetivos a vencer en un 97%, al no tener en el cuerpo de los entrenadores la figura del psicólogo a tiempo completo
- Desconocen en un 100 % como desarrollar la concentración de la atención y que no han recibido cursos que los orienten en cómo conducir este proceso
- El 100 % manifiesta que el programa integral de preparación del deportista (PIPD), a pesar de tener orientaciones, no es lo suficientemente explícito sobre cómo desarrollar acciones parala concentración de la atención en especifico
- Coinciden en un 100 % en la incapacidad de los jugadores para mantenerse ejecutando una tarea en un tiempo prolongado, así como la atención a las explicaciones que se emiten en diferentes momentos del desarrollo del entrenamiento o juego de estudio; se distraen por cualquier interrupción y se disocian con facilidad

A partir de estos resultados y la revisión de las fuentes de información los autores de la investigación se apropiaron del Test de Toulouse que este posibilitó la medición de la concentración de las atletas de la categoría escolar 13-15 años de la “Eide Pedro Díaz Coello” de Holguín. Para realizar el análisis del test, los autores toman como punto de partida la aplicación del procedimiento que se establece para evaluarlo, que consiste en tachar el patrón seleccionado por cada uno de los voleibolistas en 1 min, calcular el coeficiente de trabajo correcto, así como el índice de trabajo productivo y si realizar las valoraciones pertinentes con respecto a la calidad de la atención que presentan los investigados.

La Tabla Nº2 Tabulación de los resultados con la aplicación del test de atención Toulouse-Pieron.

Atletas	**% de figuras correctamente marcadas**	**Evaluación de la calidad de la atención**
1	85	Buena Calidad de la Atención

2	60	Déficit de atención
3	65	Déficit de atención
4	68	Déficit de atención
5	78	Atención Disminuida
6	73	Atención Disminuida
7	44	Déficit de atención
8	50	Déficit de atención
9	49	Déficit de atención
10	41	Déficit de atención
11	82	Buena Calidad de la Atención
12	75	Atención Disminuida

A partir de la prueba aplicada, los resultados detectaron que:

- 7atletas presentan déficit de atención, manifestado en la falta de madures y responsabilidad frente a la tarea a desarrollar en la defensa de campo
- 3atletas con atención disminuida
- 2 atletas con buena calidad de la atención

Se particulariza en el análisis pues estas 5 últimas voleibolistas son las que representan al Voleibol por segundo año consecutivo en los juegos escolares nacionales y tienen antecedentes de formación atlética desde la formación de pioneros.

Es una prueba que marco:

- Discriminación, semejanzas y diferencias en la que juega un papel importante la atención selectiva
- La aptitud de las atletas seleccionadas para el estudio con respecto a la calidad de la concentración perceptiva visual, la rapidez y precisión en identificar rápida y exactamente una figura en función de determinados detalles visuales

Al realizar la triangulación de fuentes, los resultados muestran que la observación a las unidades de entrenamiento, las entrevistas a los entrenadores y la aplicación del test de atención Toulouse-Pieron a las voleibolistas, evidencian la veracidad de que la concentración de la atención es fundamental, necesaria e importante para la ejecución técnica de cada uno de los fundamentos técnicos del Voleibol y en general, para lograr

el éxito deportivo; reconocen que existen insuficiencias manifiestas en el entrenamiento y los juegos de control.

Los entrenadores mostraron limitantes en su preparación, desconocimiento en la utilización de medios o técnicas para controlar o dar tratamiento a la concentración de la atención en sus atletas, manifestaron coincidencias en la necesidad de rectificar los errores técnicos de los voleibolistas teniendo en cuenta hacia dónde debían focalizar la atención, se valora la necesidad del uso de procedimientos que permitan una intervención activa y/o motivación hacia las tareas a lograr en una u otra acción, así como el tratamiento individualizado y control de las tareas orientadas.

Por lo que se enfatiza la necesidad de una preparación en el tratamiento de este proceso para lograr desarrollo de habilidades técnicas, aprender cómo concentrarse para así movilizar sus propias fuerzas y superar las influencias desfavorables a las que están expuestas durante los entrenamientos y competencias.

Conclusiones

1. La revisión de las fuentes bibliográficas evidencia la necesidad de realizar estudios que refieran a la concentración de la atención en voleibolistas de edades tempranas
2. A partir del diagnóstico se caracterizó el estado actual de la concentración de la atención en voleibolistas defensores de campo, categoría 13-15 años de la Eide “Pedro Díaz Coello”, provincia de Holguín; al identificar las carencias que desde la teoría presentan los entrenadores y voleibolistas en relación con la variable psicológica investigada
3. Desde la investigación se brinda a los entrenadores el test de Toulouse-Pieron como herramienta para conocer el estado de concentración de la atención de las voleibolistas en el desempeño de las acciones de defensa de campo

Recomendaciones

A partir del resultado, incorporar talleres y cursos de superación como parte de la preparación metodológica de los entrenadores, en cuanto al tratamiento de la concentración de la atención en los entrenamientos o juegos de estudio.

Referencias bibliográfica

Bompa, T. (2003). Teoría y metodología del entrenamiento. Barcelona: Hispanoeropea.

Forteza de la Rosa, A. (2009). Entrenamiento deportivo. Preparación para el rendimiento. Armenia: Kinesis

Gómez Figueroa, A. J., Soriano Pacheco, I. (2014). Estado de la concentración, motivación y confianza de jugadoras de voleibol sala de 12 a 18 Años. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires-Año 19-Nº 194. http://www.efdeportes.com/

Issurin, V. B. (2012). Entrenamiento deportivo. Periodización en bloques. Barcelona: Paidotribo.

Mahlo, F. (1985). La acción táctica en el juego. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.

Martínez del Villar, A. y Orozco Calderón, G. (2021). La neuropsicología del voleibol en México. *Ciencia & Futuro* V.11 No.3. ISSN 2306-823X

Machado Bagué, M., Márquez Valdés, A. M., Urbano Acosta Bandomo, R. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo.*

Pérez Iznaga, L.M., Cañizares Hernández, M., Fleitas Díaz, I., D`Amico López, A. (2018). Estudio sobre la concentración de la atención en atletas escolares de gimnasia rítmica. *Rev Podium* vol.13 no.3 Pinar del Río set.-dic.

Santillán Murillo, R. O., Villagómez Cabezas, A. V., Chávez Hernández, J. P., Moreno Tapia, C. B. (2024). Efectos del voleibol recreativo en la ansiedad y concentración de estudiantes universitarios. Ecuador. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. Vol 43: No 3302

Vásquez Estrella, A. M., Flores, C. y Martínez García, P. H. (2015). Influencia de un plan de ejercicios para el desarrollo de la concentración de la atención en atletas de Gimnasia Rítmica de la categoría 9-10 años, de la Sala Polivalente `Alejandro Urgellés' de Santiago de Cuba. *EFDeportes.com, Revista Digital.* Buenos Aires, Año 20, Nº 209. [Links]

EFECTIVIDAD DE LA HIPNOSIS EN LA REDUCCIÓN DE ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN UN ATLETA DE TIRO DEPORTIVO.

Autores:

Lic. Yuliet Hernández Paneque.
yhernandezpaneque@gmail.com
Lic. Adrián Sarduy Valdés.
adriansarduyvaldes@gmail.com.
https://orcid.org/0000-0002-8316-8196.
MSc. Madelin González Figueredo.
Profesora Asistente.
Investigadora agregada.
Centro Provincial de Medicina del Deporte. Granma.
Email:gonzalezfigueredomadelin@gmail.com.
https://orcid.org/0000-0002-6813-705X.

INSTITUCIÓN: Centro Provincial de Medicina Deportiva Granma.

PAÍS: Cuba

RESUMEN

La práctica deportiva conocida como tiro deportivo, constituye un deporte que requiere de mucha concentración. Factores como la ansiedad, falsas expectativas, la frustración, pérdida del control muscular, y la tensión negativa, pueden dañar los resultados competitivos. La hipnosis, es una herramienta que permite la reducción de dichos estados negativos, y mejorar el rendimiento deportivo.

El presente trabajo aborda el proceso de intervención hipnótica a un joven atleta del equipo masculino, perteneciente a la categoría de tiro deportivo, modalidad fusil, de 16 años de edad, de la EIDE Pedro Batista Fonseca en Bayamo, Granma. El **objetivo** trazado: demostrar la efectividad de la hipnosis en la reducción de ansiedad precompetitiva. Se desarrolló una estrategia test-retest, con la aplicación de pruebas psicométricas como el IDARE, el CSAI, entrevistas y pruebas complementarias. El enfoque de estudio de caso único, posibilitó una mayor dirección investigativo.

Una vez obtenidas dichos datos, se aplicó la prueba de sugestionabilidad hipnótica para detectar el grado de profundidad por parte de dicho atleta. Posteriormente, se procedió con siete sesiones de hipnosis de 45 minutos de duración, dirigidas a la relajación y/o visualización positiva, conjuntamente y en complementación metodológica con herramientas propias de la terapia cognitiva conductual, eficaces para el manejo de pensamientos y emociones negativas. Posteriormente, se volvieron a repetir el psicométrico, para comprobar el avance de la estrategia interventiva. Los resultados indicaron una disminución de los niveles de ansiedad, así como una mayor precisión y consistencia de los disparos, con una mayor puntuación media en las competiciones subsiguientes.

Palabras Claves: Hipnosis, Ansiedad Competitiva, Rendimiento Deportivo, Tiro Deportivo.

The practice of sports known as sport shooting is a sport that requires a lot of concentration. Factors such as anxiety, false expectations, frustration, loss of muscle control, and negative tension can damage competitive results. Hypnosis is a tool that allows the reduction of these negative states, and improves sports performance. This paper addresses the process of hypnotic intervention to a young athlete of the men's team, belonging to the category of sport shooting, rifle modality, of the EIDE Pedro Batista Fonseca in Bayamo, Granma.

The objective set: to demonstrate the effectiveness of hypnosis in reducing pre-competitive anxiety. A test-retest strategy was developed, with the application of psychometric tests such as the IDARE, the CSAI, interviews and complementary tests. The single-case study approach allowed for greater research direction.

Once these data were obtained, the hypnotic suggestibility test was applied to detect the degree of depth on the part of the athlete. Subsequently, seven hypnosis sessions of 45 minutes were carried out, aimed at relaxation and/or

positive visualization, together and in methodological complementation with tools of cognitive behavioural therapy, effective for the management of negative thoughts and emotions. Subsequently, the psychometric test was repeated again, to check the progress of the intervention strategy. The results indicated a decrease in anxiety levels, as well as greater accuracy and consistency of shots, with a higher average score in subsequent competitions.

Keywords: hypnosis, competitive anxiety, sports performance, sports shooting.

INTRODUCCION

La palabra hipnosis tiene su origen en la palabra griega "Hypnos" que significa sueño y que fue definida por James Braid en 1843 y "sis": sufijo que significa acción, proceso o resultado de un estado irregular. El documento escrito más antiguo del que se dispone, narra como la hipnosis era utilizada en tiempos remotos es El Papiro de Harris, también llamado Papiro Mágico o Papiro de Ebers, escrito en lengua egipcia hierática cerca de 1500 antes de Cristo.[1]

La Hipnosis en el Deporte: una apuesta metodológica

En el ámbito de la psicología del deporte la evidencia disponible parece escasa, y no siempre basada en estudios rigurosos desde un punto de vista metodológico. La utilización de esta como técnica de intervención en psicología del deporte es mucho más reciente y con distintas perspectivas sobre la eficacia y las ventajas en su utilización. [8,9]

Stegner y Morgan (2010) consideran que ha ganado notoriedad en la mejora dela ejecución deportiva y de forma general ha sido utilizada en la mejora de la fuerza muscular (Jacobs y Gotthelf,1986),en el incremento de la concentración durante la competición(Naruse,1965), en la disminución de la ansiedad durante la competición (Krenz , Gordin y Edward,1986), mejora de la autoconfianza (Unestahl,1982) además en la coordinativas y las expresiones artísticas que los mismos presentan durante las competencias. [8]

El análisis psicológico del tiro deportivo se basa fundamentalmente en las particularidades de las posiciones que adoptan los tiradores en cada una de las modalidades, la utilización de los implementos (armas de diferentes calibres) y las condiciones ambientales de forma general.[9]

La hipnosis en la psicología del deporte ha sido muy poco estudiada, por tanto, existe muy poca referencia bibliográfica sobre la influencia de esta en el rendimiento deportivo de manera general en todos los deportes, específicamente en el tiro deportivo no hemos encontrado su incidencia, no obstante, existen referencia de su aplicación en otros deportes.[8]

En 1984, la revista Time informo que Mary Lou Retton utilizo la hipnosis para prepararse para los juegos Olímpicos de los Ángeles y bloquear el dolor en su pie lesionado para ganar la medalla de oro. En 1983 las medias blancas de Chicago contrataron a un hipnotizador de tiempo completo y llegaron a los playoffs. 1976: Rod Carew sufrió una lesión persistente que amenazo su carrera.

Mediante hipnosis, convirtió el dolor persistente en un promedio de bateo de 400.1967: un dentista, el Dr. Raymond Abrezol, guio al equipo de esquí suizo, para que 3 de cada 4 miembros obtuvieran medallas utilizando técnicas hipnóticas.1959:Ingmar Johansson utilizo el entrenamiento de hipnosis deportiva antes de arrebatarle el título de boxeo de peso pesado a Floyd Patterson.[20]

En el béisbol Nolan Ryan, George Brett, Maury Wills, Don Sutton, Mark McGwire informaron haber usado hipnosis deportiva para relajarse durante sus partidos de beisbol, de igual forma Jimmy Connors la utilizo para sus victorias en el US Open de tenis, así como numerosos atletas de la NFL, MLB, NHL, boxeo, olímpicos y profesionales utilizan la hipnosis hoy en día para lograr sus ventajas.[20]

Estas técnicas hipnóticas también fueron utilizadas por David Beckham con el objetivo de mejorar su rendimiento deportivo. [21]

En una revisión sistemática sobre la eficacia de la hipnosis en la psicología del deporte, enfocada hacia deportistas de alto rendimientos, se comprobó el éxito de la hipnosis como técnica tiende a ser más eficaz que otras técnicas utilizadas, específicamente, en tiro deportivo. Mattle et al, encontraron que en una sola intervención con hipnosis se observaron pequeños efectos positivos o mejoras en el rendimiento de la mayoría de los participantes.[8]

El Tiro deportivo: un camino a recorrer

El tiro deportivo se encuentra dentro de los deportes de coordinación y de arte competitivo. En esta agrupación se incluyen los deportes donde priman fundamentalmente las capacidades que se desarrollan los entrenamientos y las competencias,los tiempos de ejecución y los grados elevados de exigencias del objetivo hacia el cual hay que dirigir los disparos.se exige de estos deportistas un alto grado de estabilidad psíquica manifestada por una gran capacidad de

autocontrol y autorregulación que facilite la ejecución estable y precisa de sus ejercicios en entrenamientos y competencias.[13]

Ansiedad precompetitiva: La ansiedad proviene del latín *anxietas* que significa aflicción. Con esta terminología y significado se puede concluir que la ansiedad radica en un estado de malestar físico y psicológico que se caracteriza por una sensación de inquietud, intranquilidad o desasosiego ante algún estimulo de características amenazantes vivenciales para la persona, lo cual produce una causa de ansiedad indefinida.[14]

El estudio de la ansiedad en los deportistas de alto rendimiento abarca un gran espacio en la literatura de psicología del deporte (R. Martens, 1977, 1983, Y. Hanin, 1989) la importancia radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos en competencia y entrenamientos. gran parte de los fracasos en competencias se explican por problemas debidos al manejo de la ansiedad.[15]

La ansiedad competitiva como un sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza en la etapa competitiva ,aparece principalmente por el incremento de la actividad fisiológica que aparece en contextos de gran demanda emocional y física,lo que afecta el desempeño de los atletas y disminuye notablemente su eficacia y rendimiento puesto que incluye ansiedad somática y cognitiva (sensaciones negativas e inapropiadas que el sujeto tiene sobre su rendimiento y los resultados consecuentes o una autoevaluación negativa y las bajas expectativas sobre sus posibilidades de éxito , lo que se manifiesta a través de síntomas corporales como taquicardia y sudoración.[15, 16,17]

El tiro deportivo es un deporte eminentemente técnico y sin embargo una vez aprendida las técnicas elementales para practicarlo, la excelencia en su resultado se muestra vulnerable bajo la influencia de los procesos mentales y psíquicos.

Así, el movimiento hacia la línea de tiro es un poderoso estimulo que trae consigo pensamientos e impresiones del tirador creando un complejo de cambios fisiológicos en el cómo puede ser la excitación intensa durante la excitación del

prearranque que puede además acompañarse de un salto rápido del pulso que en ocasiones alcanza los 120 o más pulsaciones por minuto.[13,18]

A causa de la elevación de la presión sanguínea, el tirador puede experimentar una fuerte pulsación que significativamente aumenta el ritmo de las oscilaciones pulsativas en el arma. La respiración comienza agitarse, profundizarse, aumentan las sensaciones de calor y las sudoraciones, la ansiedad afecta el tono muscular y el rendimiento del aparato motor de manera que el arma comienza a oscilar significativamente provocando la perdida de la estabilidad en la posición.[18]

Se le denomina prearranque al estado de tensión que aparece antes de la competencia en la cual las órdenes verbales, el movimiento hacia la línea de tiro, el énfasis en formalizarse, la presencia de los jueces y espectadores es un poderoso estimulo, que crea en el deportista cambios a nivel somático. [9,18]

Desde una aproximación multidimensional, Martens, Burton, Vealey, Bump, y Smith (1990)diferenciaron tres sistemas de respuesta o dimensiones en la ansiedad precompetitiva ,las preocupaciones respecto a la ejecución y la falta de habilidad para concentrase son conocidas la ansiedad cognitiva, (Eysenck-Calvo,1992,Liebert –Morris,1967),a esta dimensión pertenece la experiencia de miedo ,pánico ,alarma,inquietud,obsesiones y pensamientos intrusivos de tipo catastrófico, la ansiedad somática es la percepción de los síntomas corporales causados por la activación del sistema nervioso autónomo, tales como la aceleración del ritmo cardiaco,sudoración,entre otras manifestaciones como la llamada ansiedad cognitiva (Cheng,Hardy-Marklan,2009, Hardy, Jones-Gould, 1996).

Esta ansiedad provoca cambios y activación fisiológica de tipo externo (sudoración,dilatación papilar,temblor,tensión muscular, palidez facial, entre otros)existe otra dimensión denominada autoconfianza que se relaciona con la creencia de que los sujetos están preparados para la situación a la que se enfrentan(López Torres,Torregrosa,Roca,2007)[19]

Rendimiento deportivo

Dentro de la práctica deportiva, el rendimiento deportivo puede tener una gran importancia, y este a su vez, se puede ver influido por diferentes variables psicológicas. Es importante el conocimiento de dichas variables para poder trabajar sobre ellas y mejorar los resultados del rendimiento deportivo. Generalmente, en el rendimiento se busca superar a un rival o a uno mismo, y por ello el deportista se puede ver sometido a una gran presión psicológica, la cual, puede llegar a afectar negativamente al deportista, mermando sus capacidades y obteniendo peores resultados en la competición .[19]

Tomando en cuenta lo anteriormente planteado, es posible formular el siguiente problema de investigación: *¿Cuán eficaz puede resultar el empleo de la hipnosis para reducir la ansiedad precompetitiva de un atleta que practica tiro deportivo?*

Como **Objetivo general,** se trazó el siguiente: *Demostrar la eficacia del empleo de la hipnosis para reducir la ansiedad precompetitiva de un atleta que practica tiro deportivo.*

Mientras que los **objetivos específicos** son:

1. Conocer el grado de afectación de la práctica deportiva que presente este atleta, mediante información complementaria del entrenador y la observación de campo.
2. Diagnosticar mediante pruebas psicométricas, (pre-test) y otras técnicas el estado de ansiedad, emociones negativas, ideas y pensamientos que están bloqueando el rendimiento del atleta de tiro deportivo.
3. Aplicar prueba de sugestionabilidad hipnótica, con la finalidad de conocer el grado de profundidad que es capaz de alcanzar dicho atleta.
4. Diseñar, implementar y aplicar una estrategia de intervención con el empleo de la hipnosis, para reducir dichos niveles de ansiedad.
5. Aplicar nuevamente las pruebas psicométricas, para evaluar la calidad del rendimiento deportivo a posterior de aplicar la hispnosis.

Justificación del estudio

El tiro deportivo es un deporte eminentemente técnico y una vez aprendidas las técnicas elementales, la excelencia de sus resultados se muestra vulnerable bajo

la influencia de las alteraciones emocionales donde el movimiento hacia la línea de tiro es un estímulo que trae consigo pensamientos e impresiones generando cambios fisiológicos, así como una excitación intensa durante el pre arranque que repercute a su vez en el rendimiento deportivo.

En el proceso de preparación deportiva en esta etapa competitiva se han encontrado insuficiencias en este deporte dadas las exigencias psicológicas en la cual da la medida de que los atletas deben presentar estabilidad emocional y se pudo constatar que durante el entrenamiento los atletas vivencian sintomatología ansiosa que no pueden controlar, de ahí la demanda del entrenador que en esta primera competencia parcial tiene la necesidad de una intervención psicológica pues el atleta es de perspectiva inmediata (API)que se refiere a los atletas que por su rendimiento deportivo pueden ser promovidos a las escuelas nacionales, razón por la cual se realiza un trabajo diferenciado atendiendo a la problemática que presenta.

La ansiedad en el tiro deportivo tiene una gran relevancia pues influye negativamente en la concentración de la atención y el rendimiento de los tiradores deportivos y actualmente es una necesidad encontrar métodos efectivos para su manejo y evaluar los efectos de la hipnosis como técnica complementaria en el tiro deportivo dada las escasas investigaciones en este deporte.

Este estudio puede contribuir a incrementar la literatura existente en la psicología del deporte dada la falta de evidencia sólida y los resultados del mismo podrían aplicarse en la práctica deportiva para ayudar a los atletas, entrenadores y profesionales de la salud mental en el deporte. Sería además el estudio pionero de esta temática en la provincia Granma y constituirá un punto de partida en la exploración de nuevas metodologías terapéuticas a emplear con deportistas de categorías escolares.

METODOLOGIA

Se realizó un estudio de intervención en modo estudio de casoúnico,descriptivo, con un enfoque cualitativo en un atleta de tiro deportivo, modalidad fusil, que fue seleccionado para el estudio por ser un atleta de perspectiva inmediata y posible medallista a demanda del entrenador, realizado en meso-ciclo, correspondiente al periodo febrero -abril del 2024 en la EIDE “Pedro Batista Fonseca “de Bayamo, Granma.

Entrevista Psicológica: Permitirá la recolección de la información sobre la conducta, las actitudes y las emociones actuales y pasadas del deportista, además de un historial detallado de la vida del atleta en general y del problema que presenta, así como de sus participaciones deportivas.

Entrevista al entrenado: Permitirá conocer aspectos técnicos y preocupaciones, criterios acerca del desempeño del atleta de tiro deportivo.

Observación: se realizarán observaciones en los entrenamientos y competencias para estudiar la problemática del atleta en estudio en un contexto real.

Testpsicológicos: Utilizan el concepto de medición y tienen su fundamento en la psicometría, es un procedimiento estandarizado compuesto por ítems seleccionados y organizados, concebidos para provocar en el individuo ciertas reacciones registrables, reacciones de toda naturaleza en cuanto a su complejidad, duración, forma, expresión, y significado. Entre los test aplicados están:

1) **IDARE**: constituye un inventario autoevaluativo, diseñado para detallar dos formas básicas y relativamente independientes de la ansiedad: la ansiedad como estado (condición emocional transitoria) y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable). Sus creadores son C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, R. E. Lushene. Entre sus rasgos, están que cada una de ellas tiene 20 items. En el IDARE-E, hay 10 items positivos de ansiedad (o sea, que a mayor puntuación mayor ansiedad) y 10 items negativos. En la escala rasgo hay 13 items positivos y 7 negativos. La forma de respuesta va de 0 a 4 en ambas subescalas.

2) En la Escala de Estado se le orienta al sujeto que debe responder como se siente en el momento actual en relación a los items formulados, y cómo se siente generalmente en relación a los items de la Escala de ansiedad como rasgo.De manera convencional, se aplica primero la escala Ansiedad como estado y luego la escala Ansiedad como rasgo; pero es posible aplicar solamente una de las subescalas en función de los intereses del examinador. La subescala ansiedad como estado se puede aplicar de manera repetida, incluso con intervalos de minutos (por ejemplo, antes y después de un tratamiento con técnicas de relajación).Se han reportado numerosas investigaciones en que se aplica de esta manera. El éxito de la aplicación del IDARE está en garantizar que el sujeto comprenda bien la diferencia entre las consignas de cada subescala.
3) **EPI**: consiste en una prueba para evaluar la personalidad del atleta, en sus dos dimensiones introversión –extroversión y Neuroticismo-estabilidad.
4) **El CSAI 2.** (Inventario de ansiedad estado competitivo) es el instrumento empleado para evaluar el rasgo de ansiedad competitiva en los deportistas. Consta de 15 ítems y describe la ansiedad cognitiva con un alto medio y bajo nivel.

Para evaluar los componentes de la ansiedad competitiva como estado en el deportista se emplea el Inventario de ansiedad estado competitivo (Csai- 2) Martens y cols (1990) compuesto por 27 ítems que responden a 3 escalas: ansiedad cognitiva; ansiedad somática y autoconfianza y evalúa cada componente con los indicadores Bien, regular y mal.

Test pedagógico: Es aplicada por el entrenador y permite registrar los objetivos técnicos-tácticos y evaluar el rendimiento del deportista.

PROCEDIMIENTO: Primeramente, se determinó la muestra en el equipo de tiro deportivo modalidad fusil, dentro de una población de siete atletas.

Encuadre metodológico: constituye una delimitación para alcanzar los objetivos trazados, así como para concretar la estrategia de intervención con el uso de la hipnosis. Esos pasos son:

1. **Fase previa**: en esta fase, se recabará información del entrenador con el objetivo de conocer sobre el rendimiento deportivo del atleta, preocupaciones relacionadas con los resultados deportivos, así como las manifestaciones ansiosas durante el entrenamiento. Igualmente, se analizará la visión que posee el propio deportista acerca de su situación con la práctica del tiro. También, se recabará información proveniente de los padres del atleta, en tanto figuras cercanas al deportista.
2. **Fase evaluativa:** Se aplicarán las técnicas psicométricas para el diagnóstico inicial, o pretest del estado de ansiedad. Esta etapa también incluye las demás pruebas diagnósticas mencionadas: IDARE, EPI, y CSAI 2.
3. Se comienza la etapa propiamente **interventiva** con el uso de la hipnosis, lo cual incluye la prueba se **sugestionabilidad**. Esta etapa, comienza con la realización la primera sesión de hipnosis combinada con la terapia cognitivo –conductual.

Coordenadas espacio temporal: Se realizaron siete sesiones, de 45 minutos de duración y una frecuencia semanal cada sesión tuvo objetivos específicos y se incluyeron recursos terapéuticos como metáforas, símbolos, imágenes, lamúsica, sugestionesposthipnóticas.

Condiciones psicológicas para la aplicación de las pruebas IDARE:

Una de las primeras condiciones a respetar en el primer encuentro, es además de la consigna, la actitud de atención, percepción y comprensión hacia la persona misma, lo que permitirá proporcionar al sujeto entrevistado una atmósfera relajada, agradable y cómoda en la que experimente seguridad y confianza, favoreciendo un encuentro consigo mismo, así como la libre expresión de actitudes y sentimientos, además de sus contradicciones y resistencias.

Consideraciones éticas del estudio

Ningún estudio, debe soslayar los criterios éticos que demanda toda investigación. En tal sentido, la presente investigaión parte de lo establecido en la Declaración

de Helsinki, y su modificación de Hong Kong sobre las investigaciones en seres humanos con fines diagnósticos y terapéuticos.

En ese sentido, el consentimiento informado, estándar legal y ético constituye un recurso para que las personas que participaran en el estudio comprendan el alcance de la investigación a realizar, partiendo de su aceptación, respetando sus derechos. Entre los principio a consierar estarían: 1) valoración de la capacidad del paciente para tomar decisiones; 2) divulgación de la información relevante; 3) evaluación de la comprensión de la información por parte del paciente, y 4) asegurar que la decisión del paciente es voluntaria y está tomada sin coerción ni influencias indebidas. [29, 30]

De tal forma que, los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta fueron los siguientes. En primer lugar, el **consentimiento informado** por parte del atleta con la finalidad de responder las dierentes pruebas diagnósticas.

Ninguna sesión de hipnosis podrá ser llevada a cabo, sin el consentimiento informado por parte de los padres del atleta, el atleta y el entrenador, posteriormente le será aplicada la entrevista. Tomando en cuenta dichas exigencias, se precisa en primer lugar, obtener el consentimiento informado por parte del atleta, entrenador y familiares allegados.

Se explica los objetivos de la investigación, así como se asegura la confidencialidad, al proteger la identidad y los datos del atleta, sin causar daño al participante en el estudio.

-Beneficencia: buscar el bienestar del paciente, a través del estudio a la vez que la ansiedad del atleta pueda contribuir a mejorar su rendimiento.

-Respeto a la autonomía: Se respetan las decisiones y la voluntad del atleta, en caso que en algún momento desee retirarse de la investigación.

Presentación del caso:

Datos generales: Se trata de un atleta masculino de 16 años de edad con 5 años de experiencia deportiva, del equipo de tiro deportivo modalidad fusil.Motivo de consulta: acude a consulta de psicología acompañado por el entrenador, el cual

refiere que el atleta desde hace un mes ha venido disminuyendo el rendimiento deportivo ymanifiesta que durante los entrenamientos previos a la etapa competitiva ha referido sudoración, nerviosismo, temblores, salto epigástrico. No refiere antecedentes patológicos personales, ni familiares. No presenta hábitos tóxicos, ni trastorno del sueño, y alimentación.

Área Familiar: convive con la mama y un hermano de 21 años de edad en el medio familiar prevalecen buenas relaciones intrafamiliares, la mama es profesora en una escuela especial, se comparten los roles en el hogar, buena comunicación, coopera en las actividades domésticas, se toman decisiones entre los miembros de la familia, ambiente familiar adecuado, no refleja conflictos relacionadas en esta área.

Área Escolar: cursa el 11no grado en la EIDE Pedro Batista Fonseca refiere obtener buenos resultados académicos, mantiene buenas relaciones interpersonales con sus coetáneos, pero refiere tener dos amigos con los que comparte su tiempo y con los profesores, participa en las actividades programadas por la escuela, no refleja preocupaciones en el área escolar.

Área deportiva: presenta motivaciones deportivas,tiene expectativas de obtener medallas en las competencias y lograr pertenecer al equipo nacional, mantiene buenas relaciones interpersonales con sus compañeros del equipo, refleja preocupación con las dificultades que le señala el entrenador en sus entrenamientos por lo cual ha disminuido su rendimiento deportivo, así como se aprecia la existencia de pensamientos negativos sobre sus habilidades técnicas, la sintomatología ansiosa y la desconcentración de la atención.

Personalidad: poco comunicativo, cooperador, se autocontrola, sus intereses están relacionados con su deporte, se plantea metas a mediano y largo plazo, tiene preferencias por pasar tiempo libre en el campo donde se siente más a gusto.

Resultados de la entrevista al entrenador de tiro deportivo: El entrenador refiere que el atleta en estudio, tiene las condiciones físicas para ejecutar correctamente la técnica, y que en el año anterior obtuvo un mejor resultado ,ha

demostrado dominio del arma para ejecutar disparos con excelentes puntuaciones ,dada esta condición ha sido promovido atleta de perspectiva inmediata y desde hace dos semanas en los entrenamientos para la preparación de las competencias que se aproximan ha detectado dificultades en deportista relacionadas con la práctica de tiro y le ha referido,sintomatología ansiosa como temblor, tensión muscular, salto epigástrico, sudoraciones(ansiedad evidente), además en la concentración de la atención, refleja poca confianza en sí mismo.

El entrenador añade que la técnica de tiro deportivo el atleta debe asumir primeramente una postura correcta para lograr una coordinación entre el cuerpo y el arma, y luego pueda focalizar la atención. Según su criterios*: "…puede pasar algo determinado que los desconcentre pero en ese momento no deben realizar el disparo ,cuando el disparo se enmarca en la diana ya no hay solución "así como la realización de movimientos innecesarios,la fijación de la mirada y prestar atención al encuadre de miras ,la respiración correcta, porque si estas con ansiedad la caja torácica y los brazos se mueven, ocurren variaciones en el disparo, así como la percepción de errores porque los errores se repiten cuando no se corrigen*.*En escenario de competencia participan varios tiradores con un público lo cual los elementos distractores pudieran afectar la correcta ejecución del disparo".*

Relación atleta –entrenador: Refiere buenas relaciones de comunicación con los atletas del equipo, teniendo en cuenta que son adolescentes razones por las que frecuentemente comparten tiempo libre con ellos fuera del contexto deportivo, pero según su criterio: *"durante el entrenamiento soy muy exigente y me gusta presionarlos para que cuando estén en competencias se acostumbren a la presión que es inevitable en esta etapa competitiva"*

Resultado de la entrevista psicológica al atleta:

La aplicación de la entrevista se realizó en la etapa inicial en la cual el atleta tiene la percepción de sus dificultades en el rendimiento deportivo, refiere los síntomas de ansiedad y expresa que las experimenta al comenzar el entrenamiento dada la proximidad de la etapa competitiva refleja alta motivación por la actividad deportiva. La incertidumbre generada por el rendimiento deportivo es alta, pues de

acuerdo a las puntuaciones realizadas en un control pedagógico recientemente y conocía como estaban sus posibilidades reales de desempeño.

El deportista refiere la presencia de manifestaciones moderadas tanto somáticas (aumento del ritmo cardíaco, presencia de saltos epigástricos, sudoraciones, tensión muscular) como cognitivas (presencia de preocupación, pensamientos negativos, falta de confianza) y el expresó que las somáticas aparece en el comienzo del entrenamiento, expresa,además, sentir dificultades para controlar la ansiedad cognitiva.

Resultados de las pruebas psicométricas:

Según el pre-test IDARE, demostró un nivel de ansiedad como rasgo es medio, y como estado un nivel alto. Estos resultados reflejan un aumento en la incidencia de la ansiedad como estado elevado, y esto significa que la respuesta primaria ante el evento de la competencia es la ansiedad. En términos generales, esta ansiedad como rasgo reflejan un alto nivel de expectación. Sin embargo, hay que considerar que la ansiedad como rasgo es un nivel estable de la personalidad, posiblemente como resultado de procesos de aprendizajes, socialización y condicionamientos desde edades más tempranas.

No obstante, la proporción de síntomas de ansiedad como estado, en general, y de sintomatología como rasgo, en particular, son señales a tomar en consideración para desarrollar la intervención bajo hipnosis.

Como resulta lógico suponer, ésta reacción de ansiedad, estaría acompañada de altos niveles de agotamiento, a pesar de que la ansiedad como estado suele ser muy inespecífica, corroborando al género femenino como una población de riesgo al alcanzar puntajes significativamente mayores que los hombres en todas las escalas.

Tabla#2 ansiedad en estado competitivo: Ansiedad estado competitiva. Csai2.

dimensiones	antes de la intervención	después de la intervención
ansiedad cognitiva	*regular*	*bien*

ansiedad somática	*mal*	*regular*
autoconfianza	*regular*	*bien*

En esta tabla se observa que diversos antecedentes pueden afectar a los componentes del CSAI-2 de diferentes formas y los factores situacionales explican parte de los resultados. La aparición de las manifestaciones de la ansiedad competitiva posee sus causas en la interpretación que hacen los deportistas de la situación competitiva en la que se tienen significativa importancia la incertidumbre en relación al rendimiento y la importancia del evento competitivo.

Tabla #3: **Guía de observación en entrenamientos[1]**

nombre	movimientos innecesarios	sudoración	temblores	sonidos irrelevantes	tensión	inquietud
Antes	M (x) E N	M (x) E N	M (x) E N	M (x) E N	M (x) E N	M (x) E N
Después.	M E N(x)	M E N(x)	M E N(x)	M E(x) N	M E N(x)	M E N(x)

En esta tabla referente a la guía de observación pudimos registrar la sintomatología ansiosa referida por el paciente en la etapa inicial, donde predominaron los síntomas somáticos como sudoración, tensión muscular, inquietud y movimientos innecesarios durante la ejecución de la técnica, los cuales se redujeron en las distintas etapas de intervención terapéutica.

Tabla#4. Test pedagógico.

ELIMINATORIAS	**COMPETENCIAS en base a 300 puntos. Competencia parcial**	**Competencia Parcial (comp. con prov. Santiago de Cuba)**
4-7-10-3-0-3-6-5-5	-4-2-6-0—10-8-5-2	6—5-8-7-10-9-10-8--8
3-6-4-0-8-0-5-110-4-6	4-6-3-2-7-8-4-8-9-2	8-6-7-5-3-8-9-10-9-8
5-6-7-0-10-9-0-6--3	5-6—7-0-8-10-5-9-2	7-8-8-8-7-7-9-4-6-7
6-3-5-7-5-0-4-6-3-5	7-5-6-7-5-6-7-6-8-6	10-6-7-7-9-6-5-7-9-8

[1]Lectura: M:mucho, E: escaso, y N: ninguno.

Aquí podemos observar que desde la etapa inicial el atleta obtuvo bajas puntuaciones durante los entrenamientos, los cuales mejoraron progresivamente en la primera etapa de competencia.

DISCUSION DE LOS RESULTADOS:

Los resultados apuntan hacia la efectividad de la hipnosis presencia de un impacto psicológico duradero, a pesar de haber traspasado la etapa más difícil y de riesgo para la salud de dichas personas estudiadas, ya que tanto en la prueba del IDARE y del IDERE, sobresalen niveles altos de ansiedad tanto como estado y como rasgo, mientras que para la depresión se comporta de manera similar. Estos datos concuerdan con estudio foráneos en la materia. La encuesta arroja particularmente sentimientos de culpa, dolor, frustración, entre otros, la persistencia de temores, ansiedades y miedos, pero también de esperanzas y nuevos horizontes existenciales. Esta mezcla de sentimientos es importante desde el punto de vista de la psicología de la salud.

niveles de ansiedad	antes de la intervencion	despues dentervencion
rasgo	*medio*	*medio*
estado	*alto*	*medio*

Este estudio demostró que la hipnosis como técnica psicológica combinada con otras técnicas puede mejorar el rendimiento deportivo, ya que según se muestra en la tabla, el comportamiento de la ansiedad competitiva disminuyó considerablemente.[8]

La hipnosis, es una de las técnicas más eficaces para llevar a un atleta a desarrollar una mayor sensación de autoeficacia personal durante el rendimiento deportivo. [23]

Un estudio similar al nuestro fue realizado por José Manuel Rodríguez Niko a jugadores del equipo nacional mexicano de futbol para mejorar el rendimiento a los atletas con vistas al mundial de Alemania con resultados satisfactorios. [22]

Por su parte el estudio de Reíd demostró que la hipnosis puede aliviar el miedo, el estrés, la ansiedad.[24]Este estudio se encuentra en concordancia con este tipo de resultado, ya que se puede apreciar una disminución significativa de los síntomas de ansiedad demostrado en el estudio además, con mayor confianza en sus habilidades y capaz de Manejar la presión psicológica durante el período competitivo, conincremento de la motivacióndeportiva observándose esto en la mejoría de sus puntuaciones en los test pos intervención y en el resultado de la competencia donde obtuvo el primer lugar en su categoría escolar.

CONCLUSIONES

La investigación abordó la eficacia del uso de la hipnosis como herramienta en el tratamiento de estados de ansiedad y estados emocionales negativos en la práctica del tipo deportivo, en un joven atleta. Para ello, se aplicó varias pruebas psicométricas, además de otras herramientas e instrumentos complementarios, que confirmaban la presencia de estados emocionales negativos en dicho atleta a la hora de enfrentar la competencia.

En las sesiones bajo hipnosis, emergen una gran cantidad de sentimientos que se agolpan frenéticamente, entre ellos, la ansiedad, pero también sentimientos de culpa, miedo al fracaso. Una ansiedad cuyo contenido está asociado al deseo de mejorar y tener éxito como deportista. Dichos aspectos fueron manejados con herramientas propias de la terapia cognitivo-conductual. depresión, como estado y como rasgo, lo cual, significa que las respuestas de carácter emocional son reacciones adaptativas ante un evento que sobrepasa las defensas psicológicas ante dicha situación.

Las valiosas informaciones de los expertos, permitió conformar una visión amplia y con diferentes matices, así como la riqueza y complejidad entre los aspectos personológicos con aquellas demandas propias del dicho deporte.

Finalmente, la hipnosis como técnica terapéutica en la reducción de ansiedad en el atleta de tiro deportivo mostró ser una herramienta efectiva, observándose en una disminución notable de la ansiedad competitiva, y en el incremento del rendimiento deportivo.

REFERENCIAS

1- Martínez Perigod B, Asís MH. Hipnosis, teoría, métodos y técnicas. Ciudad de La Habana: Editorial Cientifico-Tecnica;1989

2- Sociedad hispano americana de psicología aplicada. La hipnosis: una desconocida en resurgimiento (internet).Madrid: HISPAMAD; 2008[citado 14 de enero 2010]. Disponible en: http://www.hispamad.net/informes/info-hiphtm.

3- Cobián mena, AE. Yo sí creo en la hipnosis. Editorial Santiago de Cuba. (1994)

4- Capafons A. La hipnosis despierta sesenta y cuatro años después. Anales de Psicología. 1999;15(1):3-7

5- Castillo Rosell E. La sofrología su historia: alzheimer.2001;24:30-3

6- Cristóbal Ruiz, Santibáñez-Hidalgo. G.Definiendo hipnosis: algunas líneas de desarrollo científico de los fenómenos hipnóticos. cuaderno de neuropsicología.V (2). Santiago nov.2020.

7- Magan I, Berdullas S. Antonio Capafons, galardonado con el premio contribuciones distinguidas a la hipnosis profesional de la APA [internet]. Madrid: INFOCOP; 2009(citado 11 de diciembre del 2011). Disponible en : http://www.cop.es/infocop/pdf/1929.pdf

8- Auxiliadora Franquelo M, et al. Eficacia de la hipnosis en la psicología del deporte: una revisión sistematica.Vol.22.num.1. 2022

9- Hernández mendo, A. et al. Eficacia de la hipnosis en psicología del deporte. Importancia de la comunicación y estudio de casos.vol.17, 3. 2017.73-94

10- Milanés Torres I Y. Estrategias de intervención psicopedagógicas para controlar la ansiedad competitiva en pesistas escolares. Tesis. 2016

11- Montgomery GH, Schnur JB. Eficacia y aplicación de la hipnosis clínica. Papeles del psicólogo [revista en internet].2004 [citado 11 de diciembre del 2011];(89):[aprox.8p]. Disponible en: http://www.robertexto.com/archivo12/hip clinica.htm

12- Mendoza ME, Capafons A. Eficacia de la hipnosis clínica: resumen de su evidencia empírica. Papeles del psicólogo [revista en internet].2009 [citado 14 de noviembre 2011]; 30(2): [aprox.20p]. disponible en: http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?ID=1699

13- García Ramos PO. Conjunto de acciones psicológicas para mejorar en la competencia fundamental el rendimiento de los atletas juveniles de tiro deportivo en la modalidad de rifle de aire de la ESPA “Ormani Arenado “de Pinar del Rio a partir del tratamiento de prearranque. Tesis. (2010)

14- Núñez Mora, S. Análisis Comparativo de las funciones Ejecutivas en adolescentes atletas de tiro deportivo de la provincia de Villa Clara con escolares de la misma edad que no practican deportes. Tesis. (2012)

15- http://www.efdeportes.com/Revista digital-Buenos Aires-año11-N0 95-abril2006

16- Zaldívar Navarrete M. Impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. Valores vol.9no.spe1 Toluca de Lerdo oct.2021 Epub 31-ene-2022. http://doi.org/10.46377/dilema.v9i.2942

17- Jaramillo Álvaro et al. Ansiedad competitiva y autoeficacia en tenistas de alto rendimiento antes y después de una competencia. Revista Guillermo ockham, vol.18, num.1, pp.45-54,2020.

18- Rodríguez Gómez, J. Gómez y Granero-gallegos, A. Estado de Animo, autoconfianza y ansiedad precompetitiva en tiro deportivo. Consejería de Educación, Cultura y Deporte en la Junta de Andalucía, España. (2014).

19- Martínez García. Factores psicológicos que afectan el rendimiento deportivo. Grado de ciencias de la actividad física y del deporte.2020

20- sitio en internet: http://www.burlingtonhypnosis.com/sport-hypnosis-hitting-the-mainstream/

21- sitio en internethttp://www.dailymail.co.uk/sport/football/article-308946/Beckham-seeks-help-TV-hypnotist.html

22- sitio en internethttp://www.europapress.es/deportess/futbol-00162/noticia-futbol-seis-internacionales-mexicanos-someten-sesion-hipnpsis-cara-mundial-alemania-20060203210431.html

23-Pelka, M. et al. Relaxation technique in sport: A systematic review on acute effect on performance. Performance enhacement and health. http://doi.org/10.1016/j.peh.2016.05

24-Reíd, D, B(2017). Treating panic disorder hypnotically. American Journal of clinical hipnosis,60(2),137-148

mariajosemartinezpatino@gmail.com

AFIDE 2025

XI Convención Internacional de Actividad Física y Deporte

10-14 noviembre. La Habana, Cuba

Ciencia para vencer

INDER

UCCFD
UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE MANUEL FAJARDO

COMAU
Consejo Mundial de Académicos Universitarios
World Council of Academics and University Researchers

Habilidades socioemocionales vinculadas al emprendimiento deportivo: una revisión sistemática (2019–2025)

Autor: Mg. Sandra Parra Hinojosa., ORCID 0000-0002-5084-846X
Doctoranda en Educación, Deporte y Salud – Universidad de Vigo-España. Investigadora Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte, Colombia. Correo electrónico: sparrahinojosa@gmail.com
Coautora. PhD. María José Martínez Patiño., ORCID 0000-0003-2721-9240
Professor Facultad Ciencias de la Educación y del Deporte -Universidad de Vigo-España
Correo electrónico: mariajosemartinezpatiño@gmail.com

INTRODUCCIÓN

El deporte ha sido reconocido como un espacio privilegiado para el desarrollo de habilidades socioemocionales transferibles a otros ámbitos de la vida, entre ellos, el emprendimiento. La literatura reciente muestra que competencias como resiliencia, liderazgo, autoestima y autoconfianza favorecen la creación de proyectos sostenibles y facilitan la transición de los atletas hacia entornos empresariales. A pesar de ello, no existe una síntesis específica sobre la relación entre cultura del emprendimiento y habilidades socioemocionales en programas deportivos, teniendo en cuenta el contexto colombiano.

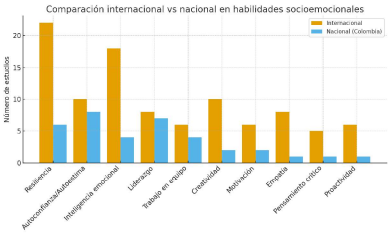
OBJETIVO

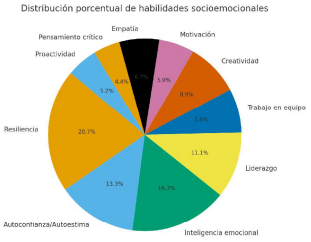
Analizar las principales habilidades socioemocionales vinculadas al emprendimiento deportivo, identificadas en los estudios publicados entre 2019 y 2025.

MÉTODO

Se realizó una revisión bibliográfica de estudios publicados en bases de datos referenciales y multidisciplinarias (Scopus, Web of Science, Springer, Taylor & Francis, EbscoHost, entre otras).
Periodo de análisis: 2019–2025.
Total de estudios revisados: 100 de 42900 resultados.
Criterio de inclusión: investigaciones que vinculan explícitamente las categorías de análisis: Deporte y Emprendimiento con el Desarrollo de habilidades socioemocionales.
Idioma: inglés, portugués, español.
Población: jóvenes, programas titulación deportiva.

RESULTADOS Y HALLAZGOS SIGNIFICATIVOS





La síntesis de los estudios permitió identificar las siguientes habilidades socioemocionales más destacadas en el contexto deportivo con impacto en emprendimiento:

- Resiliencia: señalada como clave para enfrentar la incertidumbre y persistir en la creación de proyectos (Steinbrink 2020, 2022, 2023; Vidal-Vilaplana 2025; Bagge 2021; Stevenson 2021).
- Autoconfianza y autoestima: fortalecen la intención emprendedora y la toma de decisiones (Gómez-Jorge 2025; Núñez-Ramírez 2023; Kwasi Mensah 2024).
- Inteligencia emocional: facilita la gestión de relaciones, el control de emociones y la adaptabilidad (Lu 2024; Serna-Zuluaga 2022; Ordiñana 2020; Passarelli 2018).
- Trabajo en equipo, liderazgo y creatividad: promueven la innovación y la capacidad de gestión colaborativa (Mccole 2022; Moustakas 2022; Gaeta 2021).

Se evidencian escasos estudios que den cuenta de las habilidades socioemocionales asociadas a la cultura del emprendimiento en contextos deportivos en Colombia.

CONCLUSIÓN

- Las habilidades socioemocionales más frecuentes en los programas deportivos -resiliencia, autoconfianza, autoestima e inteligencia emocional- son claves para el éxito en proyectos emprendedores.
- Las competencias socioemocionales permiten a los deportistas transferir aprendizajes del campo deportivo al ámbito empresarial.
- La autoestima y la percepción de apoyo social funcionan como moderadores de la intención emprendedora.
- Se recomienda incluir de manera sistemática el fortalecimiento de estas habilidades en los programas de formación deportiva para potenciar la cultura del emprendimiento en Colombia.

Bibliografía básica.

Bagge, J., & Oberhausen Kripplar, F. (2024). *Elite athletes becoming entrepreneurs: An entrepreneurial decision process model* (Master's thesis, Lunds universitet, Företagsekonomiska institutionen). https://lup.lub.lu.se/student-papers/search/publication/9184533
Gaeta, M. L. G., & Lack, L. G. O. (2019). *Habilidades socioemocionales en universitarios que aspiran emprender*. Foro Educacional, (32), 113–29. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7202788.pdf
Gómez-Jorge, F., Bermejo-Olivas, S., Díaz-Garrido, E., et al. (2025). *Success in entrepreneurship: The impact of self-esteem and entrepreneurial orientation*. International Entrepreneurship and Management Journal, 21, 62. https://doi.org/10.1007/s11365-025-01075-8
Kwasi Mensah, K., Asamoah, L. A., & Jafari-Sadeghi, V. (2021). *Entrepreneurial opportunity decisions under uncertainty: Recognizing the complementing role of personality traits and cognitive skills*. Journal of Entrepreneurship, Management, and Innovation, 17(1), 25–55. https://doi.org/10.7341/20211711
Lu, X., Xiong, Y., Lv, X., & Shan, B. (2022). *Emotion in the area of entrepreneurship: An analysis of research hotspots*. Frontiers in Psychology, 13, 922148. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.922148
McCole, D., Malede, L., Tshube, T., Mphela, T., Marc, C., Ademba, C., Machove, J., & Ocansey, R. (2022). *Sparking entrepreneurial tendencies in youth: Lessons from sport and life skills education in three African cities*. International Journal of Community Research and Engagement, 15(2). https://doi.org/10.51359/ijcre.v15i2.8207
Moustakas, L., Kalina, L., Sánchez-Pato, A., Conde, E., & Ega, H. (2022). *Entrepreneurship, education, and athletes: Entrepreneurship within European dual career programmes*. In J. Leitão & V. Rattien (Eds.), Strategic Innovation. Contributions to Management Science. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-87112-9_9
Núñez-Ramírez, M. A., Banegas-Rivero, R. A., Madrigal-Torres, B. E., & Velarde-Flores, C. L. (2020). *The positive side of the college entrepreneur: Self-esteem, satisfaction with life, and optimism in students from Mexico and Bolivia*. Formación Universitaria, 13(4), 21–30. https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062020000400021
Ordiñana, D., & Rey, M. (2020). *Caracterización del emprendedor colombiano: Una aproximación a los emprendedores ideadores, nacientes y establecidos*. Corporación Unificada Nacional de Educación Superior CUN. https://repositorio.cun.edu.co/bitstream/handle/cun/4002/20201109%20Caracterizacion%20emprendedor.pdf?sequence=1&isAllowed=y
Passarelli, M., & Bongiorno, G. (2025). *Is it the time to reshape entrepreneurship education? State-of-the-art and further perspectives*. International Entrepreneurship and Management Journal, 21, 61. https://doi.org/10.1007/s11365-025-01071-y
Serna-Zuluaga, J. C., Juárez-Varón, D., Mengual-Recuerda, A., et al. (2024). *Analysis of the influence of emotions on the decision-making of entrepreneurs using neurotechnologies*. International Entrepreneurship and Management Journal, 20, 2169–2186. https://doi.org/10.1007/s11365-024-00965-w
Steinbrink, K., Berger, E. S., & Kuckertz, A. (2020). *Top athletes' psychological characteristics and their potential for entrepreneurship*. International Entrepreneurship and Management Journal, 16, 859–878. https://doi.org/10.1007/s11365-019-00618-9
Steinbrink, K. M. (2022). *Next match entrepreneurship: Three studies exploring the career transition from professional athletes to entrepreneurs* [Doctoral dissertation, University of Hohenheim]. Institute of Marketing & Management, Faculty of Business, Economics and Social Sciences. https://opus.ge.uni-hohenheim.de/volltexte/2022/1918/pdf/
Steinbrink, K., & Strohle, C. (2024). *The entrepreneurial intention of top athletes—does resilience lead the way?* International Entrepreneurship and Management Journal, 20, 607–629. https://doi.org/10.1007/s11365-023-00880-7
Stevenson, R., Guarana, C. L., Lee, J., Conder, S. L., Arvate, P., & Bonani, C. (2024). *Entrepreneurial identity and entrepreneurial action: A within-person field study*. Personnel Psychology, 77(1), 197–224. https://doi.org/10.1111/peps.12611
Vidal-Vilaplana, A., González-Serrano, M. H., & Crespo-Hervás, J. (2025). *Explorando las intenciones empresariales de los deportistas de élite: Desentrañando el impacto de la carrera deportiva de alto nivel en el desarrollo de competencias*. International Entrepreneurship and Management Journal, 21, 42. https://doi.org/10.1007/s11365-024-01027-5

ACREDITADO

COMAU
Consejo Mundial de Académicos Universitarios
World Council of Academics and University Researchers

Ind. PosCi-2025/AFIDE
POSTER EN COMPETENCIA. POR EL PREMIO CIENTÍFICO EUREKA 2025

PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA PARA PACIENTES CON EPILEPSIA EN NORTE DE SANTANDER

Línea de trabajo **Therapeutic and prophylactic physical activity**

AUTOR: ARLES JAVIER ORTEGA PARRA Ph.D
Docente Universidad de Pamplona Colombia

RESUMEN

La epilepsia es una enfermedad neurológica crónica de alta prevalencia, con más de 50 millones de personas afectadas en el mundo. En este sentido el objetivo es diseñar un programa de actividad física con pacientes con epilepsia, el programa de actividad física en su metodología constituye un proceso integral y sistémico que se desarrollara en seis fases, en su ***primera fase inicial*** denominada Promoción, que abarca la divulgación de los objetivos **La segunda fase de diagnóstico**, se desarrolló la recolección de la información a través de calendario de crisis, acompañado del médico Neurólogo, Aplicación del test de calidad de vida ***(*** WHOQOL-BREF) , Inventario de ansiedad y depresión Beck acompañada del psicólogo, determinando las necesidades, en la ***tercera fase*** de la propuesta se realiza la **estructuración** actividades física y deportivas de acuerdo a cada paciente, guiada por los educadores físico y la **cuarta fase** llamada de intervención, donde se llevara a cabo la constatación en la práctica ejecutando las actividades del programa y su ***quinta fase denominada de control*** donde se comprobara la organización aplicación y estructura del programa y **sexta** y última **fase de análisis** donde se dan a conocer los resultados del programa.

Palabras Claves: Actividad Física, Epilepsia, Programa

SUMMARY

Epilepsy is a chronic neurological disease of high prevalence, with more than 50 million people affected in the world. In this sense, the objective is to design a physical activity program with patients with epilepsy, the physical activity program in its methodology constitutes a comprehensive and systemic process that will be developed in six phases, in its first initial phase called Promotion, which includes the dissemination of the objectives The second diagnostic phase, the collection of information was developed through a crisis calendar, accompanied by the Neurologist, Application of the quality of life test (WHOQOL-BREF), Beck Anxiety and Depression Inventory accompanied by the psychologist, determining the needs, in the third phase of the proposal, physical and sports activities are structured according to each patient, guided by physical educators and the fourth phase called intervention, where the verification will be carried out in practice by executing the

activities of the program and its fifth phase called control where the organization, application and structure of the program will be verified and sixth and last phase of analysis where the results of the program are made known.
Keywords: Physical Activity, Epilepsy, Program

INTRODUCCION

La actividad física tiene importantes beneficios para la salud del corazón, el cuerpo y la mente. La actividad física reduce los síntomas de depresión y ansiedad. Las personas que son insuficientemente activas tienen un 20% a 30% más de riesgo de muerte en comparación con las personas que son suficientemente activas.

La inactividad física es el resultado del cambio de patrones de conducta que derivan hacia estilos de vida más sedentarios; la vida en las ciudades, las nuevas tecnologías, el descenso de la actividad física requerida en los trabajos, mayor disponibilidad de medios de locomoción y un tipo de ocio que sólo exige una actitud pasiva, contribuyen a un mayor sedentarismo, constituyendo un serio problema de salud pública.

Frente a esta tendencia a la inactividad física, las instituciones vinculadas al man tenimiento y el desarrollo de la salud vienen recomendando, desde hace tiempo, la elaboración y la aplicación de políticas y programas generales que promuevan la sa lud mediante modos de vida que incluyan una alimentación sana y la realización de actividad física suficiente y con regularidad (Ministerio de Sanidad y Consumo 2004; OMS, 57a Asamblea Mundial de la Salud 2004; ACSM 2005; OMS 2005).

La epilepsia es una enfermedad neurológica crónica de alta prevalencia, con más de 50 millones de personas afectadas en el mundo, de las cuales aproximadamente el 80 % viven en países en desarrollo OMS (2015). Se trata de una dolencia no transmisible que la Organización Mundial de la Salud considera una prioridad como problema de salud pública.

A nivel de Norte de Santander se puede observar la estadística del aumento de la mortalidad con la salud mental, y la epilepsia juega un papel muy importante ya que la ansiedad y la depresión llevan a consecuencias. Para Beck la ansiedad es el resultado de una percepción distorsionada del peligro y la subsecuente valoración de las habilidades personales que posee un individuo para hacerle frente a dicho peligro. Según la Organización Mundial de la Salud (2018) la depresión es un trastorno mental frecuente cuya sintomatología se caracteriza principalmente por la

presencia de tristeza, sentimientos de culpa, pérdida de interés o placer, trastornos del sueño o del apetito, sensación de cansancio y falta de concentración.

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un programa de Actividad Física que contribuya a bajar los índices de ansiedad y depresión en los pacientes de epilepsia en Norte de Santander.

METODOLOGIA

1. METODOLOGÍA

Enfoque de investigación: Enfoque mixto.

El enfoque mixto es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio, en una serie de investigaciones para responder a un planteamiento del problema, o para responder a preguntas de investigación de un planteamiento del problema. Se usan métodos de los enfoques cuantitativo y cualitativo y pueden involucrar la conversión de datos cualitativos en cuantitativos y viceversa.

Descriptivo transversal.

El objetivo de la investigación descriptiva consiste en llegar a conocer las situaciones, costumbres y actitudes predominantes a través de la descripción exacta de las actividades, objetos, procesos y personas. Su meta no se limita a la recolección de datos, sino a la predicción e identificación de las relaciones que existen entre dos o más variables. Sampieri Los investigadores no son meros tabuladores, sino que recogen los datos sobre la base de una hipótesis o teoría, exponen y resumen la información de manera cuidadosa y luego analizan minuciosamente los resultados, a fin de extraer generalizaciones significativas que contribuyan al conocimiento.

La investigación transversal implica la recogida de datos una vez durante una cantidad de tiempo limitada. Lo opuesto de esto es una cohorte, o estudio longitudinal, en el que el investigador recoge datos en múltiples puntos durante un período de tiempo más largo. La investigación transversal suele ser descriptiva más que experimental. Estos tipos de estudios son útiles para describir un efecto particular en una población en particular en un momento determinado en el tiempo.

Población:

Para el desarrollo de la propuesta de investigación se definió como población objeto de estudio los pacientes con epilepsia de Norte de Santander, que está conformada en su totalidad por 305 pacientes de diferentes municipios de nuestro Departamento.

Muestra

Teniendo en cuenta la definición de muestreo no probabilístico intencional Hernández; Fernández & Baptista, (2006) aseguran que “la elección de los sujetos no depende de que todos tengan la misma probabilidad de ser elegidos, sino de la decisión de un investigador o grupo de personas que recolectan los datos” asimismo, el autor resalta entre otros aspectos que desde una visión cuantitativa este tipo de muestreo posee una ventaja “no requiere una representatividad de elementos de una población, sino una cuidadosa y controlada elección de sujetos con ciertas características especificadas previamente en el planteamiento del problema”.

Partiendo de lo anterior se determinó que el tipo de muestra de la investigación es no probabilístico cumpliendo con criterios de inclusión y exclusión, el proceso de selección se da de acuerdo a la disponibilidad de los pacientes con epilepsia, aproximadamente se contara con 50 pacientes de norte de Santander.

Criterios de inclusión

- Paciente que quiera conformar voluntariamente el programa de Actividad Física y firme el consentimiento informado
- Que tengan el aval del Médico Neurólogo - epileptólogo con el calendario de crisis epilépticas.
- .Ser mayo edad.

Criterios de exclusión

- Que no quiera conformar el Programa de Actividad Física

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

El trabajo de realización estará conformado con un grupo interdisciplinario donde lo componen médicos, psicólogos y docentes de Educación Física (Estudiantes de pregrado de la licenciatura de educación física y Posgrado Maestría en actividad

Física y deporte de la Universidad de Pamplona.) lo cual llevaran la aplicación de los instrumentos planteados:

- ***CALENDARIO DE CRISIS EPILÉPTICAS***

Calendario donde el paciente o cuidador podrá anotar las características de la crisis para informar posteriormente al médico. Contiene consejos sobre cómo actuar frente a una crisis epiléptica y permite las anotaciones del mes y día cuando se produzcan. Este calendario será entregado por el medico al inicio del programa de actividad física.

- ***CUESTIONARIO DE CALIDAD DE VIDA (*** WHOQOL-BREF)

El World Health Organization Quality of Life, versión breve (WHOQOL-BREF) es un cuestionario diseñado para medir calidad de vida sin importar las diferencias entre culturas de diferentes países.

Consta de 26 preguntas cerradas y 5 abiertas para conocer su opinión acerca de su calidad de vida, su salud y otras áreas de su vida.

- **INVENTARIO DE DEPRESIÓN DE BECK-SEGUNDA VERSIÓN, BDI-II:**

Es un instrumento de autoaplicación de 21 ítems. Ha sido diseñado para evaluar la gravedad de sintomatología depresiva en adultos y adolescentes con una edad mínima de 13 años. En cada uno de los ítems, la persona tiene que elegir, entre un conjunto de cuatro alternativas ordenadas de menor a mayor gravedad, la frase que mejor describe su estado durante las últimas dos semanas, incluyendo el día en que completa el instrumento.

- **INVENTARIO DE ANSIEDAD DE BECK**

Es una herramienta útil para valorar los síntomas somáticos de ansiedad, tanto en desórdenes de ansiedad como en cuadros depresivos.

El cuestionario consta de 21 preguntas, proporcionando un rango de puntuación entre 0 y 63

METODOS

TEÓRICOS:

Analítico sintético: será empleado durante todo el proceso de consulta de la literatura científica, documentación especializada, consultas a los especialistas y psicólogos del deporte.

Histórico lógico: este método nos permitirá la búsqueda de los argumentos que antecedieron el problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, tanto cualitativos como cuantitativos, su desarrollo, su significación; así como su incidencia en los resultados actuales.

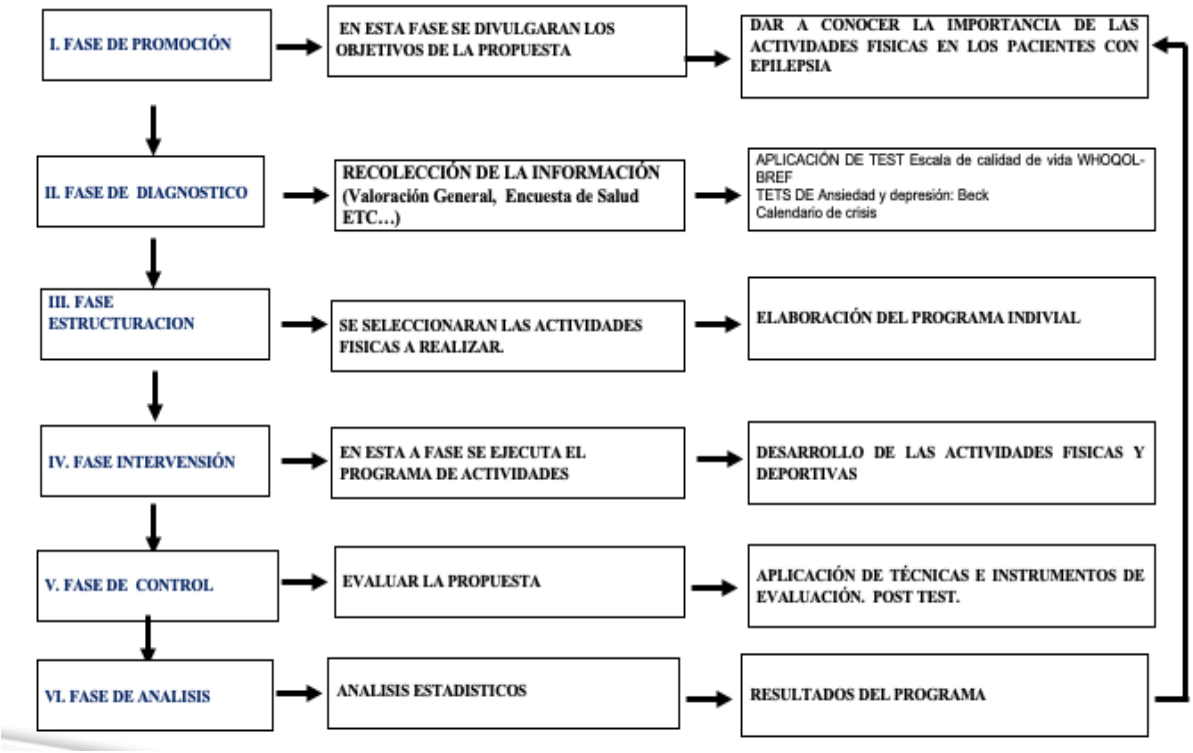
Modelación: Se elaboraron el programa de actividad Física con las diferentes fases del trabajo a realizar.

EMPÍRICOS:

Observación: se desarrollará en medio de las condiciones concretas del programa de actividad física de forma individualizada.

Test, Cuestionarios: se efectuarán a los pacientes vinculados al programa de Actividad Física con el objetivo de obtener criterios y valoraciones respecto a diferentes indicadores investigados en este trabajo.

A continuación, damos a conocer las fases del **PROGRAMA DE ACTIVIDAD FISICA EN PACIENTES CON EPILEPSIA EN NORTE DE SANTANDER. Tabla N1**



Como se puede apreciar la tabla N 1 El programa de actividad Física constituye un proceso integral y sistémico que se desarrollara en seis fases, en su ***primera fase inicial*** denominada Promoción, que abarca la divulgación de los objetivos y la importancia de la actividad física y de deportiva, esta primera etapa constituye uno de los componentes del sistema organizacional dando a conocer la importancia a las actividades física y deportivas en la población objeto de estudio. **La segunda fase de diagnóstico**, se desarrollara la recolección de la información a través de calendario de crisis, acompañado del médico Neurólogo, Aplicación del test de calidad de vida ***(*** WHOQOL-BREF) , Inventario de ansiedad y depresión Beck acompañada del psicólogo, determinando las necesidades, en la ***tercera fase*** de la propuesta se realiza la **estructuración** actividades física y deportivas de acuerdo a cada paciente, guiada por los educadores físico y la **cuarta fase** llamada de intervención, donde se llevara a cabo la constatación en la práctica ejecutando las actividades del programa y su ***quinta fase denominada de control*** donde se comprobara la organización aplicación y estructura del programa y **sexta** y última **fase de análisis** donde se dan a conocer los resultados del programa.

RESULTADOS

TABLA N2

Actividad fisica

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	bajo	10	50,0	50,0	50,0
	medio	7	35,0	35,0	85,0
	alto	3	15,0	15,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

TABLA N3

Depresiòn

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	minimo	1	5,0	5,0	5,0
	leve	6	30,0	30,0	35,0
	moderado	9	45,0	45,0	80,0
	grave	4	20,0	20,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

TABLA N 4

Ansiedad

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	MINIM	2	10,0	10,0	10,0
	LEVE	3	15,0	15,0	25,0
	MODE	8	40,0	40,0	65,0
	GRAV	7	35,0	35,0	100,0
	Total	20	100,0	100,0	

CONCLUSIONES

Los pacientes que practicaron actividad física de manera regular informaron una mejora en su calidad de vida, especialmente en lo que respecta a la función social, el bienestar emocional y la percepción de su propia salud. Esto sugiere que el ejercicio no solo tiene efectos positivos en la salud física, sino también en el ámbito psicológico y social, lo que puede ser especialmente relevante para pacientes con condiciones crónicas como la epilepsia.

La actividad física regular parece ofrecer beneficios tanto en el manejo de la epilepsia como en la reducción de los síntomas de depresión. Aunque los resultados son prometedores, es crucial continuar investigando para confirmar estos hallazgos y determinar las mejores prácticas en la incorporación de la actividad física en el tratamiento de estos pacientes. La combinación de ejercicio físico, tratamiento médico adecuado y soporte psicológico podría representar un enfoque integral para mejorar la salud física y mental de los pacientes con epilepsia y ansiedad.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.

Carrizosa-Moog J. Epilepsia, Actividad Física Y Deporte. Iatreia. 2017 Ene-Mar;30(1):47-55. Doi 10.17533/Udea.Iatreia.V30n1a04.

Instituto Departamental de Salud de Norte de Santander Coordinación de Salud Pública: análisis de las situaciones de la salud con los modelos determinantes sociales.2022

Jose Antonio Piqueras Rodriguex Ansiedad Y Depresión Y Salud Suma Psicológica, Vol. 15 N° 1 Marzo De 2008, 43-74, Issn 0121-4381

Organización Mundial De La Salud [Internet]. Nueva York: Oms; 2015 [Consultado 2016 Ene 18]. Oms Cen- Tro De Prensa Boletín 999. Disponible En: Http://Www. Who.Int/Mediacenter/Factsheets/Fs999/Es

Soto, J. R. ; Dopico, X. ; Giraldez, M. A. ; Iglesias, E. ; Amador, F. La Incidencia De Programas De Actividad Física En La Población De Adultos Mayores Motricidad. European Journal Of Human Movement, 2009: 22, 65-81

World Health Organization. Global Burden Of Epilep- Sy And The Need For Coordinated Action At The Country Level To Address Its Health, Social And Public Knowled- Ge Implications [Internet]. [Cited 2016 Jan 18]. Avai- Lable From: Http://Apps.Who.Int/Gb/Ebwha/Pdf_Files/ Eb136/B136_R8-En.Pdf

EXPERIENCIAS PRÁCTICAS EN EL TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DEL PESO CORPORAL EN EL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO.

AUTORES:

1. Liliana M. del Monte del Monte* (autor para la correspondencia)
   Identificador ORCID:https://orcid.org/0000-0001-5190-9263
   Grado científico, título académico, categoría docente y/o investigativa: Doctora en Ciencias. Profesora Titular. Investigadora Titular.
   Centro de trabajo o estudio: Centro de Investigaciones del Deporte Cubano. Ocupación laboral: Psicóloga.
   Cargo: Especialista principal del área neuropsicología.
   Dirección postal: Calle 3raentre Paseoy A. Plaza de la Revolución. La Habana, Cuba.
   Correo electrónico:lilianauccfd@gmail.com
2. Francisco García Ucha
   Identificador ORCID:https://orcid.org/0000-0002-3858-8044
   Grado científico, título académico, categoría docente y/o investigativa: Doctor en Ciencias. Profesor Titular. Investigador Titular.
   Centro de trabajo o estudio: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.
   Correo electrónico:enriquepsicologiasol@gmail.com

3. Marta Cañizares Hernández
   Identificador ORCID: https://orcid.org/0000-0001-9504-9779
   Grado científico, título académico, categoría docente y/o investigativa: Doctor en Ciencias. Profesor Titular. Investigador Titular.
   Centro de trabajo o estudio: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.
   Correo electrónico: marticainder@gmail.com

RESUMEN:

Se realizó una investigación a varios deportistas de equipos nacionales de Cuba, de diferentes deportes en distintos momentos de evaluación con el propósito de identificar las acciones de intervención psicológica que mejor

facilitan la correcta realización del peso corporal. Se aplicó una encuesta que se trianguló con los resultados de la entrevista, de la observación, con una escala de autovaloración y de Dinámica de Auto perfeccionamiento, y también con los resultados del IDARE. Se usó también el análisis del producto de la actividad, de documentos y de contenido. Se empleó la estadística descriptiva. Se aplicó el criterio de especialista para valorar la encuesta y las acciones propuestas. Los resultados, que se corroboraron con las entrevistas, observaciones y los restantes métodos utilizados, reflejan que los métodos para tratar el displacer psicológico ante la realización del peso corporal fueron similares en los deportes estudiados, salvando las diferencias entre ellos, no obstante, se semejaron más en los deportes en donde es más riguroso el peso corporal. Se adaptaron las estrategias por cada deporte estudiado y por especialistas. La autovaloración marcó un rumbo importante dentro de la selección, y sobre todo respecto a la dosificación de los métodos de intervención psicológica otorgados. Las técnicas psicológicas favorecidas fueron algunas de las cognitivas – conductuales integradas entre ellas junto con Técnicas psicofisiológicas. Los especialistas de los deportes avalaron la propuesta de las acciones psicológicas propuestas, adaptadas y dosificadas para deportes, relacionadas las estrategias con determinadas características de la personalidad.

PALABRAS CLAVE: Control psicológico, intervención psicológica, peso corporal.

INTRODUCCIÓN:

El tratamiento Psicológico del peso corporal ha sido abordado, las publicaciones de Hidalgo-Ramussen. C. A. y A. Hidalgo-San Martin en el año 2011, la de Soler, Sarrío, A. en el año 2013, y otras investigaciones lo demuestran; pero lo que se encuentra más en la literatura son más que vinculados con el deporte de alto rendimiento, han sido más relacionados con la obesidad.

Se han realizado investigaciones abordando el tema del Control Psicológico del Peso Corporal, pero no son suficientes, sobre todo aquellas que están vinculadas al Deporte. Sin embargo, los investigadores psicólogos (del Monte, L. M. 1999 – 2020; Márquez, S. 2008; Dosil, J. e I. Díaz. 2012) destacan cada

día más, lo necesario que es, trabajar este tema en el Deporte. Esta es la situación problémica que conduce a esta investigación y evidencia la importancia de su estudio.

Estos estudios, vinculados a la realización del peso han permanecido, en gran parte, fuera del alcance de los investigadores. Debemos destacar que mucho menos se han realizado estudios tomando en cuenta experiencias en varios deportes de alto rendimiento, que si bien tienen diferencias, atraviesan un punto en común, que es la realización correcta del peso corporal para una mejor salud y rendimiento deportivo.

La no realización del peso corporal trae consigo consecuencias nocivas para la salud del deportista y pueden ser causas de indisciplinas deportivas llegando a consumir sustancias prohibidas para cumplir con esta demanda.

En el Judo femenino en el año 1997, era necesario estudiar todo lo concerniente al control psicológico del peso corporal para garantizar los mejores rendimientos deportivos y la salud de sus deportistas. Por otra parte, la titular judoca Legna Verdecia, por resultarle tan difícil la realización del peso corporal solicita retirarse de este deporte en este año, lo que la privaría de obtener la medalla olímpica en Sidney 2000. Por lo que este es el Deporte en donde comienza esta investigación.

El **objetivo general** de la investigación es: identificar los métodos psicológicos que más influyen en la correcta realización del Peso Corporal, tomando en cuenta las características de la personalidad y la situación actual de los deportistas en este proceso.

Objetivos específicos

1- Analizar los antecedentes de estudio de esta variable psicológica en el deporte de alto rendimiento.
2- Elaborar un plan de acciones de intervención psicológica para apoyar la correcta realización del peso corporal tomando en cuenta entre varios aspectos las características de la personalidad y la situación actual de los deportistas.
3- Valorar la efectividad de las acciones de intervención psicológica propuestas en el logro de la correcta realización del peso corporal comparando los resultados del diagnóstico de esta variable antes y después

de aplicadas las acciones de intervención psicológicas elaboradas por deportes..

MATERIAL Y MÉTODOS

Diseño del estudio**:** Los primeros objetivos presentan el Diseño no experimental, descriptivo transeccional, el tercero objetivo diseño experimental de control mínimo y el cuarto objetivo diseño no experimental descriptivo transeccional.

Métodos Teóricos**:** Análisis - Síntesis. Inductivo - Deductivo.

Otros Métodos y procedimientos**:** Encuesta, entrevista, Observación, IDARE de rasgo, escala de autovaloración, Triangulación de los resultados, análisis de documentos; el criterio de especialistas, y estadística descriptiva y análisis de contenido para el procesamiento de los resultados, además del análisis del Producto de la actividad.

Los especialistas se concibieron fundamentalmente para la valoración de los indicadores a tomar en cuenta en la observación y en el cuestionario de preguntas de la entrevista y la encuesta, tanto en su confección como en la interpretación de los resultados y también los especialistas valoraron las acciones de intervención psicológicas propuestas.

Se utilizaron además para la observación y la entrevista, tres jueces: psicólogo, médico y un entrenador, a los cuales se le entrenaron para ello.

La muestra fue intencional:

Rondas /deportistas	Judo F.	Judo M.	Lucha L.	Lucha G.	Natación	Gimnasia A.	Balon cesto	Voleibol	Gimnasia R.	Tiro D.	Pesas
1 1997-2001	16		4								
2 2002-2006					4 f.	3 f					
3 2007- 2011		4					6 f				
4 2012-2017		4	8	8		3 f		4	6	4 f y 4 m	4 f y 4 m
Total **86 deportistas**	16	8	12	8	4	6	6	4	6	8	8

Leyenda: F femenino M: masculino

En algunos deportes fue considerado el universo de los deportistas y en otros el 50% de su población (los que más problemas con el Peso tenían).

Variables de Control: Edad cronológica, edad deportiva, Estado de salud favorable, Autovaloración, Dinámica de auto perfeccionamiento, ansiedad de rasgo y situación actual. Procedimientos fundamentales:

Un procedimiento a destacar fue, que se compararon los resultados obtenidos antes y después de la aplicación de las acciones de intervención psicológicas en aquellos deportistas que presentaban problemas para la realización del peso corporal.

Procedimiento importante fue, que se formularon las acciones de intervenciones psicológicas a aplicar tomando en cuenta entre otros factores las características de la personalidad y la situación actual de los deportistas en torno fundamentalmente a la dosificación de las mismas y tiempo de duración. Otro procedimiento fundamental fue que realizamos análisis por deportes y en sentido general.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Respondiendo la primera pregunta de la investigación: ¿Cuáles estudios anteceden a esta investigación?

Existen investigaciones respecto al tema del control psicológico del peso corporal pero están dirigidas fundamentalmente al tema de la obesidad, por lo que insuficientes todavía más se encuentran destinadas al control psicológico de este proceso en el deporte de alto rendimiento.

Se reportan entonces muchos estudios sobre la obesidad sin embargo, escasean estudios científicos suficientes sobre este tema en la literatura de Cuba e internacionalmente.

Para responder a la segunda pregunta de la investigación: ¿cuáles son las acciones de intervención psicológica que deberían aplicarse en un plan para desarrollar una correcta realización del peso corporal en el deporte de alto rendimiento?, le mostramos a continuación el conjunto de acciones de intervención psicológicas seleccionadas y aplicadas. Es necesario recalcar que la dosificación de cada una de ellas fue tomando en cuenta las características de la personalidad en torno a la ansiedad y a la autovaloración de cada deportista de estudio. Además necesario puntualizar que cada una de estas acciones pertenecen a técnicas de intervención psicológica representadas por corrientes psicológicas.

A: Conferencia o talleres sobre cómo realizar el peso corporal desde el punto de vista médico y psicológico.
B: Debates grupales sobre experiencias y vivencias en la realización del peso corporal.
C: Presentación de videos cuya temática encierra crecimiento personal.
D: Estímulo o reforzamiento positivo a la correcta realización del peso corporal.
E: Castigo a la no realización del peso corporal.
F: Utilización de los pensamientos positivos y racionales en sustitución de los negativos e irracionales Terapia Racional Emotiva (TRE).
G: Poseer una dieta y tratamiento médico y psicológico de acuerdo a su personalidad.
H: Visualizar lo que sientes cuando realizas mal el peso corporal, y luego cuando realizas bien el peso.
I: No mirar la comida que no se debe comer (Gestalt).
J: Comer lento.
K: Comer en plato pequeño, así también beber algo en frasco pequeño.
L: Cuando se tiene hambre pensar en los pro y en los contra de una actitud positiva con el peso corporal. También con los pro y los contra de una actitud desfavorable. Aquí también Modificación de las actitudes según criterios de Festinger.
M: Auto estimulación cuando se realiza bien el peso corporal.
N: El pesaje durante un tiempo de auto observación antes y después de las comidas.
Ñ: El pesaje durante un tiempo de auto observación antes y después del sueño.
O: Trabajar en función de metas (Programa de establecimiento de metas).
P: Estimular el rendimiento actual cuando se realiza bien el peso corporal.
Q: Control y sustitución de estímulos.
R: Desarrollo de la autovaloración y auto perfeccionamiento.
S: Trabajo realizado con las redes sociales y de influencia en el deportista.

Para responder a la tercera pregunta de la investigación: ¿Cuál es la efectividad de determinadas acciones de intervención psicológica en el logro de la correcta realización del peso corporal comparando los resultados del diagnóstico de esta variable antes y después de aplicadas las acciones de intervención psicológicas elaboradas?

De acuerdo a los resultados obtenidos en las entrevistas realizadas, las cuales se triangularon con otros métodos utilizados obteniendo las mismas direcciones, las acciones de intervenciones psicológicas aplicadas resultaron efectivas unas más que otras y estas también estuvieron marcadas por las características de la personalidad y de su situación actual. En tabla No 1 se muestran estos resultados.

Tabla No 1. Métodos y procedimientos que favorecen la realización del peso corporal en deportistas de alta competencia.

Acciones en Media/Deportes	Judo F	Judo M	Lucha L.	Lucha G.	Natación	Gimnasia A.	Baloncesto F.	Voleibol	Gimnasia R.	Tiro D.	Pesas	**Media Horizontal**
A	4	3.5	4	3.5	3.5	4	3.5	3	4	3	4	3.63
B	4	3.4	3.5	3.5	3.5	4	3.5	3.5	4	3.5	4	3.67
C	4.5	4.5	4.5	5	4	4.5	4	4	4.5	3	4.5	4.27
D	3.3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3.3	3.05
E	3.5	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3.5	3.18
F	4.4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4.4	3.98
G	4.6	4.5	4.5	4.5	4	5	4	4	5	4	4.6	4.42
H	3. 8	3	3	3. 5	3	3. 5	4	3	3.5	4	3. 8	3.46
I	4.5	4.5	4.5	5	4	5	4	4	5	3.5	4.5	4.36
J	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
K	4.1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4.1	4.01
L	4.3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4.3	4.05
M	4.3	4	4	4	4	4.5	4.5	4	4.5	3	4.3	4.1
N	4.6	4.5	4.5	5	4	4.5	4.5	4	4.5	3	4.6	4.33
Ñ	4.6	4.5	5	4.5	4	5	4	4	5	5	4.6	4.56
O	4.3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4.3	4.14
P	4.8	4	4.5	4	4	5	4	4	5	4	4.8	4.37
Q	4. 1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4.1	4.01
R	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4.5	4.77
S	5	5	4.5	5	4	5	5	4	5	4	5	4.68
Media vertical	4. 28	4. 02	4. 07	4. 12	3.85	4. 25	4. 05	3.77	4.25	3.7	4. 26	4.05

Acciones en % /Deportes	Judo F	Judo M	Lucha L.	Lucha G.	Natación	Gimnasia A.	Baloncesto F.	Voleibol	Gimnasia R.	Tiro D.	Pesas
A	92%	90%	60%	60%	60%	90%	60%	60%	80%	60%	92%
B	92%	85%	70%	65%	69%	75%	80%	80%	90%	50%	90%
C	54%	50%	48%	50%	50%	53%	39%	40%	48%	50%	53%
D	77%	65%	70%	70%	50%	70%	60%	50%	70%	50%	75%
E	85%	85%	80%	85%	70%	70%	70%	70%	85%	50%	85%
F	85%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%	80%

G	100%	98 %	90%	95 %	90%	100%	85%	80 %	100%	85 %	100%
H	77%	70 %	70%	65 %	50%	50%	50%	50 %	77%	30 %	70%
I	77%	70 %	70%	65 %	50%	70%	60%	60 %	75%	70 %	77%
J	85%	80 %	80%	80 %	75%	75%	75%	70 %	80%	70 %	80%
K	62%	70 %	60%	60 %	50%	50%	50%	50 %	59%	50 %	100%
L	85%	80 %	80%	85 %	80%	80%	50%	50 %	85%	50 %	85%
M	92%	90 %	90%	95 %	85%	90%	85%	80 %	90%	90 %	90%
N	100%	100 %	100%	100 %	100%	100%	100%	100 %	100%	100 %	100%
Ñ	100%	100 %	100%	100 %	100%	100%	100%	100 %	100%	100 %	100%
O	100%	100 %	100%	100 %	100%	100%	100%	100 %	100%	100 %	100%
P	100%	100 %	100%	100 %	100%	100%	100%	100 %	100%	100 %	100%
Q	63%	60 %	50%	55 %	60%	50%	65%	70 %	50%	40 %	60%
R	100%	100 %	100%	100 %	100%	100%	100%	100 %	100%	100 %	100%
S	100%	100	100%	100	100%	100	100%	100	100%	100	100%

Leyenda: -En negrita y rojo las que más se destacan.

-En relleno azul claro los que se destacaron por encima de 95% en aportar evaluación acentuada a las acciones señaladas.
-Entre paréntesis en la leyenda las corrientes psicológicas que advierten y trabajan fundamentalmente dichos procesos.
-Media Horizontal: Sobre la Media Horizontal donde las situaciones (en qué deportes afectan más)
-Media Vertical:Sobre la Media Vertical donde las situaciones (en cada deporte cómo afectan los métodos, en este caso cuáles afectan más).
En violeta los que resultaron valores por arriba de la media. Las acciones a la izquierda.
-Con relleno Gris las acciones por arriba de la Media Vertical.

Todas estas acciones fueron bien valoradas por los especialistas también. Análisis de Resultados desde el punto de vista estadístico (estadígrafos descriptivos).

En esta medición localización (moda), donde se muestra, después de la aplicación de las acciones de intervención psicológica, cómo hay variables que van a definir el comportamiento del individuo. De las 20 variables medidas en los 10 deportes en cuestión, hay 8 de ellas que muestran la tendencia a una selección, por parte del atleta, de 4 o un valor superior según la escala seleccionada (1-5), mostrando la gran influencia de estas acciones planificadas. Lo planteado se hace más evidente, dentro de las 8 variables ya mencionadas, en los deportes Lucha Greco, Gimnasia Artística y Gimnasia Rítmica pues entre 5 y 6 de estas variables se le fueron otorgadas la máxima puntuación dentro de dicha escala, siendo estos elementos determinantes.

De cualquier forma las acciones que parecen ser las que más mejoran y combaten la situación negativa que provoca la realización del peso corporal

son: La C, G, I, N, Ñ, O, R, P, S. Todas ellas además de tener importantes calificaciones el mayor por ciento de los deportistas aportaron esa evaluación.

Todos estos resultados se relacionaron a su vez con los obtenidos a través del análisis del Producto de la actividad y se corroboraron en las entrevistas y observaciones.

Tabla de medias. Resultados de la comparación Antes y Después de aplicadas las acciones: A partir del cálculo de la media para los resultados obtenidos, que reflejan las situaciones reales de estos atletas, antes y después de aplicar las acciones de intervención psicológica se puede decir que hubo un cambio notable valorando la escala seleccionada para las mediciones (1-5). Analizando estos resultados podemos ver que el cambio, como mínimo, está sustentado en una puntación promedio de 2.5 y como máximo de 4, mostrando en algunos deportes casi un cambio radical entre la primera y la segunda medición, en este caso está el Judo femenino que tiene un rango de oscilación entre los resultados del antes y el después de 4 puntos. También son relevantes los resultados mostrados en el resto de los deportes medidos.

Las acciones resultaron ser efectivas en más del 95 % de las deportistas de estudio. Por lo general en las que predominaba una autovaloración adecuada, moderada imposibilidad para la realización correcto del peso y una baja ansiedad de rasgo en un mes de trabajo resolvieron la puntuación anterior. Y en las que estas variables resultaban más complicadas en dos meses resolvieron. En la siguiente tabla y gráfico se muestran los resultados por algunos deportes. Un corte.

Momentos/Deportes	Judo F	Judo M	Lucha L	Lucha G	Gimn. A.	Gimn. R.	Natac.	Balonc.
Media Antes	1	2	1	1.5	1	2	2	2
Media Después	5	5	4	4.5	4	5	5	4.5

CONCLUSIONES

1- Se reportan estudios del control psicológico de la realización del peso corporal sobre la obesidad, sin embargo no se reportan estudios científicos suficientes sobre este tema en la literatura ni en Cuba ni internacionalmente.

2- Se elaboró y se puso en práctica, de acuerdo a los resultados obtenidos en el diagnóstico previo, un conjunto de acciones de intervención psicológicas, cuya dosificación tomaría en cuenta las características de la personalidad de los deportistas de estudio y su situación actual.

3- En el judo femenino y en los otros deportes de alto rendimiento que se estudiaron están descifrados los métodos psicológicos de intervención psicológica que más han dado resultado en estos deportes ante la realización del peso corporal, Garantizando que una de nuestras deportistas más importantes: LegnaVerdecia, pudiera quedarse en el equipo Nacional y obtuviera la primera Medalla olímpica en Sidney 2000. A su vez con juveniles y exjuveniles del Judo Femenino también se obtuvieron resultados importantes similares. Así también se demostró que los deportistas que contaban con una adecuada autovaloración y Dinámica de autoperfeccionamiento en este sentido resultaban favorecidos en la realización del peso corporal.

4- Las dietas fueron realizadas tomando en cuenta la ansiedad de rasgo, y en las acciones de intervención psicológicas se incrementó la dosificación en el tratamiento de la autovaloración de este proceso. Lo que también fueron bien valoradas estas acciones por las deportistas. Para las ansiosas de rasgo con valor alto se les aplicó la dieta por calorías y a las de bajo nivel una dieta más estricta en alimentación. Las deportistas en las que predominó una autovaloración adecuada, moderada dificultad para la realización del peso corporal y una baja ansiedad de rasgo resolvieron en un mes de trabajo, por el contrario las que no, mejoraron en dos meses de trabajo.

5- Siempre se comprobó cuando se comparó el diagnóstico antes y después de la aplicación de las acciones de intervención psicológicas propuestas que existió mejoría en la realización del peso corporal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Carvajal-Veitía, W., León-Pérez, S. (2018). Características antropológicas de la población deportiva cubana. Datos de referencia de los equipos nacionales de alto rendimiento, 1992–2014. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física, 13* (2).

Cebolla-Martí, A. J.(2009): *Eficacia de la terapia cognitiva basada en la atención plena en el tratamiento de la ansiedad y la depresión*. [Tesis doctoral]. Universidad de Valencia, España.

Díaz-Ceballos,I.,Ramírez-Molina,M.J. (2019). Creencias, actitudes y conductas de riesgo de entrenadores en relación con el peso de sus deportistas. *Revista Psicología Aplicada al Deporte y al Ejercicio Físico,4*(2).

Dosil, J. Y., Díaz, I. (2012).*Trastornos de la alimentación en deportistas de alto rendimiento*. ISSN2172-2161. Madrid.

La Fuente, M. D. (2011). *Trastornos de la Conducta Alimentaria. Tratamiento Cognitivo Conductual de la obesidad.* Hospital Ramón y Cajal, Madrid.

López, M. R. (2006).*Características y relaciones de "flow", ansiedad y estado emocional con el rendimiento deportivo*. [Tesis doctoral]. Universidad Autónoma de Barcelona, España.

Márquez, S. (2008): Trastornos alimentarios en el deporte: factores de riesgo, consecuencias para la salud, tratamiento y prevención. *Revista deNutrición .Hospitalaria, 23* (3).

Molina-Vierge, P. (2014).*Intervención psicológica en la obesidad: un estudio comparativo entre el enfoque cognitivo conductual y el enfoque humanista.*[Trabajo de Final de Grado].UniversitatOberta de Catalunya, España.

Monte, L. M. Del (2018).*Psicología de campeones olímpicos*. Editorial Deportes. La Habana, Cuba.

Montealegre-Suárez, D. P., Vidarte-Claros,J. A.(2017): *Perfil antropométrico, somatotipo y composición corporal de los deportistas de la liga de lucha: Neiva-Huila.* [Tesis doctoral]. Universidad Autónoma de Manizales, Caldas. Colombia.

Pérez-Lizereti, N. (2009). *Tratamientos de los trastornos de ansiedad: diseño y evaluación de una intervención grupal basada en la inteligencia emocional.*[Tesis doctoral]. Facultad de Psicología, Universidad Ramón Llull, Barcelona.

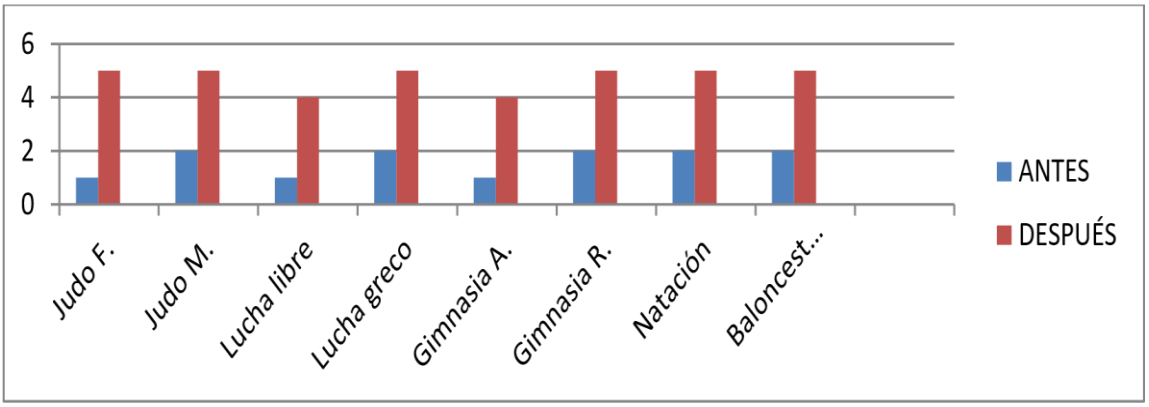
Soler-Sarrío, A. (2013).*El papel del psicólogo en el tratamiento del sobrepeso y la obesidad.*En: Obesidad y Psicología. España.

Zaldívar, D. F. (1991): *Teoría y práctica de la psicoterapia*. En: Facultad de Psicología, Universidad de la Habana, Cuba.

ANEXO 1:

Gráfico No 1. Comparación antes y después de aplicadas las acciones de intervención psicológica

para la correcta realización del peso corporal por algunos deportes estudiados. Un corte.



Título: Entre el corazón y la mente: Ser psicóloga del deporte y madre de un atleta.

Autor o autores: Dra. Vimari Vega y
Dra. Mari Carmen Esposito Casas.

- Modalidad: Charla Vivencial-reflexiva (30 minutos)
- Propósito:

- Esta charla propone un encuentro íntimo y profesional con la doble experiencia de ser psicóloga del deporte y madre de un atleta. A partir de la investigación contemporánea en psicología deportiva y el testimonio personal, se reflexiona sobre los desafíos de acompañar sin controlar, orientar sin intervenir y cuidar sin descuidarse.
- El espacio invita a explorar estrategias de autorregulación emocional, comunicación empática y autocuidado, integrando teoría y humanidad.
- Con una mirada sensible, se propone un equilibrio entre la mente analítica y el corazón maternal, recordando que la psicología del deporte no solo se aplica en la cancha, sino también en el hogar.
- Una experiencia que une ciencia, amor y reflexión, dirigida a profesionales, entrenadores y familias comprometidas con el bienestar integral del atleta.

- **RESUMEN**
- Esta charla propone un espacio de reflexión sobre la experiencia de ser psicóloga del deporte y madre de un atleta, un rol dual que entrelaza el conocimiento técnico con el vínculo afectivo. Desde una mirada vivencial y sustentada en investigaciones recientes, se abordarán los desafíos emocionales, los límites profesionales y las estrategias de acompañamiento que permiten equilibrar la razón y el corazón. El propósito es ofrecer una visión humana del rol materno-profesional en el desarrollo del atleta, invitando a integrar ciencia, empatía y autocuidado en el entorno deportivo.

- **JUSTIFICACIÓN**
- La figura parental en el deporte es un pilar fundamental para el bienestar y rendimiento del atleta. Cuando esa figura posee formación en psicología del deporte, surge un reto particular: equilibrar la mirada profesional con la sensibilidad materna. Esta propuesta busca visibilizar esa realidad poco explorada y ofrecer un espacio de aprendizaje emocional, basado tanto en la evidencia científica como en la experiencia personal. La charla pretende inspirar a profesionales, madres y padres a comprender que acompañar no siempre implica intervenir, y que el amor informado puede ser una poderosa herramienta de crecimiento.

Objetivos

- Identificar las competencias mas importantes de un psicólogo con especialidad en el deporte.
- Conocer las características fundamentales necesarias de un padre/madre para que fomente una buena funcionalidad y adaptabilidad en el deportista.
- Adquirirán información importante sobre los limites saludables que se requieren en el rol dual de ser psicóloga y madre de un atleta.
- Reconocerán los beneficios que tiene el ser psicóloga con especialidad en el deporte y el impacto positivo tanto en los atletas del equipo, padres y personal dirigente.

- Obtendrán recomendaciones para que la relación entre madre/psicóloga de un atleta sea una funcional y adaptativa.
- Reflexionar sobre los retos y beneficios del doble rol de psicóloga y madre de atleta.

Identificar estrategias de autocuidado emocional y acompañamiento consciente.

- Promover la comprensión empática en el proceso deportivo familiar.
- Integrar la investigación científica con la experiencia vivencial para fortalecer la práctica profesional.

- **MARCO TEÓRICO Y REVISIÓN DE LITERATURA**
- Diversos estudios destacan la influencia de la familia en el desarrollo deportivo del atleta (Côté, 1999; Harwood & Knight, 2015). El modelo de participación deportiva de Côté (DMSP) subraya la importancia del apoyo parental en la motivación y la perseverancia. Sin embargo, investigaciones como las de Dorsch, King y Dunn (2012) muestran que los padres con formación en psicología o deporte pueden experimentar una tensión entre el análisis técnico y el vínculo afectivo. Clarke y Harwood (2021) identifican que las madres psicólogas tienden a experimentar mayor autoexigencia y culpa frente a las frustraciones de sus hijos deportistas.
  Autores como Keegan et al. (2019) resaltan que los jóvenes valoran más la presencia empática que los consejos técnicos, mientras que Moreland et al. (2022) sugieren que el mindfulness parental puede mejorar la relación madre-atleta. En este sentido, Reardon et al. (2019) y Henriksen et al. (2020) abogan por incluir el bienestar emocional de los cuidadores en el abordaje de la salud mental deportiva. Finalmente, Holt (2020) y Sarkar & Fletcher (2017) plantean una psicología del deporte centrada en el florecimiento humano, donde la

Temas

- **Introducción: Dos identidades, un mismo propósito**

  Breve historia personal o anécdota (por ejemplo, el primer torneo de tu hijo).

  ¿Cómo cambia la mirada profesional cuando el atleta es tu propio hijo?

- **El equilibrio emocional: entre la mente analítica y el corazón maternal**

  Reconocer los sesgos del rol dual.

  Autoconciencia de emociones y expectativas.

  Estrategias de regulación emocional y mindfulness parental.

- **El acompañamiento sin presión**

  Cómo promover la autonomía del hijo atleta.

  Diferencia entre motivar y exigir.

  El poder del lenguaje: transformar críticas en apoyo constructivo.

- **Cuidar al cuidador: el bienestar de la madre-profesional**

  El riesgo del agotamiento emocional.

  Estrategias de autocuidado psicológico.

  Redes de apoyo entre madres y profesionales del deporte.
- **Conclusión: De la teoría a la humanidad**

  Aprendizajes que trascienden el rol profesional.

  Testimonio personal o mensaje final para los colegas y madres presentes.

  Invitación a integrar ciencia, empatía y fe en la práctica cotidiana.

Revisión de Literatura

Hernández Garay, C. (2025). Convertirse en madre y ser terapeuta de niños, niñas y adolescentes: una exploración a través de la conversación interna de la terapeuta. Repositorio Académico de la Universidad de Chile.

Menabar Perurena, B.A., Sistiaga, Lopetegui, J.J., Vitoria-Gasteiz, M. (2008). Revisión de los distintos aspectos de la influencia de los padres y las madres en la práctica de la actividad física y el deporte.

Entrenamiento sociopsicológico para favorecer liderazgo de capitán de equipo de voleibol, categoría escolar

Sociopsychological training to promote the leadership of the volleyball team captain, school category

Temática: Ciencias Biomédicas, Fisiológicas, Psicológicas, Sociales u otras aplicadas a la Educación Física, a la Actividad Física, la Recreación y el Deporte

Autores:

1. Dr. C. REBECA EULALIA ROBERT HECHAVARRÍA
   Universidad de Oriente. Facultad de Cultura Física.
   rebecar@uo.edu.cu. https://orcid.org/0000-0001-9817-1032
   CI: 61021209412. Teléfonos: 22552714, 56047023
2. Dr. C. Hilda Rosa Rabilero Sabatés
   Universidad de Oriente. Facultad de Cultura Física.
   @uo.edu.cu. https://orcid.org/0000-0001-9817-1032
   CI:. Teléfonos:
3. Dr. C. Asunción Milagros Pérez Mariño
   Universidad de Oriente. Facultad de Cultura Física.
   @uo.edu.cu. https://orcid.org/0000-0001-9817-1032
4. CI:. Teléfonos

RESUMEN

El trabajo que se expone es el resultado de la tesis de maestría de la autora principal, el mismo se realizó en la EIDE Capitán "Oreste Acosta" de Santiago de Cuba para la selección de capitana de equipo, quien debe ser designada por sus habilidades y destrezas deportivas, sus características personológicas que favorecen o frenan las relaciones interpersonales, la toma de decisiones, seguridad en sí mismo y en su equipo, el imprimir optimismo a sus compañeras, potenciar el triunfo colectivo por encima de las glorias personales, así como manifestar una autovaloración adecuada. Para desarrollar estas cualidades se diseñó un proceso de formación del liderazgo de capitanes deportivos a través de un entrenamiento sociopsicológico que involucra no solo a los que se desempeñan

como tal, también a otros con potencialidades y entrenadores. Se utilizaron métodos de investigación teóricos, empíricos y estadísticos propios de este tipo de estudio.
Palabras claves: entrenamiento sociopsicológico, capitana de equipo, autovaloración adecuada

Abstract

The work presented here is the result of the lead author's master's thesis. It was conducted at the Capitán Oreste Acosta School in Santiago de Cuba for the selection of a team captain. The captain must be designated based on her athletic abilities and skills, her personal characteristics that enhance or hinder interpersonal relationships, decision-making, self-confidence and confidence in her team, her ability to inspire optimism in her teammates, her ability to promote collective success over personal achievement, and her ability to demonstrate adequate self-esteem. To develop these qualities, a leadership development process for sports captains was designed through sociopsychological training that involves not only those currently serving as such, but also others with potential and coaches. Theoretical, empirical, and statistical research methods specific to this type of study were used. **Keywords**: sociopsychological training, team captain, adequate self-esteem

Introducción:

El deporte es una actividad social que imprime al hombre salud y bienestar emocional. Rusell y col (1997) los clasifican en: deportes de combate, de resistencia, de fuerza rápida, de coordinación y artes masivas, así como los deportes con pelotas. En este último grupo se encuentra el Voleibol, también conocido como “el deporte de los reflejos, el deporte de grandes emociones”.

Este deporte se juega en equipos deportivos, más, de su buen funcionamiento depende en gran medida el éxito deportivo, más, su desarrollo constituye un reto para todas las personas que interactúan en ellos, sin embargo, en su interior confluyen múltiples factores que pueden frenar o propiciar su avance, significándose, en ese sentido el liderazgo, que es el aspecto donde se centra la presente investigación.

Lewis (2024), Gomes y Conra (2024), França (2019) entre otros autores, han realizado investigaciones afines con el liderazgo deportivo, ponderando ideas valiosas relacionadas con las características de estas personas, la importancia de este aspecto sociopsicológico para el buen funcionamiento de los equipos, como lograra éxitos en esta actividad si se garantiza ese liderazgo en el equipo. Por otro lado García (s/f) enfatiza en la figura del capitán de equipo. De igual modo se consultan los trabajos de Torres *et al*, Hernández *et al*. ,y Bonilla (2018) quienes diseñan y aplican entrenamientos sociopsicológicos en el deporte y otras esferas de la vida.

Sin embargo, aún quedan aristas susceptibles de ser investigadas para perfeccionar y sugerir sobre aspectos indispensables como es el caso de la formación y desarrollo de habilidades para ejercer el liderazgo colaborativo desde el propio entrenamiento, lo cual constituye un elemento esencial dentro de este proceso.

Se determina como objetivo diseñar un entrenamiento sociopsicológico para capitanes de equipos de Voleibol femenino, categoría escolar en la EIDE “Capitán Oreste Acosta Herrera”, en el cual se desarrolle el liderazgo durante los entrenamientos y competencias deportivas, lo que favorecerá el éxito deportivo.

MATERIALES Y MÉTODOS:

La presente investigación se caracteriza por ser aplicada, descriptiva, mixta, no experimental, deductiva y longitudinal. La metodología utilizada es cuantitativa-cualitativa con un predominio de esta última, por la naturaleza de los instrumentos aplicados y por ser un estudio social cuya esencia es el análisis objetivo del significado subjetivo de los sujetos implicados.

Se realiza un estudio longitudinal en la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) “Capitán Orestes Acosta Herrera” de Santiago de Cuba. Se escoge como población de estudio al equipo de Voleibol, categoría escolar femenino, integrado por 13 jugadoras quienes se encuentran en las edades comprendidas entre 12-14 años, considerados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como adolescentes. Este equipo fue seleccionado por las siguientes razones: el descenso del equipo en la tabla de posiciones, la presencia en

el equipo de jugadoras de mayor experiencia deportiva y principiantes, la capitana del equipo se inicia en ese rol.

La muestra es de tipo no probabilística, intencional y no representativa. Se selecciona a la capitana del equipo y otras tres jugadoras que cumplen con los siguientes criterios de inclusión**:**

- Haber sido (o ser) actualmente directiva en el deporte o en cualquier otra área
- Tener al menos un año de experiencia en el deporte dentro o fuera de la EIDE
- Disposición para colaborar con la investigación que se realiza

Además de la muestra principal, se les aplican métodos y técnicas también a los entrenadores de Voleibol de la agrupación. En la siguiente tabla se resume la caracterización de la muestra seleccionada.

Tabla 2. *Caracterización de la muestra*

Sujetos implicados	Población	Muestra	Edad cronológica	Edad deportiva	Años de experiencia	Nivel alcanzado
Voleibolistas	13	4	15 (2) 14 (1) 13(1)	3 (1) 2 (2) 1 (1)		
Entrenadores	8	3	-	-	15 (1) 6 (2) 1 (1)	MSc (1) Licenciados (3)
Capitana del equipo	1	1				
+ Total	21	8	14 (edad promedio)	3	-	-

Como se observa en la figura anterior, las voleibolistas que conforman la muestra tienen entre 13 hasta 15 años y su edad deportiva oscila entre uno y tres, de lo cual se infiere que, aunque su experiencia no sea muy amplia en el deporte, tienen de alguna manera una experiencia ganada. En otro sentido, entre los entrenadores existe una diferencia amplia entre uno que ya tiene 15 años de experiencia y los otros tres que están por debajo de 10 años, de lo cual se deduce que el de mayor experiencia transmite su experiencia al resto. Algo favorable para la investigación es el nivel alcanzado por ellos (universitarios) y uno de ellos ostenta la categoría académica de Máster en Actividad Física en la Comunidad.

Para realizar la investigación se utilizó el método *analítico-sintético* a través del cual se revisaron bibliografías, materiales impresos y artículos de internet relacionadas con el proceso de dirección en el deporte y el liderazgo de capitanes de equipo, lo que permitió realizar abstracciones, establecer comparaciones, criticar ideas, generalizar y sistematizar el contenido de lo estudiado y así fundamentar teóricamente el tema.

Se utilizó también el método *hermenéutico-dialéctico* para interpretar los elementos teóricos consultados, además de emplearse para la valoración e interpretación cualitativa de los resultados obtenidos en la aplicación de los métodos y técnicas, junto a él se utilizó el método *sistémico estructural funcional* con la finalidad de estructurar y establecer las relaciones internas del entrenamiento socio-psicológico para potenciar el liderazgo del capitán de equipo Voleibol escolar femenino.

Para corroborar el problema científico se emplea la *observación* en diferentes momentos, fundamentalmente en los entrenamientos con el objetivo de verificar el rol de la capitana de equipo, así como la relación de ella con sus entrenadores y con el resto de las deportistas. De igual modo, se observa la actitud de otras jugadoras para identificar posible líderes formales e informales

A medida que avanzó el estudio se utilizaron otros métodos como *el test sociométrico* que permitió valorar la posición y el grado de aceptación del líder en el equipo, así como las relaciones que se dan entre sus miembros. Se aplicó de igual manera el *perfil de autovaloración* para determinar el tipo que caracteriza a esta líder para potenciar sus virtudes y disminuir sus dificultades.

El método de *revisión de documentos* fue empleado para estudiar los expedientes escolares de las jugadoras e identificar en ellos su trayectoria, significando las que fueron o son dirigentes en diferentes espacios. Se *entrevistan* los entrenadores, el psicólogo deportivo, el subdirector general y de formación integral para recoger opiniones y criterios acerca del tema en general y de la capitana en particular

Se utilizaron *métodos estadístico-matemáticos* entre los que se encuentra dentro de la estadística descriptiva la distribución empírica de frecuencia para el análisis de los resultados cuantitativos de la investigación que se expresan en tablas y gráficos. De igual modo, se aplicó la *escala de evaluación del liderazgo deportivo* para emitir, de manera científica un

juicio valorativo de la labor que desempeña la capitana que se estudia. Como procedimiento se emplea el cálculo porcentual con el propósito de procesar la información obtenida en encuestas, entrevistas, observaciones y técnicas aplicadas.

Para valorar la pertinencia de la propuesta se aplica el *criterio de especialista* escogiendo a doctores y másteres especialistas en temas de Psicología del deporte con experiencias en el deporte, la investigación y la docencia quienes emitieron sus juicios sobre qué debía mantenerse y qué podía ser mejorado para formar y

DESARROLLO:

Se elabora un programa de entrenamiento sociopsicológico que asume los postulados de Cañizares (2004), Guerra (2017), Bonilla, *et.al*, y otros, quienes en su propuesta apuntan al tratamiento de aspectos psicosociales de los grupos tan importantes como la cohesión y la comunicación, los cuales por su naturaleza solo pueden ser modificados dentro de los grupos y en estos casos específicamente en los equipos deportivos. Desde la visión de Cañizares (2004) el entrenamiento sociopsicológico es

> "un método de intervención psicológica en el cual se adoptan vías específicas de transmisión y asimilación de conocimientos y habilidades, formas de accionar que capacitan a las personas entrenadas en el manejo efectivo de exigencias sociales concretas. Aquí cada participante puede estructurar nuevas motivaciones, encontrar orientaciones, aprender algo nuevo y ser capaz de autovalorarse y valorar el comportamiento del grupo" (p. 21-22).

El aporte se concreta en un programa de entrenamiento sociopsicológico elaborado para potenciar el liderazgo colaborativo en capitanas de equipo de voleibol, se estructura en varias etapas: **de diagnóstico, de contacto, modificativa y valorativa.** En él se plasmen las actividades a realizar, tiene carácter flexible, sistémico, colaborativo y personológico

El programa tiene como objetivo favorecer el liderazgo como habilidad psicosocial inherente a los capitanes de equipo mediante el uso de técnicas participativas, videos debates y análisis de situaciones de juego que garanticen un liderazgo colaborativo durante el proceso de entrenamiento deportivo para el logro del éxito deportivo del equipo de Voleibol femenino, categoría escolar.

En relación con lo planteado se resalta lo escrito por Martin (2018) *et.al,* quienes afirman que:

> Es entonces cuando se hace necesario entrenar para potenciar el aprendizaje de habilidades psicológicas y el desarrollo de los recursos motores, cognitivos y emocionales; todos los cuales ayudan a solucionar las situaciones-problema de juego y consecuentemente, a reducir la incertidumbre facilitando la anticipación.

De ahí que los autores de este artículo coincidan con los citados en el párrafo anterior y se proponga el desarrollo de este programa en los entrenamientos deportivos del equipo, donde participan: el entrenador psicosocial, los entrenadores deportivos, capitana y jugadoras escogidas del equipo. El mismo se divide en cuatro etapas y en cada una de ellas se prevé la realización de varias sesiones de trabajo. Como contenidos a desarrollar en el programa se destacan:

- El liderazgo como habilidad psicosocial a desarrollar en los capitanes de equipo (concepto, estilos y tipos)
- La comunicación como aspecto psicosocial importante para el buen desarrollo de los equipos deportivos (la tolerancia, el respeto y la comprensión: claves para una buena comunicación, estilos de comunicación y reglas para una buena escucha)
- Autovaloración físico-deportiva adecuada del capitán de equipo (¿qué es? y aspectos que la caracterizan) y su relación con el liderazgo
- La toma de decisiones (concepto, algunas vías para su desarrollo)
- Métodos y técnicas de trabajo en grupo: juego, diálogo, análisis de situaciones, discusión, reflexión, mensajes teóricos, técnicas participativas de animación, presentación y despedida

Se establece como línea directriz la interrelación entre las variables de liderazgo, comunicación y toma de decisiones, estimulando la participación activa, espontánea y reflexiva de sus participantes.

- **Contenido de las etapas y sesiones**

PRIMERA ETAPA. Diagnóstico

Objetivo: determinar la situación actual del liderazgo en la capitana del equipo del Voleibol, a partir de los resultados obtenidos durante la aplicación del diagnóstico, a partir de las expectativas de los participantes en el entrenamiento.

 Sesiones previstas a desarrollar en esta etapa

Sesión 1. Conozcámonos mejor

Sesión 2. Debate, ¿qué sabes de liderazgo?

Sesión 3. "¿Seré un buen líder?"

Sesión 4. "Reconozco que en mi equipo los mayores problemas son…"

SEGUNDA ETAPA. De contacto

Objetivo: propiciar un clima psicológico favorable para el trabajo en grupo, con la conducción acertada de sus directivos con la utilización de técnicas participativas de presentación, animación y juegos recreativos. En esta fase se considera oportuno invitar en todas las sesiones al equipo completo, si se tiene en cuenta que la finalidad es suavizar tensiones y hacer el ambiente del equipo cada vez más agradable estimulando la comunicación entre todos.

 Sesiones previstas a desarrollar en esta etapa

Sesión 5. Acerquémonos más

Sesión 6. ¡Qué bueno es pensar en mí!

Sesión 7. ¡Hoy vamos a divertirnos!

TERCERA ETAPA: Modificativa

Objetivo: proponer acciones que favorezcan el liderazgo de la capitana de equipo de Voleibol, categoría escolar, con la participación de todas las jugadoras y así de forma conjunta se logre desarrollar un liderazgo colaborativo para alcanzar el éxito deportivo.

 Sesiones previstas a desarrollar en esta etapa

Sesión 8. Hablemos de comunicación efectiva

Sesión 9. Algo más sobre autovaloración físico-deportiva

Sesión 10. ¿Qué hacer para lograr el liderazgo?

Sesión 11. Situación simulada de juego (juego pre-deportivo "El saque")

Sesión 12. Situación simulada de juego (juego pre-deportivo "Interceptar el saque")

Sesión 13. ¿Lograremos un liderazgo colaborativo?

CUARTA ETAPA. Evaluativa

Objetivo: valorar la pertinencia del entrenamiento sociopsicológico propuesto para favorecer el liderazgo de la capitana de equipo y jugadoras seleccionadas del equipo de Voleibol, categoría escolar, así como la calidad de las acciones propuestas en cada sesión.

- Sesiones previstas a desarrollar en esta etapa

Sesión 14. El entrenamiento sociopsicológico me parece que…

Sesión 15. ¿Qué cambió en nosotros?

Sesión 16. ¿Cuál es mi percepción de este entrenamiento?

Los resultados más significativos fueron: se retoman en gran medida las buenas relaciones existentes entre la capitana del equipo y el resto de las miembros del equipo, las relaciones entre el entrenador principal mejoró progresivamente durante las sesiones aplicadas aunque no llego a ser totalmente adecuada, las orientaciones dadas por la capitana fueron mejor aceptadas y respetada por sus compañeras, poco a poco la capitana fue recuperando su alegría, decisión y seguridad en si misma, sumando a sus decisiones los criterios de sus compañeras.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES:

1. El entrenamiento sociopsicológico propuesto y aplicado parcialmente en el equipo de voleibol femenino se estructuró en cuatro etapas con 16 sesiones, y para su desarrollo se emplearon técnicas participativas, videos, juegos, situaciones simuladas de juego y Power-Point, utilizando como métodos esenciales el debate y la reflexión, lo que garantizó mantener la motivación, ser reflexivos y autovalortivos de las actitudes asumidas en los entrenamientos.
2. Con la aplicación parcial del entrenamiento se logre favorecer el liderazgo de capitanas de equipo mediante, lo que garantizó un liderazgo colaborativo durante el proceso de entrenamiento deportivo, que incidió en el logro del éxito deportivo del equipo de Voleibol femenino, categoría escolar.

RECOMENDACIONES:

1. Perfeccionar la propuesta de entrenamiento sociopsicológico previsto para favorecer el liderazgo en la capitana del equipo de Voleibol, categoría escolar y las jugadoras

seleccionadas por su trayectoria estudiantil pueden alguna vez desempeñarse como tal.

2. Aplicar el entrenamiento propuesto en su totalidad para demostrar con mayor precisión su efectividad en la formación y desarrollo de esta habilidad psicosocial hasta alcanzar en el equipo el liderazgo colaborativo,, para ello debe para lo cual debe tenerse en cuenta los resultados del diagnóstico aplicado y las características personológicas y de los implicados y del equipo deportivo al cual pertenecen.
3. Realizar nuevas investigaciones relacionadas con la influencia del liderazgo colaborativo en el deporte

REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA

Bonilla, F (2019). *Liderazgo en el deporte: 6 características fundamentales* PSICOD.com Psicología deportiva Recuperado de http://www.psicod.com/6caracteristicas-lider-deporte/

Cañizares, M. (2004). Psicología y equipo deportivo. La Habana: Deportes

França, S (2019) *A habilidade de liderar. Liderança Descubra como desenvolver a habilidade de liderar*. Página OSLAC. Sociedad Latinoamericana de Coaching Recuperado de https://www.slacoaching.com.br/artigos-do-presidente/a-habilidade-de-liderar

Garcia, F. (s/f). *La importancia del capitán del equipo. Página Psicología del deporte.* Recuperado de http://psicologiadeldeporte.space/estudios-trabajode-campo/la-importancia-del-capitan-del-equipo/

Guerra, N. (2014). *Entrenamiento socio psicológico en el desarrollo de habilidades para la comunicación durante la corrección de errores de la técnica de las carreras planas en el Atletismo.* (Revista en línea) Efdeportes. ISSN 1514 – 3465 – RNPI 901172 – Depósito legal 923110, 2014

Gomes R y Comra A (2024) *Promoción del liderazgo de los capitanes de equipo en contextos deportivos: el programa Pro. Capitains*. Revista de Psicología del deporte en acción. Recuperado en https://www-tandfonline-com.translate.goog/doi/full/10.1080/21520704.2024.2429008?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr

Haykal, I (2019) Psicología y mente. Coaching y liderazgo. "*21 dinámicas de trabajo en equipo divertidas y útiles* Recuperado de https://psicologiaymente.com/coach/dinamicas-trabajo-en-equipo

Hdez. V, Herrera. K, Mena. M (2019) *Entrenamiento socio-psicológico para mejorar la competencia comunicativa interpersonal: estudio de un caso*. Revista Comuni@cción. Vol. 10. N.1. Puno ene./jun.2019. Recuperado en http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2219-71682019000100001

Lewis. N (2024) *Los siete rasgos de los capitanes de élite: revelando la excelencia en el liderazgo.* Blogs Scallin up. Recuperado en https://www-scalingup-co-uk.translate.goog/en/blogs/the-seven-traits-of-elite-captains-unveiling-leadership-excellence?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc

Martin, J, Rivera S, Morilla M (2018) *El Entrenamiento Psicológico-Integrado en Fútbol a través de Tareas de Entrenamiento.* Vol. 3. N.1, pp1-15. Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Recuperado en https://www.redalyc.org/journal/6138/613865229005/html/

Olmedilla A, Sánchez M, Almansa C, Gómez V, Ortega E (2018) *Entrenamiento psicológico y mejora de aspectos psicológicos relevantes para el rendimiento deportivo en jugadoras de fútbol.* Vol. 3. N.1, pp1-11. Colegio Oficial de la Psicología de Madrid. Recuperado en https://www.redalyc.org/journal/6138/613865229008/html/

Robert, R (2019) Entrenamiento sociopsicológico para favorecer el liderazgo a capitana de equipo de Voleibol, categoría escolar. Tesis en opción del título de Máster en Psicología del Deporte. Universidad de Granma. Cuba.

Torres. Y, Medina. E y Torres, E (2019) *El entrenamiento sociopsicológico como tecnología social para favorecer la comunicación interpersonal en la formación de educadores.* Revista Opuntia. Volumen 11. Número especial1. Universidad de Las Tunas. Cuba. Recuperado en https://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/662

Sitio UNISPORT (2022*) El liderazgo efectivo deportivo, el reto de la gestión deportiva profesional.* Recuperado en https://unisport.es/liderazgo-deportivo/

TITULO: EVALUACIÓN DE LA AUTOEFICACIA EN LOS ATLETAS DEL EQUIPO NACIONAL DE TAEKWONDO.

MSc. Melvys Gonzalez Rabeiro. Instituto de Medicina Deportiva, Cuba.
E-mail: melvysgonzalez25@gmail.com
Orcid: https://orcid.org/0009-0003-9051-8929
Modalidad: Poster electrónico

Resumen:

Dentro de los aspectos psicológicos relacionados con el buen rendimiento del deportista se encuentra la autoeficacia. El objetivo de este trabajo fue evaluar la autoeficacia en el deporte de taekwondo, primeramente validando una escala específica para su medición y posteriormente diagnosticando el nivel de autoeficacia en los atletas. Es un estudio longitudinal que se realiza en dos etapas de preparación deportiva, la validación en la preparación de los Juegos Centroamericanos y el diagnostico en la preparación de los Juegos Panamericanos. Se aplicó un cuestionario a expertos para identificar los dominios físicos, técnicos, tácticos y psicológicos, se efectuaron análisis estadísticos para valorar las propiedades psicométricas a través de Statistical Package for Social Sciencies versión 20.0 coeficiente de Kappa, Alfa de Cronbach y descriptivos. Resultados. Se encontraron altos niveles de fiabilidad con un el Alfa de Cronbach en todos los dominios mayor a 0,01 y las correlaciones ítems –total expresan una estrecha relación entre los dominios. El dominio de mayor nivel de autoeficacia fue el psicológico y el de menor nivel el físico. Se aporta un instrumento fiable para la inclusión como método de control psicológico.

Palabras claves: escala, autoeficacia, taekwondo, validación, diagnostico

ABSTRACT

Among the psychological aspects related to the athlete`s good performance is self-efficacy. The objective was to validate self-efficacy scales in the sport of Taekwondo. It is a longitudinal study that is carried out in two stages of sports preparation of the Central American Games and the diagnosis in the preparation of Pan American Games.

A questionnaire was applied to experts to identify the physical.Technical, pychological and tactical domains. Statistical analyses were carried out to evaluate the psycometric properties through Statistical package for social sciences version 20.0: Kappa coefficient, Cronbach's Alpha and descriptive. High levels of reliability were found with a Cronbach's Alpha

(a=. in taekwondo and the item-total correlations express a close relationship between the domains. The domain with the highest self-efficacy was the psychologist and lowest level was the physical. Reliable instrument is provied for inclusion as method of psychological control.

Keywords: Domains; scales; self- efficacy; validation; diagnostic

Introducción

La autoeficacia está íntimamente relacionada con las percepciones y valoraciones que el deportista tiene acerca de su propia capacidad para realizar correctamente una tarea y de ella dependen en gran parte los resultados en la competición. [1]

Bandura ha definido la autoeficacia como los juicios de cada individuo sobre sus capacidades, con base en las cuales organizará y ejecutará sus actos de modo que le permitan alcanzar el rendimiento deseado[2].

En el deporte las expectativas de autoeficacia han sido las más estudiadas. Este autor le concede en su teoría una gran importancia al considerarlas como uno de los mecanismos más influyentes en la explicación de la conducta[1] y se hace necesario para su evaluación ejecuciones o dominios específicos de la actividad [3].

El Taekwondo es un deporte de combate de prioridad en Cuba. En el mismo, se ejecutan patadas variadas y golpeos con los puños a la zona media.

Para lograr el éxito con el arsenal técnico, en ambos, incursionan el buen estado físico, pensamiento lógico o táctico y elementos psicológicos acordes a dicha preparación[4]. Por lo que las creencias que poseen los deportistas de su capacidad en el logro exitoso de estos componentes constituyen de gran importancia como fuente cognitiva para el control psicológico del entrenamiento.

Los métodos y procedimientos para el control psicológico deben estar respaldados por procesos de validación y confiabilidad previos, que permitan a los especialistas cerciorarse de que los datos procesados y su interpretación representan los atributos que se están evaluando.[4] Para la validación de las escalas relativas a la autoeficacia y su desempeño técnico, físico, táctico y psicológico, como prueba de terreno se agruparan expertos en Psicología del deporte y de los deportes implicados, se definirán operacionalmente las categorías referidas, a partir de los presupuestos publicados por la teoría clásica y las versiones más recientes[5], y se presentaran a los expertos, definiciones operacionales e indicadores característicos de la actividad deportiva y del deporte, conjuntamente con escalas ordinales que expresan el grado de ajuste y representatividad.

En esta investigación se abordaron los dominios físicos, técnicos, psicológicos y tácticos a tomar en consideración en la evaluación de la autoeficacia de los taekwondocas hacia el desempeño en la actividad deportiva.

Objetivo General: Evaluar la autoeficacia de los atletas de las selecciones nacionales de taekwondo de Cuba.

Objetivos específicos:

Validar la escala de autoeficacia para atletas del atletas del equipo nacional taekwondo

Diagnosticar el nivel de autoeficacia de los atletas del equipo nacional de taekwondo

Material y métodos:

La muestra del estudio estuvo conformada por 35 atletas de la modalidad deportiva taekwondo, de ambos sexos, masculino y femenino. Abarca edades comprendidas entre los 15 años y los 30 años. De la muestra participante encontramos atletas con resultados internacionales significativos, olímpicos, mundiales, panamericanos y centroamericanos como atletas del equipo juvenil con ninguna experiencia internacional.

Instrumentos:

Escala para medir la autoeficacia ante las exigencias deportivas específicas como prueba de terreno en taekwondo conformada por 30 ítems, divida en 4 dominios: físico, técnico, táctico y psicológico.

Análisis estadísticos para valorar las propiedades psicométricas a través de un paquete estadístico SPSS 20.0 para Windows. Con la utilización de los métodos de Coeficiente de Kappa, Alfa de Cronbach y descriptivos.

Procedimiento:

Las metodologías relacionadas con la validación de la escala relativa a la autoeficacia para el desempeño técnico, físico, táctico y psicológico, como prueba de terreno se realizó por medio del siguiente procedimiento:

-Se conformó un grupo de 4 expertos conformados por 4 entrenadores del equipo, dos del equipo femenino y dos del equipo masculino en taekwondo que resultaron ser los de mayor experticia. Se realizaron talleres con los expertos para dotarlos de las herramientas cognitivas suficientes acerca de la teoría de la autoeficacia.

-Se definieron operacionalmente las categorías referidas, a partir de los presupuestos publicados por la teoría clásica y las versiones más recientes, quedando conformados un total de 47 dominios; 13 físicos, 9 técnicos, 14 tácticos y 11 psicológicos. Se presentaron a los expertos, seleccionados a partir del método Delhpy, definiciones operacionales e indicadores inherentes a las

peculiaridades de la actividad deportiva de taekwondo, acompañadas de escalas ordinales para expresar el grado de ajuste y representatividad de las mismas.

-Se determinó a través de procedimientos estadísticos, análisis descriptivos, de Cronbach, ítem total, de los valores obtenidos para cada ítem, aquellos que representen con la mayor consistencia lo que se pretende evaluar.

-Se conformaron versiones preliminares de las escalas, las cuales fueron aplicadas a grupos pilotos, con el propósito de determinar su comprensión, la fluidez de los instrumentos; el tiempo invertido en su aplicación, las opiniones de los sujetos acerca del funcionamiento del procedimiento, etc.

-Se probaron en segundos grupos pilotos las nuevas versiones de las escalas, buscando una disminución de la variabilidad de respuestas, a partir de nuevos coeficientes de variación. Se consideró en primer plano las opiniones de los sujetos acerca del instrumento.

-Las escalas se aplicaron a 35 atletas del equipo.

Resultados:

El Análisis de fiabilidad de las escalas se realizó a través del Coeficiente Alfa de Cronbach que mide la consistencia interna del instrumento a partir de sus ítems. Se analizaron estadísticamente cada una de los dominios de la escala dígase físico, técnico, táctico y psicológico. Resultando la existencia de ítems en los dominios físicos y psicológicos que debían ser eliminados como se explica a continuación:

En el dominio físico el Alfa de Cronbach fue de 0,696 para 8 ítems. Se analizaron cada ítem de forma independiente.

Análisis del Alfa de Cronbach del dominio físico

Estadísticos total- elementos

	Media de la escala si se elimina el	Varianza de la escala si se elimina el	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento

	elemento	elemento		
Ítem 1	20,9667	10,171	,638	,607
Ítem 2	21,1667	11,937	,406	,666
Item 3	20,7000	12,286	,160	,723
Item 4	20,9000	11,817	,458	,657
Ítem 5	20,7667	9,840	,334	,706
Ítem 6	20,9667	11,826	,404	,665
Ítem 7	20,9333	10,892	,505	,640
Ítem 8	21,3667	12,240	,427	,666

Fuente: Elaboración personal

Como se observa en la tabla si se elimina el ítems 3 la escala alcanzaría un alfa de 0.723 y si se elimina el ítem 5 la escala alcanzaría un alfa de 0.706. Por lo que se decide a eliminar los ítems.

Alfa de cronbach eliminando los ítems 3 y 5

Estadísticos de fiabilidad corregido

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	**N de elementos**
,772	6

Fuente: Elaboración personal

En cuanto al dominio psicológico el Alfa de Cronbach fue de 0,720 para 9 ítems. Se analizaron cada ítem de forma independiente.

Análisis del Alfa de Cronbach del dominio psicológico

Estadísticos total- elementos				
	Media de la escala si se elimina el elemento	Varianza de la escala si se elimina el elemento	Correlación elemento-total corregida	Alfa de Cronbach si se elimina el elemento
Ítem 26	26,9667	15,206	,599	,666

Ítem 27	27,6333	16,930	,325	,707
Ítem 28	27,3667	14,102	,702	,642
Ítem 29	28,0333	16,516	,171	,744
Ítem 30	27,4000	13,559	,656	,643
Ítem 31	27,4667	15,637	,318	,712
Ítem 32	27,5667	16,668	,327	,706
Ítem 33	27,0333	18,999	-,059	,757
Ítem 34	26,8333	16,971	,401	,700
Ítem 35	27,6000	15,352	,511	,677

Fuente: Elaboración personal

El ítem 33 correlaciona negativamente con el resto de la escala, por lo que este ítem debe ser eliminado para que p en este dominio alcance un 757.

Estadísticos de fiabilidad corregido

Estadísticos de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	**N de elementos**
,757	9

Fuente: Elaboración personal

Como se observa en la tabla si se elimina el ítems 33 la escala alcanzaría un alfa de 757. Por lo que se decide a eliminar los ítems.

Los resultados sugieren que existe una distribución normal de los datos, dado que como se puede comprobar el nivel de significación en cada variable es mayor que 0.01.

La evaluación de la autoeficacia se realizó en la etapa precompetitiva, en los marcos del Open de La Habana. Participaron todos los atletas del Equipo Nacional de Taekwondo, mayores y juveniles, para un total de 30 atletas.

Estadística descriptiva de los dominios

Estadísticos descriptivos

	N	Rango	Mínimo	**Máximo**	Media	Desv. típ.
Físico	30	12,00	11,00	23,00	17,5000	2,89768
Técnico	30	21,00	14,00	35,00	24,5333	5,45662
Táctico	30	19,00	12,00	31,00	22,2667	4,87735
Psicológico	30	20,00	14,00	34,00	27,0333	4,35877
N válido (según lista)	30					

Fuente: Elaboración personal

Como se observa en la tabla el dominio de mayor autoeficacia fue el psicológico con una media de 27.0 seguido del dominio técnico con una media de 24.6, después el dominio táctico con una media de 22,2 y por último el dominio físico con una media de 17,6.

Los atletas que se percibieron con mayor autoeficacia en el dominio psicológico resultaron ser los que formaron parte de toda la preparación para los Juegos Panamericanos y los que menos autoeficacia evidenciaron fueron los atletas del equipo juvenil que se incorporaron hace meses al equipo nacional.

Los atletas se perciben con disposición combativa hasta el final del combate, con expectativas de éxito, con adecuados manejos del prearranque para la competencia, enfrentar las dificultades para alcanzar el objetivo y de elaborar estrategias novedosas de acuerdo a la situación.

Según autores como Sánchez, Tejeros González, 2016, plantean que aunque la autoeficacia suele estar presente en todos los atletas, esta no se da en similar medida, ya que todos no son capaces de confiar en sus cualidades y capacidades

deportivas, las cuales ayudan a reducir el desgaste y potencian la realización y ejecución de la actividad deportiva de manera optima[6].

La escala fue aplicada en el marco de una competencia internacional G1, con rivales internacionales que se encontraban la mayoría en un nivel inferior al equipo nacional de Cuba. Por tanto, existía alta seguridad en sí mismos, control emocional, manejo adecuado del prearranque así como el resto de los indicadores que forman parte del dominio psicológico. La percepción de autoeficacia influye en la ejecución deportiva.

El dominio físico, que resultó el de menor autoeficacia, podemos expresar, que las competencias de este deporte se realizan todas el mismo día, hay divisiones que tienen que efectuar hasta 4 combates. Además es un deporte donde se compite por divisiones de peso, donde generalmente se realiza el peso el día antes de la competencia. Lo que trae un desgaste para el atleta. De ahí, la poca percepción de autoeficacia en ese dominio.

Se utilizó la Correlación de Pearson para calcular las correlaciones entre los dominios.

Correlaciones entre dominios

Correlaciones

		Físico	Técnico	Táctico	Psicológico
Físico	Correlación de Pearson	1	,864**	,659**	,695**
	Sig. (bilateral)		,000	,000	,000
	N	30	30	30	30
Técnico	Correlación de Pearson	,864**	1	,717**	,743**
	Sig. (bilateral)	,000		,000	,000
	N	30	30	30	30
Táctico	Correlación de Pearson	,659**	,717**	1	,755**
	Sig. (bilateral)	,000	,000		,000
	N	30	30	30	30
Psicológico	Correlación de Pearson	,695**	,743**	,755**	1
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	
	N	30	30	30	30

****. La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).**

Fuente: Elaboración personal

Todas las correlaciones de la escala son positivas entre ellas por tanto son significativas con p valor menor que 0,001. Lo que puede traducirse que todos los dominios favorecen la autoeficacia en el atleta.

Según Bandura 1986 las medidas específicas de autoeficacia son mejores predictores de conducta y ofrecen mayor nivel explicativo que las medidas generalizadas[2].

Conclusiones:

- La escala diseñada para medir la autoeficacia ante las exigencias deportivas especificas como prueba de terreno en taekwondo tuvo altos niveles de fiabilidad.
- El dominio de mayor nivel de autoeficacia fue el psicológico y el de menor nivel el físico.

Referencias Bibliográficas

1. Guillen R, Natalia. Implicaciones de la autoeficacia en el rendimiento deportivo. Pensamiento psicológico.Redalcy.arg.2007,vol 3(9),pp 21-32
2. Bandura, A. *Social foundations of thougt and action: A social cognitive theory. Englewood Cliffs*, NJ: Prentice Hill,1986
3. Estevan, I., Alvarez, O. Y Castillo, I. Autoeficacia percibida y rendimiento tactico en taekwondistas universitarios.QuadernsPsico. 2006,16(2),pp .51-54. https://www.redalyc.org/articulo.oa?.id=227046556007
4. González, A.M, Y Pedroso, C. M. *Teoría* y Metodología del entrenamiento del taekwondo. Edacum, Las Tunas ; 2016
5. Lopez, L. Y Chiu, R. Escala de autoeficacia de los 400 metros con vallas para deportistas de atletismo. A. 2002, 22(41), 74-89.
6. Abalde A, Natalia.Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo.RECyT,2016 (29),pp 109-113

Intervención psicológica basada en mindfulness y psicología positiva para desarrollar la autoconfianza en judocas masculinos

TEMATICA: Ciencias Biomédicas, Fisiológicas, Psicológicas, Sociales u otras aplicadas a la Educación Física, a la Actividad Física, la Recreación y el Deporte

Lic. GeidyRodriguez Marzo. Centro Provincial de Medicina Deportiva Santiago de Cuba. Cuba (geyroma@nauta.cu)

ORCID: https://orcid.org/0000-0001-9560-7398

Resumen:

La preparación psicológica ocupa un lugar significativo en el desempeño de deportistas debido al innegable papel de las variables psicológicas para afrontar el entrenamiento y la competición. Dentro de ellas la autoconfianza se señala como una variable de marcada influencia en el rendimiento deportivo y una característica fundamental de los jugadores exitosos, por lo que potenciar su desarrollo en el contexto de la preparación psicológica de atletas de judo resulta de vital importancia. Actualmente la intervención psicológica en el contexto deportivo se abrea la psicología positiva y al empleo de mindfulness como técnica de tercera generación cognitivo conductual, por los beneficios que reportan para el deportista. De ahí que se propone como objetivo de la investigación elaborar un plan de acciones psicológicas con elementos de la psicología positiva y mindfulness para favorecer la autoconfianza en judocas cadetes masculinos de la Eide santiaguera. La importancia de este estudio radica en la sistematización teórico-metodológica de los elementos abordados en el tema y en reflejar la pertinencia del uso de la psicología positiva y mindfulness en la preparación psicológica para potenciar el desarrollo de la autoconfianza.

Palabras claves: autoconfianza, judo, psicología positiva, mindfulness

Abstract:

Psychological preparation occupies a significant place in the performance of athletes due to the undeniable role of psychological variables in coping with training and competition. Among them,

self-confidence is pointed out as a variable with a marked influence on sports performance and a fundamental characteristic of successful players, so promoting their development in the context of the psychological preparation of judo athletes is of vital importance. Currently, psychological intervention in the sports context is open to the positive psychology and the use of mindfulness as a third-generation cognitive-behavioral technique, due to the benefits and utility it provides for the athlete. Hence, the objective of the research is to develop a plan of psychological actions based on positive psychology components and mindfulness that favors self-confidence in male judo cadets of the Eide “Capitán Orestes Acosta Herrera” in Santiago. The importance of this study lies in the theoretical-methodological systematization of the elements addressed in the subject and in reflecting the relevance of the use of positive psychology and mindfulness in psychological preparation to enhance the development of self-confidence.
Key words: self -confidence;judo; positive psychology; mindfulness

Introducción

Las variables psicológicas en el área de la actividad física y el deporte tienen gran significación debido a su influencia para el rendimiento deportivo.Aunque las características y exigencias físicas varían de una modalidad deportiva a otra y con ellas las demandas psicológicas de cada una, investigaciones realizadas en diferentes deportes, han encontrado variables psicológicas comunes y de marcada influencia para la vida deportiva, dentro de las que se encuentra la autoconfianza (González y Garcés de los Fayos, 2009; López, 2009;).

La autoconfianza se presenta no sólo como una variable esencial para la intervención psicológica (Buceta, 1995), como un importante factor a tener en cuenta para la prevención de las lesiones deportivas (Olmedilla et al., 2006), sino también como elemento decisorio de probada influencia en el desempeño de los deportistas (Sáez 2017).En este sentido Dosil (2004) considera la autoconfianza una variable psicológica de influencia en el rendimiento y una característica fundamental de los jugadores exitosos, pues el creer en sí mismos, el estar convencidos de poseer la habilidad necesaria para alcanzar su máximo potencial, incorpora una posibilidad real de éxito en la consecución de un objetivo determinado.

Con respecto a lo deportes de combate, y dentro de ellos el judo, se hace necesario un acercamiento al tema, cuando el creer en sí mismo favorece el espíritu de lucha y superación, aspectos que resultan decisivos para este deporte. Esta investigación aborda el

estudio de la autoconfianza específicamente en atletas cadetes de judo, deporte de combate de alta aceptación en el país.

El combate de judo conlleva necesariamente un esfuerzo físico acíclico, donde los practicantes se enfrentan cuerpo a cuerpo en condiciones de presión por varios agentes o motivos, con el objetivo de vencer al adversario a través de proyecciones, sanciones, estrangulaciones o luxaciones; al mismo tiempo que se deben cumplir las reglas de tiempo y espacio previstas según las normas.

Estas particularidades suponen una demanda mayor de las habilidades y recursos psicológicos que haya desarrollado el atleta, y en este punto un parámetro decisivo lo constituye la autoconfianza, ya que creer en sí mismo, estar convencido de poseer la habilidad necesaria para alcanzar el máximo potencial, incorpora la posibilidad real de conseguir el éxito. Potenciar esta variable en los judocas que forman parte de la muestra es el principal objetivo del presente estudio.

El primer referente para el estudio de la autoconfianza se encuentra en la teoría de la autoeficacia, definida por Bandura (1977) como los juicios que tienen las personas sobre sus capacidades para lograr determinados niveles de rendimiento.

Otro modelo de necesaria referencia para el estudio de esta variable, es el propuesto por Vealey (1986) que tiene como peculiaridad ser el único enfoque que conceptualiza la confianza desde el ámbito del deporte, concibiéndola como “la creencia o grado de certeza que los individuos poseen sobre sus habilidades de obtener éxito en el deporte” (Vealey, 1986, p. 222),proponiéndose la diferencia entre confianza rasgo y confianza estado.

Un enfoque más contemporáneo es el modelo del filtro cognitivo presentado por Dosil (2004) como complemento a los anteriormente planteados. Parte del supuesto de la existencia de una barrera cognitiva o “filtro” que funciona en cada persona procesando las influencias tanto externas como internas y la posibilidad de que afecte o no su confianza. Este modelo propone varios tipos de autoconfianza en dos niveles: el primer nivel recoge manifestaciones de mucha o poca confianza como la falta de confianza, exceso de confianza y falsa confianza que resultarán negativas; y el segundo nivel describe la confianza óptima, que resulta beneficiosa para el rendimiento deportivo. La propuesta valida el papel del deportista en la regulación de su confianza haciendo referencia a la necesidad de cuidar su filtro, donde la preparación psicológica ocupa un papel fundamental.

La presente investigación se enmarca específicamente en los atletas masculinos de la categoría cadete, que comprende el ciclo etario de 15 a 17 años. El estudio realizado, como parte del diagnóstico fáctico, con el análisis de documentos, la realización de test psicológicos, así como observaciones y entrevistas a atletas y entrenadores de judo, permitió constatar las siguientes insuficiencias:

Presencia generalizada en el desempeño deportivo de los judocas de vivencias y conductas relacionados con niveles inadecuados de autoconfianza; manifestaciones conductuales en el desempeño deportivo como indecisiones y poca seguridad en la ejecución, baja resolución ante situaciones difíciles, no remontan la adversidad, disminución de la capacidad de reacción, así como que en el Programa de Preparación Integral del Judo no se precisan acciones relacionadas con el manejo de la autoconfianza.

En consecuencia se plantea el siguiente problema científico: ¿Cómo favorecer la autoconfianza en judocas cadetes, de la EIDE “Capitán Orestes Acosta Herrera”?

Se define como *objetivo*:Elaborar un plan de acciones psicológicas con componentes de psicología positiva y mindfulness para favorecer la autoconfianza en judocas cadetes masculinos de la EIDE “Capitán Orestes Acosta Herrera” de Santiago de Cuba.

Desarrollo

Material y método

El presente estudio es de tipo descriptivo, no experimental y transversal. De una población conformada por 16 judocas de los sexos femenino y masculino, pertenecientes a la categoría cadete de la EIDE Capitán Orestes Acosta de la provincia Santiago de Cuba, se trabajó con una muestra de ocho atletas del sexo masculino(50 %) con una edad promedio de 16,1 años y una edad deportiva que promedia los 8,2 años. La muestra se seleccionó de manera no probabilística e intencional.

El desarrollo de la presente investigación transita por tres etapas:

- *Diagnóstico de la autoconfianza en judocas cadetes del sexo masculino*
- *Diseño del plan de acciones psicológicas para favorecer la autoconfianza en judocas cadetes masculinos de Santiago de Cuba*
- *Valoración de la propuesta de acciones psicológicas para favorecer la autoconfianza en judocas cadetes masculinos.*

Los métodos y las técnicas empleados están en función de esas etapas.

Del nivel teórico se emplearon los métodos: analítico - sintético, inductivo - deductivo y el sistémico - estructural funcional.
Del nivel empírico: la observación, entrevista semiestructurada a los atletas, entrevista semiestructurada a los entrenadores, Inventario de confianza deportiva (Weinberg y Gould, 1996) y Cuestionario de Estados de Ansiedad (CSAI-2).

El plan de acciones psicológicas diseñado en este trabajopretende potenciar dicha variable a partir del uso de técnicas cognitivo-conductuales, ponderando las de la llamada tercera generación específicamente el mindfulness y tomando en cuenta componentes de la psicología positiva.

Se aplicó el criterio de especialistasen función de evaluar la pertinencia de la propuesta.Sus criterios valorativos respecto a la validez y pertinencia de las acciones fueron recogidos a través de una encuesta que mide seis indicadores específicos, elaborada con antelación para este fin.
Los indicadores evaluados se refieren a la coherencia y eficacia metodológica de los diferentes elementos que integran el plan, factibilidad, pertinencia, y la correspondencia entre las acciones diseñadas y el objetivo que persigue cada una de ellas.

Análisis de los resultados

Al realizar la integración de los resultados obtenidos a través de las técnicas diagnósticas, se evidencian manifestaciones insatisfactorias de autoconfianza en las dimensiones conocimiento propio, cognitiva y conductual en los atletas que participan en el estudio.
En primer lugar, es preciso destacar que el conocimiento de las cualidades por parte de los judocas resulta insuficiente, en lo referido tanto a potencialidades como a sus limitaciones (siendo más evidente en estas últimas). Se observan con mayor frecuencia en los elementos técnico-tácticos, aspectos que se obtienen tanto en los datos brindados por los atletas como en los aportados por entrenadores.
De igual forma, al realizar la comparación de criterios emitidos por los judocas con los de entrenadores recogidos en entrevistas, es posible determinar una valoración inadecuada de sus capacidades, pues la mayoría de los atletas (cinco para un 62,5%) tienen una representación de sus cualidades y de sí mismos como judocas por encima de lo que consideran o evalúan sus entrenadores. Esta incoherencia está propiciada no sólo por el desconocimiento de sus cualidades, sino también por características propias de la etapa de desarrollo dentro de las que es preciso señalar una autovaloración que aún se mantiene inestable e inexacta (Domínguez,

2007) y la propensión de los adolescentes en el contexto deportivo a sobrevalorar sus posibilidades físicas.

Al mismo tiempo la poca seguridad en la ejecución con deformación de las técnicas, el nerviosismo, la baja combatividad y escasa tendencia para tomar la iniciativa en las diferentes actividades y combates, son los indicadores más frecuentes en las dimensiones cognitiva y conductual. Todos estos fueron recogidos en las entrevistas realizadas a atletas y a entrenadores, corroborados además en las observaciones realizadas a las sesiones de entrenamiento.

En sentido general los resultados hasta aquí expuestos dan cuenta de una baja autoconfianza en los judocas que integran la muestra, lo que se evidencia igualmente en el Inventario de Weinberg y Gould (1996). Dicho instrumento muestra valores alarmantes en el nivel no adecuado de confianza deportiva para el 75 % de la muestra, lo que puede traducirse en una baja autoconfianza al encontrarse en el primer rango de evaluación de dicha técnica con los valores de menor cuantía.

Sin embargo, un elemento de marcada significación se encuentra en el análisis del Cuestionario de Estados de Ansiedad (CSAI-2) donde se recogen elevados niveles de autoconfianza en el 100 % de la muestra, al mismo tiempo que los niveles de ansiedad cognitiva se encontraron igualmente elevados. Estos resultados albergan una contradicción debido a la relación inversamente proporcional entre autoconfianza y ansiedad, descrita por autores como Martens et al. (1990), García y Ruiz (2013).Es válido señalar además que según Simon y Martens (1977) los deportes de contacto como el judo, promueven mayores niveles de ansiedad cognitiva y una menor autoconfianza, debido a la amenaza resultante de la confrontación personal.

Al amparo de la teoría y teniendo en cuenta la coherencia en los resultados de las técnicas anteriormente explicadas, donde se corroboran bajos niveles de autoconfianza; la autora de esta tesis considera que los resultados sobre dicha variable mostrados en el CSAI-2, denotan una tendencia a la falsa autoconfianza en los judocas que forman parte del estudio al ser expresión de una actitud que no refleja la desconfianza y preocupación que experimenta el deportista.

La falsa confianza deportiva se ubica en el primer nivel propuesto por Dosil (2004) que recoge manifestaciones de esta variable con prejuicio para la actuación del deportista; por lo que resulta necesario implementar acciones psicológicas con vistas a modificar el estado actual de

esta variable y favorecer la autoconfianza óptima en los judocas cadetes que forman parte del estudio.

El plan diseñado se estructura a partir de los elementos más significativos encontrados en el diagnóstico inicial de la autoconfianza, cuenta con tres etapasintegradas por 16 sesiones con una frecuencia semanal y una duración estimada de 45 minutos hasta una hora, necesarias para dar cumplimiento a los objetivos de cada una. Se aplican técnicas mindfulness, y elementos aportados desde la psicología positiva:Respiración plena, Caminata mindfull o mindfullwalking, Saboreo, El enfoque basado en fortalezas (identificar y utilizar las fortalezas del carácter de nuevas maneras) y Visualización.

El plan de acciones psicológicas tiene como objetivos:

- ✓ Brindar información a atletas y entrenadores sobre aspectos centrales relacionados con la autoconfianza y técnicas para potenciarla desde la psicología positiva y el mindfulness.
- ✓ Propiciar en los judocas el conocimiento de sus cualidades y fortalezas de carácter, así como potencialidades y limitaciones físicas, técnico-tácticas y psicológicas en relación con su desempeño deportivo.
- ✓ Brindar a los judocas herramientas desde la psicología positiva y técnicas mindfulness, que favorezcan su autoconfianza en el ámbito deportivo y en los diferentes espacios de su desarrollo.

El diseño de las acciones está dirigido fundamentalmente a los atletas, al mismo tiempo que se cuenta con la participación de entrenadores y se diseña una sesión exclusiva para ellos. sus objetivos son:

Acción 1: "Descubriendo la autoconfianza"

Objetivo: brindar información a atletas y entrenadores sobre aspectos centrales relacionados con la autoconfianza, así como resultados generales del diagnóstico inicial. Para darle cumplimiento a esta acción se diseñan tres sesiones de trabajo.

Acción 2: "Conocerte mejor"

Objetivo: propiciar en los atletas el conocimiento de cualidades, fortalezas de carácter, así como de las potencialidades y limitaciones físicas, psicológicas y técnico-tácticas que poseen en relación ala práctica del judo. Esta acción contempla cinco sesiones.

Acción 3: "Mejorar y aceptar mi confianza"

Objetivo: brindar recursos o herramientas a los atletas, que favorezcan la autoconfianza tanto en el ámbito deportivo como en las diferentes esferas de su desarrollo desde la psicología positiva y el mindfulness. Para darle cumplimiento se diseñan ocho sesiones.

En el análisis del criterio de especialistas, para el indicador coherencia y eficacia tanto del concepto como del sistema de indicadores, los especialistas verificaron su solidez interna y eficacia con un 53,8%de aprobación en el nivel muy adecuado, al considerar acertados los elementos que se abordan para la categoría autoconfianza y su operacionalización a través del sistema de indicadores.

La mayoría de los especialistas (nueve de ellos), evalúa de muy adecuada la coherencia metodológica de las acciones para potenciar la autoconfianza en tanto consideran que el contenido empleado es apropiado y que tanto las técnicas propuestas como su forma de utilización tienen incidencia en el proceso de desarrollo de la variable en estudio. En sentido general la coherencia y eficacia del plan propuesto para potenciar la variable en estudio alcanza un 70 % de aprobación en la opción muy adecuada, lo que valida el empleo de técnicas mindfulness y de psicología positiva para este fin.

Al mismo tiempo el 80% de los especialistas considera muy elevada la pertinencia del plan de acciones psicológicas con relación a las necesidades reales del equipo, valorando tanto los resultados obtenidos en el diagnóstico como la significación de la autoconfianza en el desempeño deportivo, específicamente en judocas cadetes por las características propia de la etapa de desarrollo en la que se encuentran.

En cuanto a la factibilidad el 100% de los especialistas considera el plan de acciones psicológicas, como una propuesta que además de oportuna y útil es posible de aplicar en el equipo, así como en otros deportes.

La correspondencia entre las acciones y el objetivo de cada una fue evaluada por el 70 % de los especialistas como muy adecuada. Dos de ellos realizaron como sugerencia invertir el lugar de las acciones uno y dos en vistas de propiciar el autoconocimiento para luego abordar los resultados del diagnóstico y los elementos centrales de la autoconfianza. De igual forma el 70 % de los especialistas considera muy adecuada la coherencia entre el objetivo general de cada acción y los objetivos de las sesione que la integran, refiriendo que además de mantener el hilo conductor y una relación coherente, los objetivos de las sesiones dan cumplimiento al objetivo general de cada acción.

De esta forma, los especialistas muestran un nivel significativo de aceptación general del plan de acciones, considerando la propuesta como muy adecuada ya que el mismo cuenta con una sólida estructura que resulta coherente metodológicamente, pertinente al equipo en estudio y factible para aplicar.

Conclusiones

1. El estudio de los presupuestos teórico-metodológicos del proceso de autorreferentes y la autoconfianza en deportistas ha sido abordado desde varias teorías siendo los aportes de Buceta (2004), aspectos de la teoría de la ansiedad deportiva Martens et al. (1990), y la teoría del filtro cognitivo de Dosil (2004) los referentes asumidos para esta investigación.
2. El diagnóstico inicial en judocas cadetes de Santiago de Cuba, reveló el predominio de una falsa autoconfianza evidenciado en la presencia de dificultades en los indicadores conocimiento propio, cognitivo y conductual que se traducen en manifestaciones inadecuadas de dicha variable para la práctica deportiva.
3. El plan de acciones psicológicas estuvo diseñado a partir de elementos de la psicología positiva y el mindfulness como técnica de tercera generación cognitivo conductual, para identificar, reforzar y desarrollar cualidades y recursos psicológicos en función de potenciar la autoconfianza en judocas cadetes.
4. La valoración realizada por los especialistas, en relación a la propuesta, reveló de manera general, satisfacción con respecto a la coherencia metodológica, la correspondencia entre las acciones y el objetivo que persigue cada una de ellas, siendo además factible y pertinente.

Referenciasbibliográficas

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: To-ward a unifying theory of behavior-al change. *Psychological Review, 84*, 191-215. https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-295X.84.2.191

Buceta J. (s/f). *Autoconfianza y falsa confianza.* https://docplayer.es/27409104-La-falsa-confianza-jose-maria-buceta-1-autoconfianza-y-falsa-confianza.html

Dosil, J. (2004). *Psicología de la actividad física y el deporte.* McGraw-Hill. DOI: https://doi.org/10.4272/978-84-9745-351-6

García-Pinillos, F. y Ruiz-Ariza, A. (2013). Instrumento para la medición de la ansiedad en el deporte: Test de Ansiedad de Martens (CSAI2). *EFDeportes.com,* 179, abril. http://www.efdeportes.com/

González-Hernández, J. y Garcés de los Fayos-Ruiz, E.J. (2009). Plan de entrenamiento psicológico en el deporte de la petanca: En búsqueda del rendimiento grupal óptimo.

Revista de Psicología del Deporte, 18(1), 87-104. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2940901

López, J.C. (2009). Habilidades psicológicas para la mejora del rendimiento en tenis de mesa. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 9*(1), 53-72. https://revistas.um.es/cpd/article/view/75381

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*.Champaign, Il: Human Kinetics.

Olmedilla-Zafra, A., García-Montalvo, C. y Martínez-Sánchez, F. (2006). Factores psicológicos y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: Un estudio en futbolistas. *Revista de Psicología del Deporte, 15*(1), 37-52. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2027412

Sáez-Bello, G.A. (2017). Ansiedad estado y autoconfianza respecto al resultado competitivo en el deporte. *Revista Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 18*(1), 9-16. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6239548

Simon, J.A., & Martens, R. (1977). SCAT as predictor of A states in varying competitive situations. In D.M. Landers & R.W. Christina (Editores).*Psychology of motor behaviour and sport*, 2, 146-156.IL: Human Kinetics.

Vealey, R. S. (1986). Conceptualization of sport-confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journalof Sport Psychology, 3*, 221-246.

Weinberg, R.S. y Gould, D. (1996). *Fundamentos de psicología del deporte y el ejercicio físico***.** Ariel.

CONJUNTO DE ACTIVIDADES PARA LOGRAR LA MOTIVACION HACIA EL DEPORTE EN ATLETAS DE FUTBOL CATEGORA 9-10

GROUP OF ACTIVITYS TO IMPROVE THE MOTIVATION TOWARD THE SPORT IN ATHLETES OF SOCCER CATEGORY 9-10

AUTORA: MSc. Marlene Colombé Echenique. Licenciada en Psicología. Profesora Auxiliar de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Artemisa "Julio Díaz González" Cuba. ORCID- 0000-0003-0964-4622 Correo: marlenecolomb8@gmail.com

COAUTOR: Lic.Álvaro González-Abreu Báez. Licenciado en Cultura Física y Deportes. Profesor Instructor de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Artemisa "Julio Díaz González"Cuba. ORCID- 0009-0001-2466-8115 Correo:glezabreubaezalvaro@gmail.com

COAUTORA: MSc. YordamiaLeon Santana. Licenciada en Cultura Física y Deportes. Máster en Actividad Física en la Comunidad.
Profesora Asistente de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Artemisa"Julio Díaz González", Cuba. ORCID- 0000-0001-8567-8598 Correo: yordamial@gmail.com

RESUMEN

La motivación en la actividad física y el deporte ha sido y sigue siendo en la actualidad uno de los campos de mayor interés y con un mayor volumen de publicaciones. Se ha convertido en objeto de interés creciente, donde continuamente se intenta el desarrollo de estrategias motivacionales que faciliten la intervención destinada a alcanzar máximos niveles de rendimiento en el deporte competitivo. Es por esto que se realizó el presente estudio descriptivo de corte transversal, con un método experimental en su variante de pre experimento con una metodología cuantitativa de casos y control con prueba antes y después de aplicada la propuesta de solución al problema, con el objetivo de implementar un conjunto de actividades para lograr la motivación hacia el deporte en el equipo de fútbol categoría 9-10, perteneciente al municipio San Cristóbal, provincia Artemisa, donde se tomó como población y muestra a la vez los 22 atletas del equipo. Se utilizó un grupo de estudio y uno control con 11 atletas cada uno. Al aplicar la Prueba T para determinar si ambos grupos difieren entre sí de manera significativa respecto a sus medias se obtuvo como principales resultados que el conjunto de actividades resultó efectivo en sus propósitosal nivel de .01.

Palabras clave: motivación hacia el deporte, conjunto de actividades, actividad física.

ABSTRACT

Motivation in physical activity and sport has been and continues to be one of the fields of greatest interest and with the highest volume of publications. Motivation in sport has become an object of growing interest, and the development of motivational strategies that facilitate intervention aimed at achieving maximum levels of performance in competitive sport has been continuously tried. That is why this research was carried out with the aim of implementing a set of activities to achieve motivation towards sports in the 9-10 category soccer team, belonging to the municipality of San Cristóbal, Artemisa province.It was a descriptive cross-sectional study, with an experimental method in its pre-experiment variant with a quantitative methodology of cases and control with a test before and after applying the proposed solution to the problem where the

population and sample at the same time the 22 athletes of the team were taken. A study group and a control group with 11 athletes each were used. When applying the T-Test to determine if both groups differ significantly from each other with respect to their means, the main results were that the set of activities was effective in its purposes at the level of .01.

Words key: motivation toward the sport, group of activities, physical activity.

INTRODUCCIÓN

La motivación en el deporte se ha convertido en objeto de interés creciente, donde continuamente se intenta el desarrollo de estrategias motivacionales que faciliten la intervención, tanto si se trata de aumentar la adherencia a los diferentes programas deportivos, como si se pretende una óptima preparación psicológica destinada a alcanzar máximos niveles de rendimiento en el deporte competitivo. (Rodriguez et al., 2020)

La motivación es, en síntesis, lo que hace que un individuo actúe y se comporte de una determinada manera. Es una combinación de procesos intelectuales, fisiológicos y psicológicos que decide, en una situación dada, con qué vigor se actúa y en qué dirección se encauza la energía. (Pereyra, 2020)

Asumimos, entonces, la definición de que la motivación en el deporte es un proceso dinámico, movilizador, que se da en los atletas como parte de la experiencia y de su propia proyección, lo cual puede atribuírsele a estimulaciones del orden interno y externo; manifestándose como un motor impulsor con características diferentes en cada persona, en múltiples ocasiones, incluso ante una misma estimulación. (Antón & Rodríguez, 2012)

En observaciones realizadas al equipo de futbol, categoría 9-10 del municipio San Cristóbal, provincia Artemisa se pudo constatar que los atletas en ocasiones presentan pocos deseos de entrenar, se manifiestan inhibidos ante el proceso de preparación deportiva y en algunos momentos no se esfuerzan para alcanzar los objetivos propuestos por el entrenador. Unido a esto comprobamos que no existen planes de preparación que tengan en cuenta la participación de los componentes fundamentales del sistema psicorregulador de las acciones motrices, ignorando los niveles de desarrollo específicos de

dichos elementos en cada atleta. Por tanto, existe una contradicción entre el proceso de desarrollo de la esfera motivacional de los sujetos expresada en su conducta en el entrenamiento y las acciones para desarrollar la misma previstas en los planes de entrenamiento para estas categorías.Es por esto que se hace necesario poner en práctica una serie acciones que contribuyan a lograr la motivación hacia el deporte en estos atletas para alcanzar las metas propuestas razón por la cual realizamos la presente investigación que tiene como objetivo: Implementar un conjunto de actividades para lograr la motivación hacia el deporte en el equipo de fútbol categoría 9-10, perteneciente al municipio San Cristóbal, provincia Artemisa.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para dar cumplimiento a las tareas investigativas planteadas se asumió como perspectiva investigativa un estudio descriptivo de corte transversal con un diseño investigativo de tipo experimental en su variante de pre experimento con una metodología cuantitativa de casos y control con prueba antes y después de aplicada la propuesta de solución al problema.

El experimento se llevó a cabo con el equipo de futbol categoría 9-10 del municipio de San Cristóbal. Se tomó como población y muestra la vez los 22 atletas del equipo representando el 100% de la población. Se utilizó un grupo de estudio y uno control con 11 atletas cada uno.

Como enfoque investigativo general se asumió el método dialéctico materialista que es método rector de la misma empleando dentro de este:

Métodos teóricos:
Histórico-lógico
Análisis y síntesis
Modelación
Métodos empíricos:
Tests Psicológicos

Observación

Técnicas estadísticos: Se hizo uso de la estadística descriptiva (análisis porcentual) y de la estadística inferencial (prueba T).

DESARROLLO

En la etapa inicial se aplicó la Escala de motivación deportiva (SMS/EMD) que operacionaliza la motivación en tres dimensiones: motivación intrínseca, extrínseca y ausencia de motivación. La misma se aplicó al grupo estudio y al grupo control donde se obtuvieron los siguientes resultados:

Grupo estudio

Tabla No.1. Distribución de los deportistas según las dimensiones de la variable.

Dimensiones	Cantidad de sujetos	%
Motivación intrínseca	1	9.09
Motivación extrínseca	3	27.3
Ausencia de motivación	7	63.6
Total	11	100

Como se observa en la tabla en la etapa inicial en el grupo estudio el 63.6% de los sujetos presenta ausencia de motivación, el 27.3% presenta motivación extrínseca y solo 1 sujeto presenta motivación intrínseca que representa el 9.09% de la muestra estudiada.

Tabla No.2. Distribución de los deportistas según los indicadores de la dimensión 1(Motivación intrínseca)

Fuente:

Indicadores	Cantidad de sujetos	%
MI para conocer	0	0
MI para experimentar estimulación	1	9.09
MI para conseguir cosas	0	0

Escala de motivación deportiva.

Se aprecia en la tabla No.2 que la motivación intrínseca está referida en el 9.09% de los casos al hecho de experimentar estimulación

Por su parte, para la motivación extrínseca (Tabla No.3) el indicador que sobresalió fue la regulación introyectada en un 18.18%. La regulación externa se manifestó en el 9.09% de los sujetos.

Tabla No. 3.Distribución de los deportistas según los indicadores de la dimensión 2(Motivación extrínseca) para el grupo estudio.

Indicadores	Cantidad de sujetos	%
Regulación Identificada	0	0
Regulación Introyectada	2	18.18
Regulación Externa	1	9.09
Total	3	27.3

En el caso del indicador ausencia de motivación(Tabla No. 4) se encontró que el mismo está presente en 7 de los 11 sujetos que representan el 63.6 % de la muestra ya que los mismos refieren que solían tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente se preguntan si deberían continuar haciéndolo, sienten que no son capaces de tener éxito en este deporte, no tienen claro o no creen que éste sea su deporte y a menudo se preguntan por qué practican ese deporte ya que no consiguen sus objetivos.

Tabla No.4. Distribución de la muestra según los indicadores de la dimensión3 (Ausencia de Motivación)

Indicadores	Cantidad de sujetos				%
	Presentan	%	No presentan	%	
Ausencia de motivación	7	63.6	4	36.4	
Total	11				100

Fuente: Escala de motivación deportiva.

De forma general, la aplicación de la Escala de motivación deportiva al grupo estudio arrojó los siguientes resultados:

Tabla No. 5. Resultados de la aplicación de la Escala de motivación deportiva al grupo estudio.

Sujetos	Motivación intrínseca	Motivación extrínseca	Ausencia de motivación
1	5	2	6
2	4	7	3
3	2	6	4

4	6	1	4
5	4	2	6
6	5	3	6
7	5	2	7
8	3	5	6
9	2	2	7
10	5	4	7
11	5	6	4
Promedio	**4**	**4**	**6**
Moda	**5**	**2**	**6**

Como se muestra en la tabla no.5 la motivación intrínseca obtuvo puntuaciones promedio de 4 puntos al igual que la motivación extrínseca por lo que se considera que la presencia de estas en el grupo estudio no es la más frecuente, es decir, consideran que los argumentos que tipifican las repuestas a sus indicadores solo tienen algo que ver con ellos. Por su parte, para la ausencia de motivación se obtuvieron puntuaciones promedio de 6 puntos lo que nos habla a favor de que esta es la que más se manifiesta, o sea, los argumentos que tipifican las repuestas a su indicador se ajustan totalmente a ellos. Al respecto, los atletas refieren que solían tener buenas razones para practicar este deporte, pero actualmente se preguntan si deberían continuar haciéndolo, además, sienten que no son capaces de tener éxito en este deporte, no tienen claro o no creen que éste sea su deporte y a menudo se preguntan por qué practican ese deporte ya que no están consiguiendo sus objetivos. Estos pudieran ser uno de los elementos causales de esta problemática.

Grupo control

Tabla No.6. Distribución de la muestra según las dimensiones de la variable.

Dimensiones	**Cantidad de sujetos**	**%**
Motivación intrínseca	1	9.09
Motivación extrínseca	2	18.18

Ausencia de motivación	8	72.7	
Total	11	100	

Como se observa en la tabla en esta etapa el grupo control se comportó de manera similar al grupo estudio. En este caso el 72.7% de los sujetos presenta ausencia de motivación, el 18.18 % presenta motivación extrínseca y solo 1 sujeto presenta motivación intrínseca que representa el 9.09% lo cual es atribuible al hecho de que estos atletas tampoco sienten que no son capaces de tener éxito en este deporte, no tienen claro o no creen que éste sea sudeporte y a menudo se preguntan por qué practican ese deporte ya que no están consiguiendo sus objetivos.

Después de implementado el conjunto de actividades para elevar la motivación hacia el deporte obtuvimos los siguientes resultados

Grupo estudio

Tabla No.7. Distribución de la muestra según las dimensiones de la variable.

Dimensiones	Cantidad de sujetos	%
Motivación intrínseca	4	36.4
Motivación extrínseca	5	45.4
Ausencia de motivación	2	18.18
Total	11	100

Fuente: Escala de motivación deportiva.

Grupo control

Tabla No.8.

Distribución de la muestra según las dimensiones de la variable.

Dimensiones	Cantidad de sujetos	%
Motivación intrínseca	1	9.09
Motivación extrínseca	2	18.18
Ausencia de motivación	8	72.7
Total	11	100

En las tablas 7 y 8 se aprecia como la motivación intrínseca se manifestó en el 36.4% de los casos, la motivación extrínseca en el 45.4% y solo 2 sujetos presentan ausencia de motivación que

representan el 18.18%. Por su parte, en el grupo control no existieron modificaciones en cuanto a la motivación hacia el deporte manteniéndose el 72.7% de los casos con ausencia de la misma.

Como se puede apreciar en las tablas, después de implementado el conjunto de actividades diseñado, se produce un aumento considerable de la motivación ya sea intrínseca o extrínseca en el grupo estudio lo cual se deriva del hecho de que tanto en la iniciación y especialización deportiva, como en las etapas ulteriores de evolución de la maestría deportiva, los métodos y estilos de enseñanza, así como el perfeccionamiento atlético deben dirigirse a buscar el desarrollo de la independencia y la creatividad de los principiantes de la actividad deportiva.

Resumiendo, se plantea que el grupo estudio después de estar bajo la influencia del conjunto de actividades propuesto mejoró considerablemente los indicadores de la motivación hacia el deporte, no fue así en el grupo control donde continuaron las dificultades en la misma.

Por todo esto inferimos que el conjunto de actividades propuesto para el logro de la motivación en el deporte en atletas de futbol categoría 9-10 del municipio San Cristóbal, resultó ser efectivo para tales efectos.

CONCLUSIONES

Los referentes teóricos que sustentan la motivación hacia el deporte aportan elementos suficientes para el desarrollo de la esta investigación.

La motivación hacia el deporte no está presente en los atletas del equipo de futbol categoría 9-10 del municipio San Cristóbal, provincia Artemisa.

Con la implementación del conjunto de actividades propuestas se logró la motivación hacia el deporte en los atletas del equipo de futbol categoría 9-10 del municipio San Cristóbal, provincia Artemisa.

RECOMENDACIONES

1. Extender este estudio a otros equipos de futbol del municipio con vistas a obtener mejores resultados competitivos.

2. Incluir el conjunto de ejercicios propuesto en el programa de entrenamiento del equipo de futbol categoría 9-10 del municipio San Cristóbal.
3. Profundizar en el estudio de variables que pudieran estar influyendo en el logro de la motivación hacia el deporte que en esta ocasión no fueron estudiadas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Antón, A. M., & Rodríguez, G. S. (2012). Las teorías sobre la motivación y su aplicación a la actividad física y el deporte. *Lecturas: Educación física y deportes*, (164), 8-8.

Balaguer, I., Castillo, I., & Duda, J. L. (2007). *Propiedades psicométricas de la Escala de Motivación Deportiva en deportistas españoles*. Revista Mexicana de Psicología*, 24*.

Cantón Chirivella, E. (1997).Motivación en la actividad física y deportiva. Revista electrónica de motivación y emoción.3 (5-6).

Cañizares, M. (2024). ¿Motivación intrínseca o extrínseca?... Hacia un equilibrio. *PODIUM: Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, *19*(2), 1.

Escamilla Fajardo, P., Alguacil Jiménez, M., & González-Serrano, M. H. (2020). Variables predictoras de la motivación deportiva en estudiantes de secundaria federados y no federados. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, *38*.

Hernández Martínez, A., Martínez Urbanos, I., & Carrión Olivares, S. (2019). El Colpbol como un medio para incrementar la motivación en Educación Primaria. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, *36*.

Labrador, R. M. S., & Ventola, A. R. M. (2023). Variables asociadas a la motivación hacia la práctica de actividad física en adolescentes. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (50), 925-930.

Título: Estrategia Psicopedagógica para Afrontar el Burnout y Fortalecer la Resiliencia Estudiantil.

Title: Psychopedagogical Strategy to Address Burnout and Strengthen Student Resilience.

Autor: Lic. Carlos Alberto Oliva Lima

Centro de trabajo: Escuela de Profesores de Educación Física de Santiago de Cuba (EPEF)

Correo: carlosoliva1711@gmail.com

Código orcid: https://orcid.org/0009-0007-9289-1611

CI: 84111724367

Teléfono: 53629729

Resumen

El presente trabajo es una investigación cuyo objetivo principal fue elaborar una estrategia psicopedagógica para afrontar el Burnout y fortalecer la resiliencia estudiantil en 39 educandos de la EPEF ´´Manuel Fajardo Rivero´´ de Santiago de Cuba. Para ello, se aplicaron la Escala de Resiliencia de Wagnild y el Maslach Burnout Inventory-General Survey for Students (MBI-GS (S)). Los métodos empleados incluyeron, a nivel empírico, la observación, la entrevista y la revisión de documentos. A nivel teórico, se utilizaron los métodos histórico-lógico, inductivo-deductivo y analítico-sintético. El análisis de los resultados permitió detectar que el **(58,97%)** de la muestra presentaba un nivel bajo de resiliencia, mientras que el (**43,58 %)** evidenciaba un nivel alto de Burnout. Estos hallazgos subrayaron la necesidad de implementar una estrategia psicopedagógica diseñada para afrontar el Burnout y fortalecer la resiliencia estudiantil. La aplicación de dicha estrategia logró reducir significativamente el índice de Burnout e incrementar el nivel de resiliencia entre los participantes, demostrando así su factibilidad y eficacia.

Palabras clave: Estrategia Psicopedagógica, Burnout, Resiliencia estudiantil.

Abstract

This study aimed to design a psychopedagogical strategy to address Burnout and strengthen student resilience among 39 learners at the EPEF ´´Manuel Fajardo Rivero´´ in Santiago de Cuba. To achieve this, the Wagnild Resilience Scale and the Maslach Burnout Inventory-General Survey for Students (MBI-GS (S)) were applied. The methods employed included, at the empirical level, observation, interviews, and document review. At the theoretical level, the historical-logical, inductive-deductive, and analytical-synthetic methods were utilized. The analysis of the results revealed that 58.97 % of the simple exhibited low resilience levels, while 43.58 % demonstrated high levels of Burnout. These findings underscored the need to implement a psychopedagogical strategy aimed at tackling Burnout and enhancing student resilience. The implementation of this strategy significantly reduced Burnout levels and increased resilience among the participants, demonstrating its feasibility and effectiveness.

Keywords: Psychopedagogical Strategy, Burnout, Student Resilience.

Introducción

La educación actual enfrenta numerosos desafíos que impactan tanto a educandos como a docentes, especialmente en el contexto de la formación académica y personal. Uno de los problemas más significativos en este ámbito es el Burnout estudiantil, una condición caracterizada por agotamiento emocional, despersonalización y una sensación de ineficacia personal. Este fenómeno no solo afecta el rendimiento académico, sino que también pone en riesgo el bienestar integral de los educandos. Al mismo tiempo, surge la necesidad de desarrollar resiliencia estudiantil, entendida como la capacidad de adaptarse y superar adversidades dentro del entorno escolar, garantizando el éxito académico y el crecimiento personal.

Estas dos dimensiones están estrechamente relacionadas, ya que un bajo nivel de resiliencia puede aumentar la vulnerabilidad al Burnout, mientras que fortalecer esta habilidad puede convertirse en una estrategia clave para enfrentarlo.

Es importante señalar que muchos de nuestros educandos enfrentan adversidades que profundizan estas problemáticas. Provienen de hogares disfuncionales, donde las dinámicas familiares son inestables; viven en condiciones de escasos recursos económicos, enfrentando carencias que limitan su desarrollo integral. Otros han sido testigos o víctimas del impacto de padres con problemas de adicción al alcohol, o han quedado al cuidado de abuelos o tíos debido a la emigración de sus padres. Estas circunstancias no solo afectan su estabilidad emocional, sino que también dificultan su capacidad para manejar el estrés académico y personal, incrementando su vulnerabilidad al burnout.

En este contexto, la presente investigación se propone como una respuesta a esta compleja problemática el diseñar una estrategia psicopedagógica que integre herramientas prácticas y teóricas para afrontar el Burnout y promover la resiliencia estudiantil. El trabajo se centra en un grupo de 39 educandos de la Escuela de Profesores de Educación Física (EPEF) ´´Manuel Fajardo Rivero´´ en Santiago de Cuba.

La implementación de esta estrategia no solo busca aliviar los efectos inmediatos del Burnout, sino también fomentar habilidades de afrontamiento y adaptación que permitan a los educandos enfrentar retos futuros de manera exitosa. Al combinar enfoques como el Mindfulness, la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson y taller de sensibilización sobre resiliencia estudiantil, esta propuesta aborda de manera integral tanto los aspectos emocionales como académicos de los educandos.

Materiales y métodos

1. Tipo de investigación

El presente estudio se clasifica como una investigación descriptiva y propositiva con enfoque mixto, que combina métodos cuantitativos y cualitativos para analizar las problemáticas detectadas y proponer una solución efectiva.

2. Población y muestra

La población de este estudio está conformada por todos los educandos de la Escuela de Profesores de Educación Física (EPEF) ´´Manuel Fajardo Rivero´´ en Santiago de Cuba. Estos educandos presentan características que los hacen susceptibles a fenómenos como el burnout y bajos niveles de resiliencia estudiantil, en el contexto de su formación académica.

Se trabajó con una muestra de 39 educandos, seleccionados en función de su disponibilidad y pertinencia al objeto de estudio. La muestra incluyó a educandos de diferentes grupos, distribuidos de la siguiente manera:

- 14 educandos del grupo 191.
- 10 educandos del grupo 193.
- 10 educandos del grupo 194.
- 5 educandos del grupo 291.

Con media de 15,80 años y representación masculina del 72,15% y femenina del 27,85%.

El estudio de la muestra fue de corte cualitativo exploratorio, puesto que durante el análisis de los antecedentes del tema no se encontraron investigaciones en las EPEF que sigan este perfil.

3. Materiales utilizados

Los instrumentos empleados para la recolección de datos fueron los siguientes:

- *Escala de Resiliencia de Wagnild*: Permite medir el nivel de resiliencia de los educandos en términos de adaptación y capacidad para superar adversidades.
- *Maslach Burnout Inventory-General Survey for Students* (MBI-GS (S): Utilizado para evaluar la incidencia y niveles de Burnout en el contexto académico.
- *Guía de observación estructurada*: Diseñada para identificar comportamientos, reacciones emocionales y patrones de interacción en el aula.
- *Entrevista semiestructurada*: Aplicada para obtener información directa sobre la percepción de los educandos en relación con las problemáticas abordadas.
- Revisión documental: Incluyó análisis de documentos relacionados con el desempeño estudiantil.

4. Métodos empleados

Métodos empíricos:

- *Observación estructurada*: Permitió conocer detalles tales como gestos, intensiones y motivaciones de los participantes. Este método permitió conocer pormenores que no se hubieran podido obtener por mediación de documentos o entrevistas). Se registraron situaciones cotidianas en el entorno educativo que evidenciaron comportamientos relacionados con el Burnout y la resiliencia.
- *Entrevista semiestructurada*: Se realizó con los educandos para identificar factores familiares, socioeconómicos y personales que influían en sus niveles de Burnout y resiliencia.
- *Revisión de documentos*: Se llevó a cabo mediante la consulta de libros, tesis y artículos de publicaciones en internet especializados en la temática del Burnout y la resiliencia, lo cual permitió tanto la familiarización con el fenómeno estudiado como la predicción de posibles escenarios y estrategias. Permitió además contextualizar el rendimiento académico y conocer las condiciones que afectan a los educandos.

Métodos teóricos:

- *Histórico-lógico*: Analizó el desarrollo de los conceptos de Burnout y resiliencia estudiantil en el ámbito pedagógico.
- *Inductivo-deductivo*: Facilitó la formulación de conclusiones específicas a partir de los datos obtenidos en la muestra, y su generalización hacia estrategias aplicables.
- *Analítico-Sintético*: Se empleó para desmembrar minuciosamente los resultados de la aplicación de la Escala de Resiliencia de Wagnild y el Maslach Burnout Inventory-General Survey for Students (MBI-GS (S)), revisándolos parte por parte e integrándolas posteriormente mediante la síntesis o resumen de lo analizado.

5. Procedimiento

El desarrollo de la investigación siguió los siguientes pasos:

1. *Consentimiento informado*: Previo a la aplicación de los instrumentos diagnósticos, se presentó a los participantes un documento de consentimiento informado que detallaba el objetivo de la investigación, la naturaleza de su participación, las medidas de confidencialidad y la posibilidad de retirar su participación en cualquier momento sin repercusiones. Solo aquellos educandos que dieron su consentimiento de forma voluntaria fueron incluidos en la investigación.

Para proteger la identidad de cada estudiante, en lugar de ubicar dentro de la investigación sus nombres y apellidos, se les asignó un número.

2. *Diagnóstico inicial*: Recolección de datos utilizando los instrumentos descritos para medir los niveles de Burnout y resiliencia en la muestra seleccionada.

3. *Análisis de datos*: Procesamiento y evaluación de los resultados para determinar las áreas de intervención necesarias.

4. *Diseño de la estrategia psicopedagógica*: Integración del Mindfulness, la técnica de relajación progresiva de Jacobson y taller de sensibilización sobre resiliencia estudiantil.

5. *Implementación de la estrategia*: Aplicación en el grupo de educandos durante un período establecido, acompañada de seguimiento continuo.

6. *Evaluación de resultados*: Medición del impacto de la estrategia sobre los índices de Burnout y resiliencia mediante la reaplicación de los instrumentos.

Desarrollo

La presente investigación contribuye de manera significativa al ámbito educativo mediante la implementación de una estrategia psicopedagógica dirigida a afrontar el Burnout y fortalecer la resiliencia estudiantil en los educandos de la EPEF ´´Manuel Fajardo Rivero´´ de Santiago de Cuba.

Este estudio aborda problemas críticos que afectan el bienestar emocional y académico de los educandos, integrando un análisis exhaustivo del contexto socioeconómico y familiar, así como herramientas teóricas y prácticas que enriquecen los procesos de formación.

Los aportes están diseñados para ofrecer soluciones concretas, sostenibles y replicables en otros contextos educativos.

1. Diagnóstico inicial y Reconocimiento de Factores de Riesgo

Uno de los aportes iniciales radica en la identificación de las características específicas de la población estudiada, como la presencia de hogares disfuncionales, escasez de recursos económicos, y el impacto de la emigración parental que deja a los educandos bajo el cuidado de otros familiares. Este diagnóstico permitió evidenciar:

- 58,97 % de los educandos con bajos niveles de resiliencia en el pre-test.
- 43,58 % con niveles altos de Burnout, una condición que afecta tanto el rendimiento académico como la salud emocional.

Esta etapa de diagnóstico no solo subrayó la gravedad del problema, sino que también estableció una base sólida para el diseño de intervenciones específicas que atendieran las necesidades del grupo de educandos que formó parte de la muestra.

2. Diseño e implementación de la Estrategia Psicopedagógica

La estrategia diseñada constituye un aporte esencial al campo educativo, combinando enfoques teóricos y prácticos que abordan tanto el Burnout como la resiliencia desde perspectivas complementarias:

a) *Mindfulness*:

Se integraron prácticas de atención plena que permitieron a los educandos desarrollar habilidades para gestionar el estrés académico y emocional, promoviendo un estado mental más equilibrado.

b) *Relajación Progresiva de Jacobson*:

Esta técnica ofrece alivio físico y mental a los educandos, reduciendo la tensión asociada al Burnout y mejorando su capacidad para concentrarse en sus actividades académicas.

c) *Sensibilización sobre resiliencia*:

Se llevaron a cabo talleres para fortalecer la autoconfianza, el manejo del estrés y la construcción de redes de apoyo. Este enfoque permitió a los educandos comprender y potenciar sus propias capacidades para superar adversidades.

El diseño e implementación fueron cuidadosamente monitoreados, logrando adaptarse a las características únicas de los educandos involucrados.

3. Resultados e impacto

La investigación evidenció cambios significativos en los educandos tras la implementación de la estrategia:

- La proporción de educandos con resiliencia baja disminuyó del 58,97 % en el pre-test al 20,5 % en el post-test, demostrando un aumento sustancial en sus capacidades de adaptación.
- La proporción de educandos con burnout alto se redujo del 43,58 % en el pre-test al 17,94 % en el post-test, destacando la eficacia de las intervenciones psicopedagógicas.

Estos resultados fueron evaluados mediante pruebas estadísticas que confirmaron su significancia, validando la pertinencia de los enfoques utilizados y su capacidad para transformar la realidad de los educandos.

4. Aportes al campo Educativo

El principal aporte de este estudio radica en ofrecer un modelo replicable y adaptable para abordar problemas relacionados con el Burnout y la resiliencia en educandos. Este

modelo no solo impacta directamente en el bienestar de los educandos, sino que también proporciona herramientas prácticas para docentes que buscan promover entornos más saludables y sostenibles.

Adicionalmente:

- *Enriquecimiento teórico*: La investigación aporta un marco conceptual que integra el Burnout y la resiliencia como fenómenos interrelacionados, estableciendo una base para futuros estudios.

- *Impacto práctico*: La estrategia implementada puede implementarse en otros contextos educativos, ajustándose a las características particulares de cada institución.

- *Conciencia social*: La sensibilización sobre las condiciones socioeconómicas y familiares de los educandos fomenta una comprensión más empática y holística en el ámbito educativo.

Los aportes realizados contribuyen tanto al desarrollo de los educandos como a la construcción de una práctica pedagógica más inclusiva y resiliente.

Conclusiones

La investigación permitió detectar la prevalencia de niveles altos de burnout y bajos de resiliencia en una muestra conformada por (39) educandos de la EPEF ´´Manuel Fajardo Rivero´´ de Santiago de Cuba.

Se elaboró una estrategia psicopedagógica que posibilitara la disminución del nivel de burnout y el incremento de la resiliencia educativa en los sujetos que formaron parte de la muestra.

Dicha estrategia consistió en la aplicación del Mindfulness, la Técnica de Relajación Progresiva de Jacobson y un taller de capacitación y sensibilización sobre resiliencia.

Como resultado de la aplicación de la estrategia, se constató una disminución del índice de burnout así como un incremento de la resiliencia. Los datos obtenidos reflejan la eficacia y factibilidad de la estrategia.

Asimismo, la investigación subraya la importancia de reconocer y actuar sobre factores externos como las condiciones familiares y económicas que afectan la estabilidad emocional de los educandos. Este enfoque multidimensional debe ser considerado en el diseño de futuras políticas y estrategias educativas.

Recomendaciones

1. *Replicación del modelo*: Se recomienda que las instituciones educativas similares implementen estrategias psicopedagógicas basadas en los enfoques presentados en esta investigación, adaptándolas a las características de su población estudiantil.

2. *Formación docente*: Capacitar a los docentes en el uso de herramientas como el Mindfulness y técnicas de relajación progresiva para incorporar prácticas que promuevan el bienestar emocional de los educandos en el aula.

3. *Evaluación continua*: Implementar sistemas de monitoreo y evaluación periódica en instituciones educativas para medir los niveles de Burnout y resiliencia , con el fin de detectar posibles retrocesos y actuar oportunamente.

Referencias y Bibliografía

1- Arce, C., De Francisco, C. & Garcés de Los Fayos, E. (2014). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. Cuadernos de Psicología del Deporte, 14 (1).

2- Carlin, M., y Garcés de Los Fallos, E. J. (2010). El síndrome de burnout: Evolución histórica desde el contexto laboral al ámbito deportivo. Anales de psicología, 26(1), 169-180.

3- Cox, R. H. (2009). Psicología del Deporte. Madrid: Panamericana.

4- Farfán Latorre, M., Lavilla Condori, W.G., Paredes Astruya, A.E., Paredes Valverde, Y., & Quispe Herrera, R. (2023). Resiliencia y niveles de logro de aprendizaje en los estudiantes peruanos de educación primaria. Revista Universidad y Sociedad, 15/3.

5-Forés, A., Grané, J. (2013). La resiliencia en entornos socioeducativos: sentido, propuestas y experiencias. Madrid: Narcea Ediciones.

3-Martínez, P., & Torres, L. (2023). Estrategias para la prevención del burnout en estudiantes de educación superior: Un enfoque integral. Revista Latinoamericana de Educación, 12/1, 78-95.

Título: **Las Sensaciones Propioceptivas aplicadas al Karate Deportivo**

Autor: Lic. Dennys Arias Echagarrúa

Correo electrónico: dennysariasechagarrua@gmail.com

Institución: INDER. Combinado Deportivo de Boyeros.

Provincia: La Habana

País: Cuba

Resumen

Este documento presenta una experiencia pedagógica innovadora desarrollada con el equipo municipal de Karate Do de Boyeros, pertenecientes al Dojo de la "Academia Cubana de KashikoiBukanBudo" (ACKBB). El objetivo principal era fortalecer las sensaciones propioceptivas en niños de 7 a 10 años como medio para mejorar significativamente sus habilidades físicas y técnicas en la práctica del Kata.

La investigación se basó en un sistema de ejercicios progresivos que combinaban cargas físicas variadas, restricciones sensoriales y retroalimentación continua entre el estudiante y el entrenador. Esta metodología no solo mejoró las habilidades técnicas, sino que también transformó la conciencia corporal y el control motor. El proceso se dividió en etapas.

Inicialmente, los atletas realizaban sus Katas utilizando pesos adicionales como pomitos con arena, protectores de pecho y tobilleras con peso, lo que exigía un mayor esfuerzo muscular, coordinación y control.

En la segunda fase, entrenaron con los ojos vendados, perdiendo pistas visuales y auditivas y confiando únicamente en la memoria motora y la orientación espacial.

En la etapa final, se eliminaron todas las restricciones. Los resultados fueron sorprendentes: los atletas se movieron con mayor fluidez, fuerza y confianza. Sus técnicas se volvieron más limpias, poderosas y deliberadas. Se observaron mejoras notables en velocidad, precisión y equilibrio. Además, los estudiantes informaron un aumento en la motivación y el disfrute durante el entrenamiento, lo que mejoró claramente el proceso de aprendizaje en general.

Los datos de la segunda evaluación revelaron mejoras en el rendimiento de todos los estudiantes, con resultados ligeramente mejores entre las participantes femeninas. Lo más notable es que los resultados que normalmente tardan casi un año con métodos tradicionales se lograron en solo un mes, demostrando la efectividad de este enfoque.

En conclusión, el entrenamiento propioceptivo sistemático no solo fomentó el desarrollo físico, técnico y mental de los atletas, sino que también transformó su relación con el aprendizaje del Karate Do. Esta experiencia demuestra que cuando

las sensaciones internas del cuerpo se estimulan adecuadamente, es posible optimizar el tiempo, aumentar el rendimiento y disfrutar del proceso de entrenamiento en artes marciales.

English Resume

This paper presents an innovative pedagogical experience developed with the municipal Karate Do team ofBoyeros, part of the “KashikoiBukanBudoCuban Academy.” The main goal was to strengthen proprioceptive sensations in children aged 7 to 10 as a means to significantly improve their physical and technical abilities in the practice of Kata.The research was based on a system of progressive exercises combining varied physical loads, sensory restrictions, and continuous feedback between student and coach. This methodology not only enhanced technical skills but also transformed body awareness and motor control.The process was divided into stages. Initially, athletes performed their Katas using extra weights such as sandbags, chest protectors, and ankle weights, demanding greater muscular effort, coordination, and control. In the second phase, they trained blindfolded, losing visual and auditory cues and relying solely on motor memory and spatial orientation. In the final stage, all restrictions were removed. The results were striking: athletes moved with greater fluidity, strength, and confidence. Their techniques became cleaner, more powerful, and more deliberate. Notable improvements were observed in speed, precision, and balance. Moreover, students reported increased motivation and enjoyment during training, clearly enhancing the overall learning process. Second evaluation data revealed performance improvements across all students, with slightly better outcomes among female participants. Most remarkably, results that typically take nearly a year with traditional methods were achieved in just one month, proving the effectiveness of this approach. In conclusion, systematic proprioceptive training not only fostered the athletes’ physical, technical, and mental development but also transformed their relationship with learning Karate Do. This experience demonstrates that when internal bodily sensations are properly stimulated, it is possible to optimize time, boost performance, and enjoy the journey of martial arts training.

Introducción

El presente trabajo investigativo tiene como propósito analizar, aplicar y validar los conocimientos científicos adquiridos en la asignatura *Deporte I*, correspondiente a la especialidad de Karate Do de la carrera de Cultura Física, en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.

En específico, se centra en el estudio de las **sensaciones propioceptivas** como herramienta fundamental para el desarrollo técnico de los atletas del equipo municipal de Karate del Combinado Deportivo Boyeros, pertenecientes a la Academia Cubana de KashikoiBukanBudo” (por sus siglas ACKBB), en las categorías etarias de 7-8 y 9-10 años.

Con este fin, se diseñó un proyecto de intervención basado en la práctica intensiva de *Katas*, en función de sus múltiples beneficios para la formación de habilidades motoras específicas. Este proyecto se orientó particularmente a atletas que no alcanzaron resultados satisfactorios durante los concentrados deportivos del curso anterior, proponiendo una metodología centrada en el desarrollo de la propiocepción y su integración con las representaciones motoras, ambos conceptos trabajados previamente en el entorno académico.

El estudio se estructuró para evaluar de forma sistemática la evolución técnico-motriz de los atletas en un periodo intensivo de cuatro semanas, con el objetivo de verificar el impacto positivo del entrenamiento propioceptivo en el rendimiento competitivo.

Situación Problemática

El equipo de Karate del Municipio Boyeros, perteneciente a la ACKBB, categorías 7-10, de la enseñanza primaria, en el último evento municipal, obtuvo el 3er lugar. Era palpable la poca estabilidad y sincronización que mostraban los atletas a la hora de ejecutar las Kata Individuales y por equipos, deformando las técnicas en algunos casos, lo cual mostraba una deficiente preparación física en el equipo.

Objetivo de Estudio

Mejorar la capacidad física y sincronización del equipo de Karate perteneciente a la “ACKBB” en las categorías 7-8 y 9-10 para el comienzo de una actividad más intensa que la normal, con un entrenamiento, o esfuerzo superior, para una competición en las modalidades de Kata Individual y por Equipos, a través de las herramientas que nos brindan las Sensaciones Propioceptivas estudiadas en la Asignatura Deporte 1, de la especialidad Karate en la UCCFD “Manuel Fajardo”.

Justificación del Problema

Se realiza para este plan de entrenamiento una investigación en el equipo de Karate del Municipio Boyeros pertenecientes a la “ACKBB”, en las categorías 7-8 y 9-10, los cuales mostraron poseer las cualidades más que suficientes para haber obtenido al menos el 1er o 2do lugar. Esto es de gran importancia, ya que se pueden ir formando como atletas de primer nivel, para futuras competiciones nacionales e internacionales.

Objetivos

1. Lograr un incremento de las capacidades físicas y coordinativas del Equipo de Karate Municipal de Boyeros en las categorías 7-8 y 9-10.
2. Lograr que nuestros atletas eleven su nivel técnico y aprendan novedosas formas y métodos que les contribuyan a su formación deportiva, pudiéndolas aplicar toda su vida, tanto de atletas como de entrenadores.
3. Poner en práctica los conocimientos aprendidos en la carrera de Cultura Física y aportados por la especialidad de Karate como asignatura de Deporte1, en mí

actuar cotidiano como Profesor de Karate del Combinado Deportivo de Boyeros.
4. Predicar con el ejemplo de mis alumnos, que las Ciencias sí pueden ayudar a mejorar las capacidades físicas y técnicas de los atletas, no importando el deporte o las categorías que se escojan, siempre y cuando se respeten los principios básicos del entrenamiento deportivo.
5. Lograr una mejor participación en futuros eventos competitivos.

Supuesto Hipotético

Los miembros del Equipo 7-8, y 9-10 de la “ACKBB”, perteneciente al Municipio Boyeros, continuaran entrenando para obtener mejores resultados en las venideras competiciones.

Clasificación de las Etapas de la Vida.

Durante la niñez media, los niños adquieren sus habilidades motoras y se vuelven más independientes, aprenden a andar en bicicleta, saltar la cuerda, nadar y a tirar a la canasta. Es por ello; que los deportes en equipos son muy importantes para el desarrollo del niño en el progreso de las Capacidades Físicas y su coordinación.

El niño de siete años puede pesar 20 kilogramos y medir aproximadamente un metro. En esta etapa existe una pauta de crecimiento físico estable que persiste hasta la adolescencia, es decir, al entrar a la escuela el niño se encuentra en un periodo estable de crecimiento hasta alrededor de los nueve años las niñas y 11 años los niños. El tiempo y el grado de crecimiento presentan variaciones, pues sufren la influencia del ambiente, la nutrición, el género y los factores genéticos.

Por ejemplo, hasta los nueve años las niñas son algo más bajas y pesan menos que los niños, pero entonces su crecimiento se acelera a causa de los cambios hormonales que empiezan primero y sobrepasan a los hombres de la misma edad.

Los músculos se alargan y fortalecen, lo que aumenta el vigor y la resistencia. De los 7 a los 11 años el niño adquiere mayor flexibilidad de pensamiento. Aprende a rehacer sus pensamientos, a corregirse y a comenzar de nuevo en caso de necesidad. Considera más de una dimensión del problema a la vez y observa un objeto o problema desde diversos ángulos.

Sensaciones Propioceptivas

“La propiocepción es el sentido que nos permite percibir la ubicación, el movimiento y la acción de las partes del cuerpo. Abarca un conjunto de sensaciones, incluyendo la percepción de la posición de las articulaciones, y señales de los receptores sensoriales en el musculo, la piel y las articulaciones, y señales centrales relacionadas con los estímulos motores. La propiocepción nos permite juzgar los movimientos de las extremidades y posiciones, fuerza, pesadez, rigidez y viscosidad. Se combina con otros sentidos para localizar objetos externos

en relación con el cuerpo y contribuye a la imagen corporal. La propiocepción está estrechamente vinculada con el control del movimiento".

Diseño Metodológico

Se procedió a analizar las características de los estudiantes del equipo de Karate Municipal de Boyeros, perteneciente a la "ACKBB" de Santiago de las Vegas y se valoró el nivel de Preparación Física, Sincronización y Orientación en el Tiempo y el Espacio que deberían alcanzar, por lo que se decidió realizar una serie de pruebas que consistieron en privar a los atletas de los sentidos como: la vista y el oído.

Para ello utilizamos los Métodos:

1. Explicativo Verbal
2. Resolución Problémica
3. Demostrativo Explicativo
4. Influencia Combinada
5. Método de Juego: Imitación y Fragmentario, etc.

Población y Muestra

El equipo de Karate Municipal de Boyeros perteneciente a la "ACKBB" consta de una matrícula de 26 estudiantes de ambos sexos. De ellos 16 son varones y 10 son hembras.

Muestra

- Total de Atletas: 12 que no obtuvieron resultados satisfactorios
- Sexo: masculino 8 y femenino 4
- Rango de edades: 7 a 10 años, de la enseñanza primaria, correspondientes a los grado de Cinto Amarillo y Naranja de Karate Do.
- Lugar donde entrenan o estudian: "ACKBB" de Santiago de las Vegas. Boyeros.
- Tipo de muestra: Dependiente
- Deporte: Karate Do
- Tiempo del Estudio: 1 mes
- Frecuencia: 3 veces por semana
- Tiempo: 2h= 120min clases

Las Pruebas fueron:

1. **Bloqueo de la Visión:**
   En este ejercicio se trabajó con el equipo de karate de las categorías 7-8 y 9-10 de ambos sexos, y se les tapo los ojos con una venda. A continuación, se les pidió que realizaran su Kata favorito por individual, como resultado de dicho test se pudo observar que los atletas, al carecer del sentido de la visión, presentaron evidentes imprecisiones en cuanto a postura, libertad de

movimientos, y orientación en el espacio. Esto deformo el Embusen original o la direccionalidad de secuencias técnicas que persiguen un patrón o rutina de movimientos previamente diseñados, los cuales en Karate, se deben respetar y preservar, ya que son puntuables.

El buen dominio del Embusen en un Kata de Karate, es sumamente importante, ya que este ofrece a los árbitros y jueces una información visual y criterio deportivo extra del atleta que lo defiende. Este dominio viene casi siempre acompañado de buena postura de piernas, buen posicionamiento del tren superior, velocidad, fuerza, potencia, energía, flexibilidad y amplitud de movimientos, etc. Elementos que podrían determinar ser beneficioso o no para el atleta, a la hora de emitir un resultado final.

En nuestro experimento, dichos problemas fueron evidentes a la hora de terminar el Kata, ya que casi todos los atletas comenzaban en la marca previamente diseñada para el ejercicio y terminaban casi siempre fuera de la misma o desorientados totalmente con respecto al Embusen. Ejemplo: Comenzaban hacia el Este y terminaban hacia el Norte. Cuando originalmente el Kata debería comenzar y terminar en el Este.

- No obstante esto contribuyó a que los atletas obtuvieran una mayor concentración a la hora de hacer las posturas propias del Kata y se esforzaran en caer firmes sin perder el equilibrio y les permitió valerse de otros sentidos para poder realizar el Kata. Este ejercicio los ayudo muchísimo, ya que les enseño a primero visualizarse mentalmente a ellos mismos realizando el Kata y después hacerlo por si mismos sin ayuda visual.

2. **Realización del Ejercicio a Ritmo Lento**:

   En este ejercicio se les pidió a los atletas que realizaran sus formas favoritas o de competición, pero esta vez de forma muy lenta a modo Taichi. De esta forma les pedimos que se enfocaran en el uso correcto de la respiración y el buen posicionamiento de las manos y piernas, a través de las posturas, desplazamientos, ataques y bloqueos, a la vez que eran capaces de mantenerse en movimiento sin variar los elementos básicos que conforman el Kata y las características propias del estilo que practicaban. En este ejercicio los atletas aprendieron la importancia de la contracción y relajación al inicio y final de cada movimiento, el correcto uso de las caderas y de una espalda recta, además de la importancia de saber mantenerse oxigenados y vigorosos mientras realizan el Kata. Sabiendo cuando inhalar y cuando exhalar, cuando contraer y cuando relajar. El resultado fue magnifico, relajante, educativo y muy motivador.

3. **Detención del Movimiento en determinada fase:**

   Una vez que nuestros atletas fueron dominando los Test anteriormente mencionados, decidimos proseguir con la realización de sus Katas favoritas o de Competición y dividirlas por partes.

   Tomamos como referencia los dos primeros pasos, ejecutándolos a ritmo fuerte y en el último les pedíamos que se quedaran fijos, como en una foto (el que se mueva pierde y hace 10 planchas), este primer ejercicio lo hacíamos

tres veces y pasábamos la próxima secuencia, adaptándonos al ritmo de ejecución del Kata y luego al otro, y al otro y al otro.
Esta variedad de repetición del Kata la realizábamos de manera progresiva 1-2 fijo, 3 veces, seguido de 3-4 fijo, 3 veces más y así sucesivamente de menos a más y de menor a mayor. Evaluando en cada secuencia la potencia, flexibilidad, postura y posicionamiento de manos y pies a la hora de realizar los ataques y bloqueos.
Con la repetición del Kata a modo Kihon les pudimos hacer entender al colectivo de atletas la tremenda importancia que poseen cada uno de los movimientos que realizan en el Kata y que tomasen conciencia de la tremenda cantidad de planos musculares que constantemente se están relajando y contrayendo en su demostración. Mostrándoles de esta forma a tomar conciencia de sus fortalezas y debilidades individuales y colectivas.
Este test contribuyo en gran medida a la coordinación y limpieza de los Katas por equipos. Ya que con el conteo 1-2, aprendieron a controlar su respiración, tiempo de reacción y giros en el espacio. Lo cual contribuyo enormemente a mejorar la calidad del Kata del equipo de 9-10 femenino.

4. **Variabilidad en las Cargas**.

Para este test, decidimos aprovechar las bondades que nos brindaba el Hombu Dojo de la “ACKBB” a través del empleo de aparatos, y pesas.

- Aumentar la Fuerza y Resistencia: Cargar peso extra durante un ejercicio, nos exige un mayor gasto energético a través del uso de la fuerza y el oxígeno, lo cual proporciona que nuestros músculos se esfuercen cada vez más para lograr las tareas, lo cual trae consigo un gasto calórico superior, provocando que nuestras reservas de energía se agoten y aparezca lentamente el indeseado cansancio.
- Con el uso de pesos extras, nuestros músculos y tendones, se van adaptando progresivamente a las acciones motoras que necesitamos realizar, lo cual trae consigo un discreto fortalecimiento de las fibras musculares y el aumento de la masa muscular en determinadas partes del cuerpo. Volviéndose de esta forma mucho más fuerte y resistentes a las cargas que necesitamos realizar.
- Para ello utilizamos en una primera etapa, pomitos pequeños (de medio litro de agua) rellenos con arena, luego les pedimos que se pusieran todos los Petos y cabeceras con que normalmente compiten en Combate, y como final les agregamos tobilleras de 2kg de pesos en los pies y las sapotas de entrenamientos.

1.1. En el primer intento les pedimos a los atletas que presionaran fuertemente los pomitos de arenas y realizaran sus Katas a tiempo real, exigiéndoles explotar su fuerza y contracción muscular. Este ejercicio se realizó 4 veces:

a) Una primera vez con pomitos de arenas por tiempos.
b) La segunda vez, sin cargas, o sea, sin pomitos de arenas.

c) Una tercera vez, con los pomitos nuevamente, pero esta vez fluida, a tiempo real y sin conteo.
d) Ultima vez, sin pomitos de arenas. Esta vez se les pidió a los atletas que realizaran su Kata tal cual la harían en una competencia y que luego compartieran sus experiencias con el grupo.

1.2. En el segundo ejercicio, les agregamos el Peto y las cabeceras, pero les permitimos prescindir de los pomitos de arena. Este ejercicio se realizó, solo 2 veces. Una por tiempos y la otra a tiempo real.
1.3. En la última muestra, se les acondiciono además de las cabeceras y petos, unas tobilleras con pesos y sus sapotas de competiciones, a lo cual les pedimos que realizaran sus Katas Favoritos 2 veces más:

a) Despacio y con los ojos vendados. Al estar cubiertos con una cabecera y con los ojos tapados, nuestros atletas carecían de visión y equilibrio. Ya que el peso que llevaban encima, sumado a la carencia de los sentidos de la vista y el oído, les impedía grandemente moverse sin antes detenerse un segundo para visualizar el movimiento que le seguía a continuación. Al tener ya una experiencia previa, nuestros atletas se adaptaron mejor y más rápido a las exigencias del ejercicio. Todos lograron terminar justo donde habían comenzado, las variaciones en el Embusen, fueron las esperadas. El ejercicio se cumplió a un 80% lo cual para nosotros fue valorada de muy positivo.
b) Ídem pero, les quitamos las vendas de los ojos. Ahora ya podían ver, pero igual el equipamiento les restaba libertad de movimientos.

1.4. Se les pidió en esta última etapa, que se despojaran de sus equipamientos. Ahora poseerían total libertad para moverse y poder sentir su verdadera fuerza. Por lo que se les pidió que realizaran una vez más, como si sus vidas dependiesen de esta ultima vez, el Kata con que competirían en la próxima competencia. Los resultaros fueron sorprendentes, habían crecido tanto mental como marcialmente. Ya conocían perfectamente su Kata y se identificaban con ella, dominaban su propio peso y las deficiencias en coordinación, velocidad y fuerza, parecían haber desaparecido.

- Al compartir sus experiencias; todos los educandos parecieron coincidir en que cuando poseían los pomitos de arenas y los agarraban firmemente, parecían ser más lentos y torpes, aunque podían sentir el poder y la fuerza de sus músculos superiores e inferiores, ya que el peso les demandaba un mayor control de los movimientos y sentían que se agotaban cada vez más entre un ejercicio y otro.
- Manifestaron también que a medida que practicaban las Katas con los ojos tapados, necesitaban pensar antes de realizar el próximo movimiento, lo cual los obligaba a bajar las posturas, y ayudarse de la correcta alineación de la espalda y las caderas para orientarse en el espacio. Obligándolos a pulir y

estudiar mentalmente todas y cada una de las secuencias de movimientos del Kata.

- También coincidieron en que al realizar las Katas sin pesos en las manos y pies, así como del peto y la cabecera, lograban fluir muchísimo mejor. Eran capaces de golpear y patear con más potencia y vigor y sentían que sus manos y pies no pesaban, lo cual era favorable a la hora de realizar saltos y ejercicios complejos. Se sentían más rápidos y llenos de energía.

Planteamiento de la Propuesta

Al analizar los resultados de la investigación realizada hemos logrado demostrar que el entrenamiento sistemático mejoro las Sensaciones Propioceptivas en los estudiantes que formaron parte de la muestra seleccionada del equipo de Karate Municipal de Boyeros, pertenecientes a la “ACKBB” en las categorías 7 a 10 años.

También se demostró según los resultados que con el calentamiento adecuado, y los ejercicios basados en desarrollo de las Sensaciones Propioceptivas que se hicieron a diario, una correcta selección de los ejercicios a ejecutar y una adecuada dosificación de las cargas, es posible mejorar las capacidades de coordinación, fuerza, y flexibilidad, de los estudiantes del equipo de Karate del Municipio Boyeros en un corto periodo de tiempo. Se logró mejorar dicha capacidad en los estudiantes y muestra de esto fueron los resultados de las mediciones efectuadas en la segunda prueba, mostrando así su eficacia.

Sugerencias

Este trabajo aporta un instructivo pedagógico para la determinación de los objetivos y sus operaciones, en las clases o unidades de entrenamiento en la especialidad de Karate Do, es un medio eficaz que contiene información y es fuente de conocimiento.
El dominio de la técnica deportiva se realiza primeramente creando representaciones motoras, después vienen los intentos de realizarlos prácticamente y más tarde por medio de las Sensaciones Propioceptivas y las repeticiones de los ejercicios descritos anteriormente, se logra que el atleta adquiera el conocimiento y dominio que posteriormente habrá de convertirse en un hábito motor, el cual no es más que una acción consciente automatizada, que este realizará de forma continuada, adquiriendo cierto grado de perfeccionamiento, y automatizando las operaciones vinculadas entre sí, a los conocimientos ya fijados de la técnica. En este caso el Kata.

Recomendaciones

Este trabajo aporta un instructivo pedagógico para la determinación de los objetivos y sus operaciones, en las clases o unidades de entrenamiento en la especialidad de Karate Do, siendo el mismo un documento muy eficaz, el cual posee información muy valiosa, veraz, y científicamente probada.
Palabras Clave: Sensaciones Propioceptivas.

Proceso de enseñanza aprendizaje. Karate Do.

El dominio de la técnica deportiva se realiza primeramente creando representaciones motoras, después vienen los intentos de ejecutarlos prácticamente y más tarde por medio de las Sensaciones Propioceptivas y las repeticiones de los ejercicios descritos anteriormente, se consigue que los atletas adquieran el conocimiento y dominio que posteriormente habrá de convertirse en un hábito motor, el cual no es más que una acción consciente automatizada, que estos realizarán de forma extendida, adquiriendo cierto grado de progreso, y automatizando las rutinas vinculadas entre sí, a los conocimientos ya fijados de la técnica. En este caso el Kata.

Los hábitos se forman mediante procesos nerviosos y estos sobre la base de los reflejos condicionados, es por ello que la realización de los movimientos voluntarios, juegan un papel importante en el aprendizaje de los movimientos, además de la memoria y la experiencia adquirida, todo esto se esquematiza y se forma el estereotipo dinámico, es decir un sistema equilibrado de procesos interiores. Se condiciona entonces la transformación del conocimiento en un hábito motor firme y estable, permitiendo al atleta repetir muchas veces la acción estudiada en forma constante, añadiendo a este principio el conocimiento de las Sensaciones Propioceptivas, las cuales influirán de manera favorable en la fijación de nuevas experiencias enriquecedoras para los atletas, los cuales mientras más estables sean, menos influencias tendrán de los estímulos del mundo externo. Las etapas de formación de las habilidades deportivas caracterizan los niveles por los que transcurre el aprendizaje de los ejercicios, expresando un desarrollo y una sucesión lógica que no se puede invertir. Sin embargo, esto no puede interpretarse como fases o periodos entre los que existen cortes precisos, sino etapas estrechamente articuladas e interrelacionadas que constituyen los eslabones de un método de formación. En relación a esto, queda claro que tienen en su base de desarrollo componentes estructurales que enmarcan los movimientos técnicos, su despliegue se concreta en un ambiente contextualizado, que responde a las exigencias del deporte, tanto para la ejecución técnica, como para la solución de situaciones; metodológicamente se someten a principios, métodos y formas de adiestramiento para lograr su máximo desarrollo. En las etapas de su desarrollo resulta muy importante el correcto dominio que posean los profesores de todas aquellas acciones que permitan gradualmente su desarrollo

en cada una de sus fases o etapas, contribuyendo a la realización del objetivo instructivo.

Conclusiones

- Se elevó el nivel de conocimiento tanto en el profesor como en los estudiantes después de una exhaustiva revisión del tema.
- Existe un incremento en los resultados en la totalidad de los estudiantes al realizar la segunda evaluación.
- Aunque en la totalidad de los atletas se obtuvieron buenos resultados, las niñas fueron levemente superiores a los varones.
- Con el entrenamiento sistemático de las Sensaciones propioceptivas quedo demostrado que se mejoran las capacidades físicas exigidas para este deporte en un menor tiempo. Logrando en un mes, resultados que naturalmente demorarían un año en desarrollarse con otros procedimientos metodológicos en niños de la misma edad, sin este tipo de preparación.
- La mayoría de los atletas alcanzaron un óptimo desarrollo del Kata y su interpretación después de las pruebas
- Se logró una alta motivación y mayor rendimiento al emplear los ejercicios de Sensaciones Propioceptivos como metodología de juego, alcanzando un mayor disfrute de la actividad.

Bibliografía

- **CONVOCATORIA A AFIDE 2025**
- Programa Básico de la Academia Cubana de KashikoiBukanBudo. Aprobado por la ACAM en febrero de 2023. Autor: Dennys Arias Echagarrúa.
- Documentos compartidos digitalmente de la Asignatura Karate de UCCFD “Manuel Fajardo”
- Programa Integral de Preparacion del Deportista de Karate Do.
- Autor: MSc. Iosif Sánchez Nodarse.
- Colaboradores:Esp. Eliecer Peñalver Rodríguez, MSc. Lizbeth Guillén Pereira, MSc. Carmen. B. Aizpurúa Naranjo, MSc. Isvietta Vargas Torres, Dr.C. José Silvio Jiménez Amaro.REPÚBLICA DE CUBA 2013.
- ShotokanRyu Karate Do. Programa Técnico. Orientaciones y Sugerencias Metodológicas. Enero 2015. Autor: Lic. Salvador Pérez Quevedo.
- Álvarez de Zayas, C (1992). La Escuela en la Vida

- Colección Educación y Desarrollo. Ciudad de la Habana: editorial Félix Varela.
- Forteza, A. y Ranzola, A (1998) Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. La Habana. Editorial Científico Técnica, 84
- Gullen, L y García, S (2006) instructivo pedagógico para la formulación, derivación, operacionalizacion de las habilidades motrices deportivas del Karate Do trabajo de diploma. Santa Clara, Cuba: UCCFD, Facultad de Villa Clara, 36-38
- Leontiev, AN (1981). Actividad, conciencia y personalidad. La Habana: Editorial Pueblo y Educación
- Vasconcelo, A (2000) Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo. Barcelona: editorial Paidotribo

LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL LLEGO AL CAMPO DE LA PSICOLOGIA APLICADA AL DEPORTE

LIC. KARINA TOMASSINI REYES
DR. DANIEL MARTINEZ ORTIZ
PUERTO RICO

La implementación de la inteligencia artificial (IA) en el ámbito deportivo representa una revolución en la preparación, el rendimiento y el bienestar de los atletas. Esta tecnología permite analizar grandes volúmenes de datos en tiempo real, facilitando la identificación de patrones de entrenamiento, riesgos de lesión y factores psicológicos que influyen en el desempeño. La IA puede personalizar planes de entrenamiento, monitorear la carga física y emocional, y ofrecer retroalimentación inmediata tanto al deportista como al cuerpo técnico.

En el ámbito psicológico, la IA permite evaluar el estado mental del atleta mediante el análisis de voz, expresión facial y patrones de comportamiento, ofreciendo herramientas de intervención temprana. Además, mediante plataformas inteligentes, se pueden desarrollar programas de visualización, relajación y entrenamiento mental adaptados a las necesidades individuales.

Esta propuesta busca promover un enfoque ético y colaborativo en el uso de la IA, integrando a psicólogos deportivos, entrenadores y expertos en tecnología. El objetivo es potenciar el rendimiento humano sin reemplazar la sensibilidad ni el juicio profesional. La IA no sustituye al psicólogo, sino que amplía sus posibilidades de intervención eficaz y basada en evidencia. Su uso adecuado puede marcar una diferencia significativa en el desarrollo integral del atleta

Concentración de la atención en voleibolistas defensores de campo

Datos generales de los autores

Idalkis Segura Rodríguez[1], Ídolo Gilberto Herrera Delgado [2], Eloide Góngora Gómez[3], Joel Lázaro Rosales Pérez[4]

*** Participación en el trabajo presentado.** Dr. C. Idalkis Segura Rodríguez[1]

Correo. jlrosales@uho.edu.cu

Institución. Universidad de Holguín-Facultad de Cultura Física.

Pais. Cuba.

ORCID. https://orcid.org/0000-0003-1720-0722.

Ídolo Gilberto Herrera Delgado [2]

Correo. igherrerad@gmail.com

Institución. Centro de investigaciones Deporte Cubano (CIDC).

Pais. Cuba.

ORCID. 0000-0003-3958-5774

Eloide Góngora Gómez[3]

Correo. egongora@uho.edu.cu

Institución. Universidad de Holguín-Facultad de Cultura Física.

Pais. Cuba.

ORCID. 0000-0002-9709-9697

Joel Lázaro Rosales Pérez[4]

Correo. jlrosales@uho.edu.cu

Institución. Dirección Provincial de Deportes.

Pais. Cuba.

ORCID. 0000-0003-1880-4966

Resumen

El objetivo de la investigación fue dirigido a conocer el estado de concentración de la atención de las voleibolistas 13-15 años en el desempeño de las acciones de defensa del campo y se realizó a una población de 12 voleibolistas de esta categoría que pertenecen a la Eide “Pedro Díaz Coello” de Holguín y para ello se utilizaron métodos de investigación teóricos, empíricos, aplicando la observación, entrevistas y el test de atención Toulouse-Pieron que develó las principales insuficiencias en la preparación

psicológica que es uno de los componentes en los que se sustenta la preparación integral del deportista y los matemáticos-estadísticos para el análisis y concreción del objetivo de la investigación y definir las conclusiones que muestran la necesidad de realizar estudios que refieran al tema, en edades tempranas, reveló desde el diagnóstico aplicado la caracterización y el estado actual de la variable psicológica investigada, así también brindó a los entrenadores el test de Toulouse-Pieron como herramienta para conocer el estado de concentración de la atención de las voleibolistas en el desempeño de las acciones de defensa del campo.
Palabras clave: concentración de la atención; defensores de campo; Voleibol

Abstract.

The objective of the research was to understand the state of attention concentration of 13-15 year-old volleyball players when performing court defense actions. The research was conducted on a population of 12 volleyball players in this category who belong to the "Pedro Díaz Coello" Eide in Holguín. To this end, theoretical and empirical research methods were used, applying observation, interviews, and the Toulouse-Pieron attention test, which revealed the main deficiencies in psychological preparation, which is one of the components on which the comprehensive preparation of the athlete is based. Mathematicians and statisticians were used to analyze and specify the research objective and define the conclusions that show the need to conduct studies on the subject at an early age. The diagnosis applied revealed the characterization and current state of the psychological variable investigated. It also provided coaches with the Toulouse-Pieron test as a tool to understand the state of attention concentration of volleyball players when performing court defense actions.
Keywords: concentration of attention; field defenders; volleyball

Introducción

La práctica sistemática del deporte es una actividad compleja, ejecutada y planificada por hombres con el objetivo de lograr la preparación del deportista, entendida esta como el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevaciónde la predisposición para alcanzar resultados deportivos, se distinguen entre los componentes de la preparación, la física general y especial, la técnica, táctica, teórica y psicológica, esta última intencionada en la investigación que se presenta.

Las diferentes variables que se estudian desde la Psicología han ocupado un lugar significativo como ciencia aplicada en el deporte, pues se trabaja de manera científica y concreta, adaptando y creando procesos de evaluación e intervención que le permitan al deportista desarrollar al máximo su potencial físico, técnico, táctico y psicológico, por lo que debe ser regulado, controlado y evaluado a lo largo de su desarrollo de forma sistemática, pero de manera coherente e interrelacionado con los otros componentes de la preparación.

Existe un consenso en la comunidad científica internacional sobre la integralidad de saberes en la teoría y metodología del entrenamiento, enfatizándose en la necesaria vinculación de los aspectos biológicos, físicos, tácticos, técnicos, sociales, intelectuales y psicológicos, así evidencian los textos de Bompa (2003); Forteza (2009); Issurin (2012), el Voleibol no está aislado de esta realidad y al ser un deporte de acciones cíclicas que se desarrollan a gran velocidad, donde existe incertidumbre dada por la variedad de respuestas posibles ante las diferentes situaciones del juego. El defensor de campo debe tomar decisiones en espacios de tiempo muy breves, percibiendo y analizando la información de manera muy rápida para ejecutar la acción adecuada.

Mahlo (1985) señala que dentro de los factores psicológicos que influyen de manera importante en el rendimiento deportivo, están la motivación, la voluntad, los factores emocionales, el espíritu colectivo y la concentración de la atención, abordándola como un fenómeno ligado a las percepciones, al pensamiento y más aún, a las actividades prácticas del hombre. Ese autor señala que la concentración de la atención tiene que ver con el desarrollo de la primera fase de los procesos psicomotores de cualquier acción táctica (percepción y análisis de la situación de encuentro), fase que interviene de manera importante en las restantes fases de la acción táctica (la solución mental de la tarea táctica especial y la solución motora de la tarea táctica).

Autores como Gómez y Soriano (2014), Vásquez, Flores y Martínez (2015) y Pérez et al. (2018), Martínez del Villar y Orozco (2021), tienen puntos afines en sus investigaciones referentes a que la concentración es la capacidad para controlar los procesos de pensamiento, para concentrarse en una tarea, es una de las claves más importante para lograr una actuación eficaz en el deporte. El control mental es por tanto un factor decisivo en la competición, la importancia del entrenamiento de la

concentración de la atención como una de las variables psicológicas imprescindibles para el rendimiento del atleta en el deporte.

Se coincide con el criterio de Ardila y Joao (como se citó en Machado, Márquez, Acosta, 2021), al plantear que la concentración es importante para el proceso de aprendizaje, es por ello imprescindible para la adquisición de nuevos conocimientos por ser la habilidad que tiene la persona para focalizar la atención por periodos prolongados. Se aprecian entre los autores similitudes en las definiciones referidas a la concentración que debe ser relevante para el individuo en función de sus intereses, el objetivo o meta y el rendimiento a alcanzar. Además, se destaca la intensidad de la fijación de la conciencia y el dilatado periodo de tiempo durante la que se debe mantener.

Así también Santillan, Villagómez, Chávez y Moreno (2024); mostraron que el voleibol con un fin recreativo es una de las modalidades deportivas con mayor preferencia y motivación del estudiantado en el Ecuador, siendo un deporte internacionalmente utilizado en diversos programas físico-recreativos, pudiendo ser una alternativa de intervención para controlar la ansiedad y la concentración de la atención en universitarios, es por ello que estos planteamientos constituyen puntos de partida en la investigación que se presenta. Luego de la revisión de las fuentes el colectivo de autores del artículo reconoce que la intervención psicopedagógica debe distinguirse por su carácter colectivo y lúdico, ajustada al diagnóstico, necesidad de elevar la autoconciencia y estimular la motivación hacia el objetivo a lograr.

Las definiciones dadas por estos autores se aproximan a las realidades que el entrenador debe conocer para el logro y cumplimiento de esta variable psicológica en el proceso del entrenamiento, sin embargo, es preciso señalar que existen limitantes en el acercamiento a la calidad de la atención para el desempeño de las acciones de la defensa del campo. Por tales razones en la investigación se visualizó desde esta perspectiva para accionar sobre las principales limitantes que incidían en el correcto desarrollo del proceso.

La preparación psicológica debe partir del diagnóstico psicológico individual o del grupo e incorporar el trabajo del entrenador. La atención en el caso del Voleibol, demanda de una elevada concentración, siendo uno de los aspectos esenciales para alcanzar el

máximo nivel de rendimiento. En consecuencia, con los elementos abordados, se trabajó el problema científico: ¿Cómo conocer el estado de concentración de la atención de los voleibolistas 13-15 años en el desempeño de las acciones de defensa del campo?, y en su solución tiene como objetivo, diagnosticar la concentración de la atención de los voleibolistas 13-15 años en el desempeño de las acciones de defensa del campo.

Materiales y métodos

La investigación se realizó con 12 voleibolistas femeninas que forman parte de la nómina de la Eide “Pedro Díaz Coello” del municipio de Holguín, que representa el 100% de la matrícula, al particularizar el análisis por municipio, edad y procedencia social se plantea que:

- Cuatro atletas representan al municipio Holguín, e igual cifra a Frank País, tres pertenecen a Sagua y una al municipio Mayarí
- Tres voleibolistas de 12 años, nuevo ingreso; sin ninguna formación atlética que los anteceda, cinco de 13 años, una que repite en la categoría y cuatro de 14 años con experiencia de dos años en el deporte
- Hijas de padres divorciados en más del 80% y perteneciente a la clase obrera trabajadora y cuentapropista

Tabla Nº 1. Caracterización de la población.

Población	**Sexo**	**Edad**		
		12	13	14
12	F	3	5	4

La investigación responde a la línea de investigación perfeccionamiento del proceso de la preparación del deportista del Programa de formación doctoral de la Facultad de Cultura Física, Universidad de Holguín y pertenece al proyecto Formación Deportiva en la Base y el Alto Rendimiento en la provincia Holguín, se realizó a partir del mes de septiembre del curso 2024-2025, en el centro provincial “Eide Pedro Díaz Coello” de Holguín, observándose 10 unidades de entrenamiento, se aplicaron entrevistas a los entrenadores y el test Toulouse-Pieron a los atletas. Se utilizaron métodos de nivel teórico como el Histórico-Lógico que permitió conocer la evolución histórica de las formaciones defensivas, teniendo en cuenta los antecedentes y concepciones teórico-

metodológicas que existen sobre la el desarrollo de las acciones de la defensa de campo en particular para el Voleibol escolar, el analítico-sintético posibilitó la búsqueda en las fuentes consultadas, los aspectos de significación sobre la concentración de la atención en la defensa de campo y así construir el texto científico, el inductivo-deductivo permitió esclarecer los elementos teóricos que refieren a la variable psicológica concentración de la atención en los defensores de campo, establecer inferencias sobre el tema y arribar a conclusiones.

Los métodos, técnicas y procedimientos empíricos refirieron a la observación no incluida estructurada que permitió realizar la indagación directa sobre la concentración de la atención en la defensa de campo en las diez unidades de entrenamiento, a partir de una guía de observación, se emplearon como técnica el análisis de documentos: se revisó el Programa de Preparación del Deportista (PIPD), desde el 2002 hasta la actualidad, planes de entrenamiento de los últimos 5 años de la categoría 13-15 años y el expediente acumulativo del escolar. Así también la entrevista a los entrenadores para valorar el nivel de conocimiento y las acciones desarrolladas en función de la concentración de la atención en la defensa de campo en la categoría escolar 13-15 años femenina y la medición a partir del test de Toulouse-Pierón, que posibilitó conocer el comportamiento de la variable psicológica en los atletas investigados.

El matemático-estadístico con el procedimiento del cálculo porcentual se realizaron las valoraciones de cada uno de los instrumentos aplicados en el diagnóstico realizado. Y la Triangulación de fuentes, permitió una vez realizados los análisis de los métodos y/o técnicas de manera independiente, interpretar y comprobar si las informaciones aportadas por una fuente son confirmadas por otras.

Resultados y discusión

Se realiza el análisis de los métodos y técnicas aplicadas en la investigación:

La observación a las unidades de entrenamiento reveló que el 60% de los atletas no fijan la mirada a la zona donde van a dirigir la pelota luego de la defensa, el 54% incumple con la tarea asignada pues realizan movimientos innecesarios y a veces repiten errores ya corregidos, por lo que no siempre ejecutan correctamente los ejercicios. El 47% atienden a sonidos irrelevantes y se disocian con facilidad, por lo que no siempre se encuentran concentradas en el entrenamiento.

La entrevista a entrenadores mostró que:

- El 100 % reconoce la importancia de la concentración de la atención en las voleibolistas, desconociendo cómo desarrollarla en los entrenamientos, sin haber explorado cómo hacerlo para dar el tratamiento que requiere
- Fundamentan el limitado tiempo que tienen para entrenar y muchos objetivos a vencer en un 97%, al no tener en el cuerpo de los entrenadores la figura del psicólogo a tiempo completo
- Desconocen en un 100 % como desarrollar la concentración de la atención y que no han recibido cursos que los orienten en cómo conducir este proceso
- El 100 % manifiesta que el programa integral de preparación del deportista (PIPD), a pesar de tener orientaciones, no es lo suficientemente explícito sobre cómo desarrollar acciones parala concentración de la atención en especifico
- Coinciden en un 100 % en la incapacidad de los jugadores para mantenerse ejecutando una tarea en un tiempo prolongado, así como la atención a las explicaciones que se emiten en diferentes momentos del desarrollo del entrenamiento o juego de estudio; se distraen por cualquier interrupción y se disocian con facilidad

A partir de estos resultados y la revisión de las fuentes de información los autores de la investigación se apropiaron del Test de Toulouse que este posibilitó la medición de la concentración de las atletas de la categoría escolar 13-15 años de la “Eide Pedro Díaz Coello” de Holguín. Para realizar el análisis del test, los autores toman como punto de partida la aplicación del procedimiento que se establece para evaluarlo, que consiste en tachar el patrón seleccionado por cada uno de los voleibolistas en 1 min, calcular el coeficiente de trabajo correcto, así como el índice de trabajo productivo y si realizar las valoraciones pertinentes con respecto a la calidad de la atención que presentan los investigados.

La Tabla Nº2 Tabulación de los resultados con la aplicación del test de atención Toulouse-Pieron.

Atletas	**% de figuras correctamente marcadas**	**Evaluación de la calidad de la atención**
1	85	Buena Calidad de la Atención

2	60	Déficit de atención
3	65	Déficit de atención
4	68	Déficit de atención
5	78	Atención Disminuida
6	73	Atención Disminuida
7	44	Déficit de atención
8	50	Déficit de atención
9	49	Déficit de atención
10	41	Déficit de atención
11	82	Buena Calidad de la Atención
12	75	Atención Disminuida

A partir de la prueba aplicada, los resultados detectaron que:

- 7atletas presentan déficit de atención, manifestado en la falta de madures y responsabilidad frente a la tarea a desarrollar en la defensa de campo
- 3atletas con atención disminuida
- 2 atletas con buena calidad de la atención

Se particulariza en el análisis pues estas 5 últimas voleibolistas son las que representan al Voleibol por segundo año consecutivo en los juegos escolares nacionales y tienen antecedentes de formación atlética desde la formación de pioneros.

Es una prueba que marco:

- Discriminación, semejanzas y diferencias en la que juega un papel importante la atención selectiva
- La aptitud de las atletas seleccionadas para el estudio con respecto a la calidad de la concentración perceptiva visual, la rapidez y precisión en identificar rápida y exactamente una figura en función de determinados detalles visuales

Al realizar la triangulación de fuentes, los resultados muestran que la observación a las unidades de entrenamiento, las entrevistas a los entrenadores y la aplicación del test de atención Toulouse-Pieron a las voleibolistas, evidencian la veracidad de que la concentración de la atención es fundamental, necesaria e importante para la ejecución técnica de cada uno de los fundamentos técnicos del Voleibol y en general, para lograr

el éxito deportivo; reconocen que existen insuficiencias manifiestas en el entrenamiento y los juegos de control.

Los entrenadores mostraron limitantes en su preparación, desconocimiento en la utilización de medios o técnicas para controlar o dar tratamiento a la concentración de la atención en sus atletas, manifestaron coincidencias en la necesidad de rectificar los errores técnicos de los voleibolistas teniendo en cuenta hacia dónde debían focalizar la atención, se valora la necesidad del uso de procedimientos que permitan una intervención activa y/o motivación hacia las tareas a lograr en una u otra acción, así como el tratamiento individualizado y control de las tareas orientadas.

Por lo que se enfatiza la necesidad de una preparación en el tratamiento de este proceso para lograr desarrollo de habilidades técnicas, aprender cómo concentrarse para así movilizar sus propias fuerzas y superar las influencias desfavorables a las que están expuestas durante los entrenamientos y competencias.

Conclusiones

1. La revisión de las fuentes bibliográficas evidencia la necesidad de realizar estudios que refieran a la concentración de la atención en voleibolistas de edades tempranas
2. A partir del diagnóstico se caracterizó el estado actual de la concentración de la atención en voleibolistas defensores de campo, categoría 13-15 años de la Eide “Pedro Díaz Coello”, provincia de Holguín; al identificar las carencias que desde la teoría presentan los entrenadores y voleibolistas en relación con la variable psicológica investigada
3. Desde la investigación se brinda a los entrenadores el test de Toulouse-Pieron como herramienta para conocer el estado de concentración de la atención de las voleibolistas en el desempeño de las acciones de defensa de campo

Recomendaciones

A partir del resultado, incorporar talleres y cursos de superación como parte de la preparación metodológica de los entrenadores, en cuanto al tratamiento de la concentración de la atención en los entrenamientos o juegos de estudio.

Referencias bibliográfica

Bompa, T. (2003). Teoría y metodología del entrenamiento. Barcelona: Hispanoeropea.

Forteza de la Rosa, A. (2009). Entrenamiento deportivo. Preparación para el rendimiento. Armenia: Kinesis

Gómez Figueroa, A. J., Soriano Pacheco, I. (2014). Estado de la concentración, motivación y confianza de jugadoras de voleibol sala de 12 a 18 Años. *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires-Año 19-Nº 194. http://www.efdeportes.com/

Issurin, V. B. (2012). Entrenamiento deportivo. Periodización en bloques. Barcelona: Paidotribo.

Mahlo, F. (1985). La acción táctica en el juego. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.

Martínez del Villar, A. y Orozco Calderón, G. (2021). La neuropsicología del voleibol en México. *Ciencia & Futuro* V.11 No.3. ISSN 2306-823X

Machado Bagué, M., Márquez Valdés, A. M., Urbano Acosta Bandomo, R. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo.*

Pérez Iznaga, L.M., Cañizares Hernández, M., Fleitas Díaz, I., D`Amico López, A. (2018). Estudio sobre la concentración de la atención en atletas escolares de gimnasia rítmica. *Rev Podium* vol.13 no.3 Pinar del Río set.-dic.

Santillán Murillo, R. O., Villagómez Cabezas, A. V., Chávez Hernández, J. P., Moreno Tapia, C. B. (2024). Efectos del voleibol recreativo en la ansiedad y concentración de estudiantes universitarios. Ecuador. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*. Vol 43: No 3302

Vásquez Estrella, A. M., Flores, C. y Martínez García, P. H. (2015). Influencia de un plan de ejercicios para el desarrollo de la concentración de la atención en atletas de Gimnasia Rítmica de la categoría 9-10 años, de la Sala Polivalente `Alejandro Urgellés' de Santiago de Cuba. *EFDeportes.com, Revista Digital.* Buenos Aires, Año 20, Nº 209. [Links]

APRENDIZAJE REFLEXIVO: UNA EXPERIENCIA EN LA ASIGNATURA PSICOLOGIA DEL DEPORTE, EN CENTROS PENITENCIARIOS

Autores: Dr.C Asunción Milagros Pérez Mariño. P. T. Universidad de Oriente. Facultad Cultura Física. Santiago de Cuba. Cuba aperezm@uo.edu.cu, susymilagros2017@gmail.com.https://orcid.org/0000-003-3395-8306.C.I 58112907554

Dr.C. Hilda Rosa Rabilero Sabates P. T Universidad de Oriente Facultad Cultura Física Santiago de Cuba. Cuba. hildarosa.rabilero@gmail.com .https://orcid.org/0000-0001-8547-3269 C I 63070513052

MSc Linnay Fernández Roca P. A. Universidad de Oriente Facultad Cultura Física Santiago de Cuba. Cuba. lfernandez@uo,edu.cu, https://orcid.org/0009-0009-3687-3915

Temática: Actividad Física terapéutica y profiláctica

Modalidad de presentación: presencial

Resumen:

El presente trabajo parte de determinar las insuficiencias que manifiestan algunos estudiantes reclusos de Santiago de Cuba, Cuba, al asumir actitudes pasivas que no satisfacen las expectativas en el proceso de aprendizaje, lo que limita los conocimientos que necesitan éstos al abordar contenidos teóricos – prácticos sobre los procesos psíquicos. Se distingue como objetivo promover un aprendizaje reflexivo en la asignatura Psicología del Deporte del Curso Corto (Curso por encuentro, CPE), para Técnico Superior en Entrenamiento Deportivo, de la Carrera Licenciatura en Cultura Física, en Centros Penitenciarios “Confianza”, “Mar Verde” (2022 – 2023) y “Boniato” (2025), 2do año, 1er semestre. Se emplean métodos y técnicas de investigación científica tales como el análisis – síntesis, análisis documental, el método de reproducción por modelo figurado escrito (para la representación mental que poseen de experiencias con un elemento técnico) y la estadística descriptiva con el cálculo porcentual. Se aplicó a 71 estudiantes (100% de la población). Los resultados obtenidos comprometen al estudiante con su aprendizaje, para su formación de

egresado, al estimar la posibilidad del método y las técnicas reflexivas, lo que revela sus potencialidades con su rendimiento psíquico y lograr cambios sustanciales en sus futuros atletas a los cuales dirigirá su actuación profesional, además, se favorece la labor del docente, para el proceder de los estudiantes desde el grupo. Se brinda conclusión y a establecer, recomendación.

Palabras claves: aprendizaje reflexivo, técnicas reflexivas, test psicológico, centros penitenciarios.

Introducción.

La clase, como espacio de desarrollo de los contenidos se favorece al rendimiento psíquico de los estudiantes. En este sentido, en el proceso de aprendizaje de la asignatura Psicología del Deporte para Técnico Superior en Entrenamiento Deportivo, de la Carrera Licenciatura en Cultura Física, Universidad de Oriente, de la Facultad de Cultura Física, se responde al Modelo Pedagógico de Perfil ocupacional de especialización en la esfera de actuación profesional del Deporte.

De ahí, que el docente debe a partir del conocimiento que ya posee el estudiante, precisar ¿Qué habilidades deben lograr para el cumplimiento de los objetivos propuestos? Esto presupone un análisis de los objetivos del programa y se señala:

- Analizar la influencia que ejercen los procesos psicológicos de la personalidad del deportista en la enseñanza-aprendizaje de las acciones técnico-tácticas que garantizan la eficiencia de la preparación psicológica de los deportistas para la competencia en el eslabón de base según el período de su desarrollo.
- Aplicar métodos y técnicas psicológicas para el diagnóstico, la evaluación individual y grupal de los deportistas que practican diferentes grupos de deportes en el eslabón de base.

El Tema 1. “Fundamentos psicológicos generales”, tiene como objetivo: aplicar los conocimientos y habilidades psicológicas de las esferas cognoscitiva, afectiva, volitiva, temperamental y de las formaciones generalizadoras de la personalidad al proceso de enseñanza - aprendizaje y el entrenamiento de las acciones deportivas, utilizando diferentes

métodos, técnicas psicológicas para su evaluación y las tareas correspondientes para su desarrollo en el eslabón de base.

Para facilitar el cumplimiento a los objetivos se deben desarrollar las habilidades intelectuales en el proceso de aprendizaje, como: enseñar, reflexionar y comparar el conocimiento desde lo critico en la práctica con argumentos, sustentado en experiencias de un deporte, por la necesidad de aprender y de respetar puntos de vistas, en una comunicación interactiva entre profesor – estudiante y estudiante – estudiante, lo cual requiere dotar de herramientas a nuestros estudiantes.

De lo antes expuesto se distingue como objetivo: promover un aprendizaje reflexivo en la asignatura Psicología del Deporte para Técnico Superior en Entrenamiento Deportivo, Curso Corto (CPE), de la carrera Licenciatura en Cultura Física, con estudiantes en centros penitenciarios de Santiago de Cuba, Cuba.

Materiales y métodos

La investigación es de tipo descriptiva, se emplearon métodos y técnicas de investigación: análisis – síntesis, análisis documental, el método de reproducción por modelo figurado escrito y la estadística descriptiva con el cálculo porcentual.

La clase – encuentro, se realizará en forma de taller como vía de aprendizaje reflexivo para desarrollar una actividad practica en el proceso de su formación profesional, al ejercer el vínculo del conocimiento teórico con el de la práctica, donde el que aprende y el que enseña vencen barreras en la comunicación. El tipo de taller a aplicar será de Reflexiones colectivas y vivenciales.

Se hace necesario la experiencia de los estudiantes, estos deben ser capaces de cumplir tareas de aprendizaje reflexivo como, por ejemplo, el desarrollar la capacidad cognoscitiva representándose un elemento técnico. Para ello deben:

- Leer detenidamente las notas de clases
- Resumir en forma de párrafo o de esquema, los contenidos orientados acerca de los procesos psicológicos cognoscitivos para tener en cuenta el método a aplicar.
- Demostrar los procesos psicológicos cognoscitivos, a través de un ejemplo de una experiencia en una práctica deportiva.
- Propiciar el trabajo grupal.

Se aplica el método de reproducción por modelo figurado escrito y las técnicas reflexivas. Este método, permite constatar la representación mental detallada de un elemento técnico seleccionado, al describir la posición correcta de brazos, piernas, tronco y cabeza en la realización del movimiento, y comprobar que pueden aproximarse, alejarse o igualarse a la ejecución real del movimiento.

Se aplicó el método con los 71 estudiantes (100% de la población), que cursan en centros penitenciarios, 2do año, 1er semestre del curso corto (CPE), 2022 – 2023 en Mar verde (19 estudiantes), Confianza (36 estudiantes) y en el actual 2025, en Boniato (16 estudiantes). Algunos de ellos poseen experiencia con relación a una práctica de deporte: boxeo, baloncesto, béisbol, tenis de mesa, atletismo (Mar verde), béisbol, voleibol, tenis de mesa, esgrima, lucha (Confianza), béisbol, voleibol, tenis de mesa, lucha y judo (Boniato).

- Aplicación del Método de reproducción por modelo figurado escrito.

Se entrega una hoja de papel al estudiante y se solicita, la descripción escrita de lo más detallada de un elemento técnico practicado por ellos, luego muestran su ejecución y su análisis es presentado en el grupo clase para su valoración. Se toma como ejemplo la descripción del efecto arriba de derecha. Se aprecia limitaciones por parte de este estudiante en el centro penitenciario de Boniato, al describir el movimiento desde su posición inicial y ante la simulación de la ejecución del ejercicio, por las imprecisiones en la ejecución tales como: tronco ligeramente inclinado al frente; posición de las piernas paralelas; el peso del cuerpo reposa fundamentalmente sobre la pierna delantera, la otra permanece semiextendida y rotada al frente haciendo contacto con el piso con la parte delantera de la planta del pie.

Se significa que la representación en este estudiante desde la misma explicación y demostración del ejercicio, ilustra e influye en el contenido del trabajo mental, pues esto provoca un razonamiento que se manifiesta en el lenguaje interior y se apoya en la percepción visual. La ejecución real del movimiento debe ser sin una meditación especial, este se convierte en una repetición mecánica, memorista, sin analizar las posiciones de piernas, tronco, cabeza y brazos que intervienen en la ejecución de dichos elementos técnicos.

elementos técnicos (Gyako Tzuki Chudan) durante la clase de entrenamiento de Karate-Do. (Anexo 1)

En el análisis de los resultados de la aplicación del protocolo de observación (ver anexo 1) para la evaluación de la ejecución del elemento técnico Gyako Tzuki Chudan, realizada a los atletas de la categoría pioneril del combinado deportivo “Virgen Felizola” de Santiago de Cuba, se pudo constatar que los 10 atletas de la muestra presentaron dificultades en la ejecución de la técnica (ver anexo 2). De ellos el 20% (dos atletas) alcanzaron un nivel medio en la realización del ejercicio. Sus principales deficiencias se encontraron en la ejecución del golpeo. Se señala en ellos el no colocar la puntera del pie atrasado a un ángulo de 45o, la no existencia de una flexión en ninguna de las dos piernas al ejecutar la postura básica así como la mano de la guardia ubicada delante del rostro, obstaculizando el campo visual. De igual manera, durante el golpeo de Tzuki no colocan el cierre del puño hacia abajo.

El 80% de la muestra (ocho atletas) alcanzó una evaluación en el nivel bajo durante la ejecución del Gyako Tzuki Chudan, Se evidencia en ellos un alto porcentaje de errores en las ejecuciones de los golpeos observados. Durante las mismas se pudo señalar que la deficiencia fundamental presentada se encuentra en la recogida del brazo hasta la posición de Hikite, lo cual anula la validez del golpeo en los combates e incide directamente en el resultado de las puntuaciones a alcanzar durante los combates en la modalidad de Kumite.

Dentro de estos ocho atletas de la muestra el 62.5% (cinco atletas) evidencia, durante la ejecución del golpeo, un nivel bajo en tanto no son capaces de mantener el tronco recto y de frente. En su lugar se observa una inclinación al frente y hacia los lados, lo cual desfavorece un adecuado equilibrio restando fuerza y precisión al golpeo, haciéndolo menos efectivo.

Es también notorio el hecho de que muchos de los atletas no realizan correctamente la rotación de la cadera al momento de ejecutar el golpeo, partiendo de una incorrecta postura desde el desplazamiento, al no tener en cuenta el adecuado apoyo de los

Ante la posibilidad de constatar el proceso de formación de la representación mental detallada del movimiento en el 100% de los estudiantes, se aprecian dificultades al describir el elemento técnico practicado, por lo que la imagen es imprecisa, es necesario que estos observen demostraciones ya sea bajo la influencia orientadora de un entrenador u otro estudiante que realmente fue atleta, que posea una correcta ejecución de la técnica, escuchando explicaciones claras y precisas de los elementos.

A partir de los resultados de la aplicación del método, se analizan las técnicas reflexivas, como un instrumento para el trabajo del docente, lo que propicia una mayor objetividad del aprendizaje del estudiante. Su esencia lo constituye la reflexión y debe desarrollarse la:

- Autorreflexión (reflexión de los estudiantes y el grupo sobre sí)
- Correflexión (reflexión de los estudiantes sobre los demás y el grupo que forman).
- Pararreflexión, (reflexión del docente sobre los estudiantes y el grupo), estos

benefician a los estudiantes, en tanto favorece sus aprendizajes.

Se muestra cómo se llevó a cabo la aplicación de las técnicas reflexivas

Técnica reflexiva “La fotografía y yo”

Objetivo: favorecer el interés cognoscitivo de elementos técnicos, con el análisis para tomar decisiones.

Procedimientos: se exponen fotografías tomadas de posiciones y previamente colocadas en el piso de un modo arbitrario, de manera que todos pueden observarlas. Se da un tiempo de 10 segundos para que cada estudiante a partir de la escogida, analice los posibles movimientos a realizar, errores y alternativas para solucionarlos.

Después, uno a uno, muestra y explica el motivo por el que escogió la misma, cómo y por qué se identificó con ella, reflexionando sobre la idea central de la importancia de un aprendizaje ¨preciso de los elementos técnicos, por los resultados deportivos y la posibilidad de trabajar esta profesión.

Se valora con la opinión de todos los miembros: principales problemas detectados en el aprendizaje y como pueden contribuir a su solución. Se sugiere a ¿Cómo aprender? ¿Cómo aprenden tus compañeros en el deporte? ¿Cómo enseñar a mis compañeros y cómo aprender de ellos?

Utilidad: se reconocen críticamente los errores que se comenten en el aprendizaje de los elementos técnicos y se asume un cambio de actitud favorable con relación a las posiciones que deben adoptar, en función de convertirse en protagonistas del proceso.

Técnica reflexiva “Reflexiono sobre mi aprendizaje. “

Objetivo: valorar el aprendizaje realizado, en relación con las vivencias expresadas por cada miembro del grupo.

Procedimientos: se dibujarán dos círculos donde reúnan al menos dos personas de pie

(puede aplicarse cualquiera otra variante en función de las posibilidades). Se plantea que cada uno debe pararse sucesivamente en cada uno y expresar sus vivencias en relación a ¿Cómo jugar de acuerdo a las condiciones favorables o desfavorables? ¿Qué tipo de juego emplear con el contrario de acuerdo a la situación de juego dado en mi compañero y la mía?

En el segundo circulo, se sugiere que el estudiante aprenda ¿qué debo hacer?

Se debe expresar las decisiones a ejecutar, por el propósito del juego y cambios que se pueden producir durante el mismo y se evalúa la independencia del jugador y su efectividad en la ejecución del elemento durante el juego. Se insiste en que las respuestas han de ser el resultado de una reflexión individual, enriquecida con las intervenciones y reflexiones que otros miembros del grupo deben realizar del compañero.

Se tomará en cuenta para la reflexión final cuánto se ha logrado en el aprendizaje.

Utilidad: se favorece la reflexión del aprendizaje del elemento técnico durante el juego.

Resultados de las técnicas reflexivas.

Se valora en la autorreflexión ofrecida por los estudiantes una orientación en relación con la exposición, explicación y demostración del movimiento, la repetición oral del ejercicio, con la presencia de su valoración a la vez que contraen compromisos de actuación más responsable con su profesión. Se propicia el desarrollo para la motivación profesional, dando oportunidades similares a cada uno para la regulación de su conducta. En sentido general, los estudiantes muestran diferentes niveles de autorreflexión:

- Bajo por no manifestar autocritica ante las dificultades existentes en el equipo
- Medio, que manifiestan limitaciones que demuestran el no haber logrado concientizar suficientemente sus principales posibilidades
- No se refleja nivel alto, por no expresarse perspectivas.

En la correflexión, se puede observar en los estudiantes un nivel medio. Se valoran las

expresiones que demuestran según sus opiniones y sus participaciones fueron siendo más activas y comprometidas en el proceso de formación, por el grado de reflexión sobre sí mismo y los demás.

En la pararreflexión se promueve la comprensión de su conducta a través de una relación favorable entre el docente y el estudiante desde las propias experiencias personales. Esta participación es considerada como un indicador efectivo del grado de compromiso de éstos, con las tareas que les corresponde desarrollar, con respecto a su formación profesional.

Conclusión

Se promueve un aprendizaje reflexivo en la asignatura Psicología del Deporte para Técnico Superior en Entrenamiento Deportivo, Curso Corto (CPE), de la carrera Licenciatura en Cultura Física, con estudiantes en centros penitenciarios de Santiago de Cuba, para su formación de egresado, al estimar la posibilidad del método de reproducción por modelo figurado escrito y las técnicas reflexivas, lo que revela sus potencialidades con su rendimiento psíquico y lograr cambios sustanciales en sus futuros atletas a los cuales dirigirá su actuación profesional, además, se favorece la labor del docente, para el proceder de los estudiantes desde el grupo.

Recomendación

1. Continuar estudios investigativos en la asignatura que no fueron consideradas en el trabajo, por la importancia del conocimiento para los estudiantes.

Bibliografía

1. Aybar, J. y Morales, F. (2020). *Introducción a la Psicología del Deporte y la Actividad Física.* Publicaciones Gaviota. San Juan Puerto Rico. ISBN: 978-1-61505-446-6
2. Cañizares, M. (2008*). La Psicología en la Actividad Física: su aplicación en la Educación Física, el Deporte, la Recreación y la Rehabilitación*. La Habana: Deportes.
3. Colectivo de autores (2015). *Psicología, Deporte y Actividad Física. Investigaciones*

aplicadas. Depósito legal: Ifx04320157961760, ISBN: 978-980-7503-55-6., Editado por el Centro de Investigación Estudios en Educación Física, Salud, Deporte, Recreación y Danza -EDUFISADRED, 2015, Maracay - Venezuela. 1era. Edición.

4. Pérez, A (2009) *Procedimientos psicológicos en la formación integral del atleta*. ISBN 978- 955- 207- 361-6. III Congreso Internacional de Psicología Bienal en Santiago de Cuba. VIII Taller Internacional de Psicología Latinoamericana y del Caribe, Santiago de Cuba, Universidad de Oriente

5. Mataran, A.C. y Pérez A. (2018). *Tareas docentes potenciadoras del protagonismo del Estudiante Universitario. Una experiencia en la Licenciatura en Cultura Física.* Libro Ciencia e innovación tecnológica, Vol. II, capitulo Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Coedición Editorial Academia Universitaria – Opuntia Brava. 2018. Clasificación Cubana. Obra Completa ISBN: 978 - 959 -7225- 26- 3. Volumen II ISNN: 978-959- 7225- 34- 8. Evento II simposio Internacional de la red de investigadores de la Ciencia y la Técnica: Ciencia e Innovación Tecnológica, 12 octubre 2018.

6. Mataran, A.C., Momblanc, L. y Pérez A. (2019). *La calidad educativa desde el rol del estudiante en el pregrado. Experiencias y proyecciones en la Universidad de Oriente* Vol. XII, Capitulo Ciencias Pedagógicas Editorial Academia Universitaria – Opuntia Brava. 2019 evento III Simposio Internacional Ciencia e Innovación Tecnológica, 2019

7. Pérez, A. (2018). *Características psicológicas de los deportes: material de apoyo para la docencia en psicología*. Publicación en la 15 Edición de la Revista Científica “Dimensión Deportiva” de la Universidad Deportiva del Sur, la cual corresponde al mes de enero-julio del 2018. (Publicación periódica semestral / Depósito Legal: Nro. Pp201102CO3987 / ISSN: 244–8292).

8. Pérez, A.M (2020). *Tareas de aprendizaje reflexivo en el curso optativo v, Psicología del Deporte*". Memorias del evento 8vo. Congreso Internacional Virtual de Innovación, Tecnología y Educación 2020

9. Pérez, A.M, Robert, R. y Rabilero, H. (2021). *Diagnóstico de variables psicológicas en atletas juveniles santiagueros*. Memorias del Evento. AFIDE 2021

10. Pérez, A.M, Rabilero, H. y Mataran, A.C. (2022) *El aprendizaje reflexivo en la asignatura Psicología del Deporte para Técnico Superior en Entrenamiento Deportivo*. DEP- 041. I Simposio Actividad Física y Deporte. Memorias del Evento 13. Congreso Internacional de Educación Superior “Universidad 2022”

11. Sainz de la Torre, León N. (2015). *Algunas consideraciones sobre el diagnóstico de la representación de la técnica deportiva*. En Cañizares Hernández, M. (1a ed.). Psicología, Deporte y Actividad Física. Investigaciones aplicadas (pp 176 54 -183) Maracay, Venezuela: Centro de Investigación Estudios en Educación Física, Salud, Deporte, Recreación y Danza. EDUFISADRED. Depósito legal: Ifx04320157961760, ISBN: 978-980-7503-55-6).

EFECTIVIDAD DE LA HIPNOSIS EN LA REDUCCIÓN DE ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN UN ATLETA DE TIRO DEPORTIVO.

Autores:

Lic. Yuliet Hernández Paneque.
yhernandezpaneque@gmail.com
Lic. Adrián Sarduy Valdés.
adriansarduyvaldes@gmail.com.
https://orcid.org/0000-0002-8316-8196.
MSc. Madelin González Figueredo.
Profesora Asistente.
Investigadora agregada.
Centro Provincial de Medicina del Deporte. Granma.
Email:gonzalezfigueredomadelin@gmail.com.
https://orcid.org/0000-0002-6813-705X.

INSTITUCIÓN: Centro Provincial de Medicina Deportiva Granma.

PAÍS: Cuba

RESUMEN

La práctica deportiva conocida como tiro deportivo, constituye un deporte que requiere de mucha concentración. Factores como la ansiedad, falsas expectativas, la frustración, pérdida del control muscular, y la tensión negativa, pueden dañar los resultados competitivos. La hipnosis, es una herramienta que permite la reducción de dichos estados negativos, y mejorar el rendimiento deportivo.

El presente trabajo aborda el proceso de intervención hipnótica a un joven atleta del equipo masculino, perteneciente a la categoría de tiro deportivo, modalidad fusil, de 16 años de edad, de la EIDE Pedro Batista Fonseca en Bayamo, Granma. El **objetivo** trazado: demostrar la efectividad de la hipnosis en la reducción de ansiedad precompetitiva. Se desarrolló una estrategia test-retest, con la aplicación de pruebas psicométricas como el IDARE, el CSAI, entrevistas y pruebas complementarias. El enfoque de estudio de caso único, posibilitó una mayor dirección investigativo.

Una vez obtenidas dichos datos, se aplicó la prueba de sugestionabilidad hipnótica para detectar el grado de profundidad por parte de dicho atleta. Posteriormente, se procedió con siete sesiones de hipnosis de 45 minutos de duración, dirigidas a la relajación y/o visualización positiva, conjuntamente y en complementación metodológica con herramientas propias de la terapia cognitiva conductual, eficaces para el manejo de pensamientos y emociones negativas. Posteriormente, se volvieron a repetir el psicométrico, para comprobar el avance de la estrategia interventiva. Los resultados indicaron una disminución de los niveles de ansiedad, así como una mayor precisión y consistencia de los disparos, con una mayor puntuación media en las competiciones subsiguientes.

Palabras Claves: Hipnosis, Ansiedad Competitiva, Rendimiento Deportivo, Tiro Deportivo.

The practice of sports known as sport shooting is a sport that requires a lot of concentration. Factors such as anxiety, false expectations, frustration, loss of muscle control, and negative tension can damage competitive results. Hypnosis is a tool that allows the reduction of these negative states, and improves sports performance. This paper addresses the process of hypnotic intervention to a young athlete of the men's team, belonging to the category of sport shooting, rifle modality, of the EIDE Pedro Batista Fonseca in Bayamo, Granma.

The objective set: to demonstrate the effectiveness of hypnosis in reducing pre-competitive anxiety. A test-retest strategy was developed, with the application of psychometric tests such as the IDARE, the CSAI, interviews and complementary tests. The single-case study approach allowed for greater research direction.

Once these data were obtained, the hypnotic suggestibility test was applied to detect the degree of depth on the part of the athlete. Subsequently, seven hypnosis sessions of 45 minutes were carried out, aimed at relaxation and/or

positive visualization, together and in methodological complementation with tools of cognitive behavioural therapy, effective for the management of negative thoughts and emotions. Subsequently, the psychometric test was repeated again, to check the progress of the intervention strategy. The results indicated a decrease in anxiety levels, as well as greater accuracy and consistency of shots, with a higher average score in subsequent competitions.

Keywords: hypnosis, competitive anxiety, sports performance, sports shooting.

INTRODUCCION

La palabra hipnosis tiene su origen en la palabra griega "Hypnos" que significa sueño y que fue definida por James Braid en 1843 y "sis": sufijo que significa acción, proceso o resultado de un estado irregular. El documento escrito más antiguo del que se dispone, narra como la hipnosis era utilizada en tiempos remotos es El Papiro de Harris, también llamado Papiro Mágico o Papiro de Ebers, escrito en lengua egipcia hierática cerca de 1500 antes de Cristo.[1]

La Hipnosis en el Deporte: una apuesta metodológica

En el ámbito de la psicología del deporte la evidencia disponible parece escasa, y no siempre basada en estudios rigurosos desde un punto de vista metodológico. La utilización de esta como técnica de intervención en psicología del deporte es mucho más reciente y con distintas perspectivas sobre la eficacia y las ventajas en su utilización. [8,9]

Stegner y Morgan (2010) consideran que ha ganado notoriedad en la mejora dela ejecución deportiva y de forma general ha sido utilizada en la mejora de la fuerza muscular (Jacobs y Gotthelf,1986),en el incremento de la concentración durante la competición(Naruse,1965), en la disminución de la ansiedad durante la competición (Krenz , Gordin y Edward,1986), mejora de la autoconfianza (Unestahl,1982) además en la coordinativas y las expresiones artísticas que los mismos presentan durante las competencias. [8]

El análisis psicológico del tiro deportivo se basa fundamentalmente en las particularidades de las posiciones que adoptan los tiradores en cada una de las modalidades, la utilización de los implementos (armas de diferentes calibres) y las condiciones ambientales de forma general.[9]

La hipnosis en la psicología del deporte ha sido muy poco estudiada, por tanto, existe muy poca referencia bibliográfica sobre la influencia de esta en el rendimiento deportivo de manera general en todos los deportes, específicamente en el tiro deportivo no hemos encontrado su incidencia, no obstante, existen referencia de su aplicación en otros deportes.[8]

En 1984, la revista Time informo que Mary Lou Retton utilizo la hipnosis para prepararse para los juegos Olímpicos de los Ángeles y bloquear el dolor en su pie lesionado para ganar la medalla de oro. En 1983 las medias blancas de Chicago contrataron a un hipnotizador de tiempo completo y llegaron a los playoffs. 1976: Rod Carew sufrió una lesión persistente que amenazo su carrera.

Mediante hipnosis, convirtió el dolor persistente en un promedio de bateo de 400.1967: un dentista, el Dr. Raymond Abrezol, guio al equipo de esquí suizo, para que 3 de cada 4 miembros obtuvieran medallas utilizando técnicas hipnóticas.1959:Ingmar Johansson utilizo el entrenamiento de hipnosis deportiva antes de arrebatarle el título de boxeo de peso pesado a Floyd Patterson.[20]

En el béisbol Nolan Ryan, George Brett, Maury Wills, Don Sutton, Mark McGwire informaron haber usado hipnosis deportiva para relajarse durante sus partidos de beisbol, de igual forma Jimmy Connors la utilizo para sus victorias en el US Open de tenis, así como numerosos atletas de la NFL, MLB, NHL, boxeo, olímpicos y profesionales utilizan la hipnosis hoy en día para lograr sus ventajas.[20]

Estas técnicas hipnóticas también fueron utilizadas por David Beckham con el objetivo de mejorar su rendimiento deportivo. [21]

En una revisión sistemática sobre la eficacia de la hipnosis en la psicología del deporte, enfocada hacia deportistas de alto rendimientos, se comprobó el éxito de la hipnosis como técnica tiende a ser más eficaz que otras técnicas utilizadas, específicamente, en tiro deportivo. Mattle et al, encontraron que en una sola intervención con hipnosis se observaron pequeños efectos positivos o mejoras en el rendimiento de la mayoría de los participantes.[8]

El Tiro deportivo: un camino a recorrer

El tiro deportivo se encuentra dentro de los deportes de coordinación y de arte competitivo. En esta agrupación se incluyen los deportes donde priman fundamentalmente las capacidades que se desarrollan los entrenamientos y las competencias,los tiempos de ejecución y los grados elevados de exigencias del objetivo hacia el cual hay que dirigir los disparos.se exige de estos deportistas un alto grado de estabilidad psíquica manifestada por una gran capacidad de

autocontrol y autorregulación que facilite la ejecución estable y precisa de sus ejercicios en entrenamientos y competencias.[13]

Ansiedad precompetitiva: La ansiedad proviene del latín *anxietas* que significa aflicción. Con esta terminología y significado se puede concluir que la ansiedad radica en un estado de malestar físico y psicológico que se caracteriza por una sensación de inquietud, intranquilidad o desasosiego ante algún estimulo de características amenazantes vivenciales para la persona, lo cual produce una causa de ansiedad indefinida.[14]

El estudio de la ansiedad en los deportistas de alto rendimiento abarca un gran espacio en la literatura de psicología del deporte (R. Martens, 1977, 1983, Y. Hanin, 1989) la importancia radica en el impacto que tienen los estados emocionales negativos sobre los rendimientos en competencia y entrenamientos. gran parte de los fracasos en competencias se explican por problemas debidos al manejo de la ansiedad.[15]

La ansiedad competitiva como un sentimiento subjetivo de aprensión o amenaza en la etapa competitiva ,aparece principalmente por el incremento de la actividad fisiológica que aparece en contextos de gran demanda emocional y física,lo que afecta el desempeño de los atletas y disminuye notablemente su eficacia y rendimiento puesto que incluye ansiedad somática y cognitiva (sensaciones negativas e inapropiadas que el sujeto tiene sobre su rendimiento y los resultados consecuentes o una autoevaluación negativa y las bajas expectativas sobre sus posibilidades de éxito , lo que se manifiesta a través de síntomas corporales como taquicardia y sudoración.[15, 16,17]

El tiro deportivo es un deporte eminentemente técnico y sin embargo una vez aprendida las técnicas elementales para practicarlo, la excelencia en su resultado se muestra vulnerable bajo la influencia de los procesos mentales y psíquicos.

Así, el movimiento hacia la línea de tiro es un poderoso estimulo que trae consigo pensamientos e impresiones del tirador creando un complejo de cambios fisiológicos en el cómo puede ser la excitación intensa durante la excitación del

prearranque que puede además acompañarse de un salto rápido del pulso que en ocasiones alcanza los 120 o más pulsaciones por minuto.[13,18]

A causa de la elevación de la presión sanguínea, el tirador puede experimentar una fuerte pulsación que significativamente aumenta el ritmo de las oscilaciones pulsativas en el arma. La respiración comienza agitarse, profundizarse, aumentan las sensaciones de calor y las sudoraciones, la ansiedad afecta el tono muscular y el rendimiento del aparato motor de manera que el arma comienza a oscilar significativamente provocando la perdida de la estabilidad en la posición.[18]

Se le denomina prearranque al estado de tensión que aparece antes de la competencia en la cual las órdenes verbales, el movimiento hacia la línea de tiro, el énfasis en formalizarse, la presencia de los jueces y espectadores es un poderoso estimulo, que crea en el deportista cambios a nivel somático. [9,18]

Desde una aproximación multidimensional, Martens, Burton, Vealey, Bump, y Smith (1990)diferenciaron tres sistemas de respuesta o dimensiones en la ansiedad precompetitiva ,las preocupaciones respecto a la ejecución y la falta de habilidad para concentrase son conocidas la ansiedad cognitiva, (Eysenck-Calvo,1992,Liebert –Morris,1967),a esta dimensión pertenece la experiencia de miedo ,pánico ,alarma,inquietud,obsesiones y pensamientos intrusivos de tipo catastrófico, la ansiedad somática es la percepción de los síntomas corporales causados por la activación del sistema nervioso autónomo, tales como la aceleración del ritmo cardiaco,sudoración,entre otras manifestaciones como la llamada ansiedad cognitiva (Cheng,Hardy-Marklan,2009, Hardy, Jones-Gould, 1996).

Esta ansiedad provoca cambios y activación fisiológica de tipo externo (sudoración,dilatación papilar,temblor,tensión muscular, palidez facial, entre otros)existe otra dimensión denominada autoconfianza que se relaciona con la creencia de que los sujetos están preparados para la situación a la que se enfrentan(López Torres,Torregrosa,Roca,2007)[19]

Rendimiento deportivo

Dentro de la práctica deportiva, el rendimiento deportivo puede tener una gran importancia, y este a su vez, se puede ver influido por diferentes variables psicológicas. Es importante el conocimiento de dichas variables para poder trabajar sobre ellas y mejorar los resultados del rendimiento deportivo. Generalmente, en el rendimiento se busca superar a un rival o a uno mismo, y por ello el deportista se puede ver sometido a una gran presión psicológica, la cual, puede llegar a afectar negativamente al deportista, mermando sus capacidades y obteniendo peores resultados en la competición .[19]

Tomando en cuenta lo anteriormente planteado, es posible formular el siguiente problema de investigación: *¿Cuán eficaz puede resultar el empleo de la hipnosis para reducir la ansiedad precompetitiva de un atleta que practica tiro deportivo?*

Como **Objetivo general,** se trazó el siguiente: *Demostrar la eficacia del empleo de la hipnosis para reducir la ansiedad precompetitiva de un atleta que practica tiro deportivo.*

Mientras que los **objetivos específicos** son:

1. Conocer el grado de afectación de la práctica deportiva que presente este atleta, mediante información complementaria del entrenador y la observación de campo.
2. Diagnosticar mediante pruebas psicométricas, (pre-test) y otras técnicas el estado de ansiedad, emociones negativas, ideas y pensamientos que están bloqueando el rendimiento del atleta de tiro deportivo.
3. Aplicar prueba de sugestionabilidad hipnótica, con la finalidad de conocer el grado de profundidad que es capaz de alcanzar dicho atleta.
4. Diseñar, implementar y aplicar una estrategia de intervención con el empleo de la hipnosis, para reducir dichos niveles de ansiedad.
5. Aplicar nuevamente las pruebas psicométricas, para evaluar la calidad del rendimiento deportivo a posterior de aplicar la hispnosis.

Justificación del estudio

El tiro deportivo es un deporte eminentemente técnico y una vez aprendidas las técnicas elementales, la excelencia de sus resultados se muestra vulnerable bajo

la influencia de las alteraciones emocionales donde el movimiento hacia la línea de tiro es un estímulo que trae consigo pensamientos e impresiones generando cambios fisiológicos, así como una excitación intensa durante el pre arranque que repercute a su vez en el rendimiento deportivo.

En el proceso de preparación deportiva en esta etapa competitiva se han encontrado insuficiencias en este deporte dadas las exigencias psicológicas en la cual da la medida de que los atletas deben presentar estabilidad emocional y se pudo constatar que durante el entrenamiento los atletas vivencian sintomatología ansiosa que no pueden controlar, de ahí la demanda del entrenador que en esta primera competencia parcial tiene la necesidad de una intervención psicológica pues el atleta es de perspectiva inmediata (API)que se refiere a los atletas que por su rendimiento deportivo pueden ser promovidos a las escuelas nacionales, razón por la cual se realiza un trabajo diferenciado atendiendo a la problemática que presenta.

La ansiedad en el tiro deportivo tiene una gran relevancia pues influye negativamente en la concentración de la atención y el rendimiento de los tiradores deportivos y actualmente es una necesidad encontrar métodos efectivos para su manejo y evaluar los efectos de la hipnosis como técnica complementaria en el tiro deportivo dada las escasas investigaciones en este deporte.

Este estudio puede contribuir a incrementar la literatura existente en la psicología del deporte dada la falta de evidencia sólida y los resultados del mismo podrían aplicarse en la práctica deportiva para ayudar a los atletas, entrenadores y profesionales de la salud mental en el deporte. Sería además el estudio pionero de esta temática en la provincia Granma y constituirá un punto de partida en la exploración de nuevas metodologías terapéuticas a emplear con deportistas de categorías escolares.

METODOLOGIA

Se realizó un estudio de intervención en modo estudio de casoúnico,descriptivo, con un enfoque cualitativo en un atleta de tiro deportivo, modalidad fusil, que fue seleccionado para el estudio por ser un atleta de perspectiva inmediata y posible medallista a demanda del entrenador, realizado en meso-ciclo, correspondiente al periodo febrero -abril del 2024 en la EIDE “Pedro Batista Fonseca “de Bayamo, Granma.

Entrevista Psicológica: Permitirá la recolección de la información sobre la conducta, las actitudes y las emociones actuales y pasadas del deportista, además de un historial detallado de la vida del atleta en general y del problema que presenta, así como de sus participaciones deportivas.

Entrevista al entrenado: Permitirá conocer aspectos técnicos y preocupaciones, criterios acerca del desempeño del atleta de tiro deportivo.

Observación: se realizarán observaciones en los entrenamientos y competencias para estudiar la problemática del atleta en estudio en un contexto real.

Testpsicológicos: Utilizan el concepto de medición y tienen su fundamento en la psicometría, es un procedimiento estandarizado compuesto por ítems seleccionados y organizados, concebidos para provocar en el individuo ciertas reacciones registrables, reacciones de toda naturaleza en cuanto a su complejidad, duración, forma, expresión, y significado. Entre los test aplicados están:

1) **IDARE**: constituye un inventario autoevaluativo, diseñado para detallar dos formas básicas y relativamente independientes de la ansiedad: la ansiedad como estado (condición emocional transitoria) y la ansiedad como rasgo (propensión ansiosa relativamente estable). Sus creadores son C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, R. E. Lushene. Entre sus rasgos, están que cada una de ellas tiene 20 items. En el IDARE-E, hay 10 items positivos de ansiedad (o sea, que a mayor puntuación mayor ansiedad) y 10 items negativos. En la escala rasgo hay 13 items positivos y 7 negativos. La forma de respuesta va de 0 a 4 en ambas subescalas.

2) En la Escala de Estado se le orienta al sujeto que debe responder como se siente en el momento actual en relación a los items formulados, y cómo se siente generalmente en relación a los items de la Escala de ansiedad como rasgo.De manera convencional, se aplica primero la escala Ansiedad como estado y luego la escala Ansiedad como rasgo; pero es posible aplicar solamente una de las subescalas en función de los intereses del examinador. La subescala ansiedad como estado se puede aplicar de manera repetida, incluso con intervalos de minutos (por ejemplo, antes y después de un tratamiento con técnicas de relajación).Se han reportado numerosas investigaciones en que se aplica de esta manera. El éxito de la aplicación del IDARE está en garantizar que el sujeto comprenda bien la diferencia entre las consignas de cada subescala.
3) **EPI**: consiste en una prueba para evaluar la personalidad del atleta, en sus dos dimensiones introversión –extroversión y Neuroticismo-estabilidad.
4) **El CSAI 2.** (Inventario de ansiedad estado competitivo) es el instrumento empleado para evaluar el rasgo de ansiedad competitiva en los deportistas. Consta de 15 ítems y describe la ansiedad cognitiva con un alto medio y bajo nivel.

Para evaluar los componentes de la ansiedad competitiva como estado en el deportista se emplea el Inventario de ansiedad estado competitivo (Csai- 2) Martens y cols (1990) compuesto por 27 ítems que responden a 3 escalas: ansiedad cognitiva; ansiedad somática y autoconfianza y evalúa cada componente con los indicadores Bien, regular y mal.

Test pedagógico: Es aplicada por el entrenador y permite registrar los objetivos técnicos-tácticos y evaluar el rendimiento del deportista.

PROCEDIMIENTO: Primeramente, se determinó la muestra en el equipo de tiro deportivo modalidad fusil, dentro de una población de siete atletas.

Encuadre metodológico: constituye una delimitación para alcanzar los objetivos trazados, así como para concretar la estrategia de intervención con el uso de la hipnosis. Esos pasos son:

1. **Fase previa**: en esta fase, se recabará información del entrenador con el objetivo de conocer sobre el rendimiento deportivo del atleta, preocupaciones relacionadas con los resultados deportivos, así como las manifestaciones ansiosas durante el entrenamiento. Igualmente, se analizará la visión que posee el propio deportista acerca de su situación con la práctica del tiro. También, se recabará información proveniente de los padres del atleta, en tanto figuras cercanas al deportista.
2. **Fase evaluativa:** Se aplicarán las técnicas psicométricas para el diagnóstico inicial, o pretest del estado de ansiedad. Esta etapa también incluye las demás pruebas diagnósticas mencionadas: IDARE, EPI, y CSAI 2.
3. Se comienza la etapa propiamente **interventiva** con el uso de la hipnosis, lo cual incluye la prueba se **sugestionabilidad**. Esta etapa, comienza con la realización la primera sesión de hipnosis combinada con la terapia cognitivo –conductual.

Coordenadas espacio temporal: Se realizaron siete sesiones, de 45 minutos de duración y una frecuencia semanal cada sesión tuvo objetivos específicos y se incluyeron recursos terapéuticos como metáforas, símbolos, imágenes, lamúsica, sugestionesposthipnóticas.

Condiciones psicológicas para la aplicación de las pruebas IDARE:

Una de las primeras condiciones a respetar en el primer encuentro, es además de la consigna, la actitud de atención, percepción y comprensión hacia la persona misma, lo que permitirá proporcionar al sujeto entrevistado una atmósfera relajada, agradable y cómoda en la que experimente seguridad y confianza, favoreciendo un encuentro consigo mismo, así como la libre expresión de actitudes y sentimientos, además de sus contradicciones y resistencias.

Consideraciones éticas del estudio

Ningún estudio, debe soslayar los criterios éticos que demanda toda investigación. En tal sentido, la presente investigaión parte de lo establecido en la Declaración

de Helsinki, y su modificación de Hong Kong sobre las investigaciones en seres humanos con fines diagnósticos y terapéuticos.

En ese sentido, el consentimiento informado, estándar legal y ético constituye un recurso para que las personas que participaran en el estudio comprendan el alcance de la investigación a realizar, partiendo de su aceptación, respetando sus derechos. Entre los principio a consierar estarían: 1) valoración de la capacidad del paciente para tomar decisiones; 2) divulgación de la información relevante; 3) evaluación de la comprensión de la información por parte del paciente, y 4) asegurar que la decisión del paciente es voluntaria y está tomada sin coerción ni influencias indebidas. [29, 30]

De tal forma que, los criterios de inclusión que se tuvieron en cuenta fueron los siguientes. En primer lugar, el **consentimiento informado** por parte del atleta con la finalidad de responder las dierentes pruebas diagnósticas.

Ninguna sesión de hipnosis podrá ser llevada a cabo, sin el consentimiento informado por parte de los padres del atleta, el atleta y el entrenador, posteriormente le será aplicada la entrevista. Tomando en cuenta dichas exigencias, se precisa en primer lugar, obtener el consentimiento informado por parte del atleta, entrenador y familiares allegados.

Se explica los objetivos de la investigación, así como se asegura la confidencialidad, al proteger la identidad y los datos del atleta, sin causar daño al participante en el estudio.

-Beneficencia: buscar el bienestar del paciente, a través del estudio a la vez que la ansiedad del atleta pueda contribuir a mejorar su rendimiento.

-Respeto a la autonomía: Se respetan las decisiones y la voluntad del atleta, en caso que en algún momento desee retirarse de la investigación.

Presentación del caso:

Datos generales: Se trata de un atleta masculino de 16 años de edad con 5 años de experiencia deportiva, del equipo de tiro deportivo modalidad fusil.Motivo de consulta: acude a consulta de psicología acompañado por el entrenador, el cual

refiere que el atleta desde hace un mes ha venido disminuyendo el rendimiento deportivo ymanifiesta que durante los entrenamientos previos a la etapa competitiva ha referido sudoración, nerviosismo, temblores, salto epigástrico. No refiere antecedentes patológicos personales, ni familiares. No presenta hábitos tóxicos, ni trastorno del sueño, y alimentación.

Área Familiar: convive con la mama y un hermano de 21 años de edad en el medio familiar prevalecen buenas relaciones intrafamiliares, la mama es profesora en una escuela especial, se comparten los roles en el hogar, buena comunicación, coopera en las actividades domésticas, se toman decisiones entre los miembros de la familia, ambiente familiar adecuado, no refleja conflictos relacionadas en esta área.

Área Escolar: cursa el 11no grado en la EIDE Pedro Batista Fonseca refiere obtener buenos resultados académicos, mantiene buenas relaciones interpersonales con sus coetáneos, pero refiere tener dos amigos con los que comparte su tiempo y con los profesores, participa en las actividades programadas por la escuela, no refleja preocupaciones en el área escolar.

Área deportiva: presenta motivaciones deportivas,tiene expectativas de obtener medallas en las competencias y lograr pertenecer al equipo nacional, mantiene buenas relaciones interpersonales con sus compañeros del equipo, refleja preocupación con las dificultades que le señala el entrenador en sus entrenamientos por lo cual ha disminuido su rendimiento deportivo, así como se aprecia la existencia de pensamientos negativos sobre sus habilidades técnicas, la sintomatología ansiosa y la desconcentración de la atención.

Personalidad: poco comunicativo, cooperador, se autocontrola, sus intereses están relacionados con su deporte, se plantea metas a mediano y largo plazo, tiene preferencias por pasar tiempo libre en el campo donde se siente más a gusto.

Resultados de la entrevista al entrenador de tiro deportivo: El entrenador refiere que el atleta en estudio, tiene las condiciones físicas para ejecutar correctamente la técnica, y que en el año anterior obtuvo un mejor resultado ,ha

demostrado dominio del arma para ejecutar disparos con excelentes puntuaciones ,dada esta condición ha sido promovido atleta de perspectiva inmediata y desde hace dos semanas en los entrenamientos para la preparación de las competencias que se aproximan ha detectado dificultades en deportista relacionadas con la práctica de tiro y le ha referido,sintomatología ansiosa como temblor, tensión muscular, salto epigástrico, sudoraciones(ansiedad evidente), además en la concentración de la atención, refleja poca confianza en sí mismo.

El entrenador añade que la técnica de tiro deportivo el atleta debe asumir primeramente una postura correcta para lograr una coordinación entre el cuerpo y el arma, y luego pueda focalizar la atención. Según su criterios*: "…puede pasar algo determinado que los desconcentre pero en ese momento no deben realizar el disparo ,cuando el disparo se enmarca en la diana ya no hay solución "así como la realización de movimientos innecesarios,la fijación de la mirada y prestar atención al encuadre de miras ,la respiración correcta, porque si estas con ansiedad la caja torácica y los brazos se mueven, ocurren variaciones en el disparo, así como la percepción de errores porque los errores se repiten cuando no se corrigen*.*En escenario de competencia participan varios tiradores con un público lo cual los elementos distractores pudieran afectar la correcta ejecución del disparo".*

Relación atleta –entrenador: Refiere buenas relaciones de comunicación con los atletas del equipo, teniendo en cuenta que son adolescentes razones por las que frecuentemente comparten tiempo libre con ellos fuera del contexto deportivo, pero según su criterio: *"durante el entrenamiento soy muy exigente y me gusta presionarlos para que cuando estén en competencias se acostumbren a la presión que es inevitable en esta etapa competitiva"*

Resultado de la entrevista psicológica al atleta:

La aplicación de la entrevista se realizó en la etapa inicial en la cual el atleta tiene la percepción de sus dificultades en el rendimiento deportivo, refiere los síntomas de ansiedad y expresa que las experimenta al comenzar el entrenamiento dada la proximidad de la etapa competitiva refleja alta motivación por la actividad deportiva. La incertidumbre generada por el rendimiento deportivo es alta, pues de

acuerdo a las puntuaciones realizadas en un control pedagógico recientemente y conocía como estaban sus posibilidades reales de desempeño.

El deportista refiere la presencia de manifestaciones moderadas tanto somáticas (aumento del ritmo cardíaco, presencia de saltos epigástricos, sudoraciones, tensión muscular) como cognitivas (presencia de preocupación, pensamientos negativos, falta de confianza) y el expresó que las somáticas aparece en el comienzo del entrenamiento, expresa,además, sentir dificultades para controlar la ansiedad cognitiva.

Resultados de las pruebas psicométricas:

Según el pre-test IDARE, demostró un nivel de ansiedad como rasgo es medio, y como estado un nivel alto. Estos resultados reflejan un aumento en la incidencia de la ansiedad como estado elevado, y esto significa que la respuesta primaria ante el evento de la competencia es la ansiedad. En términos generales, esta ansiedad como rasgo reflejan un alto nivel de expectación. Sin embargo, hay que considerar que la ansiedad como rasgo es un nivel estable de la personalidad, posiblemente como resultado de procesos de aprendizajes, socialización y condicionamientos desde edades más tempranas.

No obstante, la proporción de síntomas de ansiedad como estado, en general, y de sintomatología como rasgo, en particular, son señales a tomar en consideración para desarrollar la intervención bajo hipnosis.

Como resulta lógico suponer, ésta reacción de ansiedad, estaría acompañada de altos niveles de agotamiento, a pesar de que la ansiedad como estado suele ser muy inespecífica, corroborando al género femenino como una población de riesgo al alcanzar puntajes significativamente mayores que los hombres en todas las escalas.

Tabla#2 ansiedad en estado competitivo: Ansiedad estado competitiva. Csai2.

dimensiones	antes de la intervención	después de la intervención
ansiedad cognitiva	*regular*	*bien*

ansiedad somática	*mal*	*regular*
autoconfianza	*regular*	*bien*

En esta tabla se observa que diversos antecedentes pueden afectar a los componentes del CSAI-2 de diferentes formas y los factores situacionales explican parte de los resultados. La aparición de las manifestaciones de la ansiedad competitiva posee sus causas en la interpretación que hacen los deportistas de la situación competitiva en la que se tienen significativa importancia la incertidumbre en relación al rendimiento y la importancia del evento competitivo.

Tabla #3: **Guía de observación en entrenamientos[1]**

nombre	movimientos innecesarios	sudoración	temblores	sonidos irrelevantes	tensión	inquietud
Antes	M (x) E N	M (x) E N	M (x) E N	M (x) E N	M (x) E N	M (x) E N
Después.	M E N(x)	M E N(x)	M E N(x)	M E(x) N	M E N(x)	M E N(x)

En esta tabla referente a la guía de observación pudimos registrar la sintomatología ansiosa referida por el paciente en la etapa inicial, donde predominaron los síntomas somáticos como sudoración, tensión muscular, inquietud y movimientos innecesarios durante la ejecución de la técnica, los cuales se redujeron en las distintas etapas de intervención terapéutica.

Tabla#4. Test pedagógico.

ELIMINATORIAS	**COMPETENCIAS en base a 300 puntos. Competencia parcial**	**Competencia Parcial (comp. con prov. Santiago de Cuba)**
4-7-10-3-0-3-6-5-5	-4-2-6-0—10-8-5-2	6—5-8-7-10-9-10-8--8
3-6-4-0-8-0-5-110-4-6	4-6-3-2-7-8-4-8-9-2	8-6-7-5-3-8-9-10-9-8
5-6-7-0-10-9-0-6--3	5-6—7-0-8-10-5-9-2	7-8-8-8-7-7-9-4-6-7
6-3-5-7-5-0-4-6-3-5	7-5-6-7-5-6-7-6-8-6	10-6-7-7-9-6-5-7-9-8

[1]Lectura: M:mucho, E: escaso, y N: ninguno.

Aquí podemos observar que desde la etapa inicial el atleta obtuvo bajas puntuaciones durante los entrenamientos, los cuales mejoraron progresivamente en la primera etapa de competencia.

DISCUSION DE LOS RESULTADOS:

Los resultados apuntan hacia la efectividad de la hipnosis presencia de un impacto psicológico duradero, a pesar de haber traspasado la etapa más difícil y de riesgo para la salud de dichas personas estudiadas, ya que tanto en la prueba del IDARE y del IDERE, sobresalen niveles altos de ansiedad tanto como estado y como rasgo, mientras que para la depresión se comporta de manera similar. Estos datos concuerdan con estudio foráneos en la materia. La encuesta arroja particularmente sentimientos de culpa, dolor, frustración, entre otros, la persistencia de temores, ansiedades y miedos, pero también de esperanzas y nuevos horizontes existenciales. Esta mezcla de sentimientos es importante desde el punto de vista de la psicología de la salud.

niveles de ansiedad	antes de la intervencion	despues dentervencion
rasgo	*medio*	*medio*
estado	*alto*	*medio*

Este estudio demostró que la hipnosis como técnica psicológica combinada con otras técnicas puede mejorar el rendimiento deportivo, ya que según se muestra en la tabla, el comportamiento de la ansiedad competitiva disminuyó considerablemente.[8]

La hipnosis, es una de las técnicas más eficaces para llevar a un atleta a desarrollar una mayor sensación de autoeficacia personal durante el rendimiento deportivo. [23]

Un estudio similar al nuestro fue realizado por José Manuel Rodríguez Niko a jugadores del equipo nacional mexicano de futbol para mejorar el rendimiento a los atletas con vistas al mundial de Alemania con resultados satisfactorios. [22]

Por su parte el estudio de Reíd demostró que la hipnosis puede aliviar el miedo, el estrés, la ansiedad.[24]Este estudio se encuentra en concordancia con este tipo de resultado, ya que se puede apreciar una disminución significativa de los síntomas de ansiedad demostrado en el estudio además, con mayor confianza en sus habilidades y capaz de Manejar la presión psicológica durante el período competitivo, conincremento de la motivacióndeportiva observándose esto en la mejoría de sus puntuaciones en los test pos intervención y en el resultado de la competencia donde obtuvo el primer lugar en su categoría escolar.

CONCLUSIONES

La investigación abordó la eficacia del uso de la hipnosis como herramienta en el tratamiento de estados de ansiedad y estados emocionales negativos en la práctica del tipo deportivo, en un joven atleta. Para ello, se aplicó varias pruebas psicométricas, además de otras herramientas e instrumentos complementarios, que confirmaban la presencia de estados emocionales negativos en dicho atleta a la hora de enfrentar la competencia.

En las sesiones bajo hipnosis, emergen una gran cantidad de sentimientos que se agolpan frenéticamente, entre ellos, la ansiedad, pero también sentimientos de culpa, miedo al fracaso. Una ansiedad cuyo contenido está asociado al deseo de mejorar y tener éxito como deportista. Dichos aspectos fueron manejados con herramientas propias de la terapia cognitivo-conductual. depresión, como estado y como rasgo, lo cual, significa que las respuestas de carácter emocional son reacciones adaptativas ante un evento que sobrepasa las defensas psicológicas ante dicha situación.

Las valiosas informaciones de los expertos, permitió conformar una visión amplia y con diferentes matices, así como la riqueza y complejidad entre los aspectos personológicos con aquellas demandas propias del dicho deporte.

Finalmente, la hipnosis como técnica terapéutica en la reducción de ansiedad en el atleta de tiro deportivo mostró ser una herramienta efectiva, observándose en una disminución notable de la ansiedad competitiva, y en el incremento del rendimiento deportivo.

REFERENCIAS

1- Martínez Perigod B, Asís MH. Hipnosis, teoría, métodos y técnicas. Ciudad de La Habana: Editorial Cientifico-Tecnica;1989

2- Sociedad hispano americana de psicología aplicada. La hipnosis: una desconocida en resurgimiento (internet).Madrid: HISPAMAD; 2008[citado 14 de enero 2010]. Disponible en: http://www.hispamad.net/informes/info-hiphtm.

3- Cobián mena, AE. Yo sí creo en la hipnosis. Editorial Santiago de Cuba. (1994)

4- Capafons A. La hipnosis despierta sesenta y cuatro años después. Anales de Psicología. 1999;15(1):3-7

5- Castillo Rosell E. La sofrología su historia: alzheimer.2001;24:30-3

6- Cristóbal Ruiz, Santibáñez-Hidalgo. G.Definiendo hipnosis: algunas líneas de desarrollo científico de los fenómenos hipnóticos. cuaderno de neuropsicología.V (2). Santiago nov.2020.

7- Magan I, Berdullas S. Antonio Capafons, galardonado con el premio contribuciones distinguidas a la hipnosis profesional de la APA [internet]. Madrid: INFOCOP; 2009(citado 11 de diciembre del 2011). Disponible en : http://www.cop.es/infocop/pdf/1929.pdf

8- Auxiliadora Franquelo M, et al. Eficacia de la hipnosis en la psicología del deporte: una revisión sistematica.Vol.22.num.1. 2022

9- Hernández mendo, A. et al. Eficacia de la hipnosis en psicología del deporte. Importancia de la comunicación y estudio de casos.vol.17, 3. 2017.73-94

10- Milanés Torres I Y. Estrategias de intervención psicopedagógicas para controlar la ansiedad competitiva en pesistas escolares. Tesis. 2016

11- Montgomery GH, Schnur JB. Eficacia y aplicación de la hipnosis clínica. Papeles del psicólogo [revista en internet].2004 [citado 11 de diciembre del 2011];(89):[aprox.8p]. Disponible en: http://www.robertexto.com/archivo12/hip clinica.htm

12- Mendoza ME, Capafons A. Eficacia de la hipnosis clínica: resumen de su evidencia empírica. Papeles del psicólogo [revista en internet].2009 [citado 14 de noviembre 2011]; 30(2): [aprox.20p]. disponible en: http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?ID=1699

13- García Ramos PO. Conjunto de acciones psicológicas para mejorar en la competencia fundamental el rendimiento de los atletas juveniles de tiro deportivo en la modalidad de rifle de aire de la ESPA “Ormani Arenado “de Pinar del Rio a partir del tratamiento de prearranque. Tesis. (2010)

14- Núñez Mora, S. Análisis Comparativo de las funciones Ejecutivas en adolescentes atletas de tiro deportivo de la provincia de Villa Clara con escolares de la misma edad que no practican deportes. Tesis. (2012)

15- http://www.efdeportes.com/Revista digital-Buenos Aires-año11-N0 95-abril2006

16- Zaldívar Navarrete M. Impacto de la ansiedad en deportistas profesionales. Valores vol.9no.spe1 Toluca de Lerdo oct.2021 Epub 31-ene-2022. http://doi.org/10.46377/dilema.v9i.2942

17- Jaramillo Álvaro et al. Ansiedad competitiva y autoeficacia en tenistas de alto rendimiento antes y después de una competencia. Revista Guillermo ockham, vol.18, num.1, pp.45-54,2020.

18- Rodríguez Gómez, J. Gómez y Granero-gallegos, A. Estado de Animo, autoconfianza y ansiedad precompetitiva en tiro deportivo. Consejería de Educación, Cultura y Deporte en la Junta de Andalucía, España. (2014).

19- Martínez García. Factores psicológicos que afectan el rendimiento deportivo. Grado de ciencias de la actividad física y del deporte.2020

20- sitio en internet: http://www.burlingtonhypnosis.com/sport-hypnosis-hitting-the-mainstream/

21- sitio en internethttp://www.dailymail.co.uk/sport/football/article-308946/Beckham-seeks-help-TV-hypnotist.html

22- sitio en internethttp://www.europapress.es/deportess/futbol-00162/noticia-futbol-seis-internacionales-mexicanos-someten-sesion-hipnpsis-cara-mundial-alemania-20060203210431.html

23-Pelka, M. et al. Relaxation technique in sport: A systematic review on acute effect on performance. Performance enhacement and health. http://doi.org/10.1016/j.peh.2016.05

24-Reíd, D, B(2017). Treating panic disorder hypnotically. American Journal of clinical hipnosis,60(2),137-148

AFIDE 2025

Título: Programa de intervención psicoeducativa antidopaje para deportistas cubanos de alto rendimiento.

Title: Psychoeducational anti-doping intervention program for high-performance Cuban athletes.

Autor: Dr. C Sucel Suárez Armas

Co-autores: Dr. C Marta Cañizares Hernández y Dr. C René Barrios Duarte

Resumen:

La presente investigación tiene como principal objetivo elaborar un programa de intervención psicológica de educación antidopaje para deportistas cubanos de alto rendimiento. Se emplea una metodología mixta con un diseño explicativo correlacional y un enfoque experimental que incluye prepruebas y pospruebas. Para el análisis de datos, se utilizan métodos correspondientes a la estadística descriptiva y a la inferencial, como la Prueba de Rangos con Signos de Wilcoxon y la U Mann Whitney, junto con instrumentos empíricos como la "Escala de actitudes y creencias sobre el dopaje" y el "Cuestionario Youth Quiz" de la Agencia Mundial Antidopaje (WADA). Se logró comprobar la viabilidad, relevancia y efectividad del programa diseñado, por lo que se afirma que a partir de su implementación se logran potenciar los conocimientos sobre el dopaje, fomentar creencias acertadas y promover actitudes y conductas de rechazo a este fenómeno en los deportistas de alto rendimiento cubanos. La fundamentación del programa de intervención aplicado constituye una contribución el nuevo conocimiento que se ofrece al desarrollo de la educación antidopaje, específicamente en la esfera de la Psicología Educativa aplicada al deporte de alto rendimiento.

Palabras claves: dopaje, alto rendimiento, intervención psicológica.

Summary:

The main objective of this research is to develop a psychological intervention program of anti-doping education for Cuban high-performance athletes. A mixed

methodology is used with a correlational explanatory design and an experimental approach that includes pre-tests and post-tests. For data analysis, methods corresponding to descriptive and inferential statistics are used, such as the Wilcoxon Rank Test with Signs and the U Mann Whitney, together with empirical instruments such as the "Scale of Attitudes and Beliefs about Doping" and the "Youth Quiz" of the World Anti-Doping Agency (WADA). It was possible to verify the viability, relevance and effectiveness of the designed program, so it is affirmed that from its implementation it is possible to enhance knowledge about doping, foster correct beliefs and promote attitudes and behaviors of rejection of this phenomenon in Cuban high-performance athletes. The foundation of the applied intervention program constitutes a contribution to the new knowledge offered to the development of anti-doping education, specifically in the sphere of Educational Psychology applied to high-performance sport.

Keywords: doping, high performance, psychological intervention.

Introducción

La importancia de analizar algunos contextos específicos de interacción, asociado con la búsqueda de la celebridad en el deporte, permiten entender el auge de determinadas conductas inadecuadas que comprometen los códigos de ética y los mismos cimientos del juego limpio. En este sentido, la mirada hacia el deporte debe estar dirigida a la evaluación y cumplimiento de normas éticas, que convierte a determinadas prácticas como el dopaje en una temática inmersa en las representaciones sociales que sobre el éxito competitivo construyen los deportistas.

El dopaje se conceptualiza según el Comité Olímpico Internacional (COI, 2019) como:

> El uso de un artificio (sustancia o método), potencialmente peligroso para la salud de los deportistas y/o susceptible de mejorar su rendimiento, o la presencia en el organismo de una sustancia, o la constatación de un

método, que figuren en la lista anexa al Código Antidopaje del Movimiento Olímpico. (p.18)

En Cuba, la prevención y educación de deportistas acerca del dopaje constituye una directiva de trabajo en el deporte, y muy particularmente para los especialistas que conforman la triada médica que atiende directamente a los equipos nacionales de Alto Rendimiento.

Para lograr entender el porqué del acercamiento a este tipo de comportamiento, la investigación psicológica se ha centrado en analizar los factores relacionados con el comportamiento de dopaje en los deportistas (Donovan, 2009). Conocer los factores que influencian la conducta del deportista que conllevan a su introducción en el dopaje, específicamente los condicionantes sociales y psicológicos es esencial para dar una respuesta a esta realidad existente.

Uno de los principales factores psicológicos que contribuye a entender estas conductas son las actitudes, las cuales se encuentran estrechamente vinculadas a las creencias que posean los deportistas, sobre todo al tomarse en cuenta que en las diferentes definiciones sobre las actitudes según Blank et al., (2015), se encuentran aspectos comunes que permiten referenciarlas como procesos psicológicos internos de los individuos no susceptibles de poder observarse directamente, persistentes a lo largo del tiempo, y modificables, que implican una organización duradera de creencias y cogniciones, que predisponen a responder de una determinada forma.

En investigaciones anteriores se ha podido constatar que los deportistas cubanos de alto rendimiento se caracterizan por asumir actitudes de rechazo hacia el dopaje, y que poseen creencias en su mayoría acertadas sobre el tema.

También se han encontrado argumentos que, si bien no se consideran de alta significación, apuntan hacia determinadas creencias erróneas respecto al tema, específicamente como vía para el mejoramiento de condiciones físicas. Así mismo los atletas han destacado que la obtención de resultados deportivos de relevancia, el mal manejo de reacciones emocionales negativas y la potenciación del

rendimiento deportivo, como los factores psicosociales de mayor incidencia en la aparición de conductas de propensión hacia el dopaje en deportistas cubanos de alto rendimiento (Suárez et al., 2022).

Por tanto, estos hallazgos en consonancia con la aparición de casos positivos en el territorio nacional indican que se hace necesario profundizar en esta temática y que refiere una situación problemática existente que plantea la persistencia de deficiencias en torno al conocimiento, actitudes de aproximación y creencias erróneas sobre el dopaje por los deportistas cubanos de alto rendimiento. Es por ello que se como objetivo general de la presente investigación: elaborar un programa de intervención psicoeducativa antidopaje para deportistas cubanos de alto rendimiento.

Materiales y métodos

Se realizó un tipo de investigación cuya metodología fue mixta concurrente, con un diseño explicativo correlacional de corte transversal a través del método experimental (Hernández Sampieri et al., 2014).

Para la aplicación del programa de intervención se tomó al azar como población los 24 luchadores del equipo nacional de lucha grecorromana, con una edad cronológica aproximada de 27 años y 15 años deportiva. De esta población se seleccionaron 12 (primeras y segundas figuras de las divisiones olímpicas, inmersos en la preparación para los Juegos Olímpicos Paris 2024) como grupo experimental, y al resto del colectivo como grupo de control:

Tabla 1

Selección de la muestra para la implementación del Programa (aplicación del experimento (pretest y post-test).

Grupos	Cantidad de deportistas	Edad cronológica	Edad deportiva
Control	12	24 años	13 años

Experimental	12	29 años	18 años

Se utilizaron los métodos teóricos siguientes: análisis bibliográfico y documental; análisis-síntesis; inductivo- deductivo; sistémico-estructural-funcional y el criterio de especialistas.

Se emplearon las siguientes técnicas como métodos empíricos:

- Instrumento Escala de actitudes y creencias acerca del dopaje (Suárez & Ordoqui, 2019)
- Cuationario Youth Quiz (AMA, 2021)
- Técnica de la composición: ¿Por qué los deportistas se dopan?

Como métodos y procedimientos para la intervención, fueron contemplados los que se puntualizan seguidamente:

Dinámica grupal: Contempló tres momentos: presentación, desarrollo y cierre. Se realizó en cada dinámica grupal la observación del funcionamiento de cada uno de los miembros del grupo, se elaboró resumen analítico de lo sucedido en cada sesión y finalmente se realizó una evaluación general.

Taller participativo: Se utilizó la metodología participativa que representa un ascenso en el desarrollo de las acciones de preparación y permite estimular el pensamiento reflexivo, con mayor crítica y valoración, asociado fundamentalmente a la identificación-solución de problemáticas relacionadas con el uso del dopaje. También se realizó en los talleres la observación del funcionamiento de cada uno de los miembros del grupo.

Charla educativa: Se llevó a cabo en un ambiente formal e involucró a un orador (en este caso el investigador) que expuso la información concerniente, y los deportistas, entrenadores y familiares como la audiencia que participó a través de preguntas y comentarios. Igualmente se efectuó el registro de observaciones individuales y grupales.

Observación participante: consistió en el registro que se realizó sistemáticamente del comportamiento de los deportistas, donde el investigador se involucró en el contexto de la observación. Permitió registrar directamente las producciones individuales y grupales a partir de las categorías planteadas en cada sesión y de acuerdo con los siguientes indicadores generales de evaluación cualitativa:
Nivel de motivación: se reflejó en la disposición de los deportistas para asistir y comprometerse con el programa, así como en el deseo de adquirir conocimientos y adoptar actitudes éticas.

Nivel de participación: se registró el grado de involucramiento activo de los deportistas en las actividades y sesiones del programa.

Nivel de implicación: se refirió al grado de conexión emocional y personal que los deportistas evidenciaron hacia el contenido del programa.

Nivel de cambio de actitudes, creencias y conocimientos: se describió como la transformación en la percepción y entendimiento de los deportistas sobre el dopaje como resultado de su participación en el programa. Se reflejó en la reevaluación de conceptos previos y la adopción de perspectivas más críticas y éticas respecto al uso de sustancias prohibidas.

Como método de análisis estadístico para procesar los datos se utilizaron los correspondientes a la estadística descriptiva. Éstos fueron los siguientes: la mediana, la distribución empírica de frecuencias, así como las tablas de contingencia de doble entrada correspondientes. Se emplearon para la determinación de la distribución de las frecuencias de las respuestas a la Escala de actitudes y creencias, el Cuestionario Youth Quiz y para el análisis de contenido de la Composición, tanto en el diagnóstico, como en el experimento.

Para evaluar los resultados de la implementación del programa (pretest y postest) se utilizó el método de evaluación a través de la comparación de dos poblaciones, que supuso en este experimento de cuatro comparaciones.

Se estableció una comparación de muestras independientes a través de la prueba de U Mann Whitney entre los resultados de las prepruebas y pospruebas entre los grupos experimental y control.

Para comparar los resultados obtenidos preprueba y postprueba del grupo experimental se efectuó mediante la Prueba de Rangos con Signos de Wilcoxon, que se utiliza para comparar dos grupos relacionados o muestras emparejadas, y se basa en la diferencia entre las observaciones emparejadas.

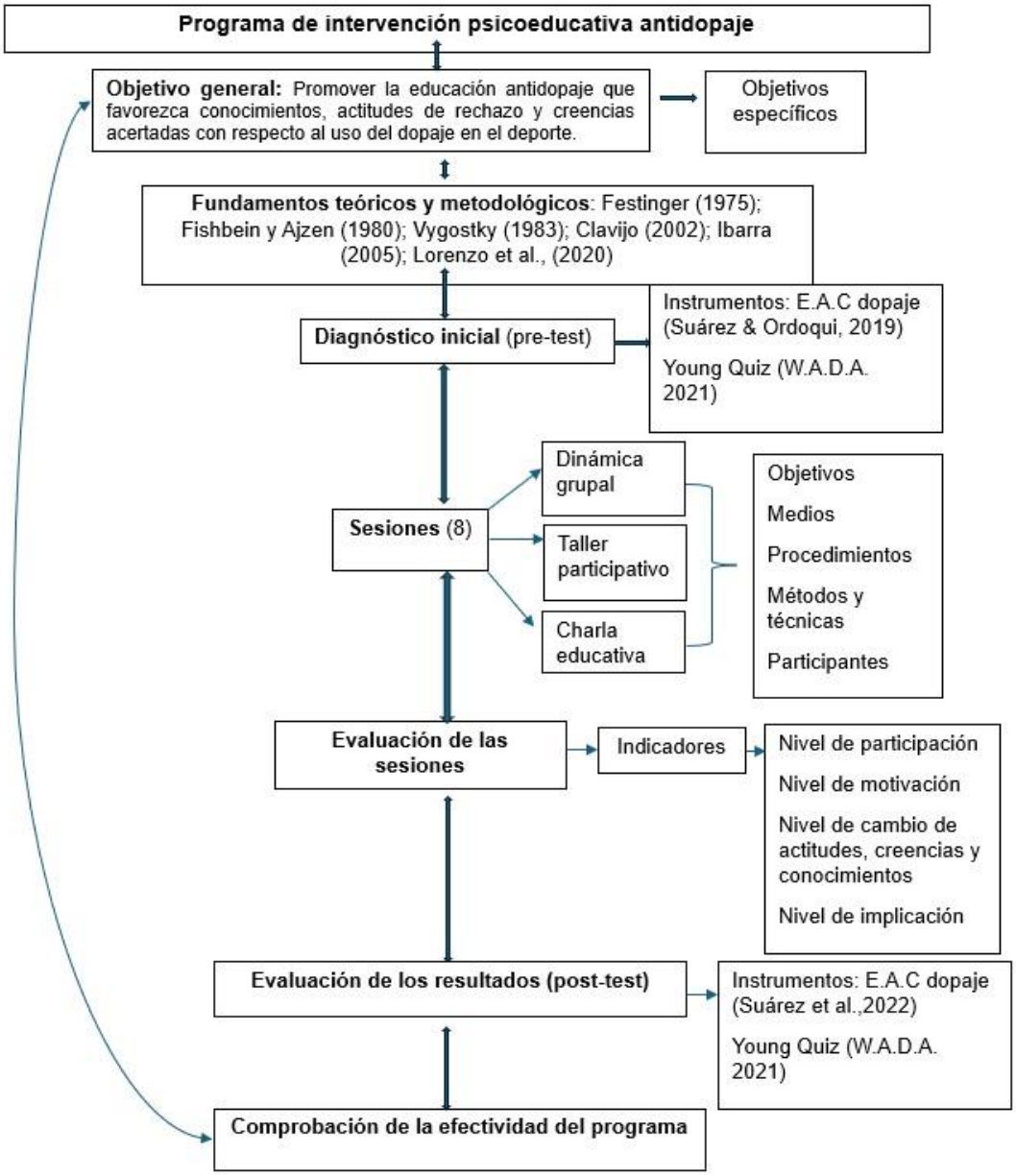
Para efectuar el procesamiento estadístico de los datos se emplearon el paquete estadístico IBM S.P.S.S. (Statistical Package for the Social Sciencie) versión 20.0 para computadoras, así como la aplicación Microsoft Excel 16.0, de Microsoft Office para Windows 10.

Desarrollo

Seguidamente se presenta el esquema general del Programa de intervención psicoeducativa antidopaje para los deportistas cubanos de alto rendimiento, que resume a su vez, la aplicación de los procedimientos del método experimental:

Figura 1

Programa de intervención psicoeducativa antidopaje para deportistas cubanos de alto rendimiento.



El programa de intervención psicoeducativa antidopaje tuvo como objetivo general: promover la educación antidopaje que favorezca conocimientos, actitudes de rechazo y creencias acertadas con respecto al uso del dopaje en el deporte.

El mismo se concreta a su vez en los objetivos específicos como:

• Estimular la reflexión consciente del deportista sobre las actitudes que asume con relación a las conductas de propensión hacia el uso de sustancias y métodos prohibidos.

• Potenciar el conocimiento acertado sobre los contenidos actualizados del Código Mundial Antidopaje.

• Fomentar creencias adecuadas sobre el uso del dopaje en el deporte.

Teórica y metodológicamente se apoya en un modelo psicosocial de acción grupal aplicado a las particularidades del deporte. Contiene como referente directo el enfoque histórico-social de Vigotsky (1983), la Teoría de la modificación de actitudes de Festinger (1975) y la Teoría de la acción razonada de Fishbein y Ajzen (1980); así como se sustenta en aspectos teóricos tributados por Clavijo (2002) sobre Psicoterapia Concreta de Modificación de Actitudes y en la Teoría de la percepción de riesgo de Lorenzo et al. (2020).

Se efectuó un diagnóstico inicial, o sea, una medición pretest a partir de la aplicación de los instrumentos Escala de actitudes y creencias y el Cuestionario Young Quiz. Fueron aplicados ambos instrumentos tanto al grupo experimental como al grupo de control y se sometieron los resultados a evaluación y comparación.

La evaluación de la efectividad del programa implementado se realizó a partir de la comparación de los resultados obtenidos al aplicar los mismos métodos, técnicas e instrumentos del pretest, posteriormente a la implementación del programa de intervención psicoeducativa en el grupo experimental.

Según la Prueba de Rangos con Signos de Wilcoxon, en el diagnóstico inicial no se apreciaban diferencias entre los parámetros medidos en los deportistas del grupo control y experimental. En cambio, posterior a la intervención, el grupo experimental manifestó haber elevado el porcentaje de creencias verdaderas (en un 25%), haber disminuido sus respuestas de creencias falsas (12,2%), así como la cantidad de respuestas neutrales (12,9%).

El porcentaje de contestaciones que evidencian actitudes de rechazo al dopaje aumentó en un 22,2%. Se encontraron disminuciones en las actitudes de aproximación en un 7,2% y 15% en el caso de las neutrales.

En cuanto a los conocimientos existieron variaciones significativas en las preguntas que remiten hacia el conocimiento sobre las consecuencias para la salud por el uso del dopaje; acerca del régimen de sanciones por el incumplimiento de las normas y sobre las fuentes de información, educación y prevención antidopaje.

De acuerdo a la Prueba de Rangos con Signos de Wilcoxon, en el grupo de control no existieron variaciones relevantes entre las mediciones pre y post.

A partir de la prueba de U Mann Whitney para muestras independientes, al establecer la comparación entre ambas muestras advierten contrastes de los resultados de ambos grupos, fundamentalmente en: las ideas que poseen los deportistas sobre el dopaje como vía para buscar mejoría ante la presencia de lesiones deportivas o para recuperarse de cualquier enfermedad; al reconocimiento social que se desprende de la distinción de resultados relevantes; así como a al manejo de sustancias prohibidas para aliviar estados emocionales desfavorables, y con respecto a los conocimientos los referentes a la clasificación de medicamentos y al uso de suplementos deportivos; así como en las referencias a las responsabilidades del deportista ante el consumo de sustancias dopantes.

Conclusiones

El diseño del programa implementado incluyó la identificación de objetivos claros y medibles, alineados con las necesidades expuestas en el diagnóstico. Se desarrollaron contenidos educativos que abordaron: las consecuencias físicas y éticas del dopaje, la normativa antidopaje, los deberes y derechos de los deportistas vinculados al tema, los procedimientos y protocolos de control, y el régimen de sanciones. Las sesiones se estructuraron de manera interactiva, para fomentar el aprendizaje activo y el compromiso de los deportistas.

El programa aplicado ha mostrado resultados positivos, indicando que los deportistas que participaron en la intervención demostraron un aumento en sus conocimientos sobre el dopaje, así como un cambio favorable tanto en las creencias como en la intensidad de las actitudes de rechazo al uso del dopaje en

el deporte. Dichas variaciones señalaron además la correspondencia entre las dimensiones afectivas y cognitivas de los cambios expuestos. Esto sugiere que las acciones y actividades psicoeducativas pueden ser herramientas efectivas para la educación antidopaje en el deporte de alto rendimiento.

Recomendaciones

A partir de los resultados obtenidos en la investigación se considera pertinente ofrecer las recomendaciones siguientes:

1. Replicar el estudio con una muestra que incluya deportistas del sexo femenino, para analizar la eficacia del programa de intervención psicoeducativa antidopaje en mujeres y explorar las posibles diferencias de género en la respuesta a la intervención. Esto permitirá una comprensión más completa del fenómeno del dopaje en el deporte de alto rendimiento y contribuirá al desarrollo de estrategias de prevención más inclusivas y efectivas.
2. Valorar la generalización del Programa propuesto, efectuando los ajustes pertinentes de acuerdo con la situación social del desarrollo de los deportistas, las exigencias de cada deporte.
3. Continuar realizando investigaciones en torno al dopaje en el deporte debido a la novedad y actualidad de este tema y su importancia para el desarrollo integral del deportista.
4. Sistematizar el uso de programas de intervención psicoeducativos como método en la preparación integral del deportista.

Referencias y bibliografía

Agencia Mundial Antidopaje (AMA). (2021). *Youth Quiz*. [Archivo PDF]. https://www.wada.org

Blank, C., Leichtfried, V., Shaiter, R., Fürhapter, C., & Müller, D. (2015). Knowledge and attitudes among parents of Austrian junior athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 25*(1), 116-124.

Clavijo, A. (2002) La consideración de los fenómenos psíquicos inconscientes en la psicoterapia concreta de actitudes. *INTERPSIQUIS* [serial online] http://www.psiquiatria.com/articulos/tratamientos/5261/

Comité Olímpico Internacional (COI). (2019). *Agencia Mundial Antidopaje. Código anti-doping*. https://www.wada-ama.org/es

Donovan, R. J. (2009). Toward an Understanding of Factors Influencing Athletes' Attitudes about Performance-Enhancing Technologies: *Implications for Ethics Education*. Johns Hopkins University Press.

Festinger, L. (1975). *Teoria de la Disonancia Cognoscitiva.* Centro de Estudios Constitucionales.

Fishbein, M., & Ajzen, I. (1980). *Undestanding attitudes and predicting social behavior*. Prentice Hall.

Hernández -Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación (6° ed.)*. McGraw Hill Interamericana Editores S.A. de C.V.

Lorenzo, D. O., Vinardell, L.G., Garrido E., Gabriel, E.R., & Torres, A. (2020). Análisis axiológico de la percepción del riesgo en salud. *Correo Científico Médico, 24*(2), 445-464.

Suárez, S. (2022). *Actitudes y creencias de deportistas cubanos de alto rendimiento sobre el dopaje* (Tesis de maestría, UCCFD "Manuel Fajardo).

Suárez, S.; & Ordoqui, J.A. (2019). Estudio de las actitudes y creencias acerca del dopaje en atletas y entrenadores de Gimnasia Artística y Trampolín. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física, 14*(1), 1-13.

Vigotsky, L.S. (1983). *Obras Completas en tres tomos*. Editorial Pedagogika.

Talleres sobre prevención de la violencia dirigidos a entrenadores de la EIDE "Julio Díaz González", Artemisa.

Workshops on violence prevention for trainers at the Julio Díaz González EIDE in Artemisa.

Autores: Lic. Flavia de la Caridad Hernández Cruz https://orcid.org/0009-0001-4085-2799

Centro**:** EIDE "Julio Díaz González", Provincia Artemisa.

Resumen

La violencia en el ámbito deportivo es un fenómeno complejo y multifacético que ha alcanzado relevancia en los últimos años, debido a su impacto en el desarrollo físico, emocional y social de los atletas. Los psicólogos del Centro de Medicina Deportiva de Artemisa han detectado en los diferentes escenarios (deportivo, docente y residencia estudiantil) de la Escuela Integral Deportiva de Artemisa una mayor incidencia de manifestaciones de violencia es dicha institución; así como, una limitada actualización de los entrenadores sobre la identificación, prevención y manejo de esta. Se define como objetivo: proponer talleres que contribuyan a la prevención de la violencia dirigidos a entrenadores de la EIDE "Julio Díaz González" de Artemisa. Se realiza un estudio descriptivo, de corte transversal, a una población de 53 entrenadores, de ellos 21 corresponden a la muestra, pertenecientes a las agrupaciones deportivas de combate, Juegos con pelota, tiempo y marca. Se utilizan métodos teóricos, empíricos: cuestionario y talleres sobre violencia dirigidos a entrenadores/as y estadístico descriptivo. Los resultados son: los entrenadores identifican los aspectos esenciales de la violencia como fenómeno humano más que los de la violencia en la EIDE, la física y la sexual son las más reconocidas al inicio y al final, las principales manifestaciones de violencia al inicio del taller son: burlas y amenazas, al final se mantienen las burlas, las amenazas y aparecen los gritos y las miradas amenazantes, los entrenadores valoran como media la importancia de la prevención de la violencia en la EIDE.

Palabras clave: violencia, entrenadores, talleres, prevención

Abstract:

Violence in sports is a complex and multifaceted phenomenon that has gained relevance in recent years due to its impact on the physical, emotional, and social development of athletes. Psychologists at the Artemisa Sports Medicine Center have detected a higher incidence of violence in the various settings (sports, teaching, and student residence) at the Artemisa Comprehensive Sports School. They also detected limited training among coaches on its identification, prevention, and management. The objective was to propose workshops that contribute to violence prevention for coaches at the "Julio Díaz González" EIDE in Artemisa. A descriptive, cross-sectional study was conducted with a population of 53 coaches, 21 of whom were part of the sample and belonged to the sports groups of

combat, ball games, and time and mark. Theoretical and empirical methods were used: a questionnaire and workshops on violence for coaches, as well as descriptive statistics. The results are: trainers identify the essential aspects of violence as a human phenomenon more than those of violence in the EIDE. Physical and sexual violence are the most recognized at the beginning and end. The main manifestations of violence at the beginning of the workshop are teasing and threats. At the end, the teasing and threats continue, followed by shouting and threatening looks. The trainers rate the importance of violence prevention in the EIDE as average.

Keywords: violence, trainers, workshops, prevention

Introducción

La violencia en el ámbito deportivo es un fenómeno complejo y multifacético que ha cobrado relevancia en los últimos años debido a su impacto en el desarrollo físico, emocional y social de los atletas, especialmente en etapas de formación Mountjoy et. al., (2016).

Constituye una conducta humana aprendida, fortalecida en la experiencia cotidiana e insertada en un contexto social determinado, se gesta en la desigualdad, real o simbólica que se genera en jerarquías de poder que ignoran los derechos y oportunidades del otro.

A pesar de que el deporte se promueve como un espacio de valores como el respeto, la disciplina y el trabajo en equipo, numerosos estudios revelan que en entornos de alto rendimiento —donde la presión por los resultados es extrema— se normalizan conductas violentas, tanto explícitas como sutiles Stirlinget. al., (2008). Este problema no solo afecta el bienestar de los deportistas, sino que también compromete su rendimiento a largo plazo y aumenta el riesgo de abandono prematuro Gervis et. al., (2016).

Los estudios sobre la violencia en el deporte aún son insuficientes, pues a pesar de su importancia y pertinencia todavía es ignorada o evadida por los principales actores involucradosy se carece de herramientas teórico metodológicas para su tratamiento. De forma general se trabaja con el deportista desde la Psicología, promover la necesidad del autocontrol, de dominar sus emociones y de un manejo adecuado de la violencia.

En su proceso el atleta vivencia diversas emociones, es frecuente una fuerte excitación, gran fuerza, se reacciona de manera muy rápida y los procesos psíquicos están

agudizados. Es usual en ese momento una gran animación de las acciones, del lenguaje, la utilización de la fuerza antirreglamentaria y la transgresión de las normas, todo ello asociado a la violencia deportiva Portuondo et. al., (2014). En este entorno muchas veces se asumen y fomentan actitudes violentas, individualistas y antideportivas.

La escuela deportiva como entidad educativa tiene la misión de la formación de las nuevas generaciones. En el entorno escolar se manifiesta una tendencia al aumento de la agresividad entre estudiantes (independiente del sexo) y en menor medida en la relación entrenador-estudiante, que se presenta fundamentalmente en adolescentes Vidanes,et. al., (2017).

En el contexto del deporte escolar de alto rendimiento, los entrenadores desempeñan un papel crucial como figuras de autoridad y modelos a seguir. Muchos muestran su preocupación ante la tendencia o el aumento de agresividad en algunas aulas, escuelas, en los entrenamientos y en eventos deportivos. El ambiente irrespetuoso es apreciable por el uso de un lenguaje vulgar, de obscenidades, e incluso, en el empleo de la fuerza Sáenz et. al., (2022).

Los entrenadores no solo deben dominan los aspectos técnicos y tácticos de su disciplina, pero tambiénresulta necesario desarrollar habilidades socioemocionales como la comunicación asertiva, la empatía y el manejo de conflictos, lo que les permite detectar y abordar situaciones de riesgo de manera temprana; son agentes de cambio, responsable de promover una cultura deportiva basada en el respeto, la equidad y el bienestar integral de los atletas, donde la violencia no tiene cabida y el rendimiento se alcanza sin sacrificar la salud mental o física.

Las instituciones deportivas, por su parte, deben garantizar la sostenibilidad de estas prácticas mediante políticas internas, comités de ética y sistemas de denuncia confidenciales, asegurando que la prevención sea un pilar fundamental en la formación de futuros atletas de alto rendimiento.

Investigaciones recientes destacan que formas de violencia como la humillación pública, la manipulación psicológica y el bullying están ampliamente extendidas, pero son minimizadas debido a su normalización Raakman et al., (2022). Sin embargo, esto no

siempre es así, muchas veces carecen de herramientas para identificar y prevenir dinámicas violentas, e incluso, sin intención, pueden reproducir prácticas coercitivas heredadas de culturas deportivas tradicionales (Stafford et al., 2023).

Los psicólogos del Centro de Medicina Deportiva de Artemisa han detectado en los diferentes escenarios (deportivo, docente y residencia estudiantil) de la Escuela Integral Deportiva (EIDE)"Julio Díaz González" una mayor incidencia de manifestaciones de violencia en los atletas; asimismo, una limitada actualización de los entrenadores sobre la identificación, prevención y manejo de la violencia en el ámbito deportivo.

Lo anteriormente expuesto permite determinar el siguiente **problema**: ¿Cómo contribuir a la prevención de la violencia en la EIDE “¿Julio Díaz González” de Artemisa, mediante la preparación de los entrenadores?

Para darle solución al problema planteado, se declara el siguiente **objetivo**: proponer talleres que contribuyan a la prevención de la violencia dirigidos a entrenadores de la EIDE “Julio Díaz González” de Artemisa.

La investigación es novedosa, porque contribuye a la preparación y actualización sobre la violencia entrenadores de los Centros de Alto RendimientoDeportivo, sensibilizándolos y brindándole herramientas prácticas para su prevención y manejo.

La relevancia de esta investigación radica en su enfoque proactivo y aplicado, alineado con los estándares de organismos deportivos, pero adaptado al contexto escolar, donde escasean programas de este tipo en deportes formativos.

Material y Método

Tipo de estudio: descriptivo, de corte transversal

Población: 53 entrenadores de los diferentes grupos de deporte de la EIDE “Julio Díaz González” de Artemisa.

Muestra: 21 entrenadores que representa el 39,6 % de la población.

Criterio de inclusión: la selección de la muestra se realiza con los entrenadores que estaban disponibles en el momento de la aplicación del instrumento diagnóstico y mostraron su voluntariedad a participar en ella.

Criterio de exclusión: los ausentes en el momento de la aplicación del instrumento diagnóstico.

La mayoría de los entrenadores que participan en la investigación son del sexo masculino, están distribuidos en tres agrupaciones deportivas (Combate, Juegos con Pelota y Tiempo y Marca), tienen entre 3 y 8 años de experiencia laboral.



Fuente: Cuestionario sobre violencia

Los métodos de la investigación científica utilizados para llevar a cabo el presente estudio son:Métodos Teóricos:(histórico-lógico**,** análisis-síntesis, inducción-deducción, enfoque sistémico)**;**

los Métodos Empíricos: cuestionario y talleres sobre violencia dirigidos a entrenadores/as.

El cuestionario es autoadministrado, consta de 5 preguntas que abarcan los siguientes temas:

- Definiciones de violencia
- Tipos de violencia
- Manifestaciones de violencia en el Centro de Alto Rendimiento
- Valoración de la violencia como un problema en el Centro de Alto Rendimiento
- Importancia de la prevención de la violencia en el Centro de Alto Rendimiento

Este instrumento se aplica antes de iniciar el taller 1 y al concluir el taller 3 para evaluar el impactode los mismos en el conocimiento del grupo de entrenadores participantes sobre el tema. Los resultados obtenidos se expresan de manera cuantitativa y cualitativa.

Los talleres sobre violencia dirigidos a entrenadores/as son cuatro, cada uno se desarrolla en una sesión de trabajo en el horario de la mañana y en días alternos, en condiciones de privacidad, iluminación y ventilación adecuados.

Análisis de los resultados

Taller 1: violencia como fenómeno humano y en los Centros de Alto Rendimiento

Objetivo: Sensibilizar a los/as entrenadores/as sobre la violencia como fenómeno humano y en los Centros de Alto Rendimiento

Inicio: presentación (técnica “Mientras que el fosforo alumbra”: nombre y apellidos, deporte y años de experiencia como entrenador/a).

Desarrollo: técnica “Lluvia de ideas”: definiciones de violencia como fenómeno humano y de violencia en el Centro de Alto Rendimiento

Cierre: técnica (expresar con una Palabra lo que ha significado el tema)

Devolución: Carácter universal del fenómeno. Ocurrencia en cualquier época, lugar, ámbito (escolar, familiar, de pareja, interpersonal, deportivo, comunitario, social), circunstancia y en etapa de la vida (desde la niñez hasta la adultez mayor). Rompimiento del mito: la ocurrencia de casos aislados o solo una vez, no es violencia.Enfatizar en los elementos esenciales de la definición de violencia y de violencia en el Centro de Alto Rendimiento.

Taller 2: tipos de Violencia

Objetivo: identificar el conocimiento de los entrenadores/as sobre los tipos de violencia

Inicio: recordatorio de los aspectos analizados en el taller 1

Desarrollo:técnica “Trabajo en dúos”: definición de los tipos de violencia a través de ejemplos concretos en los diferentes escenarios de la vida cotidiana

Cierre: técnica (expresar tres Palabras Claves asociadas al tema analizado en el taller)

Devolución:Enfatizar en los aspectos esenciales que distingue cada tipo de violencia y su expresión en la vida cotidiana actual, esclareciendo en los no identificados por los participantes.

Taller 3: manifestaciones de violencia en el Centro de Alto Rendimiento

Objetivo: Identificar las manifestaciones de violencia en el Centro de Alto Rendimiento

Inicio: recordatorio del tema analizado en el taller 2

Desarrollo: técnica “trabajo en equipo” (análisis de6 situacionesproblémicas, en las que se reflejen diversas manifestaciones de violencia en todos los escenarios del Centro de Alto Rendimiento: docente, entrenamiento deportivo y residencia estudiantil)

Cierre:técnica: expresar una Idea que genera el tema analizado en el taller.

Devolución: Enfatizar en la importancia de “romper el silencio” sobre esta realidad que existe, como parte de la visibilización necesaria para contribuir al bienestar físico, psicológico y social de los/as atletas del Centro de Alto Rendimiento.

Taller 4: herramientas psicológicas para la Prevención de la Violencia en el Centro de Alto Rendimiento

Objetivo: proporcionar herramientas psicológicas para la prevención de la violencia en el Centro de Alto Rendimiento

Inicio: recordatorio del tema analizado en el taller 3

Desarrollo:

Técnica 1“Tormenta de Ideas” (comunicación positiva bidireccional, asertividad y empatía)

Técnica 2“Trabajo en trío” (elaboración de situaciones problémicas donde se reflejen dichas herramientas para prevenir la violencia en los diferentes escenarios del Centro de Alto Rendimiento.

Cierre: técnica “expresar una idea generada sobre el tema analizado en el taller”

Devolución: reforzar la necesidad e importancia del aprendizaje y la práctica de la NO VIOLENCIA, partiendo de considerar que este fenómeno es una conducta humana aprendida, fortalecida en la experiencia cotidiana e insertada en un contexto social determinado.

Al concluir la devolución del cuarto taller se realiza la técnica del P.N.I. (positivo, negativo e interesante)

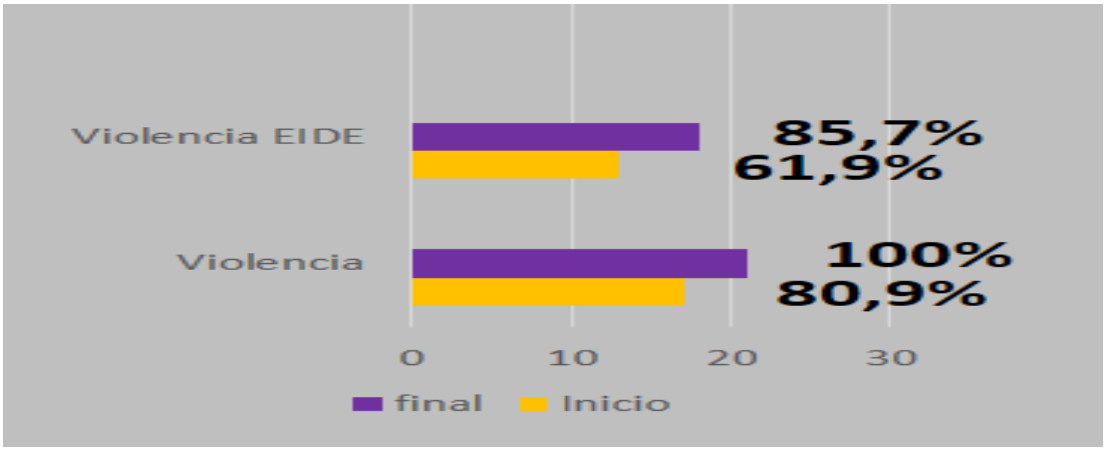
Resultados y Discusión

En Cuba, los estudios sobre violencia son preliminares, solo se han desarrollado en algunos tipos de deportes, no constituyen una línea de trabajo en las escuelas deportiva, ni se han sistematizado.

Pérez et. al., (2014), abordaron la violencia en el deporte escolar. La Facultad de Cultura Física en Villa Clara desarrolló un estudio exploratorio sobre la violencia, se seleccionaron un grupo de deportes de interés clave: Judo, Boxeo, Taekwondo (TWD), Atletismo, Voleibol, Béisbol, Fútbol, Balonmano y Polo Acuático, coincidiendo con muestra de esta investigación.

El gráfico 1 representa el conocimiento de las definiciones de violenciacomo fenómeno humano y violencia en la EIDE, antes de realizar el primer taller, los entrenadores identifican los aspectos esenciales de la definiciónde violencia solamente por un 80,9% y al final de los mismos en un 100%. En relación a la definición de violenciaen la EIDE solamente fue identificada por un 61,9%, a diferencia de la etapa final que es reconocida por el 85,7% de los entrenadores.

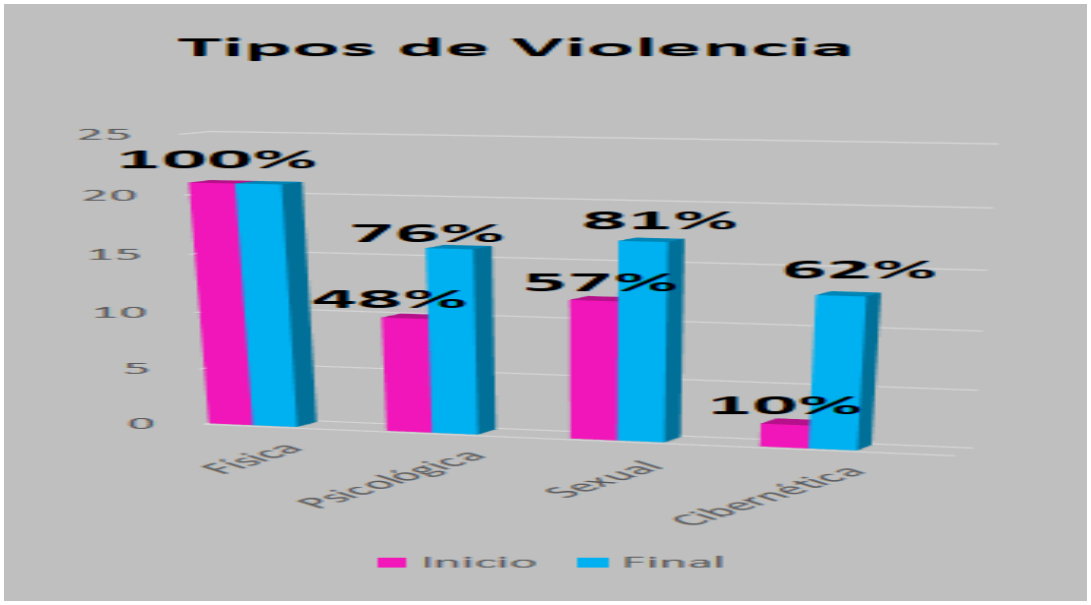
Gráfico 1: Definición de Violencia como fenómeno humano y violencia en la EIDE



Fuente: Cuestionario sobre violencia

El 100% de los entrenadores reconocen la violencia física antes y después de realizar los talleres, en segundo lugar, identifican la sexual 57% y 81% respectivamente. Al inicio solo el 10 % reconoce la violencia cibernética, pero al final más del 60% reconocen su

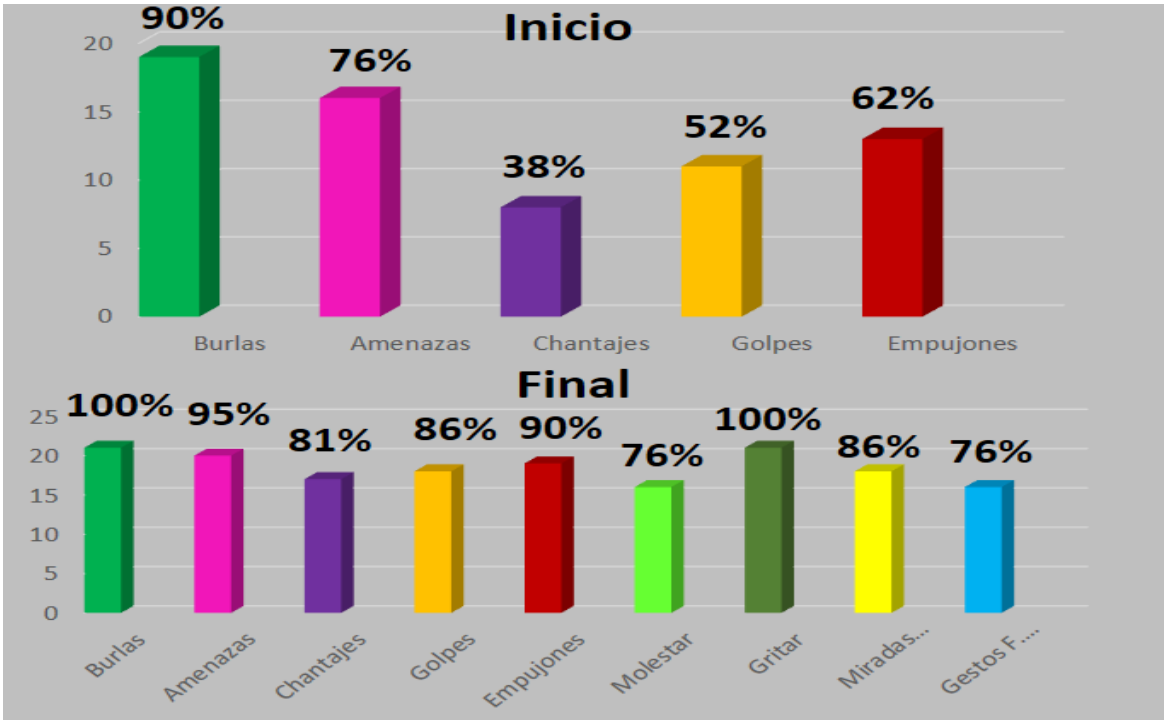
existencia. No expresan que en el Centro Escolar se producen manifestaciones de violencia económica, de género y familiar.



Fuente: Cuestionario sobre violencia

En el gráfico 4 se representan las manifestaciones sobre violencia que reconocen antes de comenzar el primer taller los entrenadores: burlas (90%), amenazas (76%) y empujones (62%), al concluir el cuerto taller el 100% de los entrenadores identifican las burlas y los gritos, manteniendose las amnazas (95%) y los empujones (90%), favorablente al concluir el cuarto taller reconocen la existencia de otras manifestaciones de violencia psicológica en el centro deportivo: molestar (76%), miradas desafiantes (86%) y gestos faciales irrespetuosos (76%), estos resultados reflejan la necesidad imperiosa de desarrollar estrategias para la prevención y manejo de esta realidad.

Gráfico 4 Manifestaciones de Violencia en la EIDE



Fuente: Cuestionario sobre violencia

Los entrenadores participantes en los talleres valoran la importancia de la prevención de la violencia en el Centro de Alto Rendimiento como media, según refiere el 71,4% y mientras que 28,6%, la califica como alta.

Entre los estudios sobre este aspecto de la violencia se reporta el de Caro et. al., (2022), quienes trataron el uso de la misma en los deportes de combate, la posibilidad de controlarla, educarla, sin transgredir las normas técnicas y éticas.

Conclusiones

1. Los entrenadores identifican los aspectos esenciales de la violencia como fenómeno humano más que los de la violencia en la EIDE.
2. La violencia física y sexual son las más reconocidas al inicio y al final.
3. Las principales manifestaciones de violencia en la EIDE al inicio del taller son: burlas y amenazas, al final se mantienen las burlas, las amenazas y aparecen los gritos y las miradas amenazantes.

4. Los entrenadores valoran como media la importancia de la prevención de la violencia en la EIDE.

Recomendamos

1. Generalizar los talleres a la totalidad de los entrenadores de la EIDE “Julio Díaz González”, Artemisa.

Bibliografías

1.Comité Olímpico Argentino. (2022). Protocolo para la prevención de violencia en el deporte formativo. https://www.coarg.org.ar/protocolos

2.Durán A., et al. (2021) El Grupo de Estudios sobre Familia del Centro de investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CiPS)

3. Gervis, M., & Rhind, D. (2022). Microaggressions in Sport: The Normalisation of Emotional Abuse. Journal of Interpersonal Violence, 37 (9-10), NP6320–NP6344. https://doi.org/10.1177/0886260520966669

4. Ley del Deporte de Chile. (2023). Artículo 12: Prevención de violencia y abuso en el deporte juvenil. https://www.bcn.cl/leychile

5. Mountjoy, M., Brackenridge, C., Rhind, D., & Tiivas, A. (2023). Trauma-Informed Coaching: A New Paradigm for Athlete Welfare. British Journal of Sports Medicine, 57 (4), 211-218. https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-106001

6.Perdomo, M. (Ed.). (2022). Miradas reflexivas a la violencia en el deporte. Editorial Feijóo.

7.Perdomo, M., Monteagudo, G. (2022). Violencia en el deporte. Una visión desde la psicología social. Revista Científica ISSN: 2745-2891. Vol 2. Num 3.

8. Pulido, R., García, J., & Martínez, C. (2022). Violencia en el fútbol formativo mexicano: Un estudio cualitativo. Revista de Psicología del Deporte, 31 (2), 45-60. https://doi.org/10.5672/rpd.2022.12345

9. Stafford, A., Alexander, K., & Fry, D. (2023). A Systemic Approach to Violence Prevention in Sport. Psychology of Sport and Exercise, 64, 102347. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102347

10. Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2023). Cyberbullying in Youth Sport: A Scoping Review. Sport, Exercise, and Performance Psychology, 12 (1), 45-60. https://doi.org/10.1037/spy0000293

11. Toro, M., & Díaz, J. (2023). Violencia psicológica en el deporte colombiano: Análisis desde la perspectiva de los entrenadores. Revista Latinoamericana de Psicología del Deporte, 12 (1), 45-60. https://doi.org/10.5555/rlpd.2023.0005

Percepción subjetiva de la preparación psicológica en el judo.

Modalidad: Tema Libre

MsC. Anelin Dayris Rodríguez Olivera
Correo electrónico: anelinpsicologa@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-8584-3693
Institución: Instituto de Medicina Deportiva, La Habana, Cuba

Resumen

Introducción: El control psicológico de variables como la autovaloración en el deporte permite conocer cómo los atletas perciben su preparación, conociendo cuánto se esfuerzan y los déficits que pueden experimentar a lo largo del proceso de entrenamiento deportivo. Esto facilita la realización de acciones de intervención que tributen a superar las barreras que aparecen durante este proceso.
Objetivo: *Explorar la percepción subjetiva sobre la preparación psicológica en el equipo élite de judo femenino cubano*
Métodos: Se utilizó la Escala de preparación psicológica en judo, que se aplicó antes de las sesiones de entrenamiento durante dos etapas: 2023 y 2024. Para el análisis de los resultados se empleó el Spss, específicamente análisis descriptivos y prueba t para muestras independientes. Además del Excel para la elaboración de tablas y gráficos.
Resultados: Se encontraron diferencias significativas en la percepción psicológica de la preparación en ambos años (2023-2024) en los indicadores: estado de ánimo y concentración en la meta. A modo general los indicadores motivación, disposición a entrenar y la concentración en la meta adquirieron una elevada expresión, no así la recuperación y los estados de ánimo.

Palabras clave: autovaloración, percepción psicológica de la preparación, judo

Abstract

Introduction: The psychological control of variables such as self-assessment in sport allows us to know how athletes perceive their preparation, knowing how much effort they put in and the deficits they may experience throughout the sports training process. This facilitates the implementation of intervention actions that help overcome the barriers that appear during this process.

Objective: Explore the subjective perception of psychological preparation in the elite Cuban women's judo team

Methods: The Psychological Preparation Scale in Judo was used, which was applied before the training sessions during two stages: 2023 and 2024. To analyze the results, the Spss was used, specifically descriptive analyzes and t tests. In addition to Excel for creating tables and graphs.

Results: Significant differences were found in the psychological perception of preparation in both years (2023-2024) in the indicators: mood and concentration on the goal. In general, the indicators motivation, willingness to train and concentration on the goal acquired a high level of expression, but recovery and mood states did not.

Keywords: self-assessment, psychological perception of preparation, judo

Introducción

El deporte en estos tiempos modernos requiere el surgimiento de nuevos modos de actuación que permitan alcanzar el resultado deportivo. La psicología del deporte como ciencia que facilita la expresión de destrezas mentales frente a la actividad deportiva favorece el diagnóstico e intervención para una mejor actuación durante los entrenamientos y competencias.

Como parte del proceso de control psicológico es esencial que se trabaje en el diseño de nuevos instrumentos que permitan conocer las particularidades psicológicas de los deportistas en un contexto cada vez más específico. Una de las cualidades psicológicas que interviene con más fuerza en la formación mental del deportista es la autovaloración. Si se obtiene la expresión de la autovaloración a lo largo del proceso de entrenamiento deportivo, es más probable afinar las respuestas psicológicas efectivas frente a las barreras que enfrentan nuestros atletas a lo largo de su preparación.

“Se entiende que la autovaloración es un componente esencial de la personalidad, su importancia radica en que incide directamente en la regulación motivacional, pues posibilita la organización y dirección del comportamiento del sujeto, al igual que de sus cualidades personales y conducta” (Fandiño, Rafael y Wambrug, 2019).

La autovaloración posee tres funciones fundamentales: valorativa, autorreguladora y autoeducativa (del Monte y Zaldívar, 2018); y sus estudios en deporte élite han abordado su relación con el rendimiento, la autoeficacia y la autoestima (Abalde y Pino, 2016; Ordoqui, 2020), entre otras variables, que indican que mientras más conocimiento de su actuación tenga el deportista mejor desempeño podrá mostrar en entrenamiento y competencias.

En el deporte de judo, específicamente, se han desarrollado estudios sobre autovaloración que destacan su importancia en el contexto deportivo, así como el diseño de instrumentos para su evaluación (Silva y Cubo, 2012; Zurita et al., 2017; Montoya, 2022).

En el presente trabajo tiene como objetivo *Explorar la percepción subjetiva sobre la preparación psicológica en el equipo élite de judo femenino cubano*,

procurando obtener una caracterización de las judocas que permita indagar cómo se autovaloran frente al proceso de preparación que enfrentan.

En este caso se utiliza la Escala de preparación psicológica en judo que ha sido diseñada específicamente para el trabajo con este deporte y evalúa la percepción subjetiva de la judoca sobre su preparación y permite conocer cómo se encuentran para enfrentar la unidad de entrenamiento o cargas planificadas. La misma evalúa indicadores como: motivación, estado de ánimo, disposición a entrenar, recuperación y concentración en la meta; y ofrece evaluaciones que van en un continuo de orden semántico: Nada, Un poco, Moderado, Bastante, Mucho.

Materiales y métodos

Tipo de estudio

La investigación es de tipo descriptivo, pues su intención consiste en conocer cómo se expresa la percepción subjetiva sobre la preparación psicológica que manifiestan las judocas frente a su preparación.

Participantes

Se contó con dos grupos de participantes. El primero compuesto por 14 judocas y el segundo por 8 judocas, todas integrantes del equipo nacional de judo femenino cubano. La edad cronológica promedia 24 años y la edad deportiva 14 años.

Instrumentos

Escala de preparación psicológica en judo: prueba psicológica de terreno que contempla 10 ítems que ofrecen información sobre 5 indicadores: motivación, estado de ánimo, recuperación, disposición a entrenar, y concentración en la meta y que el atleta debe evaluar mediante una escala tipo Likert (que se expresa en 5 valoraciones: nada, un poco, moderado,

bastante y mucho, para las que se asumen puntuaciones de 1 a 5 respectivamente).

Variables

Percepción subjetiva sobre la preparación psicológica: Forma parte de la categoría autovaloración y se relaciona con la expresión del estado psicológico actual que manifiesta el deportista con relación a su desempeño en entrenamiento y competencias.

Métodos

- SPSS en su versión 20.0 para realizar los análisis estadísticos descriptivos y prueba t para muestras independientes.
- Microsoft Excel para la elaboración de la base de datos y el diseño de las tablas y gráficos mostrados en el documento.

Procedimiento metodológico

Se aplicó la escala antes de comenzar cada sesión de entrenamiento a los participantes durante dos períodos de la preparación correspondientes a la Gira de Europa en 2023 y 2024.

Se elaboró la base de datos mediante el uso del Microsoft Excel y se analizaron los resultados a través del SPSS en su versión 20.0, para conocer la expresión de los estíticos descriptivos y la comparación de la expresión de la variable de estudio frente a las cargas realizadas. Finalmente se procedió con la preparación de los resultados de la investigación.

Resultados

El comportamiento general de los ítems mediante el análisis descriptivo realizado, como se muestra en la Tabla 1, expresa que el promedio obtenido en la mayoría supera los 3 puntos (que en la escala Likert significa Moderado), siendo los ítems 3, 4, 7 y 10 los que más se acercan a los 4

puntos (Bastante). Los que menor puntuación presentan son los ítems 6, 8 y 5, con 2.83, 2.10 y 1.89 puntos, respectivamente.

Tabla 1. Análisis descriptivo de la Escala de preparación psicológica en judo.

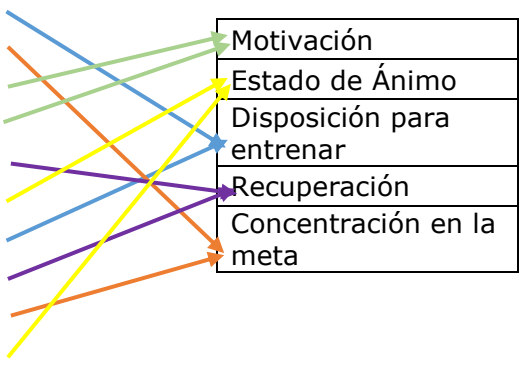
Ítems	***Media***	***Moda***	***Desviación Estándar***
1	3.07	3	.870
2	3.20	3	.856
3	3.94	4	.750
4	3.58	4	.887
5	2.83	3	.938
6	1.89	1	1.158
7	3.68	4	1.089
8	2.10	1	1.134
9	3.44	4	.951
10	3.68	4	.917

Las desviaciones estándar más elevadas son las correspondientes a los ítems 6, 7 y 8. Cinco de los ítems de la escala repiten la misma evaluación en cuatro ocasiones, lo que refiere que la mayoría de la muestra ofreció una evaluación de Moderado (indicando que se sienten de esa forma).

La comparación entre medias, utilizando la prueba t de student para muestras independientes y asumiendo un nivel de significancia para $p \leq 0.05$, arrojó que en los años evaluados existen diferencias significativas en los ítems 1, 2, 4, 6, 9 y 10, donde se obtuvieron valores entre 0.00 y 0.13, como se puede observar en la siguiente tabla.

Tabla 2. Prueba T de studen para muestras independientes.

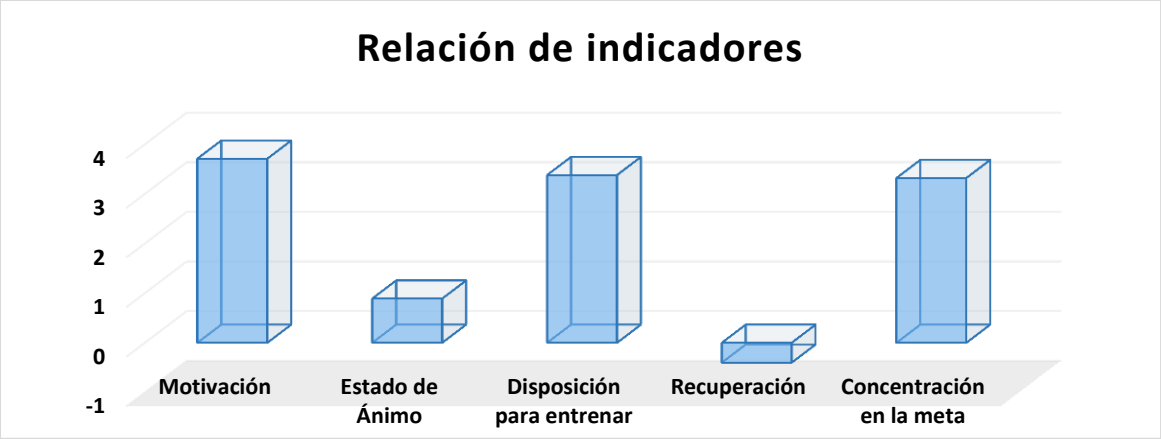
Items	Sig. (2-tailed)
1	.005
2	.013
3	.068
4	.005
5	.187
6	.000
7	.122
8	.476
9	.000
10	.001



A partir de la leyenda mostrada se visualiza de mejor forma cómo se conforman los indicadores que evalúa el instrumento diseñado, además de conocer que los indicadores que evidencian diferencias significativas en ambos años son la concentración en la meta y el estado de ánimo. En el año 2023 existió una mejor valoración de la preparación que en 2024.

Es posible profundizar en estos criterios a partir del siguiente gráfico, donde el análisis de los indicadores que mide la escala permiten identificar que la motivación, la disposición para entrenar y la concentración en la meta se mantienen elevadas en el equipo durante los dos momentos evaluados. Sin embargo, se ven muy afectados los estados de ánimo y la recuperación.

Gráfico 1. Relación de indicadores de la Escala de preparación psicológica en judo.

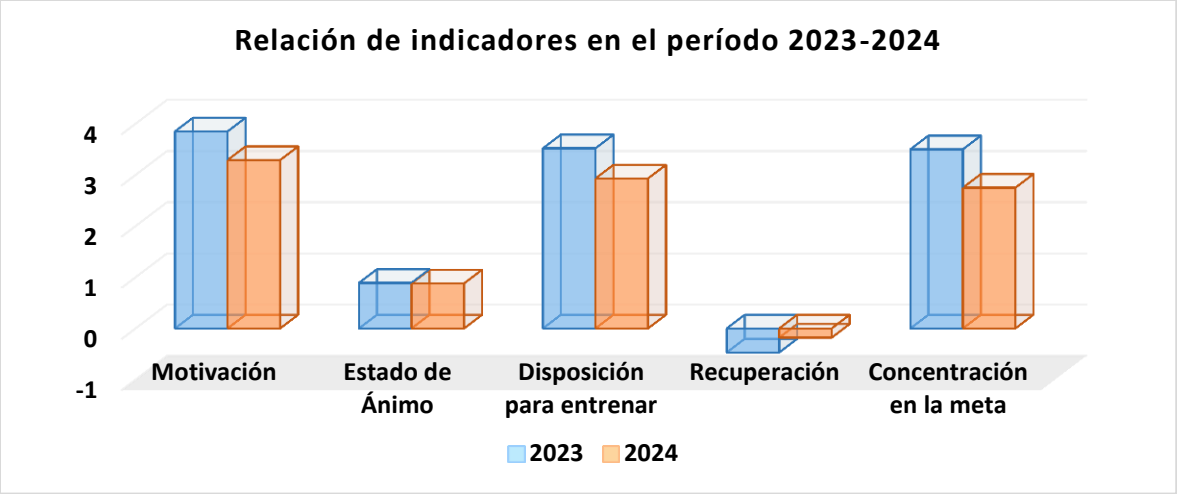


Los deportistas suelen tener claras las metas para su carrera profesional, pero la mayor dificultad radica en encausar una línea de trabajo mental que ayude a dar cumplimiento a los objetivos a corto plazo para superar cada etapa de trabajo. Construir un camino a seguir de forma organizada y disciplinada es todo un reto para cualquier persona.

La recuperación en el deporte es un proceso de elevada importancia, porque no sólo interviene en la asimilación de las cargas de entrenamiento, sino en el modo en cómo afrontan las nuevas sesiones al día siguiente. Algunas de las incidencias que intervienen negativamente en este aspecto resultan: el incumplimiento de los horarios de sueño, la realización de actividades extralimitadas cuando las cargas de entrenamiento son más elevadas, o el empleo por un tiempo prolongado de los dispositivos electrónicos.

Durante el análisis de lo ocurrido en ambos momentos de la preparación se puede notar que los valores obtenidos en el año 2024 son un poco más bajos que en 2023 en los indicadores motivación, disposición para entrenar y concentración en la meta. Además, la recuperación se ha logrado, pero con un poco de mayor complejidad. Ver Gráfico 2.

Gráfico 2. Relación de indicadores en el período 2023-2024



En 2023 las tensiones por la clasificación olímpica no eran tan elevadas como en este 2024, situación que puede influir directamente en que la percepción psicológica de las atletas haya tenido variaciones.

El judo alcanza su clasificación olímpica mediante un sistema de ranking que se mantiene estable si se participa constantemente con resultados deportivos favorables. En este primer trimestre no ha habido medallas, sino 4tos y 5tos lugares, por lo que influye directamente en los estados de ánimo y el reenfoque sobre la meta a pesar de las frustraciones vividas por parte de las judocas. Además de priorizar la recuperación para estar listas para la próxima competición.

Comprender el modo en como las judocas evalúan su preparación contribuye a la obtención de información psicológica importante para entender el proceso de expresión de las variables de rendimiento, permitiendo triangular la información con las pruebas de tipo directas, como es el caso del Test de Fatiga o Flicker, y la realización oportuna de intervenciones. Todo lo que favorece al acercamiento de los valores predictivos frente a la competencia.

Conclusiones

- Las judocas experimentan en 7 de los 10 ítems valoraciones de Moderado durante la expresión de la preparación psicológica frente a su preparación.
- Los indicadores más afectados entre los cinco evaluados son los estados de ánimo y la recuperación.
- La comparación entre los años 2023 y 2024 evidencia que los indicadores que mayor afectación presentan, atendiendo a diferencias significativas, son: concentración en la meta y estado de ánimo. Siendo el 2023 mejor valorado que el año 2024. Aunque la motivación también posee diferencias en las evaluaciones, aunque no significativas.

Referencias bibliográficas

Abalde, N. y Pino, R. (2016). Evaluación de la autoeficacia y de la autoestima en el rendimiento deportivo en Judo. *RETOS*, núm. 29, pp. 109-113. https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=345743464022

da Silva Batista, M. A., & Cubo Delgado, S. (2012). La práctica del judo como una modulación del autoconcepto, la autoestima y el rendimiento escolar de los estudiantes de primer ciclo de educación primaria. *Revista Ensayos Pedagógicos*, *7*(1), 209-229. https://doi.org/10.15359/rep.7-1.11

Del Monte, L. y Zaldívar, D. (2018). Autovaloración y su relación con el rendimiento, la autoeficacia y otras variables psicológicas en yudocas nacionales. Revista cubana de medicina del deporte y la cultura física. Vol. 13, No. 1. https://instituciones.sld.cu/imd/files/2018/04/Autovaloraci%C3%B3n-y-su-relaci%C3%B3n-con-el-rendimiento-en-yudokas2.pdf

Domínguez, L. (2006). *Psicología del Desarrollo. Problemas, principios y categorías.* La Habana, Cuba: Editorial Félix Varela.

Fandiño, D.A., Rafael, Y.L. y Wambrug, T. (2019). Una aproximación a la autovaloración de la personalidad en los atletas de esgrima con discapacidad físico-motora (Revisión). *Revista científica Olimpia, 16*(56), 136-147. https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/911

Montoya Romero C. A. (2022). Validación de un instrumento para evaluar percepción de preparación deportiva en judocas de alto rendimiento. *Acción*, *18*(s/n). Recuperado a partir de https://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/220

Ordoqui, J.A. (2020). *Autovaloraciones parciales de rendimiento y efectividad competitiva en el control psicológico de boxeadores del equipo nacional cubano.* Tesis de Doctorado. Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, La Habana, Cuba.

Zurita, F., Zafra, E.O.; Valdivia, P., Rodríguez, S., Castro, M., y Muros, J.J. Análisis de la resiliencia, autoconcepto y motivación en judo según el género. *Revista de Psicología del Deporte*, vol. 26, núm. 1, 2017, pp. 71-81. https://www.redalyc.org/pdf/2351/235149687007.pdf.

Título: Caracterización psicológica de los deportistas de nuevo ingreso a la Escuela Integral Deportiva “Julio Diaz González”, Artemisa.

Title: Psychological characterization of athletes new to the “Julio Diaz González” Comprehensive Sports School, Artemisa.

Autora: Lic. Dalays Trápaga Cabrera
Centro Provincial de Medicina del Deporte de Artemisa.

RESUMEN

En la iniciación deportiva es necesario realizar una captación de talentos más integral para la obtención de óptimos resultados deportivoscomo respuesta a las crecientes exigencias y a los altos niveles de competitividad en el mundo actual.No existe una indicación metodológica psicológica que establezca la estrategia de captación de talentos en el deporte de alto rendimiento, ni un instrumento psicológico estandarizado y validado; existe insuficiente información en las valoraciones psicológicas desde las áreas de salud y demandas de los entrenadores de la base, siendo necesario la elaboración de un cuestionario para laincorporación a la Escuela Integral Deportiva. El objetivo de la investigación fuecaracterizar psicológicamente a los deportistas de nuevo ingreso de la EIDE “Julio Díaz González”, de Artemisa, a través de métodos teóricos, empíricos y estadísticos. Se aplicó un cuestionario autoadministrado, a la reserva deportiva provincial a 132 deportistas, todos escolares, predominó el sexo masculino y 12 años de edad, de familias extendidas, la religión yoruba y el posible modelo de adicción familiar, el alcoholismo. Expresarongusto por el deporte y una alta motivación deportiva, practicando el deporte para “lograr llegar al equipo nacional”, “ayudar a sus familias” y “ser alguien en la vida”.

Palabras claves: características psicológicas, captación de talentos deportivos, deporte alto rendimiento.

SUMMARY

In sports initiation, it is necessary to recruit more comprehensive talents to obtain optimal sports results in response to the growing demands and high

levels of competitiveness in today's world. There is no psychological methodological indication that establishes the talent recruitment strategy in high-performance sports, nor a standardized and validated psychological instrument; There is insufficient information in the psychological assessments from the health areas and demands of the base coaches, making it necessary to develop a questionnaire for incorporation into the Comprehensive Sports School. The objective of the research is to psychologically characterize the new athletes of the EIDE "Julio Díaz González", in Artemisa, through theoretical, empirical and statistical methods. A self-administered questionnaire is applied to the provincial sports reserve to 132 athletes, all of them are schoolchildren, predominantly male and 12 years old, from extended families, the Yoruba religion and the possible family addiction model, alcoholism. They express a taste for sports and a high sporting motivation, practicing sports to "make it to the national team", "help their families" and "be someone in life".
Keywords: psychological characteristics, recruitment of sports talents, high performance sports

INTRODUCCIÓN

El deporte ha formado parte de la educación y la cultura desde tiempos remotos.En la actualidad constituye un fenómeno social de gran relevancia por su impacto en el bienestar físico, psicológico y social, repercutiendo sin dudas en lacalidad de vida.

En Cuba surge la práctica del deporte por los años 1865 -1866, cada año se ve matizado por una mayor participación, sinónimo de educación, cultura, patriotismo, elevación del nivel de vida y salud; organizado en diferentes disciplinas con un sistema de normas y reglas vigentes hasta nuestros tiempos.

El término Iniciación Deportiva resulta muy complejo al considerar varias perspectivas en su análisis: sobre todo desde lo pedagógico, psicológico y sociológico. Es ampliamente definido en la bibliografía especializada con un común denominador, proceso cronológico en el cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportivo.

A nivel internacional existen tres ámbitos de aplicación deportiva en relación con el proceso de iniciación; en primer lugar, el formativo (por excelencia vinculado a este proceso) que son los centros educativos, dentro del desarrollo curricular del área de Educación Física, que suponen en la mayoría de los casos el primer contacto del niño con la actividad físico-deportiva; en segundo lugar, el ámbito federativo, o sea, los clubes/ escuelas deportivas y el tercer ámbito, el recreativo.

González (2007) apunta que la iniciación deportiva es el desarrollo de procesos para niños en edad escolar basados en la teoría y metodología de la educación física y el deporte; tradicionalmente se conoce con el nombre de iniciación deportiva el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes La práctica deportiva educativa, debe favorecer estilos de vida saludables, aumentar las posibilidades de opción y elección por parte de los niños y jóvenes, partiendo y acrecentando las fortalezas de éstos y manteniendo un alto poder de atracción y retención.

Se impone propiciar desde los primeros momentos de la iniciación deportiva fomentar el desarrollo de las motivaciones intrínsecas en los deportistas.Un deportista que triunfa y lo hace por factores internos, o sea, por su habilidad, esfuerzo y entrenamiento, aumenta sus sentimientos de: ORGULLO - SATISFACCIÓN – MOTIVACIÓN.

Para ingresar a los centros de imitación deportiva ellas, es imprescindible pertenecer a la reserva deportiva provincial, conformada por los atletas más talentosos de la base y con mejores resultados en las competencias provinciales; además de captaciones directas de interés para el deporte, categoría o peso, realizadas por entrenadores y comisionados.

La Psicología del Deporte es la ciencia que estudia a las personas y sus conductas en el contexto de la actividad deportiva y el ejercicio. Es la rama especial de la ciencia psicológica, cuyo objeto son las particularidades específicas de la actividad deportiva en sus diversas disciplinas y las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista. Susobjetivos fundamentales son: determinar cómo los factores psicológicos afectan el

rendimiento deportivo y comprender cómo la participación en los deportes y el ejercicio influyen en el desarrollo psicológico, la salud y el bienestar.

Según González (2007) es la ciencia aplicada que estudia los procesos psíquicos del deportista en la actividad deportiva. Persigue conocer y optimizarlas condiciones internas del deportista, a tenor con las exigencias de la actividad deportiva, para favorecer la expresión del potencial físico, técnico y táctico adquirido en el proceso de preparación.

De gran importancia son los valiosos aportes hechos porNorman Triplett (pionero en la realización de experimentos en la Psicología del Deporte), Coleman Griffith (Padre de la Psicología del Deporte Norteamericana y autor de los primeros importantes libros de la especialidad) y A. Z. Puni (Padre de la Psicología del Deporte Soviético y verdadero artífice de la Psicología de la Actividad Física y Deportiva y de la labor de terreno).

La Psicología del Deporte ha jugado un rol determinante en el desarrollo del Deporte de Alto Rendimiento que se define como la práctica deportiva llevada a cabo en un nivel élite, donde los deportistas dedican una cantidad significativa de tiempo, esfuerzo y recursos físicos y técnicospara alcanzar su máximo potencial.

Para su óptimo desarrollo es necesario contar con un equipamiento y una tecnología avanzados, con el apoyo multidisciplinario de especialistas afines, el logro de un alto rendimiento físico- mental, un elevado compromiso- sacrificio y valores en los atletas; así como, con un programa antidopaje que los proteja y eduque a defender el “juego limpio”. Asimismo, permitir y estimular su participación en competiciones a todos los niveles. Sin embargo, no basta con disponer de los avances de la ciencia y la técnica, es imperioso descubrirtalentos con posibilidades de éxitos en la actividad deportiva de alto rendimiento, lo que, sin dudas, se ha convertido en un elemento de suma importancia en el deporte contemporáneo a nivel mundial.

Para lograr estos objetivos y teniendo en cuenta las crecientes exigencias para la obtención de óptimos resultados deportivos; así como, el alto nivel de competitividad en el mundo actual resulta necesario seleccionar cuanto antes y

de manera eficiente, a sujetos que presenten condiciones favorables para el rendimiento máximo en una modalidad deportiva concreta.

La selección de talentos constituye es un proceso sistemático y complejo, que se basa en aquellas capacidades o atributos que un deportista tiene que poseer para ser considerado como talento,con la ayuda de métodos y de test científicamente válidos, que permiten una predicción a corto plazo de su desempeño. Consta de diferentes etapas, en la que resalta su fase inicial la captación, la cual es necesaria para la obtención de un resultado final o del éxito en un determinado lapso de tiempo.

La captación de talentos deportivos consiste en iniciar a niños, niñas y adolescentes en el deporte que, dada sus aptitudes y por voluntad propia, le permitan en el futuro alcanzar altos y estables resultados deportivos, según Charles (2014).

En el alto rendimiento dicho proceso se complejiza, teniendo en cuenta las exigencias en el entrenamiento deportivo al que estarán sometidos, de ahí la importancia de realizar una selección de talentos más integral, que abarque diferentes indicadores, que permitan conocer a profundidad las condiciones físicas, psicológicas y sociales de los futuros atletas; así como, las características de sus familias.

Se impone contar con instrumentos científicos que permitan desarrollar este proceso con eficiencia, favoreciendo la labor de médicos, psicólogos, fisioterapeutas y preparar a decisores y entrenadores, tanto de la base como de los centros de alto rendimiento, para asumir con más profesionalidad su participación en dicho proceso.

En intercambios con profesionales del IMD, Universidades de la Cultura Física y el Deporte y de la Dirección de Deportes de la Provincia de Artemisa, se detectó que no existen referencias normativas psicológicas para dicho proceso.

En la búsqueda de información como referencia para la realización de esta investigación, se constata que existe escasa bibliografía sobre el tema, orientándose fundamentalmente hacia el trabajo con la familia, pero no dirigido al atleta como prioridad.

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Considerando que no existe una indicación metodológica desde el punto de vista psicológico que establezca la estrategia de captación de talentos en el deporte de alto rendimiento ni se cuenta con un instrumento psicológico estandarizado y validado con este objetivo; así como, una insuficiente información emitida en las valoraciones psicológicas realizadas por los psicólogos de las áreas de salud y las necesidades sentidas de información y orientación de los entrenadores de las áreas y combinados deportivos y de la EIDE, se identifica la necesidad de elaborar un cuestionario dirigido a la reserva deportiva, que constituya una herramienta en el proceso de captación de los futuros talentos para la incorporación más eficiente a la Escuela Integral Deportiva (EIDE).

La novedad de esta investigación radica en que se cuenta con un instrumento psicológico para el proceso de captación de talentos en el deporte de alto rendimiento, que permita obtener información sobre los futuros atletas y sus familias.

Su aplicación tiene un impacto en la calidad de dicho proceso, haciendo más eficiente la labor de la triada médica, al favorecer una atención médico-psicológica más personalizada y contribuir al desarrollo de los planes de entrenamiento deportivo y la preparación del deportista para la competición de forma más holística, por parte del colectivo de entrenadores, factores esenciales en su crecimiento deportivo. Desde el punto de vista social contribuye a estimular la recuperación de la pirámide del deporte de alto rendimiento.

Por tales razones se presenta como problema científico: ¿qué características psicológicas poseen los deportistas de nuevo ingreso a la Escuela Integral Deportiva “¿Julio Díaz González”, de Artemisa?

Al analizar dicha problemática se define como objeto de investigación: la captación de talentos deportivos

Teniendo en cuenta lo antes expuesto se determina el siguiente objetivo general de esta investigación: caracterizar psicológicamente a los deportistas de nuevo ingreso de la EIDE “Julio Díaz González”, de Artemisa.

Diseño metodológico

- Tipo de Estudio: descriptivo, transversal, dirigido
- Población: 132 deportistas de nuevo ingreso
- Muestra: 132 deportistas de nuevo ingreso
- Tipo de muestra: no probabilística (intencional). Sujetos Tipo
- Criterios de selección de la muestra:

Criterios de inclusión:Deportistas de nuevo ingreso con disposición a participar en la investigación y autorizados/as por sus familias o tutores para hacerlo.

Criterios de exclusión:Deportistas de nuevo ingreso ausentes en el momento de aplicación del cuestionario.Deportistas de nuevo ingreso sin disposición a participar en la investigación y/o no autorizados/as por sus familias o tutores para hacerlo.

Se utilizaron diferentes métodos: teóricos (analítico- sintético, inductivo-deductivo, histórico- lógico), empírico (cuestionario) y estadístico- descriptivo (frecuencia relativa).

Como parte de la estrategia de trabajo del grupo de profesionales de la psicología del Centro de Medicina Deportiva, de Artemisa se elabora un cuestionario autoadministrado, dirigido a los atletas de nuevo ingreso, previamente valorado por criterios de especialistas (21 entrenadores de la EIDE “Julio Díaz”, de Artemisa), evaluado por el 100 % de ellos como Importante, Interesante por el 90,5 %, medible por el 81 % y Claro por el 85,7 %. Aprobado para su posterior aplicación, por la totalidad de los participantes en la valoración como especialistas, garantizando así, una mayor eficiencia en el proceso de matrícula.

El cuestionario para la captación de talentos deportivos es autoadministrado. Consta de 12 preguntas de ellas, dos cerradas, una semicerrada y 9 múltiples, que incluye datos sociodemográficos y abarcan diferentes temas: creencias

religiosas, tipos de familias, posibles modelos de adicciones familiares, preferencia y grado de motivación deportivas, razones y lugar de la práctica del deporte, manifestaciones psicológicas y manejo de la frustración deportiva.

La aplicación de este cuestionario aporta elementos importantes para el trabajo del psicólogo, permitiendo evaluar el desempeño del deportista durante las diferentes etapashasta la competición y brindar asesoramiento al colectivo de entrenadores en la planificación más personalizada del entrenamiento deportivo.

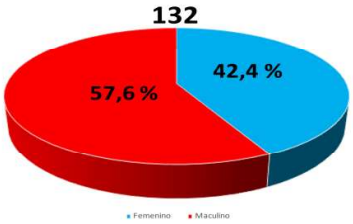
Posterior a la aplicación y calificación del cuestionario que permite realizar una caracterización psicológica de los deportistas de nuevo ingreso, si es necesario se realizan entrevistas estructuradas para obtener una información más completa de ellos y de sus familias o tutores. Además, se elaboran y aplican guías de observación estructuradas de manera individual, teniendo en cuenta la información acopiada. Se establecen las estrategias de intervención psicológicas individuales o grupales; así como, “escuelas de padres” en el marco de las reuniones mensuales. Se recomiendan a los entrenadores el trabajo individualizado o colectivo, teniendo en cuenta al deportista,la familia y el deporte que practica.

Análisis de los resultados

En general la aplicación de este cuestionario de captación de talentos deportivos para el alto rendimiento brinda conocimientos necesarios y fundamentales para la caracterización del deportista en la etapa general de la preparación deportiva y registra información valiosa sobre los factores que pueden incidir en el bienestar personal, deportivo y desempeño social del deportista.

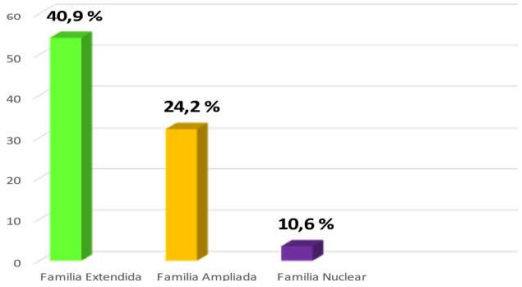
EL cuestionario fue aplicado a un total de 132 deportistas de nuevo ingreso, todos pertenecientes a la categoría escolar; de elloel42,4 % del sexo femenino y el 57,6 %del masculino Se distribuyen según la edad: de 12 años (86, 4 %), de 13 años, (9,8 %) y de 14 años,(3,8 %).

Gráfico No. 1 Descripción de la muestra, categoría escolar



Existe un predominio de familias extendidas, compuestas éstas por padres, abuelos, tíos y primos, representando éstas, el 40,9 %, familias ampliadas en un 24,2 % y nucleares, para un 10,6 %. de la muestra.

Gráfico No. 2Tipos de Familias



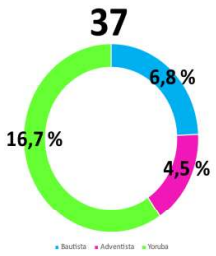
Los posibles modelos de adicción al tabaquismo se vieron manifestados en el 33,3 %de las familias, fundamentalmente en abuelos, padrastros y tíos. De alcoholismo en un 66,7 % de la muestra,identificados en padres, primos y tíos.

Tabla No. 1Posibles Modelos de Adicciones Familiares

Modelo de adicción	Familias	%
Tabaquismo	44	33,3 %
Alcoholismo	88	66,7 %

Del total de deportistasel 28 % practica creencias religiosas, de ellos un6,8 % son bautistas, un 4,5 %,adventistas y un16,7 % la religión Yoruba, siendo esta última la predominante, con cifras no muy altas, pero que resultan de interés,teniendo en cuenta posibles repercusiones entre los deportistas y limitaciones establecidasdentro de los preceptos de las mismas, pues pueden influir en su vida como deportista.

Gráfico No. 3Creencias religiosas



En cuanto a la experiencia deportiva se pudo constatar que el 54,5 %de los deportistas de nuevo ingreso han practicado su deporte entre uno y tres años, n 21,2 %más de tres años, 12,9% menos de un año y 11,4% no tienen experiencia deportiva, por haber sido captaciones directas realizadas por entrenadores y comisionados, debido a necesidades propias del deporte y teniendo en cuenta su soma, talla y peso. El 50,8 % de los ellos provienen de áreas deportivas, para el 37,9 % de centros escolares (donde practican su deporte) y solo el 11,4 % no lo hacían.

Tabla No. 2Experiencia Deportiva y Lugar de la Práctica del Deporte

Años de experiencia	Cantidad de deportistas	%
De 1 a 3 años	72	54,5
Más de 3 años	28	21,2
Menos de 1 año	17	12,9
No practicaban deporte	15	11,4

Lugar práctica	Deportistas	%
Área deportiva	67	50,8
Escuela	50	37,9

La preferencia por el deporte que practican y el grado de motivación deportiva de los deportistas de nuevo ingreso, constituye otra fortaleza identificada, en tanto el 100% del grupo estudiado expresa “gusto por el deporte” y un alto “grado de motivación hacia su práctica”, siendo un factor determinante en su incorporación y desarrollo a la vida deportiva en el alto rendimiento.

Jerárquicamente 77 deportistas conocen las características de su deporte, 53 las técnicas y 36 las figuras nacionales más representativas del mismo, para un 58,3 %, 40,2 % y 27,3 % respectivamente. Consideran que practican su deporte para “ser alguien en la vida”, “para ayudar a su familia”, “por representar a la nueva escuela” y “porque les gusta”referido porel 100% de la muestra.

Tabla No. 3Conocimiento del deporte

Conocimiento del Deporte	Deportistas	%
Características del deporte	77	58,3
Técnica	53	40,2
Figuras Nacionales	36	27,3

Los deportistas consideran que con la práctica del deporte pueden “lograr llegar al equipo nacional”, “ayudar a sus familias” y “ser alguien en la vida”, reflejado por 94 deportistas, representando el 71%.

El afrontamiento de los resultados negativos en la competencia es asumido positivamente por el 100% de los deportistas, manifestando resiliencia, en un mayor esfuerzo deportivo, el 56,1 %, mientras que el 4,1 %busca apoyo en sus entrenadores y el 3,03 % busca ayudas externas. Estos resultados son un factor esencial en la preparación para la etapa competitiva, que constituye la cúspide de la entrega, esfuerzo, sacrificio y compromiso para lograr el éxito como deportista.

Tabla No.4Manejo de las Frustraciones

Afrontamiento	Deportistas	%
Mayor esfuerzo deportivo	74	56,1
Apoyo en entrenadores	54	40,9
Ayudas externas	4	3

Aunque no se detecta marcada sintomatología psíquica, es importante el seguimiento de determinadas manifestaciones psicológicas, tales como: intranquilidad (46%), onicofagia(29%) y trastornos del sueño(13 %), para orientar si es necesario recomendaciones al colectivo de entrenadores y a las familias de los deportistas identificados.

Tabla No. 5Manifestaciones Psicológicas

Manifestaciones Psicológicas	Deportistas	%
Intranquilidad	62	46
Onicofagia	39	29
Trastornos de Sueño	18	13

Favorablemente los deportistas muestran determinados conocimientos sobre el centro de alto rendimiento expresado por el 75 %, solo el 25 % expresanconocimientos escasos sobre este tema, dentro de los que se incluyen los 15 deportistas captados de forma directa. Conocen sobre la intensidad y la calidad de los entrenamientos a los que serán sometidos, 86 deportistas representado por el 65,2 %,la disciplina (54,5 %) y la importancia del proceso docente educativoel 43,9 %, requisitos indispensables para la incorporación y permanencia en este centro deportivo.

Tabla No. 6Conocimiento del Centro Deportivo

Conocimiento del Centro Deportivo	Deportistas
Lo conocen	99
Conocimientos escasos	33
Conocimientos sobre el entrenamiento	86
Disciplina	72
Proceso docente educativo	58

Conclusiones

1. Los deportistas de nuevo ingreso pertenecen a la categoría escolar, predominando el sexo masculino y los de 12 años de edad.
2. En la muestra existe predominio de las familias extendidas, como posible modelo de adicción familiar (el de alcoholismo) y la religión yoruba.
3. La experiencia deportiva de los deportistas de nuevo ingreso oscila entre uno y tres años, practican en las áreas deportivas, expresan gusto por el deporte, alta motivación deportiva y conocimiento de las características de su deporte.
4. Practican su deporte por “lograr llegar al equipo nacional”, “ayudar a sus familias” y “ser alguien en la vida”, afrontan las frustraciones competitivas con un mayor esfuerzo deportivo y se autovaloran como intranquilos.

5. Poseen conocimientos sobre el nuevo centro escolar al que se incorporarán, fundamentalmente acerca de los entrenamientos.

Recomendaciones

1. Sensibilizar a la Dirección Provincial de Deportes y a la Dirección de la EIDE "Julio Díaz González", en la necesidad e importancia de la eficiencia del proceso de captación a los atletas de nuevo ingreso.

2.Capacitar a los entrenadores en el trabajo en equipo orientado al proceso de captación de talentos.

3. Sensibilizar a los psicólogos de las áreas de salud en la importancia de la calidad de las valoraciones psicológicas de los atletas de nuevo ingreso.

4.Elaborar un cuestionario dirigido a los padres o tutores de los atletas de nuevo ingreso, que abarque los temas propuestos en el elaborado y aplicado en esta investigación.

Bibliografía

1. Charles et al. (2024, marzo 2025). La captación de talentos deportivos. Aproximaciones conceptuales. Recuperado de http://www.efdeportes.com/
2. González Carballido, LG. (2004). Valoración crítica de la teoría de las Perspectivas de Metas y de su aplicación en los diferentes niveles de participación deportiva. *RevistaCubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física,* 1(3), 1- 6. http://trvmedep.sld.cu
3. INDER (Ed.). (2019). Programa Integral de Desarrollo del Sistema Deportivo Cubano. Su interacción con el perfeccionamiento y el sistema de dirección por objetivos. La Habana: Editorial José Martí.
4. Rodríguez Hernández. (2024, marzo 22) Metodología para la selección de talentos en la Provincia de Sancti Spíritus en las edades de 10 a 15 años sexo femenino en el deporte baloncesto. Recuperado de http://www.efdeportes.com/

Título: Estudio de la fatiga central y percibida en beisbolistas de la preselección nacional de Cuba.

Cesar Alejandro Montoya Romero[1]*ORCID: https://orcid.org/0000-0001-6950-0503
Marisol de la Caridad Suárez Rodríguez[1]
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-7371-7876
Larién López-Rodríguez[1]
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-5058-7378
[1]Instituto de Medicina Deportiva, Subdirección de Psicología. La Habana, Cuba.
*Autor para la correspondencia:

cmontoyaromero@gmail.com

Resumen

Objetivo: El objetivo fue comprobar si existe relación entre la frecuencia crítica de fusión ocular, la fatiga percibida y el estado anímico en beisbolistas de la preselección nacional de Cuba. **Material y Método:** Fueron evaluados 20 atletas, con una edad promedio de 27.4 años, durante dos microciclos de la fase específica de un macrociclo de preparación rumbo a los Juegos Panamericanos, Chile 2023. Se emplearon el fatigtest o flicker antes y después de la unidad de entrenamiento (método down), una escala autovalorativa de fatiga percibida de 0 a 4 puntos y el Perfil de Estados de Ánimo POMS de McNair. **Resultados:** Se encontró que los valores promedio de FCFO después de la carga fueron más elevados (34.4 vs 38.1). Igualmente, los valores de fatiga percibida posterior a la carga fueron superiores a los obtenidos antes (0.8 vs 3.1). Existieron diferencias significativas entre los valores de FCFO antes y después de la carga (t=-12,931 sig. = 0.000). No se encontró correlación entre las variables directa e indirecta (FCFO y fatiga percibida). No se

identificó correlación entre las escalas del POMS y la FCFO. A medida que aumenta el Vigor en el POMS disminuye la fatiga percibida antes de iniciar la unidad de entrenamiento y mayor es la diferencia entre la fatiga antes y después de la carga (Rho = -0.606, sig. = 0.005; Rho = 0.487 sig. = 0.029). **Conclusiones:** No existe relación entre la frecuencia crítica de fusión ocular y las variables fatiga percibida y estado de ánimo, en beisbolistas de la preselección nacional de Cuba.

Palabras Clave: Fatiga percibida; Estado de ánimo; Control psicológico; Flicker; Beisbol.

Temática: Ciencias Biomédicas, Fisiológicas, Psicológicas, Sociales u otras aplicadas a la Educación Física, a la Actividad Física, la Recreación y el Deporte.

Título: Variables psicológicas predictoras del resultado en un campeonato nacional femenino de softbol

Title: Psychological variables predicting the outcome of a national women's softball championship

Autor:

Dr. C. Jesús Ríos Garit. Director del Centro de Estudios de Cultura Física y Deporte de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. ORCID: 0000-0001-5501-8775 Correo: jrgarit@uclv.cu

Resumen

Con el objetivo de determinar las variables psicológicas relevantes para la obtención de elevados resultados competitivos en un campeonato nacional femenino de softbol, se realizó un estudio transversal y correlacional donde participaron 90 deportistas de alto rendimiento distribuidas en 6 selecciones de diferentes provincias de Cuba. Las participantes contaron con una edad cronológica promedio de 22.91 años y 10.83 años de experiencia deportiva. Fueron aplicados el *Inventario de Ansiedad Competitiva* y el *Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva* para evaluar la ansiedad en competencia y las habilidades psicológicas asociadas al rendimiento deportivo en la primera semana de la competición. Los datos se analizaron mediante estadísticos descriptivos, inferenciales y correlacionales. En sentido general, las deportistas presentaron altos niveles de ansiedad competitiva, siendo mayor en las más jóvenes y menos experimentadas. Un mayor nivel de ansiedad en la competencia estuvo relacionado con menor control de afrontamiento negativo y de la atención. Las deportistas de las selecciones que alcanzaron mejores resultados presentaron mayor autoconfianza, control de afrontamiento negativo, de la atención y nivel motivacional. Estas variables predicen de manera positiva el mayor resultado, lo cual evidencia la importancia de la preparación psicológica para alcanzar el éxito en las competiciones.

Palabras clave
Autoconfianza, Control de afrontamiento negativo, Control atencional, Motivación, Resultado competitivo.

ABSTRACT

The aim of this research is to determine the relevant psychological variables for obtaining highly competitive results in a national women's softball championship. A cross-sectional and correlational study was carried out in which 90 high-performance athletes distributed in 6 teams from different provinces of Cuba participated. The female softball players had an average chronological age of 22.91 years and 10.83 years of sports experience. The Competitive Anxiety Inventory and the Psychological Inventory of Sports Performance were applied to evaluate anxiety in competition and the psychological skills associated with sports performance in the first week of the competition. The data were analyzed using descriptive, inferential, and correlational statistics. In general, the athletes presented high levels of competitive anxiety, being higher in the younger and less experienced ones. A higher level of competition anxiety was related to lower negative coping and attention control. The athletes from the teams that achieved better results had greater self-confidence, control of negative coping, attention, and motivational level. These variables positively predict the greatest competitive result, which shows the importance of psychological preparation for competition to achieve success.

Keywords
Attentional control, Competitive result, Negative coping control, Motivation, Self-confidence.

Introducción

Si bien la Psicología científica juega un importante rol en la preparación del deportista para las competencias en aras de optimizar la obtención del estado ideal de rendimiento, el determinismo psicológico del éxito competitivo ha sido analizado con mayor frecuencia a partir de las cualidades psicológicas entre deportistas de mayor o menor desempeño. Los resultados investigativos han derivado en varios modelos, sistemas o perspectivas teóricas centrados en las habilidades psicológicas para la obtención de rendimientos elevados (Loehr, 1986; Mahoney, 1987; Smith et al., 1995; Vealey, 2007).

Varios estudios en deportes colectivos han mostrado evidencias de las relaciones entre la ansiedad competitiva y las habilidades psicológicas asociadas al rendimiento deportivo, indicando la importancia de variables como la autoconfianza, el control de afrontamiento negativo, atencional, nivel motivacional y control visuoimaginativo para su afrontamiento efectivo y la obtención del éxito (Domínguez-González et al., 2024; Morillo et al., 2016; Reigal et al., 2018; Ríos-Garit, 2021). Las interacciones entre compañeros de equipo, con los entrenadores, los contrarios y el público durante

situaciones tácticas generadoras de tensión en los juegos, incrementa la probabilidad de vivenciar ansiedad en la competencia, demandando alta capacidad de afrontamiento en este tipo de deportes (Cañizares, 2004; Castro-Sánchez et al., 2018).

En Cuba, el estudio de las relaciones entre ansiedad competitiva y habilidades psicológicas asociadas al rendimiento deportivo se ha centrado fundamentalmente en determinar su influencia en la ocurrencia de lesiones y estimar los efectos de la historia lesional en la preparación psicológica del deportista (Ríos Garit, 2021; Ríos Garit et al., 2023). No obstante, resultan insuficientes los análisis sobre el rol de estas variables en el desempeño competitivo de los deportistas cubanos, lo cual dificulta el pronóstico del rendimiento, así como el diseño, aplicación y evaluación de intervenciones psicológicas comprensivas.

A consecuencia de lo anterior, se diseñó la presente investigación con el objetivo de determinar las variables psicológicas relevantes para la obtención de elevados resultados competitivos en un campeonato nacional femenino de softbol. Los hallazgos del presente estudio constituyen puntos de partida para futuras investigaciones en el softbol y otros deportes específicos con la finalidad de contribuir a un mayor desarrollo y generalización de la psicología aplicada al deporte en el país.

Metodología

Se realizó un estudio de tipo transversal y correlacional en la competencia nacional femenina de softbol de primera categoría celebrada en el año 2022 en la provincia de Villa Clara, Cuba. Se analizó la edad cronológica, la experiencia deportiva medida en años de practica ininterrumpida, las variables psicológicas, los equipos y el resultado en la competencia. Como variables independientes se tuvieron en cuenta la ansiedad competitiva y las habilidades psicológicas asociadas al rendimiento deportivo, teniendo al resultado competitivo como variable dependiente.

Población

Participaron en el estudio un total de 90 (100%) deportistas femeninas de alto rendimiento, distribuidas en 15 jugadoras por cada uno de los 6 equipos en competencia. La población objeto de estudio presentó una edad cronológica entre 12 y

40 años (*M*=22.91; *DT*=6.13) y una experiencia deportiva entre 2 y 26 años (*M*=10.83; *DT*=4.92). El 18.2% de las participantes formaba parte de la preselección nacional.

Se utilizó el *Competitive Sport Anxiety Inventory* CSAI-2 (Martens et al., 1990), en su versión al español (Márquez, 1992) para evaluar la ansiedad en la competencia. El instrumento está conformado por 27 ítems distribuidos en tres subescalas que miden ansiedad cognitiva, somática y autoconfianza con cuatro opciones de respuesta tipo Likert (1= Nada; 2= Un poco; 3= Moderadamente; 4= Mucho). Se tuvo en cuenta la puntuación total en las tres escalas, obteniéndose un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,87.

Para evaluar las habilidades psicológicas relacionadas con el rendimiento deportivo se empleó la adaptación y baremación del *Psychological Performance Inventory* (PPI) de Loehr (1986). El *Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva* (Hernández-Mendo, 2006) está constituido por 42 ítems en siete escalas tipo Likert (desde 1 = Casi Nunca hasta 5 = Casi Siempre). Se obtuvo un Alfa de Cronbach de 0,70 para autoconfianza, 0,73 para control de afrontamiento negativo, 0,71 para control de la atención, 0,75 para control visuoimaginativo, 0,79 para nivel motivacional, 0,70 control de afrontamiento positivo y 0,73 para control actitudinal.

La competencia nacional analizada se extendió durante dos semanas en un sistema de todos contra todos. Los instrumentos fueron aplicados por única vez durante la primera semana, en el terreno y en condiciones óptimas. Las evaluaciones fueron realizadas por tres psicólogos experimentados, siempre antes de comenzar la preparación previa al juego, con tiempo suficiente y de manera simultánea a ambos equipos.

Se empleó media y desviación típica para describir el estado de la ansiedad y las habilidades psicológicas en la población al inicio de la competencia. Además, se utilizó asimetría, curtosis y el test Kolmogórov-Smirnov para comprobar la distribución normal de las variables. Fue aplicado el test *t* de Students para muestras independientes para identificar diferencias en la preparación psicológica de los equipos según el nivel de resultado alcanzado y el coeficiente de correlación lineal de *Pearson* para determinar relación entre las variables psicológicas y el nivel de resultado obtenido en la competencia. Para determinar la capacidad predictiva de las habilidades psicológicas sobre el resultado competitivo se realizó un análisis de regresión lineal múltiple mediante pasos sucesivos doble o mixto. Para determinar el mejor modelo se valoró el

criterio de mejora a partir de los cambios en R^2 *ajustado*. Como mayor resultado fue considerado las posiciones del 1ro al 3er lugar (Granma, Villa Clara y Santiago de Cuba) y menor resultado a las posiciones del 4to al 6to (Guantánamo, La Habana y Holguín). Fue empleado el software IBM SPSS Statistics (versión 25) para Windows.

Se obtuvo la aprobación de la dirección técnico-metodológica de la competencia previo al inicio del torneo, el cual estuvo integrado por el comisionado nacional, metodólogos, directores técnicos de los equipos participantes y árbitros. Se obtuvo el consentimiento informado de todas las deportistas y se procedió según las normas éticas de la investigación científica contenidas en la declaración de Helsinki. El diseño del estudio fue avalado por del Consejo Científico del Centro Provincial de Medicina del Deporte de Villa Clara y aprobado por el Comité de Ética de la Investigación.

Resultados y discusión

En la tabla 1 se muestran los resultados descriptivos del estado de preparación psicológica de las deportistas. Se aprecian elevados niveles de ansiedad competitiva y menor control de afrontamiento negativo y de la atención. El control de la actitud, de afrontamiento positivo, autoconfianza, control visual e imaginativo y motivacional son las habilidades con mayores puntuaciones. Estas variables poseen una distribución normal, posibilitando la aplicación de pruebas paramétricas.

Tabla 1

Descripción de las variables psicológicas y prueba de normalidad

Variables	Media	*DT*	Asimetría	Curtosis	*KS*	*p.*
AEC	92.83	12.54	-.708	1.860	.058	.200
AC	26.59	3.30	-.926	.623	.200	.200
CAN	22.36	4.62	-.855	-.481	.241	.052
CAT	22.95	4.43	.244	.723	.153	.200
CVI	25.76	3.73	.085	-1.715	.183	.200
NM	25.11	2.95	-.368	-1.283	.223	.102

CAP	26.42	3.20	.152	-1.476	.212	.141
CACT	27.22	3.74	-.715	-.902	.234	.068

*Nota.*p≤0.05 (significación bilateral); DT= desviación típica; KS= Kolmogórov-Smirnov; AEC= Ansiedad en competencia; AC= Autoconfianza; CAN= Control de afrontamiento negativo; CAT= Control de la actitud; CVI= Control visuoimaginativo; NM= Nivel motivacional; CAP= Control de afrontamiento positivo; CACT= Control de la actitud.

En la tabla 2 se muestran las diferencias en las variables psicológicas de los equipos en dependencia al nivel de resultado alcanzado. Se constata que las deportistas de los equipos que alcanzaron del 1er al 3er lugar presentaron mayor autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control de la atención y nivel motivacional. Estas diferencias estadísticamente significativas fueron mayores en el control de la atención. No obstante, teniendo en cuenta las puntuaciones medias del resto de las variables, se aprecia que las deportistas de los equipos de menor resultado presentaron mayor ansiedad y menor control visual e imaginativo, de afrontamiento positivo y de la actitud.

Tabla 2

Diferencias entre los equipos según nivel de resultado en la competencia

Variables Psicológicas	Resultado	Media	*t*	*p*
Ansiedad en competencia	Mayor	92.07	.533	.582
	Menor	93.56		
Autoconfianza	Mayor	27.35	-2.150*	.034
	Menor	25.87		
Control de Afrontamiento Negativo	Mayor	23.40	-2.086*	.040
	Menor	21.38		
Control de la Atención	Mayor	24.42	-3.179**	.002
	Menor	21.56		
Control Visual y de las Imágenes	Mayor	26.19	-1.044	.299
	Menor	25.36		
Nivel Motivacional	Mayor	25.86	-2.380*	.020
	Menor	24.40		
Control de Afrontamiento Positivo	Mayor	26.91	-1.398	.166
	Menor	25.96		

Control de la Actitud	Mayor	27.72	-1.239	.219
	Menor	26.73		

Nota. *p≤0.05; **p≤0.01 (Significación bilateral); *t* = prueba t para muestras independientes.

En correspondencia a los resultados anteriores se presenta un análisis de correlación entre las variables psicológicas y el resultado de la competencia. En la tabla 3 se aprecia que la autoconfianza, el control de afrontamiento negativo, de la atención y el nivel motivacional establecen relaciones inversas y significativas con el resultado competitivo. Las deportistas con puntuaciones más altas en estas variables alcanzaron un mayor resultado.

Tabla 3

Relación entre variables psicológicas y el resultado competitivo

Variables	Resultado	
	Pearson	*p*
Ansiedad en competencia	-.060	.582
Autoconfianza	.226*	.034
Control de Afrontamiento Negativo	.219*	.040
Control de la Atención	.324**	.002
Control Visual y de las Imágenes	.112	.299
Nivel Motivacional	.249*	.020
Control de Afrontamiento Positivo	.149	.166
Control de la Actitud	.132	.219

Nota. *p≤0.05; **p≤0.01 (Significación bilateral)

En la tabla 4 se muestra el análisis de regresión para determinar si las variables psicológicas que establecen relaciones con el resultado pueden ser tomadas en cuenta como predictores del mismo. Al introducir las variables autoconfianza, control de afrontamiento negativo, control de la atención y nivel motivacional (modelo 1) se obtiene que el resultado competitivo puede ser explicado en un 13.6% (p= 0.015; R^2 ajustado= 0.094) a partir de las interacciones entre estas variables asociadas al rendimiento.

No obstante, el modelo 5 mostró mejor ajuste y capacidad predictiva al suprimir la variable autoconfianza (p= 0.007; R^2 ajustado= 0.103), permitiendo explicar el 13.4% del resultado. El control de la atención y el nivel motivacional se establecen como

predictores psicológicos fundamentales del resultado obtenido en la competencia (modelos 4 y 5), siendo mejor explicado en las interacciones de ambas variables con el control de afrontamiento negativo. A pesar de que el valor de R^2 no es alto en ninguno de los modelos, en todo caso se muestran bajos niveles de *p,* indicando relaciones reales y significativas entre las habilidades psicológicas y el resultado competitivo.

Tabla 4

Análisis del mejor modelo para predecir el resultado de la competencia en base a las habilidades psicológicas

Criterio	Modelo	*R*	R^2	R^2 a	*D-W*	*F*	*p*	Predictores	Beta	*t*	*T*	*FIV*
Resultado competitivo	1	.369	.136	.094	1.291	3.263	.015	Autoconfianza	.055	.466	.739	1.354
								Control de afrontamiento negativo	.089	.730	.695	1.438
								Control de la atención	.202	1.528	.594	1.683
								Nivel motivacional	.154	1.331	.781	1.281
	2	.343	.117	0.86	1.265	3.726	.014	Autoconfianza	.105	.927	.819	1.220
								Control de afrontamiento negativo	.060	.495	.719	1.391
								Control de la atención	.249	1.937	.638	1.566
	3	.334	.112	.080	1.245	3.517	.019	Autoconfianza	.097	.831	.779	1.283
								Control de afrontamiento negativo	.182	1.702	.923	1.083
								Nivel motivacional	.200	1.782	.839	1.192
	4	.361	.130	.099	1.297	4.196	.008	Autoconfianza	.065	.557	.749	1.335
								Control de la atención	.250	2.184	.789	1.268
								Nivel	.138	1.223	.807	1.239

								motivacional				
	5	.366	.134	.103	1.283	4.318	.007	Control de afrontamiento negativo	.096	.793	.705	1.419
								Control de la atención	.216	1.687	.627	1.595
								Nivel motivacional	.171	1.563	.866	1.154

Nota. *p≤0.05; **p≤0.01 (Significación bilateral); DW = Durbin-Watson; T = Índice de Tolerancia; FIV = Factor de Inflación de la Varianza

Conclusiones

- El control de la actitud, de afrontamiento positivo, autoconfianza, control visual e imaginativo y el nivel motivacional representan los puntos fuertes del estado de preparación psicológica de estas deportistas. Los puntos débiles se concentraron en altos niveles de ansiedad competitiva y puntuaciones inferiores en el control de afrontamiento de las emociones negativas y de la atención. Los valores de autoconfianza, control de afrontamiento negativo, de la atención y nivel motivacional son significativamente más altos en las tres selecciones de mejor desempeño.
- Mediante el análisis de regresión se comprobó que estas cuatro variables predicen de manera positiva el resultado competitivo en un 13,6%. El mejor modelo excluye la autoconfianza e integra el nivel motivacional, control de la atención y del afrontamiento negativo, lo cual puede deberse a que la autopercepción del éxito está condicionada por la interacción positiva de otras habilidades tal como se aprecia en el análisis correlacional realizado.

Referencias bibliográficas

Arruza, J.A., Arribas, S., Otaegi, O., González, O., Irazusta, S., & Ruiz, L.M. (2011). Percepción de competencia, estado de ánimo y tolerancia al estrés en jóvenes deportistas de alto rendimiento. *Anales de psicología, 27*(2), 536-543.

Barbosa-Granados, S., Arenas-Granada, J., Urrea, H., García-Mas, A., Reyes-Bossio, M., Herrera-Velásquez, D., & Aguirre-Loaiza, H. (2022). Precompetitive anxiety in young swimmers: Analysis of the perceived competition difficulty. *Retos, 45*, 651-659. https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.90934

Álvarez, O., Estevan, I., Falcó, C., Hernández-Mendo, A., y Castillo, I. (2014). Perfil de habilidades psicológicas en taekwondistas universitarios y su relación con el éxito en competición. Cuadernos de Psicología del Deporte,14(3), 13-20.

Berengüí, R., y Puga, J.L. (2015). Predictores psicológicos de lesión en jóvenes deportistas. *Revista Costarricense de Psicología, 34*(2), 113-129. https://doi.org/10.22544/rcps.v34i02.05

Berengüí Gil, R., García-Pallarés, J., López-Gullón, J.M., Garcés de Los Fayos, E.J., Cuevas-Caravaca, E., y Martínez-Abellán, A. (2012). Habilidades psicológicas fundamentales en las Luchas Olímpicas. Cuadernos de Psicología del Deporte,12(2), 19-22

Cañizares, M. (2004). Psicología y equipo deportivo. La Habana, Cuba: Editorial Deporte.

Castro-Sánchez, M.; Zurita-Ortega, F.; & Chacón-Cuberos, R. (2018). Inteligencia emocional en deportistas en función del sexo, la edad y la modalidad deportiva practicada. *Sportis Sci J, 4* (1), 288-305. https://doi.org/10.17979/sportis.2018.4.2.3296

Calviño Carvajal, D., e Iglesias de la Torre, D. (2023). Características de las habilidades psicológicas de ejecución deportiva en atletas juveniles de Baloncesto. *Ciencia Y Actividad Física*, *10*(1), 33–42. https://doi.org/10.5281/zenodo.8144642

Claver, F., Jiménez, R., Del Villar, F., García-Mas, A., y Moreno, M.P. (2015). Motivación, conocimiento y toma de decisiones: Un estudio predictivo del éxito en voleibol. Revista de Psicología del Deporte, 24(2), 273-279.

Domínguez-González, J.A., Reigal, R.E., Morales-Sánchez, V., Hernández-Mendo, A. (2024). Analysis of the Sports Psychological Profile, Competitive Anxiety, Self-Confidence and Flow State in Young Football Players. Sports, 12, 20. https://doi.org/10.3390/sports12010020

Golby, J. y Sheard, M. (2003). A congnitive-behavioral analysis of mental toughness in national rugby league football teams. Perceptual and Motor Skill, 96(2), 455-462.

Gould, D., Weiss, M. y Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and non successful Big Ten wrestlers. Journal of Sport & Exercise Psychology, 3(1), 69-81.

González-Reyes, A., Moo, J., y Olmedilla, A. (2017). Características psicológicas que

influyen en las lesiones deportivas de triatletas amateurs de Yucatán, México. *Revista de Psicología del Deporte. 26*(2), 71-77.

Hernández-Mendo, A. (2006). Un cuestionario para la evaluación psicológica de la ejecución deportiva: Estudio complementario entre TCT y TRI. *Revista de Psicología del Deporte*, *15*(1), 71-93. https://doi.org/10.6018/cpd.452291

Hernández, R. G., Olmedilla, A. Z., y Ortega, E. T. (2008). Ansiedad y autoconfianza de jóvenes judokas en situaciones competitivas de alta presión. *Análise Psicológica, 26*(4), 689-696. https://doi.org/10.14417/ap.531

Kuan, G. y Roy, J. (2007). Goal profiles, mental toughness and its influence on performance outcomes among wushu athletes. Journal of Sports Science & Medicine, 6(2), 28-33.

Loehr, J.E. (1986). Mental Toughness Training for Sports: Achieving Athletic Excellence. Lexington: Stephen Greene Press.

López-Gullón, J.M., García-Pallarés, J., Berengüi-Gil, R., Martínez-Moreno, A., Morales-Baños, V., Torres-Bonete, M.D., y Díaz, A. (2011). Factores físicos y psicológicos predictores del éxito en lucha olímpica. Revista de Psicología del Deporte, 20(2), 573-588.

López-Gullón, J.M., Torres-Bonete, M.D., Berengüi-Gil, R., Díaz, A, Martínez-Moreno, A., Morales-Baños, V., Torres-Bonete, M.D., y García-Pallarés, J. (2012). Rendimiento físico y psicológico en lucha olímpica: predictores del éxito en lucha femenina. Anales de Psicología, 28(1), 215-222.

Mahoney, M. J., Gabriel, T. J. y Perkins, T. S. (1987). Psychological skills and exceptional athletic performance. *The Sport Psychologist, 1*, 181-199. https://doi.org/10.1123/tsp.1.3.181

Martens R, Burton D, Vealey RS, Bump LA, Smith DE. (1990). The Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). *Compet Anx Sport*. 117-78.

Márquez, S. (1992). Instrumentos de Evaluación de la Ansiedad: Aplicación al Ámbito de la Competición Deportiva. *Perspectivas de la Actividad Física y el Deporte, 9*, 13-17.

Mohamad, A., Omar-Fauzee, M. S. y Abu, B. (2009). The affect of higher score of mental toughness in the early stage of the league towards winning among malaysian football players. Research Journal of International Studies, 12, 67-78.

Morillo, J.P., Reigal, R.E., y Hernández-Mendo, A. (2016). Relaciones entre el perfil psicológico deportivo y la ansiedad competitiva en jugadores de balonmano playa. Revista de Psicología del Deporte, 25(1), 121-128.

Ninck Netto, F., Neves Nunes, S.A., Pinheiro Menuchi, M.R.T., y Gimenes Fernandes, M. (2024). Relação entre frequência de uso das habilidades psicológicas e ansiedade competitiva em atletas de elite. Psicologia Argumento, 42(116), 277-303. http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.42.116.AO13

Olmedilla, A., Ortega, E., Garcés de los Fayos, E., Abenza, L., Blas, A., y Laguna, M. (2015). Perfil psicológico de los jugadores profesionales de balonmano y diferencias entre puestos específicos. Revista Latinoamericana de Psicología, 47, 177-184. http://dx.doi.org/10.1016/j.rlp.2015.06.005

Peñaloza-Gómez, R.F., Jaenes, J.C., Méndez-Sánchez, M.P., & Jaenes-Jaramillo, P.J. (2016). El poder explicativo de la ansiedad en los estados de ánimo de deportistas españoles. *Retos, 30*, 207-210. https://doi.org/10.47197/retos.v0i30.50259

Raimundi, M.J., Reigal, R.E., y Hernández A. (2016). Adaptación argentina del Inventario Psicológico de Ejecución Deportiva (IPED): validez, fiabilidad y precisión. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 16* (1), 211-222. https://doi.org/10.6018/cpd.487641

Raimundi, M.J., Celsi, I., y Otero, C. (2022). Habilidades psicológicas para el rendimiento de deportistas jóvenes: El papel de los estilos interpersonales percibidos de sus entrenadores/as. *Revista Interamericana de Psicología, 56* (3), e1350. https://doi.org/10.30849/ripijp.v56i3.1350

Reche García, C., Cepero, M., y Javier Rojas, F. (2010). Efecto de la experiencia deportiva en las habilidades psicológicas de esgrimistas del ranking nacional español. Cuadernos de Psicología del Deporte, 10(2), 33-42.

Reigal, R.E., Delgado-Giralt, J., Raimundi, M.J., y Hernández-Mendo, A. (2017). Perfil psicológico deportivo en una muestra de triatletas amateurs y diferencias con otros deportes. Cuadernos de Psicología del Deporte, 18(1), 55–62.

Reigal, R.E., Delgado-Giralt, J., López-Cazorla, R., y Hernández-Mendo, A. (2018). Perfl Psicológico Deportivo y Ansiedad Estado Competitiva en Triatletas. Revista de Psicología del Deporte, 27(2), 125–132.

Reigal, R.E., Vázquez-Diz, J.A., Morillo-Baro, J.P., Hernández-Mendo, A., y Morales-Sánchez, V. (2020). Psychological Profile, Competitive Anxiety, Moods and Self-Efficacy in Beach Handball Players. International Journal of Environmental Research and Public Health, 17, 241. https://doi.org/10.3390/ijerph17010241

Reyes-Bossio, M., Corcuera-Bustamante, S., Veliz-Salinas, G., Villas Boas, J.M., Delgado-Campusano, M., Brocca-Alvarado, P., Caycho-Rodríguez, T., Casas-Apayco, L., Tutte-Vallarino, V., Carbajal-León, C., y Brandão, R. (2022) Efects of psychological interventions on high sports performance: A systematic review. Front. Psychol. 13:1068376. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1068376

Ríos-Garit, J. y Pérez Surita, Y. (2020). Relaciones entre habilidades psicológicas y lesiones deportivas en softbolistas cubanas de élite. *Acción Psicológica, 17*(1),91–102. https://doi.org/10.5944/ap.17.1.26607.

Ríos-Garit, J., Pérez Surita, Y., Fuentes Domínguez, E., Soris Moya, Y., Borges Castellanos, R. (2021). Anxiety and psychological variables of sports performance related to injuries in high-performance sportsmen. *Apunts Sports Medicine, 56*(211):100358. https://doi.org/10.1016/j.apunsm.2021.100358.

Ríos-Garit, J., Pérez, Y., De Armas Paredes, M.M., Rodríguez, L. (2021). Relación entre variables psicológicas y lesiones deportivas en lanzadores de béisbol. *PODIUM-Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16*(1), 168-186.

Ríos-Garit, J. (2021). Relación entre predictores psicológicos que contribuyen a la prevención de lesiones en lanzadores de béisbol [tesis doctoral]. Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. https://dspace.uclv.edu.cu/handle/123456789/14173

Ríos-Garit, J., Pérez Surita, Y., y Chávez, M.D.C. (2022). *Psychological Prediction of Injuries in High Performance Baseball Pitchers through a Bayesian Network.* En: Columbus A (149 ed) Advances in Psychology Research. New York: Nova Science Publishers.

Ríos-Garit, J., Pérez Surita, Y., Soris Moya, Y., & Calviño Carvajal, D. (2023). Habilidades psicológicas en una muestra de jóvenes deportistas cubanos: Diferencias según sexo y deporte. *Sportis Sci J, 9* (2), 220-236 https://doi.org/10.17979/sportis.2023.9.2.9268

Ríos-Garit, J.; Cárdenas Rodríguez, R.; Perez Surita, Y.; Rodriguez Mendez, L.; Calvino Carvajal, D.; Soris Moya, Y.; & Borges Castellanos, R. (2023). Peculiarities of the Relationships between Anxiety, Psychological Skills, and Injuries in Cuban Athletes. *Open Psychology Journal, 16* (1). http://dx.doi.org/10.2174/18743501-v15-e221207-2022-60

Smith, R.E., Schutz, R.W., Smoll, F.L., & Ptacek, J.T. (1995). Development, and validation of a multidimensional measure of sport-specific psychological skills: the Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of Sport and Exercise Psychology,17*, 379-398. https://doi.org/10.1123/jsep.17.4.379

Vealey, R.S. (2007). *Mental Skills Training in Sport*. En: Tenenbaum, G & Eklund, GT. (3 ed). Handbook of Sport Psychology (pp. 287-309). John Wiley & Sons, Inc.

Conferencia

Dr. Paulo Malico Sousa

Correo electrónico: direccaoddesporto@isce.pt

ORCID: 0000-0001-6920-9708

Institución: ISCE – Instituto Superior de Lisboa e Vale do Tejo

País: Portugal

Título: Éxitos y fracasos deportivos: causas, relaciones e implicaciones

RESUMEN

Los objetivos generales de esta presentación consisten en la determinación de las auto atribuciones que Atletas y Entrenadores realizan para explicar las causas subyacentes a sus resultados más relevantes de siempre, en una lógica de incidentes críticos (mejor y peor resultados).

Intentamos aclarar los factores que, de entre un conjunto de antecedentes causales, determinan la naturaleza de las atribuciones. Las determinantes causales consideradas abarcan la influencia de la modalidad practicada, el nivel competitivo, las disposiciones de la personalidad, el análisis de las atribuciones en contexto transcultural y las diferencias de perspectiva entre atletas (actores) y entrenadores (observadores participantes). En lo que se refiere al modelo, las investigaciones tienen una matriz explicativa, del estilo causal-comparativo, pues pretendemos determinar los factores que explican el proceso atribucional.

Otro apartado de este trabajo, sienta en la consideración de las respuestas emocionales de los atletas, inherentes al resultado alcanzado, como consecuencia de las atribuciones causales. En este último caso, se desarrolló el trabajo con recurso a la metodología del Análisis Interpretativa Fenomenológica (IPA:Interpretative Phenomenological Analysis).

El problema que presentamos busca, por un lado, identificar qué factores podrán influenciar las atribuciones, considerando, à priori, un abanico de variables potencialmente preditoras de la causalidad y, por otro, cual el estilo de emociones experimentadas por los atletas pasado el alcance de los resultados más importantes de sus respectivas carreras deportivas.

Apoyados en el modelo atribucional de la motivación y emoción, de Weiner, que explica el razonamiento causal a lo largo de las dimensiones del locus de causalidad, estabilidad y controlabilidad, encontramos datos que permiten destacar que las variables consideradas influencian la percepción de la causalidad de atletas y entrenadores, independientemente de los resultados se alcanzaren en situaciones de éxito o de fracaso deportivo.

Tales resultados son discutidos con fundamento en indicaciones provenientes del análisis crítica a los modelos atribucionales, y en investigaciones anteriores hechas sobre esta temática, en diversos contextos de realización.

Palabras Clave: Atribuciones Causales; Modelo Atribucional de Weiner (1979, 1986); Éxito y Fracaso deportivo; Atletas; Entrenadores.

Title: Sports successes and failures: causes, relationships and implications

ABSTRACT

The main purpose of this presentation is to determine self-attribution as used by athletes and coaches to explain the causes underlying their most striking results ever according to critical incidents (best / worst outcome) logic.

We attempt to clarify which factors out of a set of causal antecedents determine the nature of attributions. The causal determinants which were analysed included the influence of the specific sport, competitive level, personality dispositions, the analysis of attribution in a cross-cultural context and differences in perspective between athletes (players) and coaches (participant observers). Research drew on a causal-comparative explanatory type model, as the purpose was to determine the factors behind the attributional process.

Another section of this work focuses on the athletes' emotional responses, inherent to the results achieved, as a consequence of causal attributions. In this last case, the work was developed using the Interpretative Phenomenological Analysis (IPA)

We also sought to identify, on the one hand, which factors may influence attributions, taking into account beforehand a range of variables which potentially predict causality, and, on the other hand, the type of emotions experienced by athletes after they have achieved the most important outcomes in their sporting careers.

Data found using Weiner's Attributional Model for motivation and emotion – which explains causal thought in the locus of causality, stability and controllability dimensions – allowed us to stress the fact that the variables taken into account influence the athletes' and coaches perception of causality, both in the case of sporting success and of failure.

These findings are discussed based on data from the critical analysis of attributional models, as well as on previous research on the subject in several contexts.

Keywords: Causal Attributions; Weiner's Attributional Model (1979, 1986); Success and Failure in Sport; Athletes; Coaches.

Conferencia

Autor. Enrique Garcés de Los Fayos Ruiz

Título: Relación y prevención de las lesiones deportivas y su relación con el síndrome de burnout

Resumen.

La presente conferencia muestra el desarrollo del trabajo realizado desde la perspectiva psicológica con deportistas lesionados que padecen el síndrome de burnout. Dado que la aparición de esta problemática puede ser antecedente o consecuente a la misma, se delimitan ambas perspectivas, introduciendo aquellos aspectos que son esenciales en el transcurso de esta relación, como son principalmente las variables predictoras.

Por otra parte, se plantean aquellos aspectos que serán claves para no solo poder abordar este problema desde un planteamiento de intervención, como, sobre todo, desde propuestas de prevención concretas.

Palabras clave: Burnout, Lesiones deportivas, Psicología

Introducción.

El síndrome de burnout tiene su origen en las investigaciones pioneras de Freudenberger en el ámbito del trabajo clínico desarrollado con pacientes que se veían afectados por esta problemática. Posteriormente este abordaje se hizo genérico a cualquier contexto y persona, superando el encuadre tan exclusivo de los inicios de la investigación sobre burnout, que lo centraban de manera muy rigurosa en aquellas profesiones donde se padecía este síndrome.

Es a partir de la aparición de esta amplitud de miras cuando se logra desarrollar las diferentes teorías y estrategias que actualmente en el mundo del deporte permiten poder afrontar las consecuencias o las causas que están relacionadas con diferentes aspectos que se sustentan en torno al burnout.

Método.

A lo largo de esta exposición se ofrece la descripción del trabajo aplicado que venimos desarrollando con aquellos deportistas que cayendo lesionados mantienen algún tipo de relación con el burnout. Así, se explica cuál es el proceso de evaluación que se sigue cuando nos encontramos con algún deportista con esta realidad, qué tipo de variables están sustentando la existencia de la relación burnout-lesión, así como las principales estrategias de intervención que se plantean cuando se trabaja con el deportistas, y que están fundamentadas en los últimos desarrollos cognitivos-conductuales y de afrontamiento de la salud mental del deportista lesionado que suelen verse afectadas.

Desarrollo.

Se mostrará, apoyándonos en el trabajo durante varias décadas con los deportistas lesionados que sufren el síndrome de burnout como el mismo puede ser consecuencia o antecedente de la realidad provocada por la lesión, en cuyo caso la delimitación temprana permite abarcar las diferentes cuestiones que pueden observarse en cuanto a variables predictoras que lo mantienen, las consecuencias que pueden apreciarse en el desarrollo de la lesión , así como su relación íntima con el perfil de personalidad que el deportista tiene.

Todo ello nos lleva a establecer estrategias preventivas que también son necesarias abarcar cuando lo que se pretende no es solo la eficaz intervención, sino también la mejor prevención no ya de las lesiones, que también es necesaria, como del padecimiento del burnout, que es donde se hará especial hincapié en el desarrollo expositivo de la conferencia.

Conclusiones y recomendaciones.

Por último, se plantean las principales conclusiones del desarrollo del trabajo llevado a cabo con deportistas lesionados y su relación con el burnout, que

van dirigidas sobre todo a lo observado en cuanto a la existencia de una estrecha relación entre burnout y lesiones deportivas, principales variables que explicarían esta relación, o deportes en los que más frecuentemente se padece, por citar algunas de ellas.

Por otra parte, también se incide en las principales conclusiones en cuanto a la necesaria intervención y prevención en esta problemática, destacando, entre otras las siguientes: actuar a edades tempranas en prevención, detectar evaluativamente en los clubes y entidades deportivas, formación específica en el conocimiento del síndrome, así como en las variables predictoras que lo condicionan, o las estrategias de intervención psicológica más eficaces en estas situaciones.

Referencias y Bibliografía.

Berengüí, R., Ortín, F. J., Garcés de Los Fayos, E. J., López-Gullón, J. M. & Pinto,A. (2015). Optimismo, burnout e estados de humor em desportos de competição. Análise Psicológica, 33(2), 221-233. https://doi.org/10.14417/ap.1019

Davies, D. & Armstrong, M. (1991). Factores psicológicos en el deporte competitivo. Ancora.

De Francisco, C., Garcés de Los Fayos, E. & Arce, C. (2014). Burnout en deportistas: Prevalencia del síndrome a través de dos medidas. Cuadernos de Psicología del Deporte, 14, 29-38. https://revistas.um.es/cpd/article/ view/190931

Garcés de Los Fayos, E. J. & Cantón, E. (1995) El cese de la motivación: el Síndrome de Burnout en deportistas. Revista de Psicología del Deporte, 7-8, 147-154. https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/19885636v4n2/19885636v4n2p151.

Garcés de Los Fayos, E. J. & Cantón, E. (2007). Un modelo teórico-descriptivo del burnout en deportistas: Una propuesta tentativa. Informació Psicòlogica, 91-92, 12-22. https://www.informaciopsicologica.info/revista/article/view/260

Garcés de Los Fayos, E. J., Jara, P. & Vives, L. (2006) Deporte y burnout. En E. J. Garcés de Los Fayos, A. Olmedilla, y P. Jara (Coord.), Psicología y deporte. Diego Marín.

Garcés de Los Fayos, E., De Francisco, C. & Arce, C. (2012). Inventario de Burnout en Deportistas Revisado (IBD-R). Revista de Psicología del Deporte, 21(2), 271–278. https://dspace.usc.es/xmlui/bitstream/handle/10347/22127/2012_revistadepsicologiadeldeporte_garcesdelosfayos_inventario_burnout.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Garcés de Los Fayos, E.J. (2004). Burnout en deportistas: Propuesta de un sistema de evaluación e intervención integral. EOS.

García-Parra, N., González, J. & Garcés de los Fayos, E. J. (2016). Estado actual

del estudio del Síndrome de Burnout en el deporte. Cuadernos de Psicología del Deporte, 16, 21-28. https://revistas.um.es/cpd/article/view/264351

Gustafsson, H. & Skoog, T. (2012). The mediational role of perceived stress in the relation between optimism and burnout in competitive athletes. Anxiety, Stress and Coping, 25(2), 183-199. http://doi.org/10.1080/10615806.2011.594045

Isorna, M., Vázquez, M. J., Pérez, I., Alias, A. & Vaquero, R. (2019). Síndrome de Burnout en piragüistas españoles de alto nivel: prevalencia en función de variables sociodemográficas y de la práctica deportiva. Psychology, Society y Education, 11(1), 83-97. https://doi.org/10.25115/psye.v11i1.2070

Maslach, C. & Jackson, S. E. (1981). MBI: Maslach Burnout Inventory. Manual. Palo Alto. Consulting Psychologists

Conferencia

Autora. Dra. Ana Peinado

Título: Diferencias de género desde la psicología del deporte: del abandono temprano a los trastornos de conducta alimentaria

Resumen.

Esta conferencia explora las diferencias de género en el ámbito de la psicología del deporte, focalizando la atención en fenómenos como el abandono temprano de la práctica deportiva y la aparición de trastornos de la conducta alimentaria (TCA) asociados al deporte. A partir de una revisión teórica y de experiencias en el campo aplicado, se analizan factores individuales, sociales y culturales que condicionan la trayectoria de niñas y adolescentes en el deporte, frente a la de sus pares masculinos. Asimismo, se presentan implicaciones para la intervención psicológica, orientadas a la prevención, detección temprana y acompañamiento en la mejora del bienestar deportivo.

Palabras clave: género, actividad física, estereotipos

Introducción.

Existen diferencias de género en la práctica de actividad física desde edades tempranas. Una de las primeras diferencias se relaciona con la propia práctica deportiva. En España, la encuesta sobre Hábitos Deportivos del Ministerio de Cultura y Deporte de España (2023) muestra una diferencia de género del 11,3%: mientras que el 63,1% en hombres practican algún tipo de actividad física, el porcentaje de mujeres es del 51.8%.

En cuanto al tipo de actividad, las mujeres realizan actividades más orientadas hacía el cuidado de la salud y estética, mientras que los hombres suelen practicar deportes más competitivos. Autores como García Ferrando y

Llopis (2011) concluyen que los hombres suelen utilizar la práctica del deporte como medio de socialización en mayor medida que las mujeres. Estos mismos autores también encuentran que los hombres participan en competiciones federadas tres veces más que las mujeres, el 14,9% de los hombres están federados frente al 4,6% de las mujeres. Además de estos datos, sabemos también que existe una mayor tendencia al abandono de la práctica deportiva cuando las niñas llegan a la adolescencia. Otro dato muy significativo es la presión estética de algunos de los deportes femeninos, como la gimnasia rítmica o el Fit Kid que está relacionado con un aumento de los casos de trastorno de conducta alimentaria en mujeres deportistas. A continuación abordaremos las principales causas de estas diferencias de género, su aplicación al ámbito de la psicología del deporte y se ofrecerán recomendaciones para el personal técnico deportivo.

Método

Se ha utilizado una metodología de revisión narrativa que combina tres fuentes principales:

- Revisión bibliográfica de literatura científica reciente (2015-2025) en bases de datos especializadas (PsycINFO, PubMed, Scopus).
- Análisis comparativo de estadísticas
- Experiencia aplicada de la autora en el acompañamiento psicológico a jóvenes deportistas en programas de prevención e intervención en clubes deportivos y consultas de psicología clínica y de la salud.

El enfoque adoptado es integrador, con perspectiva de género, y orientado a identificar patrones comunes y líneas de acción práctica.

Desarrollo

El primer factor a considerar como causa de estas diferenciad de género en la práctica deportiva son los estereotipos de género que condicionan nuestra vida

personal, social y deportiva. No solo por la presión social de practicar deportes asociados socialmente a uno u otro género sino también, y sobre todo, por evitar practicar deportes considerados poco apropiados en bases a los estereotipos, lo que llevaría a la persona a ser juzgadas socialmente (Schmalz et al., 2008). No obstante, algunos autores señalan que las mujeres realizan más disciplinas que tradicionalmente se atribuyen a hombres que al contrario (Blández et al., 2007; Gracia-Marco et al., 2010; Schmalz et al., 2008) aunque sí que evitan en mayor proporción participar en actividades conjuntas con hombres para evitar comentarios machistas, lo que influye en la disminución de la satisfacción con la práctica deportiva y un peor autoconcepto (Petracovschi, Voicu, Faur & Sinitean-Singer, 2011). Los estereotipos de género también influyen en el tipo de deporte que se practica en el sentido de que la actividad física que suelen realizar las mujeres es más compatible con el horario familiar y con una mayor autonomía, como la natación, el entrenamiento en gimnasio o caminar (Ministerio de Cultura y Deporte, 2022).

Según la última Encuesta de Hábitos Deportivos realizada en población española (Ministerio de Cultura y Deporte, 2022), las principales barreras-motivos para la no práctica deportiva son el tiempo y la falta de interés, seguido de instalaciones adecuadas cercanas, motivos económicos y no tener con quien practicar deporte. Entre las barreras que más limitan a las mujeres se encuentra la falta de interés, por la salud y por motivos económicos.

El abandono del deporte femenino actual podría tener diferentes causas como, por ejemplo, percibir menos apoyo e influencia del grupo de iguales en la elección de una modalidad deportiva; por la falta de referentes (modelos) deportivos femeninos cuando se alcanza un mayor nivel de competición, así como por la promoción y el reconocimiento en aquellos deportes que se encuentran fuera del ideal femenino y con un menor número de seguidores (Peinado et al., 2025).

Otro factor diferenciador entre hombres y mujeres en la práctica deportiva es el caso de la maternidad. En numerosas ocasiones, la maternidad ha sido motivo de abandono de la práctica deportiva, sobre todo de competición, y también causa de discriminación. La alta demanda en cuanto a la exigencia en la vida personal

de la deportista profesional se plantea como una amenaza en su carrera deportiva (pausar la competición, el riesgo en el embarazo, auto exigencia para recuperar el nivel de competitividad, entre otros), lo que ha podido influir en una retirada deportiva no deseada por la falta de apoyo y reconocimiento de las entidades deportivas, federaciones e instituciones.

Si bien la aparición de los Trastornos de la Conducta Alimentaria aparece en hombres y mujeres deportistas, sobre todo vinculada a determinados deportes estéticos como la gimnasia, el porcentaje de personas que los padecen es mucho mayor en el caso de las mujeres que entre los hombres deportistas.

Teixidor-Batlle, Ventura y Andrés (2021) encontraron que el 5,1 % de los deportistas estaban en riesgo de TCA. Entre ellos, el 7,6 % eran mujeres y solo 2,5 % eran hombres, evidenciando que las atletas femeninas presentan más del triple de riesgo que los varones. Martinsen y Sundgot-Borgen (2013) hallaron resultados similares en una muestra de atletas noruegos, el 7% presentaban TCA, encontrando una diferencia mayor en mujeres (14,0 %) que en hombres (3,2 %).

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES PARA PERSONAL TÉCNICO DEPORTIVO

En conclusión, existen diferencias de género en el ámbito deportivo que provocan como consecuencia que las mujeres abandonen antes la actividad deportiva o presenten una mayor prevalencia de TCA entre otras circunstancias adversas. Estas diferencias no pueden entenderse únicamente desde factores individuales, sino que responden en gran medida a los estereotipos sociales que condicionan de manera distinta a mujeres y hombres. Mientras que a los varones se les refuerza el deporte como un espacio de fortaleza, competitividad y prestigio, en las mujeres se añaden presiones ligadas a la estética, la delgadez y la necesidad de cumplir con los roles sociales impuestos. Esta construcción cultural sitúa a las deportistas en una posición de mayor vulnerabilidad.

Es necesario que el personal técnico deportivo esté sensibilizado con la igualdad de género y actúe para prevenir la aparición de los problemas mencionados. A

continuación recogemos algunas de las recomendaciones publicadas en Peinado et al (2025) a este respecto:

- En la práctica deportiva escolar sería importante poder desarrollar acciones de sensibilización a través de dinámicas y juegos que permitan a los niños y niñas asumir la igualdad de género y trabajar para erradicar estereotipos que puedan dar lugar a situaciones de discriminación.
- Las normas que el entrenador o entrenadora establezca deben ser igualitarias, sin que haya ninguna diferencia en función del sexo.
- La existencia de vestuarios para mujeres y para hombres en todas las instalaciones deportivas permiten ser utilizadas por todas las personas con independencia de su género
- Los equipamientos también deben ser igualitarios y estar disponibles y accesibles.
- Hay que prestar especial atención a los uniformes o ropa deportiva que debe respetar la perspectiva de género evitando cualquier sesgo estereotipado.
- Es importante que el entrenador o entrenadora utilice un lenguaje inclusivo, positivo y respetuoso, evitando comentarios sexistas. Las normas de los clubes deportivos, sobre todo escolares, deben prohibir expresamente los insultos sexistas del público asistente a las competiciones.
- Los clubes, equipos y entidades deportivas deben tener protocolos de actuación en casos de acoso sexual, abuso sexual y acoso por razón de sexo.
- Es importante visibilizar modelos femeninos, destacando logros y habilidades de mujeres deportistas que puedan servir de referencia a las niñas y mujeres.
- Las evaluaciones deben cumplir con los criterios de perspectiva de género que permitan una valoración adecuada.

- Promover la participación y el liderazgo femenino animando a participar activamente a las mujeres o niñas, propiciar roles de capitanas, permitir la participación activa, etc.

BIBLIOGRAFÍA

Blández Ángel, J., Fernández García, E., & Sierra Zamorano, M. A. (2007). Estereotipos de género, actividad física y escuela: la perspectiva del alumnado. *Profesorado: Revista de curriculum y formación del profesorado*, 11(2). Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2493205

García Ferrando, M., & Llopis Goig, R. (2011). *Informe España 2011. Una interpretación de su realidad social* (2ª parte). Universidad Pontificia Comillas, Cátedra José María Martín Patino de la Cultura del Encuentro. https://blogs.comillas.edu/informeespana/wp-content/uploads/sites/93/2019/05/IE2011Parte-2%C2%AA.pdf

Gracia-Marco, L., Tomas, C., Vicente-Rodríguez, G., Jiménez-Pavón, D., Rey-López, J. P., Ortega, F. B., Lanza-Saiz, R. & Moreno, L. A. (2010). Extra-curricular participation in sports and socio-demographic factors in Spanish adolescents: The AVENA study. *Journal of Sports Sciences, 28*(13), 1383-1389. doi.org/10.1080/02640414.2010.510846

Martinsen M, Sundgot-Borgen J. Higher prevalence of eating disorders among adolescent elite athletes than controls. Med Sci Sports Exerc. 2013 Jun;45(6):1188-97. doi: 10.1249/MSS.0b013e318281a939 PMID: 23274604.

Ministerio de Cultura y Deporte (2023). *Encuesta de Hábitos Deportivos en España. Secretaría General Técnica.* https://www.culturaydeporte.gob.es/servicios-al-ciudadano/estadisticas/deportes/encuesta-habitos-deportivos-en-espana.html

Peinado Portero, A.I., Pelegrín Muñoz y A. Morales-López, J.L. (2025). Perspectiva de género en el deporte en Fundamentos de psicología del deporte / coord. por Eva María León Zarceño, Enrique Javier Garcés de Los Fayos Ruiz, 2025, ISBN 978-84-1106-276-3, págs. 231-240

Petracovschi, S. , Voicu, S. , Faur, M. y Sinitean-Singer, F. (2011). Promote the equality and fairness for everyone in physical education activity-the case of mixed group. *Journal of Physical Education and Sport*, *11*(1), 81-86. https://www.researchgate.net/publication/287498090_Promote_the_equality_and_fairness_for_everyone_in_physical_education_activity-the_case_of_mixed_group

Schmalz, D. L., Kerstetter, D. L., & Anderson, D. M. (2008). Stigma consciousness as a predictor of children's participation in recreational vs. competitive sports. *Journal of Sport Behavior, 31*(3), 276. https://www.researchgate.net/publication/264860993_Stigma_Consciousness_as_a_Predictor_of_Children's_Participation_in_Recreational_vs_Competitive_Sports

Teixidor-Batlle, C., Ventura, C., & Andrés, A. (2021). Eating Disorder Symptoms in Elite Spanish Athletes: Prevalence and Sport-Specific Weight Pressures. *Frontiers in psychology*, *11*, 559832. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.559832

II Evento Internacional de Levantamiento de pesas y la Fuerza

AFIDE 2025
Ciencia para vencer
XI Convención Internacional de Actividad Física y Deporte
10-14 noviembre. La Habana, Cuba

METODOLOGÍA DEL ENTRENAMIENTO DE FUERZA MUSCULAR EN FÉMENINAS EN EL LEVANTAMIENTO DE PESAS

AUTOR: Ms.C. Orielvis Ferrer Carrasco.CI: 87111932763. Telefono:53737395. Ms.C. en Pedagogía del Deporte. Profesor de Levantamiento de Pesas. Profesor Auxiliar. INDER. CUBA. orielvisferrercarrasco@gmail.com. ORCID: 0000-0001-6286-3280

COAUTOR:

1. . C Helmer Antonio Méndez InfanteDoctor en Ciencias de la Cultura Física. Profesor Titular. Universidad de Granma.CI: 58051005924. Teléfono: 51601303hmendezi@udg.co.cu.Cuba Corcid.org/0000-0002-3112-6023
2. Dra. C Noelcis Pupo Ge. Doctora en Ciencias Pedagógicas. Universidad de Oriente Cuba. Profesor Titular. CI: 68043026956. Teléfono: 56053272. npupo@uo.edu.cu. Cuba

RESUMEN

Uno de los deportes que más versatilidad representa es el levantamiento de pesas, pues su práctica no solo se reduce al deporte competitivo, sino es una actividad física que desarrolla la capacidad de fuerza, en el resto de los deportes. Esto constituye una realidad que se concreta en el rendimiento deportivo, sin embargo, las féminas que lo practican no cuentan con un tratamiento ajustado a su género, por lo que el objetivo de este trabajo consistió en determinar qué nivel de conocimientos poseen los entrenadores de levantamiento de pesas en Santiago de Cuba, para distribuir las cargas en el equipo femenino de este deporte. Para lograr este propósito, se implementaron métodos del nivel empírico como la observación científica aplicada a las +sesiones de entrenamiento y la encuesta a los entrenadores que atienden a estas atletas. Como resultado del diagnóstico, se declaró que existe un significativo desconocimiento sobre cómo distribuir las cargas en estas pesistas y se carece de una metodología para incrementar este conocimiento y mejorar los resultados competitivos del género femenino, en esta categoría.

Palabras clave:distribución de cargas, levantamiento de pesas femenino

ABSTRACT

One of the sports that represents the most versatility is weightlifting, since its practice is not only reduced to competitive sports, but is a physical activity that develops strength capacity in the rest of the sports. This constitutes a reality that is reflected in sports performance, however, the women who practice it do not have treatment adjusted to their gender, so the objective of this work was to determine what level of knowledge lifting coaches have of weights in Santiago de Cuba, to distribute the loads in the women's team of this sport. To achieve this purpose, empirical level methods were implemented such as scientific observation applied to training sessions and surveys of coaches who care for these athletes. As a result of the diagnosis, it was declared that there is a significant lack of knowledge about how to distribute the loads in these weightlifters and there is a lack of a methodology to increase this knowledge and improve the competitive results of the female gender, in this category.

Keywords: load distribution, female weightlifting

Introducción

El levantamiento de pesas femenino ha cobrado relevancia a nivel mundial, aunque en Cuba su desarrollo es reciente y requiere de estudios sistemáticos que aborden la distribución y aplicación de cargas de entrenamiento adaptadas a las características específicas de las mujeres. A pesar de que los ejercicios con pesas, adecuadamente dosificados, no perjudican la salud femenina y contribuyen a mejorar el estado físico general, persisten estereotipos que limitan su práctica. Estos prejuicios se deben, en parte, a la escasa información científica y a la falta de aceptación social hacia las mujeres en este deporte.

Investigaciones recientes, como las de Amdi et al. (2022) y Carrasco et al. (2023), destacan las diferencias anatómicas y fisiológicas entre hombres y mujeres, señalando que, a pesar de ello, las féminas suelen entrenar con los mismos programas, intensidades y volúmenes que los varones, sin considerar sus particularidades. Por ejemplo, las mujeres tienen menor masa muscular y niveles más bajos de testosterona, lo que afecta su fuerza absoluta. Sin embargo, presentan ventajas como una mayor resistencia a la fatiga y una

recuperación más rápida, gracias a diferencias en la composición muscular y hormonal (Cupeiro, 2020; McNulty et al., 2020).

La sociedad ha perpetuado roles de género que asocian a los hombres con deportes de fuerza y a las mujeres con actividades más estéticas o menos exigentes (Camacho-Mínano&Girela-Rejón, 2017). Esta división ha dificultado la inclusión plena de las mujeres en disciplinas como el levantamiento de pesas, a pesar de que su participación desafía los límites físicos tradicionalmente impuestos. Además, estudios como los de Nuzzo (2022) y Roberts et al. (2020) demuestran que las mujeres pueden alcanzar ganancias significativas de fuerza con programas adaptados a sus necesidades.

En Cuba, el diagnóstico realizado en este estudio reveló que los entrenadores carecen de conocimientos suficientes para distribuir las cargas de entrenamiento en pesistas femeninas, lo que limita su rendimiento competitivo. La falta de metodologías específicas y la ausencia de orientaciones precisas en los programas de entrenamiento agravan esta situación. Por ello, este trabajo busca determinar el nivel de conocimiento de los entrenadores de Santiago de Cuba sobre la distribución de cargas en el equipo femenino, con el fin de proponer estrategias que mejoren su preparación y resultados.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio se aplicó en la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) "Capitán Orestes Acosta", combinado Deportivo Micro 4 del Distrito José Martí y los entrenadores del Municipio San Luis. El universo estuvo constituido por 34 entrenadores y, a partir de un muestreo aleatorio, se seleccionaron 27 entrenadores de pesas, de la provincia Santiago de Cuba.

Entre los métodos teóricos utilizados en la investigación, se emplearon el analítico-sintético que permitió analizar el objeto de estudio en función de encontrar las causas de las insuficiencias que se corresponden al proceso de preparación de fuerza, así como la coordinación del nuevo procedimiento; el hipotético-deductivo, para asimilar los principios y leyes del entrenamiento deportivo y fundamentar la metodología con la lógica pertinente.

Como métodos del nivel empírico se utilizaron la observación científica, aplicada a 12 sesiones de entrenamiento, la entrevista y la revisión documental. La observación se efectuó en el período de 2020-2021, después de la etapa postpandemia en Cuba. Las guías de observación contienen cuatro dimensiones: planificación, ejecución, control y

evaluación, a partir de las variables determinadas; este método se aplicó para constatar el tratamiento y diferenciación del perfeccionamiento de la fuerza en los 48entrenamientos planificados, seis de estas sesiones formaron parte de la etapa de planificación y las otras, a la de ejecución.

La revisión de documentos se efectuó al Programa de Preparación Integral del Deportista (2022) y a los informes de las visitas realizadas por la Comisión Nacional, con el propósito de valorar el tratamiento sobre la preparación de la fuerza en las pesistas femeninas. Los indicadores evaluados fueron:

• Indicador 1: el trabajo de la fuerza para las pesistas escolares sobre la base de las etapas sensibles para el perfeccionamiento de las capacidades, con el objetivo final de lograr una preparación, coordinada, coherente y bien estructurada.

• Indicador 2: entrenamiento de capacidades con el estímulo que provoca la carga de entrenamiento, para obtener mayor prestación en relación con otras edades con las mismas cargas.

• Indicador 3: dirigido a las posibilidades de inicio y acentuación del entrenamiento de las capacidades condicionales en las diferentes fases de edad.

Se aplicó la estadística inferencial y descriptiva, las medidas medias, desviación estándar, coeficiente de variación, mínimo y máximo. Además, la prueba no paramétrica de Willcoxon, como alternativa, después de comprobar la no normalización, el test de Student.

Se observaron 48 sesiones de entrenamiento cuyo objetivo fue analizar en la práctica cómose realiza el entrenamiento de las féminas en el levantamiento de pesas en la etapa de preparación general del primer macrociclo. La etapa contó con 16 microciclos, se observaron tres sesiones por cada uno.

La guía aplicada se sometió a un proceso de revisión con los siguientes requisitos:

• Tener más de diez años de experiencia en la docencia, categoría docente de auxiliar o titular y científica de Máster o Doctor.

• Haber estudiado la temática referente a la recogida de información y su aplicación en investigaciones de corte deportivo y en cursos de superación.

Luego de valorar la guía, se corrobora que permite observar el contexto seleccionado, responde a qué ejercicios se emplean después de los ejercicios clásicos y especiales y de dónde son seleccionados, cómo se controla el volumen, la intensidad y el tipo de fuerza según la intensidad, cómo se relacionan los ejercicios clásicos, especiales y auxiliares, para la fuerza y cómo se realiza la individualización del entrenamiento.

La encuesta permitió recolectar criterios generales sobre entrenamiento de las féminas enel levantamiento de pesas, su concepción, funcionalidad y sistematización. Este instrumento se sometió a un proceso de revisión por los tríos de experticia.

1. La población de los 14 especialistas de levantamiento de pesas, de los combinados deportivos de Santiago de Cuba.

2. Los cuatro entrenadores de la EIDE provincial "Orestes Acosta Herrera", seleccionados de manera aleatoria, por ser los que trabajan y se transfieren la categoría objeto de estudio.

Se determinaron las coincidencias y presencia de rasgos muy particulares en el diagnóstico, mediante la triangulación metodológica.

Desarrollo

RESULTADOS

La encuesta arrojó los siguientes datos:

• El 90 % de los entrenadores no estableció, en el trabajo de fuerza para pesistas femeninas escolares, una diferenciación sobre la base de las etapas sensibles en el perfeccionamiento de las capacidades.

• En el 70 % de los casos no se logró una preparación, coordinada, coherente y bien estructurada, en correspondencia con las características anatomo- fisiológicas de las féminas.

• El 100 % de los entrenamientos no estableció una base sobre las capacidades condicionales, lo que no provocó el estímulo adecuado sobre la carga de entrenamiento para obtener mayor prestación, en relación con otras edades con las mismas cargas.

En la revisión de documentos se pudo determinar que no se brindaron orientaciones precisas para la planificación, ejecución, organización y los componentes de la carga a utilizar, pues estás solo fueron de forma general y sin especificar el trabajo para uno u otro sexo; por lo que en las indicaciones de la Comisión Nacional de levantamiento de pesas se evidencia la necesidad de planificar la preparación de la fuerza como capacidad determinante en la halterofilia.

Las mujeres cubanas tienen potencialidades para practicar esta disciplina y mejorar su rendimiento deportivo mediante la utilización de programas, ejercicios, intensidades y volúmenes en relación con su masa corporal, como se aplica con los hombres; para ello, se requiere de una actualización y preparación acorde con las transformaciones innovadoras, que permitan eliminar diferencias entre los regímenes de entrenamiento de ambos sexos, desde el levantamiento de pesas hasta en los métodos de recuperación.

Los hombres levantan más peso que las mujeres debido a la cantidad de testosterona en su sangre y a su masa muscular, lo cual se esgrime como una justificación común para el programa de entrenamiento; sin embargo, se considera que a pesar de que el vínculo entre la hormona de la testosterona y el crecimiento de la fuerza muscular es fuerte, no hay muchas diferencias en los entrenamientos de ambos sexos.

Al comparar la información proporcionada por las fuentes utilizadas en esta fase, con el de triangulación, los resultados fueron:

• Solo se controlaron los halones y las cuclillas como ejercicios especiales y auxiliares para la fuerza y la mayoría de los entrenamientos se centraron en el perfeccionamiento técnico.

• Escaso conocimiento y control teórico en el entrenamiento de la preparación de la fuerza, se dio más libertad a los atletas masculinos para realizar los ejercicios que desearon.

• Realización casual de ejercicios auxiliares para la preparación de la fuerza que no guardan relación con los ejercicios clásicos y especiales, o los incluidos en los planes de entrenamiento.

• Escasas orientaciones metodológicas sobre la preparación de la fuerza muscular para las categorías escolares, en los documentos normativos.

• Limitado control sobre la preparación del entrenamiento de la fuerza, durante los entrenamientos.

En el análisis descriptivo, se mostraron los valores medios, la desviación típica, el coeficiente

de variación y los valores máximos y mínimos, junto con los resultados de las pruebas de los ejercicios clásicos y diversas pruebas realizadas en distintos momentos del proceso de preparación; además, los resultados de las comparaciones estadísticas.

Se utilizó la prueba de hipótesis por rangos de Wilcoxon para analizar las diferencias significativas existentes entre los microciclos tres, cuatro, cinco, seis y nueve, aplicada en idénticas condiciones, y a muestras relacionadas en diferentes momentos del entrenamiento. Para ello, el tratamiento se inició con la aplicación de la prueba de la normalidad. A partir de las dificultades presentadas se propone una metodología para perfeccionar el entrenamiento de la fuerza en el levantamiento de pesas femenino. Para hacer posible esta metodología se hace uso de diferentes componentes, ellos son:

1. Coeficientes de variación.

2. Análisis descriptivo de las pruebas de arranque y envión.

3. Comparaciones respecto a la prueba de Wilcoxon.

En los coeficientes de variación se apreciaron valores normales entre el 10 y el 12 %, ello reafirmó que no existe una dispersión significativa de los resultados obtenidos. Si se procede

al análisis de los ejercicios clásicos y se hace referencia al arranque, se observa un aumento constante de los valores medios, a medida que se desarrolla la preparación y pasan de 35,63 kg en el microciclo tres, a 49,15 kg.

Se observaron resultados similares en las pruebas de envión, donde los valores medios aumentaron de 50 a 68,11 kg con coeficientes de variación que oscilan entre el 10 y el 12 %. Cabe señalar que las comparaciones estadísticas entre los distintos microciclos en las pruebas de arranque y envión arrojaron diferencias significativas con niveles inferiores a 0,05 en ambos casos.

Al realizar el análisis descriptivo, se destacó una inflexión en los resultados de ambas pruebas entre los microciclos seis y nueve. Esto pudo deberse a la disminución de las cargas tanto en el mesociclo precompetitivo del macrociclo I, como en el mesociclo de preparación con el que se inicia el macrociclo II. La dinámica de los resultados de las pruebas de arranque y empuje permitieron advertir el aumento constante de los valores medios mostrados.

Los valores medios entre la primera y la última medición fueron de unos 18 kg, como parte de la propuesta se introduce el test de empuje de fuerza y cuclillas y aumentaron en relación con los resultados del test empuje de fuerza. Los valores normales de dispersión, que fueron ligeramente superiores en el test de empuje de fuerza con resultados entre el 14 y el 20 % del coeficiente de variación, apoyan este aumento positivo de los valores medios en ambas mediciones; sin embargo, puede mantenerse el criterio de que no existe una diferencia significativa entre ellas.

La prueba de cuclillas, en la que el coeficiente de variación osciló entre el 10 y el 14 %, no lo demuestra. Cuando se utilizó la prueba de Wilcoxon, las comparaciones mostraron significación estadística en todos los casos, lo que reitera las modificaciones relacionadas con el desarrollo de la preparación.

A medida que se desarrollaron los distintos mesociclos de preparación, los valores medios en las pruebas de fuerza de parado y fuerza acostada siguieron en aumento. Mientras que la fuerza acostada comenzó con 53,11 kg y aumentó hasta 59,14 kg, el aumento de la fuerza parado oscila entre 36,13 kg y 48,15 kg. Cuando se utilizaron comparaciones estadísticas entre las dos pruebas para determinar si los cambios que se habían producido tenían una significación estadística inferior a 0,05, los resultados mostraron que eran estadísticamente significativos en todos los casos, lo que respaldó los ajustes que se habían realizado en el desarrollo de la preparación.

Los resultados de la prueba de fuerza acostada mostraron valores entre el 11 y el 12 %, lo que pudo ser consecuencia de las diferencias en los resultados por categorías de peso corporal en esta prueba, pero no es posible hablar de gran dispersión de resultados en ninguno de los dos casos. La prueba de Wilcoxon demostró que la significación estadística de los cambios producidos es inferior a 0,05 cuando se comparan las estadísticas de las dos

pruebas.

Se decidió que era conveniente determinar la influencia actual entre las distintas pruebas en los ejercicios clásicos después de realizar el análisis descriptivo y las comparaciones estadísticas de los resultados obtenidos durante los distintos momentos de preparación. Por este motivo, se llevó a cabo un estudio de correlación, este arrojó una correlación alta entre las pruebas.

CONCLUSIONES

El diagnóstico demostró que tanto los conocimientos sobre la distribución de cargas para pesistas femeninas como el trabajo con la capacidad de fuerza en esta categoría fueron significativamente limitadas.

La propuesta presentada incluyó un grupo de componentes que facilitan el trabajo del entrenador en aras de aplicar un enfoque que considere la concepción de género en el deporte de levantamiento de pesas femenino. Con esta propuesta se contribuye al incremento de conocimientos para perfeccionar la capacidad fuerza con una perspectiva de género, al lograr una preparación coordinada, coherente y bien estructurada, en correspondencia con las características anatomofisiologías de las féminas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

-Alonso-Fernández, A., Pérez-Moreno, J. R., & González-Iglesias, J. (2020). Effects of a12-week resistance training program on body composition, muscle strength, and functional performance in overweight and obese women. European Journal of Sport Science, 20(1), 160-167. https://www.imrpress.com/journal/RCM/24/7/10.31083/j.rcm2407196/htm

-Amdi, C. H., Cleather, D. J., & Tallent, J. (2022). Impacto de los Protocolos de Entrenamiento sobre la Recuperación de la Velocidad de Levantamiento en Hombres y Mujeres Entrenados en Fuerza. RED: Revista de entrenamiento deportivo= Journal of Sports Training, 36(2), 9-21. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8545974

-Ansdell, P., Thomas, K., Hicks, K. M., Hunter, S. K., Howatson, G., & Goodall, S. (2020). Physiological sex differences affect the integrative response to exercise: acute and chronic implications. Experimental physiology, 105(12), 2007-2021. ttps://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1113/EP088548

-Arrebola, I. A., García, N. A., Ortells, L. G., & Vera, J. G. (2019). Estereotipos de género y práctica de actividad física. Movimento: revista da Escola de Educação Física, ISSN 0104-754X, 1-16, (25). https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7317952

-Beaudart, C., Rolland, Y., Cruz-Jentoft, A. J., Bauer, J. M., Sieber, C., Cooper, C., ...& Fielding, R. A. (2019). Assessment of muscle function and physical performance in daily clinical practice: a position paper endorsed by the European Society for Clinical and Economic Aspects of Osteoporosis, Osteoarthritis and Musculoskeletal Diseases (ESCEO).Calcified tissue international, 105, 1-14. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30972475/

-Camacho-Miñano, M. J., y Girela-Rejón, M. J. (2017). Evaluación de una propuesta formativa sobre género en Educación Física para estudiantes de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Cultura, Ciencia y Deporte, 12(36), 195-203. https://doi.org/10.12800/ccd.v12i36.950

-Carrasco, O. F., Gé, N. P., Téllez, B. G., & Ávila, Y. H. (2023)La mujer cubana: concepción metodológica en el levantamiento de pesas. Ciencia y Educación, 4(7), 6-16. https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/218

-Chinchilla-Campos, Y., Salazar-Chinchilla, P., & Ortiz-Acosta, P. (2020). Relación entre índice y carga glucémica con el porcentaje de grasa corporal en mujeres de la Guácima de Alajuela en Costa Rica, 2020. Revista Hispanoamericana de Ciencias de la Salud, 6(4),

XI CONVENCION INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE 2025

TITULO: LA CALIDAD EN EL DEPORTE DE LEVANTAMIENTO DE PESAS DURANTE LA INICIACION DEPORTIVA.

Autor: MSc. Rene Jesús Díaz Rodríguez

Institución: INDER. Dirección Provincial. Pinar del Río.

Correo electrónico: rene.diaz@inder.gob.cu

Orcid: https://orcid.org/0009-0008-1544-15

Teléfono: +53 54452251

Coautores:

Dr.C. Rosa María Tabares Arévalo. Profesora Titular

Institución: UPR Hermanos Saiz Montes de Oca. Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza.

Dra. Tania Rosa García Hernández. Profesora Titular

Institución: UPR Hermanos Saiz Montes de Oca. Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza.

Resumen

Es importante para el logro de la calidad de los servicios de alto rendimiento deportivo, durante la etapa de iniciación deportiva, la evaluación de la calidad. Este proceso establece estándares que permiten comparar la calidad deseada con la calidad real que se obtenga. La evaluación de la calidad, orienta la definición de metas y los procesos de gestión del deporte, ya que, desde los niveles de calidad obtenidos, se toman decisiones para la mejora continua del servicio. Es por ello que el objetivo fundamental de esta investigación se enmarca en elaborar un Sistema de evaluación de la Calidad de los servicios en la etapa de iniciación en el deporte de Levantamiento de Pesas en Pinar del Rio. Para lograr este objetivo se organizará un Sistema investigativo que permita la expresión de insuficiencias del proceso de evaluación de la calidad en los servicios del deporte de Levantamiento de Pesas, para su solución. En este sentido el investigador concluye las ventajas que pudiera tener la ejecución práctica del Sistema de evaluación de la calidad en nuestra Provincia.

Palabras clave: Sistema de evaluación, Gestión de Calidad, Servicio de Calidad.

ABSTRACT

It is important to achieve the quality of high performance sports services, from the base link, quality evaluation. This process establishes standards that allow the desired quality to be compared with the actual quality obtained. Quality evaluation guides the definition of goals and sports management processes, since from the quality levels obtained, decisions are made for the continuous improvement of the service. That is why the fundamental objective of this research is framed in building a Quality Management System for services in the base link of the sport of Weightlifting in Pinar del Rio. To achieve this objective, an investigative system was structured that It allowed the expression of inadequacies in the quality management process in the services of the sport of Weightlifting in Pinar del Rio for their solution. In this sense, the researcher concludes the advantages that the practical implementation of the Quality Management System could have in our Province.

Keywords: Management system, Quality Management, Quality Service.

Introducción

En el ámbito deportivo contemporáneo, la evaluación de la calidad de los servicios se ha consolidado como un eje estratégico para optimizar la satisfacción de los usuarios y la eficiencia organizacional (Mármol et al., 2010). En el caso específico del levantamiento de pesas, disciplina que combina exigencia técnica y física, garantizar servicios de calidad en la etapa de iniciación es fundamental para el desarrollo seguro y competitivo de los atletas. Sin embargo, en contextos locales como Pinar del Río, persisten brechas entre las expectativas de los usuarios (deportistas, entrenadores, familias) y la calidad percibida en los servicios ofertados, lo que limita el potencial de formación deportiva (Morales Sánchez et al., 2005).

La gestión de la calidad en servicios deportivos enfrenta desafíos únicos, derivados de la naturaleza intangible de los servicios, la heterogeneidad de los usuarios y la necesidad de adaptación a estándares internacionales (Parasuraman et al., 1988). Aunque herramientas como el modelo SERVQUAL (Parasuraman et al., 1991) han sido ampliamente aplicadas en el deporte (Theodorakis et al., 2001; Calabuig et al., 2008), su implementación en disciplinas especializadas como el levantamiento de pesas y en particular en etapas de iniciación requiere adaptaciones contextuales que consideren dimensiones técnicas, pedagógicas y biosanitarias (Hernández et al., 2018). La evaluación de la calidad en el levantamiento de pesas se ha convertido en un imperativo social para el desarrollo deportivo sostenible

En primer lugar, es necesario reconocer que la evaluación de la calidad en los servicios deportivos trasciende lo técnico para convertirse en una cuestión de equidad social. Como señala Pérez-Rodríguez (2023), en contextos como Pinar del Río, donde los recursos son limitados, garantizar servicios de calidad en la iniciación al levantamiento de pesas puede marcar la diferencia entre la exclusión o el acceso a oportunidades de desarrollo personal y profesional para los atletas de la iniciación deportiva.

Además, la literatura reciente ha demostrado que existe una correlación directa entre la calidad percibida en los servicios deportivos y la cohesión social en las comunidades. Un estudio realizado por González-Fernández et al. (2024) en zonas rurales de América Latina evidenció que los centros deportivos con sistemas de evaluación implementados

generaban un 45% más de participación familiar y comunitaria, funcionando como espacios de integración social.

Sin embargo, esta realidad contrasta con las condiciones actuales del levantamiento de pesas en muchas regiones. De acuerdo con los hallazgos de Martínez-Cruz (2025), persiste una brecha significativa entre los estándares de calidad teóricos y su aplicación práctica, de forma particular en disciplinas deportivas menos visibilizadas. Esto se agrava cuando, como indica el informe de la UNESCO (2024), el 68% de los programas de iniciación deportiva en países en desarrollo carecen de sistemas de evaluación sistemáticos.

Por otra parte, es fundamental considerar que la calidad en los servicios deportivos debe entenderse desde una mirada sistémica. Como argumentan Sánchez-López y Díaz (2023), no basta con evaluar infraestructuras o equipamientos; es imprescindible incorporar dimensiones psicosociales que afectan manera directa a los deportistas. En el caso específico del levantamiento de pesas, factores como el acompañamiento emocional, la prevención de lesiones y la adaptación pedagógica resultan determinantes para la permanencia de los atletas en el sistema.

En consecuencia, la implementación de sistemas de evaluación adaptados se convierte en una herramienta clave para la transformación social. Investigaciones como la de Torres-García (2024) han demostrado que cuando las comunidades participan activamente en los procesos de evaluación, no solo mejora la calidad del servicio, sino que se fortalecen los vínculos entre instituciones deportivas y sociedad civil. Este aspecto es particularmente relevante en Pinar del Río, donde el deporte puede funcionar como eje articulador de desarrollo local.

No obstante, para lograr este impacto, es necesario superar varios desafíos. En primer lugar, como advierte el Colectivo de Investigación en Deporte Comunitario (2025), muchos sistemas de evaluación replican modelos estandarizados sin considerar las particularidades culturales y socioeconómicas de los territorios. En segundo lugar, persiste una desconexión entre los indicadores técnicos de calidad y las expectativas reales de los usuarios, problema que según Rojas-Méndez (2023) puede mitigarse mediante procesos participativos de construcción de indicadores.

Por tanto, el desarrollo de un sistema de evaluación contextualizado para el levantamiento de pesas en Pinar del Río no responde solo a una necesidad académica, sino que representa una oportunidad para fortalecer el tejido social. Como plantea el modelo de deporte comunitario de Valdés-Salgado (2025), cuando la evaluación de la calidad se diseña desde y para la comunidad, sus resultados trascienden lo deportivo para impactar en dimensiones como la salud pública, la educación y la inclusión social.

Cabe destacar que este enfoque coincide con las actuales tendencias en políticas deportivas internacionales. La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible (ONU, 2025) ha reconocido al deporte como vehículo para reducir desigualdades, siempre que se garantice acceso a servicios de calidad. En este sentido, la presente investigación no solo contribuye al campo académico del deporte, sino que se alinea con los esfuerzos globales por construir sociedades más justas a través de la actividad física.

En síntesis, evaluar la calidad en el levantamiento de pesas en los combinados deportivos del municipio Pinar del rio es, ante todo, es un acto de justicia social que permite democratizar el acceso al deporte de calidad, en etapas formativas donde se definen trayectorias de vida. Como concluye el reciente manifiesto de la Red Iberoamericana de Investigación en Deporte Social (2025), "invertir en evaluación de calidad es invertir en capital humano y cohesión comunitaria". Este principio debe guiar tanto la investigación académica como las políticas públicas deportivas en los próximos años.

La experiencia del autor y el análisis de los antecedentes realzado de forma reflexiva y crítica, juntos a estudios preliminares condujeron a revelar las limitaciones críticas en la evaluación de los servicios de levantamiento de pesas durante la iniciación deportiva, entre ellas:

1. **Insuficiente adaptación contextual de modelos de evaluación de calidad** en el ámbito deportivo al no considerar las particularidades técnicas, pedagógicas y biológica del levantamiento de pesas en etapas de iniciación.
2. **Desconexión entre estándares teóricos y su aplicación práctica** entre los modelos de calidad propuestos y su implementación, lo que limita su efectividad en la formación deportiva.
3. **Carencias de sistemas de evaluación sistemáticos del levantamiento de pesas**, lo que dificulta la mejora continua de los servicios ofertados en la iniciación deportiva.

4. **Limitado enfoque en la participación comunitaria en el deporte de levantamiento de pesas que** afectan la pertinencia social de los resultados.

Estas carencias reflejan las **contradicciones epistemológicas** en la evaluación de la calidad de los servicios en la iniciación en el levantamiento de pesas, donde persiste una disociación entre los modelos teóricos de gestión de calidad –desarrollados para contextos deportivos generalizados y las demandas específicas de una disciplina técnica como esta. Por un lado, los enfoques estandarizados (como el SERVQUAL) parten de una concepción universalista de la calidad, mientras que la realidad local exige un modelo que integre las dimensiones **técnico-pedagógicas, biológica y psicosociales** propias del levantamiento de pesas.

Por otro lado, aunque la literatura reconoce la importancia de la participación comunitaria en la evaluación (Torres-García, 2024; Rojas-Méndez, 2023), los sistemas vigentes en Pinar del Río no incorporan las perspectivas de entrenadores, atletas y familias, lo cual genera una ruptura entre el conocimiento académico y las necesidades prácticas**.** Esta contradicción evidencia que los marcos teóricos existentes no logran captar la complejidad de la calidad en este ámbito, Por tanto, se requiere un enfoque **contextualizado, interdisciplinario y participativo** que supere las limitaciones de los paradigmas tradicionales.

Del análisis anterior, se plantea el siguiente problema científico: ¿Cómo evaluar la calidad de los servicios de levantamiento de pesas durante la etapa de iniciación deportiva en el municipio de Pinar del Río? Por lo que, se asume como ***objeto de estudio***: la calidad de los servicios en el deporte de levantamiento de pesas. En consecuencia, ***el objetivo*** elaborar un sistema de evaluación participativa sustentado en un modelo conceptual que integre dimensiones técnicas, pedagógicas, biológicas y psicosociales, adaptado a las particularidades del levantamiento de pesas durante la etapa de iniciación deportiva para mejorar la calidad de los servicios en el municipio de Pinar del Río. **P***ara* ello, ***el campo de acción*** se delimita la evaluación de los servicios del levantamiento de pesas durante la iniciación deportiva

MATERIALES Y MÉTODOS

Métodos teóricos

Análitico-sintètico: analizar de forma crítica los modelos existentes de evaluación de calidad (SERVQUAL) y sintetizar sus dimensiones relevantes para el levantamiento de pesas.

Inducción-deducción: derivar principios generales de la evaluación de calidad en deportes y aplicarlos al contexto específico de Pinar del Río. Así como, la Adaptación de estándares internacionales (variable moderadora) al contexto local.

Métodos empíricos

Análisis documental: fue empleado en tu investigación como un método teórico-cualitativo para recopilar, sistematizar e interpretar información contenida en documentos científicos, normativas, informes y otros materiales escritos relevantes para tu estudio.

Encuestas: mediante cuestionarios estructurados a deportistas, entrenadores y familias para medir la calidad percibida (escalas Likert) y expectativas.

Entrevistas semiestructuradas: profundizar en dimensiones técnicas y pedagógicas con expertos en levantamiento de pesas y gestores deportivos.

Grupos focales: discusiones con la comunidad (familias, atletas) para co-construir indicadores de calidad.

Observación directa: registrar condiciones de infraestructura, métodos pedagógicos y prácticas biológicas en los combinados deportivos.

Métodos estadísticos

Estadística descriptiva: calcular frecuencias, medias y desviaciones estándar para resumir datos de encuestas (ej. satisfacción por dimensión).

Aplicación del método de experto a través de la metodología Delhi para evaluar la validez de las propuestas.

RESULTADOS Y APORTES.

Con la sistematización en la búsqueda de los antecedentes y referentes teóricos en nuestra investigación, meditamos en la evaluación de la calidad de los servicios en la iniciación deportiva, aporten conocimientos valiosos para mejorar su calidad, en cuanto al sistema de evaluación contextualizado en el deporte de base, contando con indicadores específicos relacionados con el desarrollo técnico, táctico, físico y psicológico de los atletas. Es fundamental contar con un sistema de seguimiento y evaluación constante, que permita identificar fortalezas y áreas de mejora en el proceso de formación de los deportistas en la base.

CONCLUSIONES

A manera de conclusión en el análisis bibliográfico referencial aplicado en un primer momento de nuestra investigación, se logró confirmar que la gestión de la calidad de los servicios en el deporte en el eslabón de Base constituye una temática conveniente estudiada en el contexto mundial. La Línea de investigación presenta gran relevancia en la actualidad y necesaria para el desarrollo de los fundamentos teóricos para la gestión y evaluación de la calidad de los servicios en el eslabón de Base (concepto, elementos que condicionan su calidad, dimensiones e indicadores) y su integración sistémica con otros componentes, que responden a las particularidades del alto rendimiento en el Sistema

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Campos C. (2000) ¿Cómo entablar una relación de patrocinio? *EFDeportes.com, Revista Digital.* Buenos Aires, Año 5, N° 21, mayo. http://www.efdeportes.com/efd21/patroci.htm

2. Díaz Canel, M. M., (2020). Modelo de gestión del gobierno orientado a la innovación.*Revista Cubana de Administración Pública y Empresarial.* 4 (3), septiembre-diciembre(2020) p. 300-321. https://apye.esceg.cu/index.php/apye/article/view/141

3. Dorado, Alberto y Gallardo, Leonor (2005) *La gestión del deporte a través de la calidad.* España. INDE.

4. Imamura, J. I., Keeling, M. y Barreto, I. (2019). La gestión del conocimiento como plataforma para socializar la producción científica. *Revista Ingeniería Industrial*. /ISSN 1815- 5936/Vol. XLI/1/enero-abril /2020/e4106. http://www.rii.cujae.edu.cu

5. Martínez, J. R. (2010). Sistema de innovación tecnológica para la gestión del trabajo técnico metodológico. *PODIUM, Revista de Ciencia y tecnología en la Cultura Física. Vol. 5, Núm. 2, 2010. abril-junio. pp. 93-105. https://dialnet.unirioja.es*

6. Millán, R. (2016). *Sistema para la evaluación de la calidad de los servicios de alto rendimiento deportivo.* (Tesis inédita de doctorado). Villa Clara, Universidad Central "Marta Abreu".

7. Parasuraman, A., Zeithaml, V. y Berry, L. (1988). *SERVQUAL:* A multiple-item scale for measuring consumer perceptions of service quality. *Journal of Retailing, 64*, pp.1240.

8. Pérez, L. M., Vilariño, C. M. y Ronda, G. A. (2017). El cambio organizacional como herramienta para coadyuvar con la implementación de la estrategia. *Revista Ingeniería industrial. 38(3).septiembre-diciembre, 2017, pp. 323-332*

9. Pérez, C. (2010). Análisis de calidad del servicio en los eventos deportivos. Calidad percibida y satisfacción de los espectadores y de los deportistas. (Tesis 134 ISSN 1810-5882, Vol. 17, núm. 32, 2017 *Rafael Millán Caballero, pp. 124-134*

10. Ponce de León, R., Hernández A., Díaz, A. A. y Valcárcel, N. (2021). Introducción de resultados científicos: bases teórico-metodológicas para su mejora en la educación médica. *Revista Médica Electrónica*. ISSN: 1684-1824. 43 (3). https://revmedicaelectronica.sld.cu

11. Rial, J., Varela, J., Rial, A. y Real, E. (2010). Modelización y medida de la Calidad Percibida en centros deportivos: la escala QSport-10*. Revista Internacional de Ciencias del Deporte,* 18(6), pp.57-73. Recuperado de http://www.cafyd.com/REVISTA/01805.pdf

Título: Desarrollo de la Fuerza rápida en parapesas de la Preselección Nacional

MSc. Ramón Martínez Martínez.

Correo electrónico: rguaso70@gmail.com

ORCID: 0009000572603219

Combinado Deportivo Camilo Cienfuegos. Municipio Bayamo

País: Cuba

Resumen

La investigación partió de la necesidad de mejorar resultados a través del desarrollo de la fuerza rápida en paratletas de la preselección nacional tomando como objetivo: Elaborar una metodología para mejorar la fuerza máxima en los atletas de parapesas de la preselección nacional mediante el desarrollo de la fuerza rápida y los ejercicios especiales en la zona de intensidad. Se trabajó la concepción teórica metodológica del entrenamiento en los atletas en situación de discapacidad y la construcción de la metodología desde la dinámica de las cargas y su interrelación con los métodos de entrenamiento, se evidencia el uso de estos ejercicios e inclusión dentro del entrenamiento mediante entrevistas a atletas y el equipo de trabajo, en su implementación se valoró su efectividad de los resultados deportivos de los años 2023 y 2024 con aumento significativo a partir de su instrumentación, al logro de dos medallas de Oro, dos plata y oro por equipo en Categoría Yunior, en la Categoría Roki dos Oro y en Categoría Senior diez medallas de Oro, 16 de plata y 11 de bronce con una oro por equipo y cuatro plata, además de siete Record de las Américas y una medalla de plata paralímpica.

Palabras clave: Fuerza rápida, ejercicios especiales y efectividad

Abstract

The research was based on the need to improve results through the development of rapid strength in national pre-selection para-athletes. The objectives were: To

develop a methodology to improve maximum strength in national pre-selection para-weight athletes through rapid strength development and special exercises in the intensity zone. The theoretical and methodological conception of training for athletes with disabilities was developed, along with the construction of a methodology based on the dynamics of loads and their interrelation with training methods. The use of these exercises and their inclusion in training was demonstrated through interviews with athletes and the team. Their implementation was assessed for their effectiveness in the sporting results for the years 2023 and 2024, with a significant increase following their implementation, achieving two gold medals, two silver medals, and a team gold in the Junior Category; two gold medals in the Roki Category; and ten gold medals, 16 silver medals, and 11 bronze medals in the Senior Category, with one team gold and four silver medals, in addition to seven Americas Records and one Paralympic silver medal.

Keywords: Speed strength, special exercises, and effectiveness

Introducción

Con la evolución del mundo se ha logrado insertar aquellas personas con discapacidad en la sociedad, incluyéndolos en todas las esferas de la vida, así como en el deporte, en parapesas en Cuba tiene el primer Campeonato Nacional en 1995 y en los Juegos Olímpicos de Australia la primera participación internacional y a partir de esa fecha se ha mantenido en el programa de los Parapanamericanos, Copas del Mundo, Mundial y Juegos Olímpicos. En la actualidad se practica en todas las provincias, con diversidad de criterios en cuanto a la planificación del volumen de trabajo. Morales (2008), Ortiz (2007) y Martínez (2013) hacen referencia a la planificación del entrenamiento de los atletas de parapesas, donde argumentan que el entrenamiento en este tipo de personas requiere de un tratamiento que enmarque las necesidades individuales de estos practicantes. En la preparación de los atletas de Parapesas, el trabajo de la fuerza rápida, donde utilizamos ejercicios especiales y tenemos en cuenta las zonas de intensidad en el entrenamiento, favorece que logremos los resultados esperados, teniendo en cuenta las necesidades especiales de estas personas según el tipo de discapacidad. La necesidad de mejorar las marcas y totales, con la inclusión de los medios necesarios para garantizar su desarrollo mediante la

implementación de la fuerza rápida y los ejercicios especiales por zona de intensidad y asíel desarrollo de la fuerza máxima evidenciando que los resultados en atletas de Parapesas sean óptimos.

Materiales y métodos

Para el desarrollo de la fuerza muscular y los principios del entrenamiento deportivo. El componente metodológico lo integran los métodos, medios, procedimientos y las indicaciones metodológicas. La aplicación de este sistema de ejercicios expresa en su funcionalidad tres etapas que parten desde el diagnóstico y culmina con la evaluación integral del proceso que tienen un grupo de indicadores medibles y que una vez realizada,esta evaluación permite incluir nuevos indicadores para una nueva aplicación.

Desde el punto de vista psicológico se asume el enfoque Histórico-Cultural de Vygotsky; donde uno de los elementos rectores en la metodología para el entrenamiento de los atletas de parapesas con trastornos físico motor, es la concepción sobre la relación de la enseñanza y el desarrollo, donde se parte del principio que el atleta nace con determinadas potencialidades físicas y que a través del entrenamiento se desarrollan las habilidades.

En la presente investigación se seleccionaron siete atletas, de ellos dos del sexo femenino y cinco del sexo masculino que representan el 100% de la población, con una edad promedio de 27.5 años y una experiencia deportiva entre 3 y 15 años, se utilizaron métodos teóricos y empíricos que permitieron elaborar una metodología y darle cumplimiento a un sistema de ejercicios que permite mejorar los resultados deportivos en atletas de la pre selección nacional, enmarcado en la utilización de los mismos según la etapa de entrenamiento y que propicien un mejor resultado deportivo.

La investigación se organizó en tres fases, exploración y diagnóstico, elaboración de la metodología y aplicación y validación de los ejercicios.

La exploración se realizó aplicando charlas grupal entre el colectivo de trabajo donde tuvieron presente ,entrenadores, médico, psicóloga y fisioterapeuta, también se realizó un estudio documental donde se pudo comprobar la cantidad de ejercicios realizados, así como la cantidad de serie y repeticiones en cada sección de entrenamiento , donde se demostró las debilidades y fortalezas que influían en algunos de los resultados de los atletas refiriéndose al desarrollo de la fuerza rápida en los ejercicios especiales lo cual nos permitió individualizar el entrenamiento y organizar la planificación , alcanzar o superar los totales antes realizados sin afectar la salud de los atletas

El sistema de ejercicios especiales que se propone se ha diseñado sobre la base de una concepción teórico metodológico que asume los presupuestos que desde la teoría y metodología del entrenamiento deportivo como disciplina rectora en este proceso orienta el entrenamiento de la fuerza rápida con atletas de Parapesas de la preselección nacional con una dinámica que produce cambios en este proceso al incluir la planificación que parte desde el volumen de un macrociclo y culmina con la unidad de entrenamiento donde se establecen las relaciones entre el volumen de trabajo y las etapas de preparación.

Estos resultados parten de una estructura bien planificada desde los controles, test pedagógico y las competencias nacionales realizadas antes de los eventos internacionacionales en diferentes niveles según calendario deportivo, donde la provincia Granma es la más destacada, manteniendo por 11 años consecutivos el 1er lugar nacional, destacándose los atletas que integran la pre selección nacional.

Situación problémica: la necesidad de mejorar las marcas y totales, con el desarrollo de la fuerza rápida y la inclusión de ejercicios especiales por zona de intensidad y asíel desarrollo de la fuerza máxima en atletas de Parapesas.

Objetivo: Elaborar una metodología para mejorar la fuerza máxima en los atletas de parapesas de la preselección nacional mediante el desarrollo de la fuerza rápida y los ejercicios especiales teniendo en cuenta la zona de intensidad.

Objetivos Específicos: Mejorar los resultados con el desarrollo de la fuerza rápida y ejercicios especiales en atletas de Para pesas de la preselección nacional.

Desarrollo

Para la aplicación de los ejercicios primero se tuvo en cuenta el rendimiento y la asimilación de cada uno de ellos, se fracciona el entrenamiento en varias series y no así en numerosas repeticiones. Ademásse controlaron los porcientos de trabajo por ejercicios haciendo énfasis en la relación trabajo descanso para mejorar la calidad de la aplicación de los mismos.Se tuvo en cuenta la adaptación de los atletas a estos ejercicios y su influencia en el resultado.

Propuestas de ejercicios

Press de banca recto, como ejercicio clásico de competencia, los dividimos en tres fases la cual nombramos: descenso, no es más que el recorrido de la barra hasta los pectorales donde el atleta debe realizar una pausa y detener el peso con control y exactitud sobre los mismos

Press declinado para desarrollar la parte baja de los pectorales y al realizar un recorrido más largo con los brazos se responsabilizan los músculos de los tríceps.

Fuerza sentada con barras para mejorar la fuerza de los hombros y tríceps.

Press Inclinado en posición de acostado y con similitud al pres de banca con el cuerpo inclinado realizar un empuje ascendente para desarrollar la fuerza y fortalecer la parte superior de los pectorales.

Segunda fase: Como su nombre lo indica nos permite mejorar el recorrido ascendente de la barraa partir de la segunda fase hasta el bloqueo de los

codos.según la necesidad del atleta, y de forma individual ya que el ángulo de trabajo varía según las condiciones fisiológicas y morfológicas de los atletas.

Dos tiempos:Realizada la parada en los pectorales al comenzar la fase de ascenso de la barra o palanqueta y en ángulo que corresponde al nivel de los codos sería la primera fase, regresando al pecho para una segunda pausa en el mismo, después de esta continuar con un segundo empuje y hasta el bloqueo de los codos donde los brazos deben quedar firmes y completamente extendido.

Tabla I. Clasificación de los paratletas.

Atletas	División	Sexo	Edad	Categoría
Oniger Drake Vega	88 kg	M	50	Senior
Leidy Rodríguez R	45 kg	F	38	Senior
Amalia González R	41 kg	F	14	Roki
Jesús E Cuevas C	72kg	M	21	Senior
Pablo Ramírez B	54 kg	M	24	Senior
Daniel Cedeño P	65 kg	M	19	Yunior
Emmanuel González R	49kg	M	20	Yunior

Tabla II. Resultado de la prueba inicial. Test Pedagógicos.(1)2023

Atletas	P.Plano	F-Delante	P-Declinado	P-Inclinado	2da Fase
Oniger Drake Vega	165 kg	105	150	140	150
Leidy Rodríguez	80 kg	50	60	58	65
Amalia Gonzales	52 kg	35	57	50	50
Jesús E Cuevas C	160 kg	115	112	122	150
Pablo Ramírez B	157 kg	110	145	127	130

Daniel Cedeño P	120 kg	85	100	87	115
Emmanuel González	130kg	110	135	115	130

La tabla III muestra la evolución de los atletas de la pre selección nacional hasta

Atletas	Pres	F. Sentado	Pres-Declinado	Pres - Inclinado	2da Fase

estos momentos y después de un análisis del colectivo técnico y equipo de trabajo se evalúa de M.B el trabajo de los mismo de cuatro atletas que completaron el recorrido Paralímpico ,por falta de participación en uno de los campeonatos mundiales a pesar de mejorar las marcas en todos los eventos en que participaron, uno representó en los Juegos Paralímpicos de Paris obteniendo medalla de plata ,la primera en la historia de este deporte en nuestro país .Continuar destacando el control del entrenamiento, la sistematicidad y la disciplina de los atletas al cumplimiento de metas individual y colectiva a favorecer el logro de mejores resultados

Tabla III: Medición inicial y final.2024

Oniger Drake Vega	170-188	120-135	160-180	157-165	170-188
Leidy Rodríguez	80-92	45-61	75-85	57-70	65-77
Amalia Gonzales	52-77	40-55	60-70	55-62	60-72
Jesús E Cuevas C	172-185	115-130	115-130	142-150	160-175
Pablo Ramírez B	157-183	110- 125	157-170	142-156	145-155
Daniel Cedeño P	120-140	90-105	115-130	90-100	120-135
Emmanuel González	145-159	110-127	135-150	120-140	145-155

Conclusiones

1. Los fundamentos teóricos asumidos del desarrollo de la fuerza rápida apoyado con un sistema de ejercicios especiales mejoraron el rendimiento de la fuerza muscular y así los resultados de la preselección nacional.
2. El diagnóstico realizado en el proceso de preparación de la fuerza muscular, develó planificación acertada por los entrenadores evidenciando al logro en el 2023 y 2024 a dos Oro, dos plata y oro por equipo en Categoría Yunior, en la Categoría Roki dos Oro y en Categoría Senior diez medallas de Oro, 16 de plata y 11 de bronce con un oro por equipo y cuatro plata, además de siete Record de las Américas y una medalla de plata paralímpica.
3. Desarrollo de la fuerza rápida en atletas de parapesas de la Preselección Nacional a través de los ejercicios especiales fue efectiva

Recomendaciones

1. Continuar el estudio de los fundamentos teóricos del desarrollo de la fuerza rápida dirigido a mejoraron el rendimiento de la fuerza muscular y así los resultados de la preselección nacional.
2. Mantener los diagnósticos realizados en los procesos de preparación de la fuerza muscular, con una planificación acertada al logro de medallas en competencias fundamentales

3. Desarrollar la fuerza rápida en otros atletas de parapesas a través de los ejercicios especiales dirigidos a mejorar la fuerza máxima

Bibliografía

Forteza A. y A. Ranzola (1980). Bases del entrenamiento deportivo. La Habana, Ed. Ciencia y Técnica.

González Badillo, Juan José (1995) Fundamento del entrenamiento de la fuerza. Aplicación al alto rendimiento deportivo. España.

Harre Dietrich (1988) Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana. Editorial científico técnico.

Kuznetsov. V. (1981) La preparación de fuerza en los deportistas de categoría superior. Ciudad de la Habana, Editorial Orbe. 208 P.

Martínez, R. (2013) La planificación del entrenamiento de los atletas de levantamiento de pesas con discapacidad. Disponible en www//ecured.com.

Morales, C 2008 El entrenamiento de la fuerza en discapacitados. Disponible en www//Google.com.

Platonov. V.M (1986) Preparación de atletas calificados. Moscú. Editorial Fisicultura y sport.

Román I (1985) Levantamiento de pesas: periodo competitivo, La Habana. Editorial científico-Técnica.

Ortiz. J (2007) El entrenamiento de la fuerza muscular en atletas Paralímpicos. Disponiblewww//Google.com.

Título: Herramienta estadística implementando el margen de error para estimar el peso a levantar

AUTOR: Lic. Onésimo Alejandro Ávila Tamayo

Correo: onesimoavila84@gmail.com

Centro: ESFAAR Cerro Pelado.

RESUMEN

Para esta investigación se creó una hoja de cálculo Excel que implementa el margen de error medio absoluto (MAE) con el método para estimar el peso a levantar por atletas que reducen su peso corporal en el levantamiento de pesas. El método, llamado Fórmula AS, utiliza datos de dos bases de datos principales: el Ranking Mundial de Levantamiento de Pesas y el Ranking Nacional de Cuba. Mediante un análisis estadístico exhaustivo, se desarrollaron fórmulas para estimar los resultados en los ejercicios de arranque, envión y el total olímpico. Comparado con el coeficiente de nivelación (CN) actualmente utilizado, el método propuesto mostró una mejora significativa en la precisión, según la métrica del error medio absoluto (MAE). Además, se implementó una aplicación móvil con una interfaz sencilla y compatible con versiones Android, facilitando su uso por entrenadores y atletas. La Fórmula AS permite estimaciones más precisas sin estar restringida a intervalos de peso predefinidos, lo que la convierte en una herramienta útil para el levantamiento de pesas. Se recomienda distribuir la aplicación a nivel nacional para un uso más amplio y se sugiere realizar estudios futuros para mejorar su precisión y aplicabilidad en diferentes contextos deportivos.

Palabras clave: Hoja de Cálculo Excel Estimación de peso, Levantamiento de pesas, Fórmula AS, Error medio absoluto, Aplicación móvil

ABSTRACT

This article created a spreadsheet itself Excel that he implements the half absolute margin of error (MAE) Method for estimating the weight to be lifted by athletes who reduce their body weight in weightlifting. The method, called the AS Formula, utilizes data from two main databases: the World Weightlifting Ranking and the National Ranking of Cuba. Through comprehensive statistical analysis, formulas were developed to estimate the results in snatch, clean and jerk, and the total Olympic lift. Compared to the currently used leveling coefficient (CN), the proposed method showed a significant improvement in accuracy, as measured by the mean absolute error (MAE) metric. Additionally, a mobile application was implemented with a user-friendly interface compatible with Android versions, making it easy for coaches and athletes to use. The AS Formula allows for more accurate estimations without being restricted to predefined weight intervals, making it a valuable tool for weightlifting. It is recommended to distribute the application nationwide for broader use, and future studies are suggested to enhance its precision and applicability in different sports contexts.

Keywords: Weight estimation, Weightlifting, AS Formula, Mean absolute error, Mobile application.

INTRODUCCIÓN

La actuación exitosa del pesista depende de la habilidad que se tenga para seleccionar correctamente el peso inicial competitivo, de utilizar lo mejor posible los intentos de competencia y de la táctica juiciosa que se emplee durante el desarrollo de la misma. (Dr. C. Jorge L. Barcelán Santa Cruz et al., 2021).

Actualmente, un kilogramo decide la obtención del color de una medalla en arranque, envión o biatlón, haciendo necesario que, desde el propio entrenamiento del pesista hasta la competencia, se realicen cálculos precisos para la búsqueda de ese kilogramo, de forma tal que favorezca una **Conducción Estratégico Táctica**(**CET**) eficiente por parte del entrenador.

En este trabajo se propone un método para dar solución a estas problemáticas, ya que al aplicar el margen de error podemos tener tres variantes que puedan influir positivamente en el resultado del atleta.

1. Recopilación de Datos

Para llevar a cabo este estudio sobre el levantamiento de pesas, se utilizó información de dos bases de datos principales: el Ranking Mundial de Levantamiento de Pesas y el Ranking Nacional de Cuba. Estas bases de datos contienen los resultados de diferentes competencias individuales de atletas, así como sus datos relacionados, como peso corporal y otros atributos relevantes. Los datos fueron suministrados por la Federación Cubana de Levantamiento de Pesas y el Estadístico del CINID Roberto Ávila Pérez.

2. Fuente de Datos

Ranking Mundial de Levantamiento de Pesas: Esta base de datos proviene de una fuente internacional reconocida y se utiliza como referencia para clasificar y comparar el rendimiento de levantadores de pesas de todo el mundo. Contiene información sobre atletas de diversas nacionalidades y sus resultados en competiciones internacionales de levantamiento de pesas. Los datos incluidos en esta base de datos son públicos y se acceden mediante un permiso otorgado por la Federación Internacional de Levantamiento de Pesas (International Weightlifting Federation, **IWF**).

Ranking Nacional de Cuba: Esta base de datos es proporcionada por la federación de levantamiento de pesas de Cuba y contiene información específica sobre los levantadores de pesas cubanos y sus actuaciones en competiciones a nivel nacional e internacional. Estos datos son recopilados y mantenidos por la Federación Cubana de Levantamiento de Pesas (**FCLP**) y se obtuvo permiso para utilizarlos en este estudio.

3. Descripción de los Datos

Las bases de datos utilizadas en este estudio contienen información detallada sobre los atletas de levantamiento de pesas y sus respectivas actuaciones en competiciones. Los datos relevantes incluyen:

- División de peso corporal

- Peso corporal del atleta en el momento de la competición.
- Resultados de las competiciones individuales, como la cantidad total levantada en cada modalidad (arranque, envión y total olímpico).
- Fecha y lugar de cada competición.
- Lugares alcanzados en arranque, envión y total.

4. Análisis de Datos

Una vez recopilados los datos de ambas bases de datos, se procedió a realizar un análisis estadístico exhaustivo. Se utilizaron técnicas estadísticas para calcular medias, desviaciones estándar y otras medidas relevantes para comparar y contrastar el rendimiento de los atletas tanto a nivel mundial como nacional. Además, se aplicaron métodos de visualización de datos para representar gráficamente las tendencias y patrones observados en los resultados.

5. Consideraciones Éticas

Se respetaron todas las normativas éticas y de privacidad en la manipulación y uso de los datos de los atletas. Se aseguró el anonimato y la confidencialidad de la información personal durante todo el proceso de análisis y presentación de resultados. Además, se obtuvieron los permisos necesarios de las entidades pertinentes para utilizar los datos de las bases de datos mencionadas.

Método propuestopara estimar el peso a levantar de los atletas

Se analizaron los datos de 150 atletas reales donde se recogían los valores de su peso durante la competencia P_c , su mejor resultado para el arranque M_{ra} , envión M_{re} y total M_{rt}. Así como los pesos que tenían los atletas al establecer esas marcas personales (P_a, P_e, y P_t respectivamente) y también se tienen los datos de los resultados. Para estimar el resultado de un atleta en la competencia para los ejercicios de arranque $\widehat{\boldsymbol{R_a}}$, envión $\widehat{\boldsymbol{R_e}}$ y el resultado total $\widehat{\boldsymbol{R_t}}$ se desarrollaron las siguientes fórmulas:

$$\widehat{R_a} = \frac{P_c}{P_a} \times M_{ra} \ , \qquad \widehat{R_e} = \frac{P_c}{P_e} \times M_{re}, \qquad \widehat{R_e} = \frac{P_c}{P_t} \times M_{rt} \ \textbf{(ecuación 1)}$$

Para evaluar el ajuste de las fórmulas desarrolladas a los resultados de arranque, envión y total reales (R_a, R_e y $R_t$respectivamente) es usó la métrica de rendimiento del error medio absoluto (MAE por sus siglas en inglés, Mean Absolute Error) sobre los 132 datos de los resultados reales disponibles. La métrica MAE se describe de la siguiente forma:

$$\boldsymbol{MAE} = \frac{\sum_{i=1}^{n}(y_i - \hat{y}_i)}{n} \textbf{ (ecuación 2)}$$

Donde $\boldsymbol{y_i}$ es el valor del resultado real de índice $\boldsymbol{i}$,$\hat{y}_i$ es el valor estimado por la fórmula propuesta y $\boldsymbol{n}$es la cantidad de muestras o atletas registrados. El método propuesto es nombrado como **Fórmula AS**.

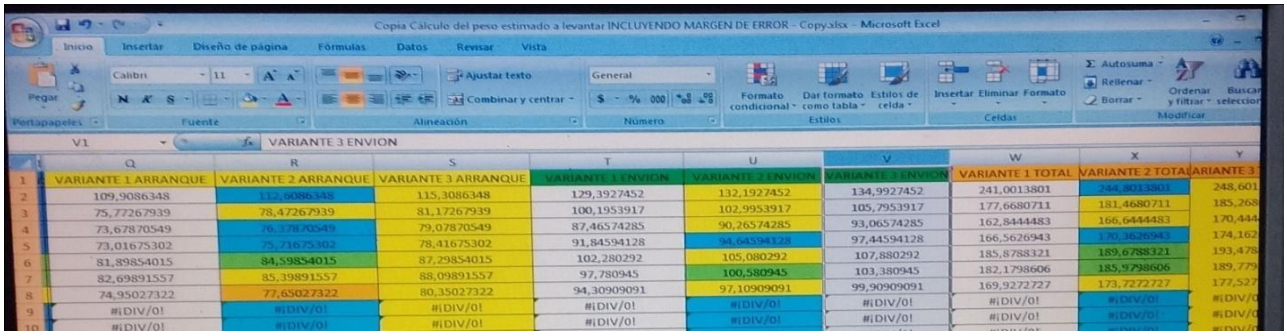
Resultados obtenidos

La tabla siguiente muestra el valor de **MAE** para los distintos ejercicios sobre nuestro conjunto de datos.

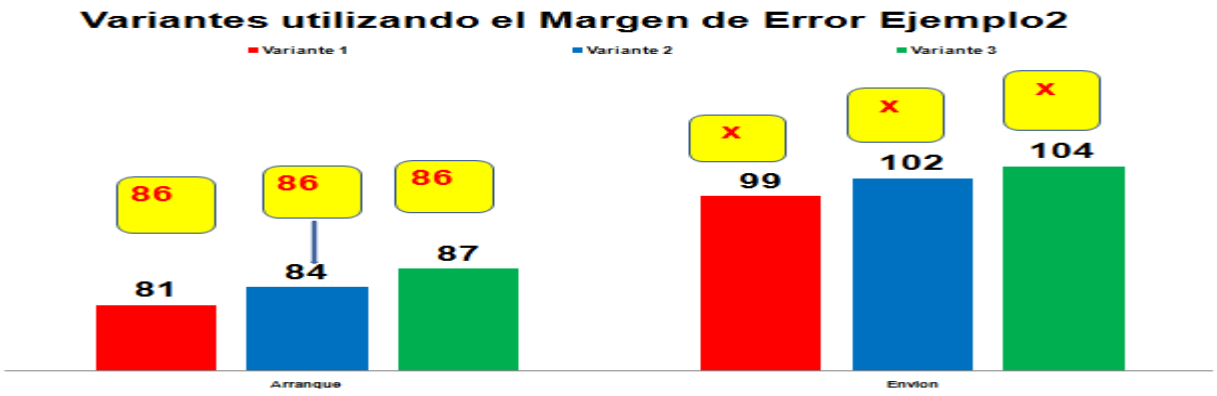
Ejercicios	*MAE* ***Fórmula AS*** *(Kg)*
Arranque	***2.6***
Envión	***2.8***
Total	***3.8***

Hoja de Cálculo Excel: Séimplementó el método propuesto en una hoja de Cálculo, a la cual también se le introducen los datos del margen de error, esto permite tener la

posibilidad de tener tres variantes, para la aplicación de la estrategia en la competencia, también permite recopilar más datos con el fin de incrementar la muestra estudiando el margen de error.



	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y
1	VARIANTE 1 ARRANQUE	VARIANTE 2 ARRANQUE	VARIANTE 3 ARRANQUE	VARIANTE 1 ENVION	VARIANTE 2 ENVION	VARIANTE 3 ENVION	VARIANTE 1 TOTAL	VARIANTE 2 TOTAL	VARIANTE 3
2	109,9086348	112,9086348	115,3086348	129,3927452	132,1927452	134,9927452	241,0013801	244,9013801	248,601
3	75,77267939	78,47267939	81,17267939	100,1953917	102,9953917	105,7953917	177,6680711	181,4680711	185,268
4	73,67870549	76,37870549	79,07870549	87,46574285	90,26574285	93,06574285	162,8444483	166,6444483	170,444
5	73,01675302	75,71675302	78,41675302	91,84594128	94,64594128	97,44594128	166,5626943	170,3626943	174,162
6	81,89854015	84,59854015	87,29854015	102,280292	105,080292	107,880292	185,8788321	189,6788321	193,478
7	82,69891557	85,39891557	88,09891557	97,780945	100,580945	103,380945	182,1798606	185,9798606	189,779
8	74,95027322	77,65027322	80,35027322	94,30909091	97,10909091	99,90909091	169,9272727	173,7272727	177,527
9	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	#¡DIV/0
10	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	#¡DIV/0!	#¡DIV/0



Conclusiones

- El método para estimar el peso a levantar propuesto presenta un margen de error de 2,7kg para el Arranque, 2,8 kg para el Envión y 3,8kg en el Total.
- Se utilizó una Hoja de Cálculo Excel que permite obtener tres variantes para el Arranque, Envión y Total introduciendo el margen de error.

Recomendaciones

- Distribuir la Hoja de Cálculo Excel con el margen de error incluido de la Fórmula AS a nivel nacional para su testeo y uso masivo.

- Continuar con los estudios para validar la significación estadística de los resultados obtenidos.

REFERENCIAS

1. Jorge L. Barcelán Santa Cruz, Dr. C. Carlos Cuervo Pérez (redacción general), EPG Marcelino del Frade Díaz, EPG Juan R. García Acosta, Lic. Yunel Caballero Roselló, Dr. C. Ernesto Paz González, EPG Daniel Núñez Aguiar, M. Sc. Douglas E. Andux Ruiz, Colaboradores, EPG Nicolás F. Rizo Machado, M. Sc. Alfredo González Pita, & Lic. Lázaro Rivera Pérez. (2021). PROGRAMA INTEGRAL DE PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA 2021-2024. COMISIÓN NACIONAL DE LEVANTAMIENTO DE PESAS. 40.

BIBLIOGRAFÍA

Cuba. INDER. (2021). Programa Integral de Preparación del Deportista de Levantamiento de Pesas

Cuba. INDER. (2016). Programa Integral de Preparación del Deportista de Levantamiento de Pesas

Paz, E. (2008). La conducción estratégico táctica del pesista en la competencia Tesis en opción al grado científico de doctor en ciencias de la Cultura Física]. Tutores: Dr. C. A. Morales, Dr. C. M. Mesa (Facultad de Cultura Física, Villa Clara) M. del Frade y Colectivo Técnico del Equipo Nacional de Levantamiento de Pesas. (2006). Determinación de los pesos de apertura en el levantamiento de pesas contemporáneo

Ranking All Time de Levantamiento de Pesas FEMENINO [All-Time Ranking of Women's Weightlifting] (2006-2023). Actualizado – 3 Jul 2023 [Updated – July 3, 2023]. Estadísticas Roberto Ávila Pérez, FCLP [Statistics by Roberto Ávila Pérez, FCLP].

Ranking All Time de Levantamiento de Pesas MASCULINO [All-Time Ranking of Men's Weightlifting] (2006-2023). Actualizado – 3 Jul 2023 [Updated – July 3, 2023]. Estadísticas Roberto Ávila Pérez, FCLP [Statistics by Roberto Ávila Pérez, FCLP].

Ranking Panamericano 2008-2023 (MASCULINO) [Pan-American Ranking 2008-2023 (MEN)]. Actualized 3/07/2023 [Updated July 3, 2023]. Estadísticos Roberto Ávila Pérez, FCLP [Statistics by Roberto Ávila Pérez, FCLP].

Título: Análisis cronológico de los resultados deportivos de los atletas de Levantamiento de Pesas, del sexo masculino.

Autor: EPG. Félix Machín Gallo

Deporte: Levantamiento de Pesas

Centro: ESFAAR Cerro Pelado.

Resumen

En el mundo actual se hace necesario el empleo de métodos sobre bases cada vez más científicas, que puedan responder a las exigencias del deporte moderno, así como contribuir a la obtención de resultados que mantengan al deporte cubano en la élite del universo deportivo. El levantamiento de pesas se caracteriza por la aplicación de los logros más recientes de la ciencia y la técnica, lo que ha permitido a los países que conforman la vanguardia de esta disciplina alcanzar resultados que décadas atrás parecían imposibles. El presente trabajo titulado: **"Análisis cronológico de los resultados deportivos de los atletas de Levantamiento de Pesas,del sexo masculino."**, tiene como objetivos: Identicar las variaciones de los resultados deportivos del sexo masculino en el levantamiento de pesas, para la ubicaciòn de los atletas en las competencias.Los resultados de esta investigación aportan a los entrenadores una herramienta viable para solventar las insuficiencias metodológicas y desde el punto de vista táctico existentes durante las competencias.

Palabras claves: Levantamiento de pesas, Análisis cronológico, Porciento de Realización de Intento

In the current world it becomes necessary the employment of methods on more and more scientific bases that can respond to the demands of the modern sport, as well as to contribute to the obtaining of results that they maintain to the Cuban sport in the elite of the sport universe. The rising of weights is characterized by the application of the most recent achievements in the science and the technique, what has allowed to the countries that conform the vanguard of this discipline to reach results that decades behind seemed impossible. The present titled work: "Chronological analysis of the sport results of the athletes of the masculine sex.", he/she has as objectives to observe the variations of the

sport results of the first figures, of the masculine sex per years, from their entrance in the National Team of Rising of Weights and to know the Percent of Realization of Intents (PRI), for exercises and general in their sport career, aspect this very important one in the location and each sportsman's acting in the competitions, the result of this investigation contributes the trainers a viable tool to pay the methodological inadequacies and from the existent tactical point of view during the competitions

INTRODUCCIÓN:

El levantamiento de pesas tiene su origen desde los tiempos remotos en el hombre, como parte de sus actividades diarias levantaba y trasladaba diferentes tipos de cargas. La admiración por las hazañas de fuerza está presente en los mitos y leyendas greco-latinas, la biblia y en otras literaturas de la antigüedad.

Existen indicios de que los ejercicios con pesas se conocían en nuestro país a finales del siglo XIX, pero no es hasta finales de la década del siglo XX que comienzan a celebrarse en nuestro país los primeros topes y exhibiciones del levantamiento de pesas. Esta etapa culmina en 1937 con la fundación de la Federación Nacional Amateurs de Levantamiento de pesas de Cuba (FNALPC).

El levantamiento de pesas es uno de los deportes que en los últimos años han adquirido mayor desarrollo los avances en la planificación del entrenamiento, así como en los campos de la biomecánica, la morfología, la fisiología, la computación y la teoría y metodología del entrenamiento deportivo han llevado a que los deportistas logren resultados antes inimaginables.

Nuestro deporte no escapa a los aspectos económicos de los países capitalistas, así como al mercantilismo del deporte profesional, cada día crecen más las competencias en los diferentes continentes que son remuneradas con altas sumas de dinero. Es en este contexto que nuestro país una pequeña isla con alta historia en este deporte se ha dado la tarea de estar entre los mejores países del mundo en nuestro deporte, hecho que obliga a los entrenadores del

país en general a tener mayor profesionalidad en su materia y un estudio más detallado de la misma.

El investigador de este trabajo se propone analizarcronológicamente los resultados deportivos de nuestras principales figuras en el sexo masculino desde su ingreso en el Equipo Nacional y el comportamiento del Porciento de Realización de Intentos (PRI), durante toda su carrera deportiva, herramienta de trabajo muy importante para evaluar la efectividad de pruebas realizadas por ejercicios y de forma general, lo cual nos permitirá trabajar adecuadamente la táctica y estrategia a seguir con cada deportista. Sirva este material a todos aquellos enamorados del levantamiento de pesas que deseen superarse día a día y llevar a nuestro país a lo más alto del podio mundial.

PROBLEMA CIENTÍFICO

¿Còmoidentificar las variaciones de los resultados deportivos del sexo masculino en el levantamiento de pesas, para la ubicaciòn de los atletas en las competencias?

OBJETIVOS GENERALES:

1. Analizar el incremento de los resultados deportivos de las primeras figuras, del sexo masculino por años, desde su ingreso en el Equipo Nacional de Levantamiento de Pesas con respecto a la Dinámica del Biatlón.
2. Conocer el Porciento de Realización de Intentos **(PRI)** histórico de cada atleta.

MÉTODOS Y PROCEDIMIENTOS UTILIZADOS:

Análisis documental: Nos permitió realizar el análisis de los resultados recogidos en los protocolos de los controles oficiales y competencias, así como el estudio de diferentes criterios planteados por autores.

Inductivo – deductivo: Nos permitió tomar decisiones concluyentes en cuanto a los resultados de las atletas cubanas, también nos sirviócomo vía para precisar las tendencias de incremento o decrecimiento de las atletas de levantamiento de pesas.

Estadístico – Matemático: Se utilizó para el procesamiento de los datos a través del cálculo porcentual y en la elaboración de tablas y gráficos, para facilitar el análisis de los resultados obtenidos.

Histórico-Lógico: Permite el estudio de los antecedentes de los resultados de otras atletas de nuestro país y su devenir histórico, así como lo planteado por diferentes autores sobre el tema.

Mediciones: nos permitió realizar algunas mediciones durante los controles y test pedagógicos realizados por los atletas en estudio.

DESARROLLO

Durante la evolución e incremento de los resultados deportivos ha tenido mucho que ver el perfeccionamiento y control del entrenamiento deportivo, para de esta forma haya un aumento progresivo de las marcas.

En los últimos años se le ha prestado interés especial al incremento brusco de la carga de entrenamiento, básicamente en el levantamiento de pesas, alcanzándose tales niveles que la posibilidad de continuar con estos incrementos es difícil y en ocasiones resulta imposible. Por ello se estima que el futuro crecimiento de los resultados en el levantamiento de pesas estará condicionado, principalmente, al perfeccionamiento de la técnica de los ejercicios competitivos y a óptimas definiciones en cuanto a la dosificación de las cargas de entrenamiento.

Tabla Masculina de la Dinámica del Biatlón para el Ciclo Olímpico: 2021-2024

La tabla de la dinámica del Biatlón fue creada por el EPG Marcelino del Frade Díaz y actualizada cada ciclo olímpico, con el objetivo de tener una herramienta de trabajo para planificar, pronosticar y controlar acorde a la edad de cada deportista lo que debe levantar según su división de peso corporal.

En la siguiente tabla aparecen la edad de cada atleta, la división de peso corporal, el año en que comenzó en el equipo nacional y los resultados que han alcanzado en cada uno según su trayectoria, además los kg que deben levantar según la dinámica del Biatlón. (Ver Anexos 1).

Tabla para evaluar el por ciento de realización de los intentos (PRI) en las competencias y pruebas oficiales.

La siguiente tabla nos permite evaluar la cantidad de levantamientos realizados por ejercicios en las diferentes competencias o test de control, aspecto este muy importante en el cumplimiento de los pronósticos planificados para cada deportista y su ubicación.(Ver Anexos 2).

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.

Osmel Argote Castillo, **división 55kg**: comenzó en el equipo nacional en el año 2017 con un biatlón de 185 kg, en el año 2024 alcanzo su mejor biatlón con 234 kg, ha incrementó a 49 kg desde su ingreso en la selección nacional,se encuentra a 36 kg por debajo de la dinámica del Biatlón, ya que con 25 años debía levantar 270 kg. En relación al Porciento de Realización de Intentos (PRI) histórico de 283 levantamientos intentados a realizado 234 para un 83% evaluado de Bien.

Raibet Machado Olivera, división 61 kg: comenzó en el equipo nacional en el año 2022 con un biatlón de 220 kg, en el año 2024 alcanzo su mejor biatlón con 246 kg, ha incrementó a 26 kg desde su ingreso en la selección nacional,se encuentra a 44 kg por debajo de la dinámica del Biatlón, ya que con 24 años debía levantar 290 kg. En relación al Porciento de Realización de Intentos (PRI) histórico de 168 levantamientos intentados ha realizado 140 para un 83,33% evaluado de Muy Bien.

Arley Calderón Licourth, división 61 kg: comenzó en el equipo nacional en el año 2016 con un biatlón de 224 kg, en el año 2021 alcanzo su mejor biatlón con 291 kg, ha incrementó a 67 kg desde su ingreso en la selección nacional,se encuentra a 2 kg por debajo de la dinámica del Biatlón, ya que con 25 años debía levantar 293 kg. En relación al Porciento de Realización de Intentos (PRI) histórico de 445 levantamientos intentados ha realizado 388 para un 87% evaluado de Muy Bien.

Reydiel Herrera Vega, división 67 kg: comenzó en el equipo nacional en el año 2018 con un biatlón de 250 kg, en el año 2023 alcanzo su mejor biatlón con 288 kg, ha incrementó a 38 kg desde su ingreso en la selección nacional,se encuentra a 31 kg por debajo de la dinámica del Biatlón, ya que

con 25 años debía levantar 319 kg. En relación al Porciento de Realización de Intentos (PRI) histórico de 225 levantamientos intentados ha realizado 170 para un 75% evaluado deBien.

Reydiel Herrera Vega, división 67 kg: comenzó en el equipo nacional en el año 2018 con un biatlón de 250 kg, en el año 2023 alcanzo su mejor biatlón con 288 kg, ha incrementó a 38 kg desde su ingreso en la selección nacional,se encuentra a 31 kg por debajo de la dinámica del Biatlón, ya que con 25 años debía levantar 319 kg. En relación al Porciento de Realización de Intentos (PRI) histórico de 225 levantamientos intentados ha realizado 170 para un 75% evaluado de Bien.

Edisnel Corrales Rondón, **divisió81 kg:** comenzó en el equipo nacional en el año 2017 con un biatlón de 236 kg, en el año 2023 alcanzo su mejor biatlón con 311 kg, ha incrementó a 75 kg desde su ingreso en la selección nacional,se encuentra a 46 kg por debajo de la dinámica del Biatlón, ya que con 23 años debía levantar 357 kg. En relación al Porciento de Realización de Intentos (PRI) histórico de 372 levantamientos intentados ha realizado 320 para un 86% evaluado de Muy Bien.

José E. Herrera Arronte, **división 81 kg:** comenzó en el equipo nacional en el año 2018 con un biatlón de 224 kg, en el año 2023 alcanzo su mejor biatlón con 310 kg, ha incrementó a 86 kg desde su ingreso en la selección nacional,se encuentra a 47 kg por debajo de la dinámica del Biatlón, ya que con 23 años debía levantar 357 kg. En relación al Porciento de Realización de Intentos (PRI) histórico de 299 levantamientos intentados ha realizado 262 para un 88% evaluado de Muy Bien.

Yorelvis Machado Olivera, **división 81 kg:** comenzó en el equipo nacional en el año 2022 con un biatlón de 210 kg, en el año 2024 alcanzo su mejor biatlón con 320 kg, ha incrementó a 120 kg desde su ingreso en la selección nacional,se encuentra a 10 kg por encima de la dinámica del Biatlón, ya que con 19 años debía levantar 310 kg. En relación al Porciento de Realización de Intentos (PRI) histórico de 150 levantamientos intentados ha realizado 130 para un 87% evaluado de Muy Bien.

Olfides Sáez Vera, **división 89 kg:** comenzó en el equipo nacional en el año 2012 con un biatlón de 290 kg, en el año 2019 alcanzo su mejor biatlón con 366 kg, ha incrementó a 76 kg desde su ingreso en la selección nacional,se

encuentra a 12 kg por debajo de la dinámica del Biatlón, ya que con 29 años debía levantar 378 kg. En relación al Porciento de Realización de Intentos (PRI) histórico de 629 levantamientos intentados ha realizado 528 para un 84% evaluado de Muy Bien.

Ariolvis Begué González, **división 89 kg:** comenzó en el equipo nacional en el año 2018 con un biatlón de 270 kg, en el año 2023 alcanzo su mejor biatlón con 354 kg, ha incrementó a 84 kg desde su ingreso en la selección nacional,se encuentra a 26 kg por debajo de la dinámica del Biatlón, ya que con 24 años debía levantar 378 kg. En relación al Porciento de Realización de Intentos (PRI) histórico de 286 levantamientos intentados ha realizado 246 para un 86% evaluado de Muy Bien.

Juan C. Zaldivar Melian, **división 102 kg:** comenzó en el equipo nacional en el año 2016 con un biatlón de 292 kg, en el año 2023 alcanzo su mejor biatlón con 375 kg, ha incrementó a 83 kg desde su ingreso en la selección nacional,se encuentra a 22 kg por debajo de la dinámica del Biatlón, ya que con 25 años debía levantar 397 kg. En relación al Porciento de Realización de Intentos (PRI) histórico de 432 levantamientos intentados ha realizado 382 para un 88% evaluado de Muy Bien.

Pedro Fernández Salinas, **división 102 kg:** comenzó en el equipo nacional en el año 2023 con un biatlón de 305 kg, en el año 2024 alcanzo su mejor biatlón con 360 kg, ha incrementó a 55 kg desde su ingreso en la selección nacional,se encuentra a -2 kg por debajo de la dinámica del Biatlón, ya que con 20 años debía levantar 362 kg. En relación al Porciento de Realización de Intentos (PRI) histórico de 78 levantamientos intentados ha realizado 65 para un 83,33% evaluado de Muy Bien.

Lesther Fernández Prade, **división 102 kg:** comenzó en el equipo nacional en el año 2021 con un biatlón de 285 kg, en el año 2024 alcanzo su mejor biatlón con 344 kg, ha incrementó a 30 kg desde su ingreso en la selección nacional, se encuentra a 52 kg por debajo de la dinámica del Biatlón, ya que con 22 años debía levantar 396 kg. En relación al Porciento de Realización de Intentos (PRI) histórico de 239 levantamientos intentados ha realizado 194 para un 81% evaluado deBien.

CONCLUSIONES

Esta investigación permitió identificar las variaciones de los resultados deportivos del sexo masculino en el levantamiento de pesas, para posteriormente realizar un análisis en la ubicación de los atletas primeras figuras del sexo masculino en las diferentes competenciasy poder determinar el Porciento de Realización de Intentos (PRI), general de los atletas estudiados.

RECOMENDACIONES

1. Continuar con el estudio, control y seguimiento del incremento de los resultados de los atletas del Equipo Nacional y su ubicación con respecto a la Dinámica del Biatlón para determinar la ubicación en el ranking mundial.
2. Continuar trabajando en la efectividaddel porciento de realización de intentos, en el tercer levantamiento en ambos ejercicios competitivos.
3. Hacer extensivo este estudio a las todas las provincias del país.

BIBLIOGRAFÍA

- Frade, M. del. (1996) Planificación del entrenamiento de levantamiento de pesas.
- Matieiev, D. (1962). Fundamentos fisiológicos. Conferencia científica internacional sobre los problemas de la carga de entrenamiento.
- Matveev, L. P. (1970). Hacia la estructura del entrenamiento. Teoría y práctica de la Cultura Física.
- Medviedev, A. S. (1986) Sistiema mnogalietnei trenirovki v tiazholaiaatletika.
- Medviedev, A. S. (1997) Training load and its intensity and structure of volume with female lifters of Russia, P. R. China and Bulgaria at the preparatory and competitive stages. En: Proceedings of the Weightlifting Symposium. Budapest: IWF.
- Román, R. A. (1986) Trenirovka tiazheloatleta. Moscú: Fizkultura i Sport.
- Zhelyazkov, T. (2006) Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Cali: Escuela Nacional del Deporte.

ANEXOS

No. 1: Tabla Masculina de la Dinámica del Biatlón para el Ciclo Olímpico: 2021-2024.

Edad de inicio (años)	Cat. de peso (kg)	Edades (años)									
		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
		Años de entrenamiento									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	55	123	166	192	214	232	246	255	262	267	270
	61	134	180	208	232	252	267	277	284	290	293
	67	145	196	227	253	274	291	301	309	316	319
	73	155	208	241	269	291	309	320	329	335	339
	81	165	222	256	286	310	329	341	350	357	361
	89	172	232	269	299	325	344	357	367	374	378
	96	177	238	276	307	333	354	366	376	384	388
	102	181	244	282	314	341	362	375	385	393	397
	109	186	250	290	323	351	372	385	396	404	408
	>109	196	264	305	341	370	392	406	417	425	430

No. 2: Tabla para evaluar el por ciento de realización de los intentos (PRI) en las competencias y pruebas oficiales.

Cumplimiento (%)	Evaluación
83,33-100	Muy Bien
66,66 – 83,32	Bien
33,33 – 66,65	Regular
< 33,33	Mal

Foro de profesionales cubanos de la Educación Física, el Deporte, la Actividad Física y la Recreación residentes en el exterior

Título: Educación ambiental desde la formación inicial en la carrera de Cultura Física

AUTORES Dr.C. Mislaydi Castro Abreu. Profesora Auxiliar.
Correo: mislaydi46@gmail.com ORCID 0000-0001-8514-4334
Institución. "Universidad de Sancti Spíritus José Martí Pérez" CUM "Simón Bolívar" Yaguajay.

MSc. Julián de Jesús Tomé Pérez. Correo. juliantome@gmail.com ORCID 0009-009-6535-097X Dirección Municipal de Deportes Luis Torres de Yaguajay

Merlin Susseth González Castro estudiante, correo merlinsusseth@gmail.com ORCID 00009-0003-1027-8639 UCLV Martha Abreu

RESUMEN

La educación superior constituye un importante espacio para formar profesionales comprometidos con la solución de los problemas ambientales. Desde la carrera de Licenciatura en Cultura Física se puede contribuir a este requerimiento social, que va ganando importancia a partir del aumento progresivo de los problemas ambientales a escala global. El objetivo de este trabajo es proponer acciones para la gestión de la dimensión ambiental desde la asignatura de Seguridad Nacional en la carrera de Licenciatura en Cultura Física. Se emplearon como principales métodos: el histórico–lógico, el inductivo –deductivo, el analítico-sintético, la observación pedagógica, el análisis de documentos, la encuesta, el pre-experimento, la prueba pedagógica, así como métodos del nivel estadístico – matemático. Con dicha aplicación se constató un saldo positivo en el análisis de las dimensiones propuestas; se concluye que las acciones cuentan con diferentes niveles de exigencias que promueven el esfuerzo intelectual de manera progresiva para lograr solucionar la problemática existente; y se enfocan desde las dimensiones del desarrollo sostenible.

Palabras clave: desarrollo sostenible, gestión de la dimensión ambiental, seguridad nacional.

ABSTRACT

The superior education constitutes an important space to instruct professionals compromised with the solution of the environmental problems. From Licenciatura's race in Physical Culture he can contribute to this social request, that he goes earning importance to split of the progressive increase of the environmental

problems global ladder. The objective of this work is to propose stock for the steps of environmental dimension from the subject of study of National Security in Licenciatura's race in Physical Culture. They were used as principal methods: The historic – - I experiment, the pedagogic test, as well as methods of the statistical level – deductive, the analytical synthetic, the pedagogic observation, the documentary analysis, the opinion poll, the mathematical pre – logician, the inductive. A profit balance in the analysis of proposed dimensions became verified with the aforementioned application; It is been understood that stock have different levels of requirements that promote the intellectual effort of progressive manner to achieve to solve the existent problems; And they focus from the dimensions of sustainable development.

Key words: Sustainable development, steps of environmental dimension, national security.

INTRODUCCIÓN

La sociedad actual enfrenta el aumento progresivo de los problemas ambientales, que ponen en riesgo la seguridad nacional y por ende una vida socialmente confortable. En este sentido, la universidad juega un importante papel en la formación de profesionales comprometidos con el medio ambiente; que demuestren un actuar responsable, dotados de herramientas que permitan, identificar el problema y actuar en consecuencia en la búsqueda de diferentes vías para la solución de un problema ambiental y a su vez ser capaz de transmitir sus experiencias de manera espontánea.

Este particular, ocupa a diferentes autores que se dedican al estudio del tema y a la búsqueda de soluciones viables para estas problemáticas. Dentro de ellos se pueden nombrar los trabajos de Santos (2015); Jiménez (2016), Calero (2017), Compte (2017) y Castro (2022). Estos autores, abordaron la Educación Ambiental para el Desarrollo Sostenible en el proceso pedagógico, mediante diferentes resultados científicos.

En el marco de la Organización de las Naciones Unidas (ONU), se proclama la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. En ella se considera que “la educación de calidad es la base para mejorar la vida de las personas y el desarrollo sostenible”. (Organización de Naciones Unidas, 2018, p.27).

Estas ideas están a tono con la misión actual de las universidades en Cuba, donde en particular la Licenciatura en Cultura Física no queda exenta de ello; si

se tiene en cuenta que esta carrera cumple un rol eminentemente social, ya que incide en todos los grupos etarios de la población, y brindan a los profesionales importantes espacios para abordar el tema ambiental desde su desempeño profesional.

El Plan de Estudio vigente "E", aboga por la formación de un profesional que demuestre desde su "actuación diaria una cultura general que evidencie la protección al medio ambiente (…) en consonancia con un desarrollo sostenible" (Ministerio de Educación Superior, 2016, p. 9).

Sin embargo, por la complejidad que esto encierra es preciso que se analice el tema como un aspecto de seguridad nacional dentro de la carrera. Para lo cual es necesario un proceso organizado y planificado, que garantice el cumplimiento de la meta trazada.

El objetivo de este trabajo es proponer acciones para la gestión de la dimensión ambiental desde la asignatura de Seguridad Nacional en la carrera de Licenciatura en Cultura Física en el Centro Universitario Municipal de Yaguajay.

DESARROLLO

1.1- Materiales y métodos

Los resultados investigativos que se presentan parten de un estudio descriptivo realizado en el Centro Universitario "Simón Bolívar" de Yaguajay; en el que se utilizó una metodología que se sustenta en un predominio cualitativo, y parte de diferentes interpretaciones obtenidas de la aplicación de métodos cuantitativos.

Dentro de las herramientas y los métodos que se emplean en la recogida de la información en cuanto a la gestión de la dimensión ambiental que se desarrolla en la carrera de Licenciatura en Cultura Física se encuentra la observación, que fue empleada para evidenciar cómo se manifestó la variable durante cada una de las etapas investigativas.

Así mismo, el análisis de los documentos, se utilizó en el estudio de las documentaciones de carácter estatal e institucional que forman parte de las normativas de la carrera, con el propósito de constatar la prioridad que tiene el tema desde la formación inicial.

La encuesta por su parte se realizó para determinar el estado en que se encontraba la gestión de la dimensión ambiental en la carrera; y la determinación de potencialidades, carencias y necesidades educativas existentes y el pre-

experimento pedagógico, donde se introdujo la variable propuesta y se evaluaron los cambios después de su implementación.

Se trabajó con una población de 54 estudiantes de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, en el Centro Universitario Municipal de Yaguajay.

1.2- Resultado y discusión

Dentro del plan de Estudio E de la carrera de Licenciatura en Cultura Física se encuentra la asignatura de Seguridad Nacional, mediante la cual se puede trabajar la gestión de la dimensión ambiental desde su impartición. Por lo que se hace necesario partir del basamento de la necesidad de saber, saber hacer y ser, en relación con el nivel de gestión de la dimensión ambiental que se debe poseer como imperativo social.

De manera que se expresa en la forma de pensar, que va a estar sujeta a las habilidades y los conocimientos que se adquieran mediante la planificación, organización y contextualización de los contenidos ambientales en el proceso; así como, en los sentimientos de protección hacia el medio ambiente y de seguridad nacional, y en la aplicación y diseño de acciones ambientales, de manera que posibiliten la contribución a la solución de los problemas ambientales.

La integración de estos componentes permite que se logren cumplir con los objetivos previstos en el modelo del profesional de la carrera, garantizando una efectiva labor educativa en la institución, enfocada a la seguridad nacional y al desarrollo sostenible.

En este sentido, la autora (Castro, 2022) al referirse a la gestión de la dimensión ambiental en el contexto de la carrera de Cultura Física plantea que:

> es un proceso de planificación, organización, dirección y control que se orienta a instruir, educar y desarrollar conductas responsables con el medio, para prevenir o resolver los problemas ambientales de la Cultura Física, teniendo en cuenta los componentes económicos, políticos sociales, ecológicos y las experiencias acumuladas, con el protagonismo y compromiso de todos los sujetos implicados en el proceso pedagógico, en función de un desarrollo sostenible (p. 33).

Por otro lado, en la evaluación de la propuesta, fue aplicado un pre-experimento pedagógico de tipo O_1 X O_2. Donde O_1 representan el pretest y O_2 el postest, utilizado para medir la variable nivel de gestión de la dimensión ambiental, antes y después de ser aplicada las acciones.

Este pre-experimento pedagógico, se orienta a la comprobación de la contribución de las acciones que se proponen en la carrera de Licenciatura en Cultura Física, mediante la asignatura de Seguridad Nacional a través del cumplimiento del objetivo propuesto. Se realiza una comparación de los cambios que ocurrieron a partir de los datos recolectados de la aplicación de los diferentes instrumentos.

Dentro de las principales potencialidades se encuentran: que el programa facilita la impartición de los contenidos ambientales mediante sus contenidos, el dominio que poseen los docentes de la asignatura en cuanto al tema y la disposición que manifiestan los sujetos para participar en la investigación.

De igual manera las principales carencias detectadas en el pretest fueron: el insuficiente conocimiento en relación a la gestión de la dimensión ambiental en el contexto de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, por parte de los estudiantes, las escasas manifestaciones de interés y compromiso por la solución de los problemas ambientales, el poco aprovechamiento de las potencialidades, para darle salida al tema y el insuficiente proceder que demuestre la organización, planificación, dirección y control de las acciones en la formación de conductas responsables para con el medio ambiente.

En la evaluación de la contribución de la gestión de la dimensión ambiental a la asignatura Seguridad Nacional en la carrera de Licenciatura en Cultura Física, se utilizaron las dimensiones cognitivas, afectivas y procedimentales que se evalúan en los niveles alto, medio y bajo.

La dimensión cognitiva responde al dominio de conocimientos teóricos, habilidades y capacidades ambientales, en relación con la gestión de la dimensión ambiental en el contexto de la carrera de Licenciatura en Cultura Física; la afectiva se refiere a los estados emocionales, sentimientos, carencias, ideales, motivaciones, afectos y valoraciones, que se muestran a través de los sentimientos de protección hacia el medio ambiente; y la procedimental consiste en el reconocimiento, aplicación, argumentación y diseño de acciones encaminadas a la solución de los problemas ambientales.

En la tabla 1 se exponen los resultados obtenidos en el pretest y el postest del pre -experimento pedagógico, a partir de las dimensiones que fueron objeto de estudio en los estudiantes. El resultado arrojó que en las dimensiones cognitivas y afectivas los valores aumentaron en un nivel después de realizadas las acciones, obteniéndose resultados positivos en este sentido. Sin embargo en la dimensión

procedimental se observaron mejores resultados que se dieron producto a los niveles de interés y compromiso adquiridos durante el proceso y al proceder adquirido por dichos estudiantes.

Tabla 1. Resultados de las dimensiones evaluadas en el pretest y postest

Dimensiones	Pretest	Postest
	Nivel	Nivel
Cognitiva	Medio	Alto
Afectiva	Bajo	Medio
Procedimental	Bajo	Alto

Fuente: Elaboración propia.

Acciones para la gestión de la dimensión ambiental

Acción 1: Adecuación de los objetivos ambientales para el cumplimiento en la asignatura de Seguridad Nacional en la carrera en la carrera de Licenciatura en Cultura Física.

Objetivo: Determinar el objetivo ambiental para la asignatura de Seguridad nacional en la carrera de Licenciatura en Cultura.

Recomendaciones metodológicas:

Los objetivos propuestos se derivan del modelo del profesional de la carrera de Licenciatura en Cultura Física declarado en el Plan de Estudio E, expuesto para su cumplimiento en la asignatura de Seguridad Nacional. Para su determinación, se debe realizar un análisis previo del programa y de los contenidos que se trabajarán, para determinar cuáles de ellos poseen mayores potencialidades para vincularse con la gestión de la dimensión ambiental.

Objetivo: ejecutar acciones en el proceso de formación inicial, dirigidas a lograr un comportamiento responsable respecto al medio ambiente comprometido con la seguridad nacional desde los tiempos de paz y en función de la solución de problemas ambientales que se dan en el ejercicio de la profesión, con énfasis en las condiciones higiénico sanitarias de las instalaciones deportivas y personales, la sexualidad, la salud física y mental; que les permita tomar decisiones sobre la vida futura en correspondencia con la equidad y las necesidades sociales, en armonía con un desarrollo socioeconómico sostenible.

Acción 2: determinación del sistema de conocimiento que se debe vencer en la asignatura en relación con la educación ambiental y la gestión de la dimensión ambiental.

Concepto de medio ambiente, desarrollo sostenible, cambio climático, dimensión ambiental entre otros y su relación con la actividad física. Los problemas ambientales desde la clasificación de desastre a los que se enfrentan la humanidad y el país, así como, el territorio, además de sus causas y consecuencias.

La relación dialéctica entre lo global y lo local, el carácter histórico y dinámico del medio ambiente y las problemáticas ambientales y su vínculo con la seguridad nacional, el ahorro de los recursos de la naturaleza y del país, el cuidado de la salud física y mental, y la educación nutricional, la importancia para el hombre y especialmente para el deportista.

La participación en la planificación y organización de actividades en correspondencia con el desarrollo sostenible, relacionada con el ejercicio de la profesión en ambientes naturales, para mejorar la calidad de vida, teniendo en cuenta la equidad, discriminación (edad, sexo, raza, etnia, religión, nivel cultural, económico, etc.), la sexualidad y las relaciones de igualdad de género, en su vínculo con la actividad física en general.

Ahorro de energía y agua, su importancia para la actividad física y el país, como enfrentamiento a los desastres. La solución de problemas ambientales que se dan en el ejercicio de la profesión y en la sociedad. Vías para mejorar las condiciones higiénico-sanitarias de las instalaciones deportivas.

La relación de la actividad física con el desarrollo sostenible y el cambio climático (qué cambios están ocurriendo en el entorno, cuáles ocurrirán a corto y mediano plazo, consecuencias para el hombre, medidas), calidad ambiental y calidad de vida para la comunidad.

La conducta responsable del profesional de la carrera de Licenciatura en Cultura Física ante el medio que lo rodea y ante la solución de los problemas ambientales, desde un enfoque de seguridad nacional.

Recomendaciones metodológicas:

A partir de los objetivos ambientales propuestos, se procede a la realización de esta actividad; donde los docentes de la asignatura determinan mediante el consenso las transformaciones que se deben realizar al respecto.

Acción 3: Sustitución de trabajos extraclases escritos por informes digitales con presentación digital.

Objetivo: Contribuir a una cultura de ahorro de recursos desde una perspectiva sostenible.

Recomendaciones metodológicas:

Se parte del análisis de los trabajos extraclases que deben entregar los estudiantes; se valora la posibilidad de su realización por equipos y su entrega en formato digital con presentaciones en *PowerPoint*.

Acción 4: diagnóstico de los problemas ambientales relacionados con el ejercicio de la profesión en el territorio.

Objetivo: Identificar los problemas ambientales relacionados con el ejercicio de la profesión en el territorio, para desarrollar habilidades en la gestión de la dimensión ambiental.

Recomendaciones metodológicas:

Los estudiantes deben realizar una caracterización ambiental del lugar donde realizan la actividad profesional y la forma en que esta influye en el ejercicio de la profesión. Sobre esta base se plantean las posibles causas de la problemática. La evaluación de la actividad, se realiza mediante la autoevaluación sistemática realizada, donde el estudiante expone los resultados ante el docente y sus compañeros.

Acción 5: propuesta de diferentes vías de solución, para las problemáticas ambientales detectadas en el ejercicio de profesión.

Objetivo: Evaluar en el desempeño de la gestión de los estudiantes, la gestión de la dimensión ambiental.

Recomendaciones metodológicas:

Después de ser identificadas las posibles causas que originaron los problemas detectados, se procede a la búsqueda de vías para solucionar dichos problemas, de manera individual y colectiva.

Acción 7: incorporación de tareas investigativas en las guías de estudios sobre la temática ambiental.

Objetivo: elevar la capacidad investigativa para la solución de problemas ambientales relacionados con el ejercicio de la profesión y la seguridad nacional.

Recomendaciones metodológicas

El docente debe tener en cuenta el contenido del programa que imparte y la derivación de objetivos, para poder adecuarlos con aquellos que se relacionen con el tema ambiental y orientar las actividades sobre la búsqueda de diferentes fuentes bibliográficas, contextualizado en la esfera de actuación del profesional.

CONCLUSIONES

Antes de aplicada la propuesta se constató insuficiencias en los niveles de conocimiento referentes a la identificación de los problemas ambientales y sus posibles soluciones desde el ejercicio de la profesión, asociado a las pocas manifestaciones de afecto al respecto, con predominio de indiferencia ante tales problemáticas y de un proceder irresponsable con el medio ambiente y la seguridad nacional.

En función de la problemática, se proponen acciones que poseen diferentes niveles de exigencias, que favorecen un esfuerzo intelectual en ascenso y se aplican en la asignatura seguridad nacional de la carrera de Licenciatura en Cultura Física.

En el análisis comparativo realizado entre el pretest y el postest se constató un saldo positivo en cuanto a los indicadores que se proponen en las dimensiones cognitivas, afectivas y procedimental.

RECOMENDACIONES

Incluir las acciones propuestas de gestión de dimensión ambiental en el Programa de la asignatura Seguridad nacional, en el resto de las carreras del Centro Universitario Municipal “Simón Bolívar” de Yaguajay.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Calero, G. (2017). *La educación ambiental para el ejercicio de la profesión de los estudiantes en la carrera de agronomía.* (Tesis en opción al grado científico de doctor en ciencias pedagógicas). Universidad José Martí. Sancti Spíritus.

Castro, M. (2022). La gestión de la dimensión ambiental en la carrera de Licenciatura en Cultura Física. (Tesis en opción al grado científico de doctor en ciencias pedagógicas). Universidad José Martí. Sancti Spíritus.

Castro, M., Lima, L. y Siles, R. R. (2020). Propuesta ambiental para contribuir al proceso de formación inicial de la carrera de cultura física. Pedagogía y Sociedad, 23 (57), 95-113. http://revistas.uniss.edu.cu/index.php/pedagogia-y-sociedad/article/view/1036

Compte, H. (2017). Metodología para la preparación técnico metodológica de los entrenadores de voleibol en la conducción del proceso de preparación deportiva con enfoque sostenible. (Tesis en opción al grado científico de doctor en ciencias del deporte). Universidad central de las Villas. Santa Clara.

García, A., Ulloa, E., Peñate, J. & Reyes, R. (2019). Reflexiones pedagógicas. La Habana: Editorial Universitaria.

González, L.; Miranda, Y. & González, I. (2020). Los estudios sobre seguridad Nacional en universidad de Cienfuegos. Universidad y sociedad, vol.16, No.75 http://scielo.sld.cu

Hernández, D. (2018). *La formación ambiental de los estudiantes de la licenciatura en educación pedagogía – psicología*. Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Universidad Central "Marta Abreu" de La Villas. Villa Clara.

Jiménez, O. (2016). La educación para la percepción de riesgos de desastres en estudiantes de secundaria básica. (Tesis en opción al grado científico de doctor en ciencias pedagógicas). Universidad "José Martí." Sancti Spíritus.

McPherson, M. (2004). "La dimensión ambiental en la formación inicial de docentes en Cuba. Una estrategia metodológica para su incorporación". Tesis en opción al grado científico de Doctora en ciencias pedagógicas. Ministerio de Educación de Cuba Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. Ciudad de La Habana.

Ministerio de Ciencia Innovación Tecnología y Medio Ambiente (CITMA). (2016). Programa nacional de Educación ambiental para el desarrollo sostenible. Ciudad de la Habana. Cuba. Editorial pueblo y educación.

Ministerio de Educación Superior, MES. (2016). *Plan de estudios E de la carrera de Licenciatura en Cultura Física.*

Organización de las Naciones Unidas. (2018). *La Agenda 2030 y los Objetivos de Desarrollo Sostenible: una oportunidad para América Latina y el Caribe.* https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/40155/24/S1801141_es.pdf

Pérez, M. (2015). La educación para la salud desde la integración de los componentes organizacionales del Proceso pedagógico. Tesis en opción al grado científico de Doctora en Ciencia Pedagógicas. Sancti Spíritus.

XI CONVENCIÓN INTERNACIONAL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTES

Título: La superación del entrenador de judo en la prevención de lesión deportiva.

MSc. Yoisel Boffill Delgado

Correo electrónico: yoiselbd1980@gmail.com

ORCID: 0000-0001-6201-1029

Institución: Centro Provincial de Medicina Deportiva (CEPROMEDE)

País: Cuba

Resumen

El desarrollo científico metodológico alcanzado en la prevención y tratamiento de las lesiones deportivas tiene gran importancia para la mayoría de los países en el mundo. La presente ponencia tiene como objetivo proponer estrategia de superación profesional para los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus en la prevención de la lesión deportiva en atletas. Para ello se utilizaron como métodos análisis documental, la observación participante, la encuesta y la entrevista en profundidad. Se identificaron como carencias que los entrenadores poseen conocimientos mínimos acerca de la orientación de ejercicios de prevención y los practicantes de judo desconocen las medidas preventivas que evitan lesiones. La estrategia de superación diseñada integra acciones teóricas y prácticas bajo un enfoque participativo que contribuye al dominio del contenido de prevención de la lesión deportiva para los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus, a partir del nivel de complejidad ascendente de las formas organizativas de la superación. La valoración de la estrategia propuesta por el criterio de expertos evidenció su pertinencia y factibilidad en el contexto estudiado, a partir de la consideración de muy adecuado sobre los fundamentos en los que se sustenta la estrategia, la lógica de las etapas y acciones que la conforman.

Palabras claves: estrategia de superación, entrenador de judo, prevención de la lesión deportiva.

ABSTRACT

The scientific and methodological development achieved in the prevention and treatment of sports injuries is of great importance to most countries around the world. This paper aims to propose a professional development strategy for judo coaches in the municipality of Sancti Spíritus in the prevention of sports injuries in athletes. Documentary analysis, participant observation, surveys, and in-depth interviews were used as methods. Shortcomings identified were coaches' lack of knowledge regarding the orientation of preventive exercises, and judo practitioners' lack of knowledge of preventive measures to

avoid injuries. The designed development strategy integrates theoretical and practical actions within a participatory approach that contributes to the mastery of sports injury prevention content for judo coaches in the municipality of Sancti Spíritus, based on the increasing level of complexity of the organizational forms of development. The evaluation of the proposed strategy based on expert judgment demonstrated its relevance and feasibility in the context studied, based on the consideration of the foundations on which the strategy is based, and the logic of the stages and actions that comprise it as highly appropriate.

Keywords: Improvement strategy, judo coach, sports injury prevention

Introducción:

Los sistemas contemporáneos de planificación del entrenamiento deportivo cada vez son más exigentes e invasivos al organismo del deportista. A pesar del desarrollo científico metodológico alcanzado en la prevención y tratamiento de las lesiones, aún es insuficiente y así lo refleja el creciente número de atletas afectados.

El desarrollo científico metodológico alcanzado en la prevención y tratamiento de las lesiones deportivas, tiene como máximo exponente el Centro Provincial de Medicina Deportiva (CEPROMED). En este se han invertido recursos económicos y humanos para mejorar el estado de salud de los atletas, pero es palpable como este fenómeno se acrecienta cada vez más en la actividad física y constituye una gran preocupación de la comunidad científica del deporte.

Las lesiones deportivas en el deporte de combate se han convertido en un flagelo no sólo para los deportistas, sino para los entrenadores, por las consecuencias que traen aparejadas y se ven reflejadas en la pérdida de medallas, en el abandono de la vida deportiva activa de atletas en excelentes condiciones físicas.

La prevención de las lesiones deportivas ha sido tratada con un enfoque positivista, reduccionista y mecanicista, limitando al entrenador a solo ser entrenador, sin embargo, este fenómeno complejo requiere de un carácter pedagógico que rompa con el esquema clínico que hasta hoy ha prevalecido.

En el contexto internacional y nacional, investigadores como: Iglesias (2011); Romero (2016); Villaquirán, Vernaza Pinzón & Portilla (2021); Gómez Espejo, Toro & Zafra (2023); Insua Iglesias et al. (2024); Quinabanda Caspi (2024) y entre los nacionales Barrios (2011); Polo y Col (2013); González Rosabal et al. (2024), enfocan sus estudios hacia el tratamiento de las lesiones más comunes en los atletas de deportes de combate.

En la provincia de Sancti Spíritus, según estudios de Zaballa González, M, Lara Caveda & Chávez Cevallos (2017), existe un incremento de los factores desencadenantes que inciden en la aparición de las lesiones deportivas en atletas de deportes de combate, así como el número de lesionados, donde la categoría escolar es la más afectada y el sexo masculino.

Al establecer una comparación entre las aportaciones de los investigadores anteriormente declaradas, relativas a las lesiones en los atletas escolares y los factores que inciden en su aparición, es perceptible la insuficiente labor investigativa desarrollada. Con vista a dar solución a la problemática existente, el autor propone una estrategia de superación profesional para los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus en la prevención de la lesión deportiva en atletas.

Materiales y Métodos

La prevención de lesiones en el ámbito deportivo es fundamental para un adecuado rendimiento y correcta técnica de la disciplina. Es por ello que se tomó una población constituida por los 12 entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus, la cual coincide con la muestra. Todos son Licenciados en Cultura Física, solo dos son Máster y tres Especialistas en Judo, con una experiencia promedio de 9 años.

Los diferentes métodos aplicados en la fase diagnóstica permitieron recopilar y procesar información para lograr describir el contexto de trabajo e identificar las particularidades del desarrollo de la prevención de lesiones en los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus.

El análisis documental: permite el análisis de documentos oficiales relacionados con el tema investigado.

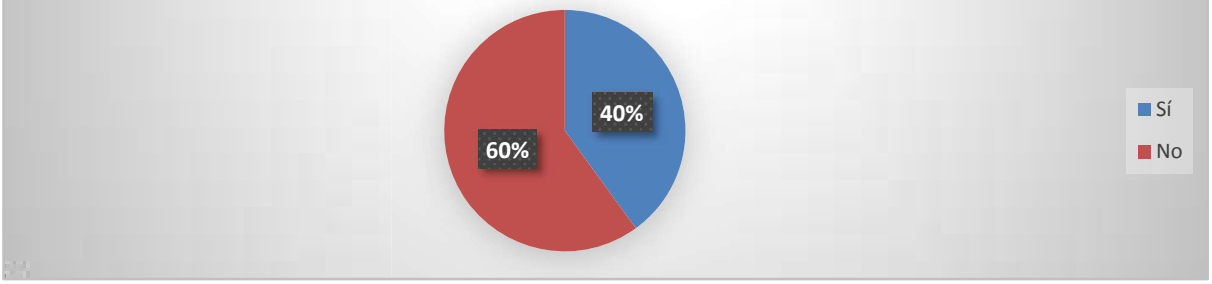
Se analizó el programa integral de preparación del judo, se detectó, que los objetivos generales y específicos, así como los contenidos desarrollados en el programa no se dirigen con intencionalidad a la prevención de lesiones en el contexto deportivo. Son insuficientes las acciones encaminadas a la preparación del atleta para prevenir las lesiones, al igual que el abordaje en la preparación metodológica del entrenador con este objetivo.

La encuesta proporcionó la exploración del proceso de superación en los entrenadores relacionada con las lesiones deportivas.

Como se puede observar en la **Figura 1,** el 58,4 % de los entrenadores no conocen cuáles son las lesiones más frecuentes que pueden presentar los niños atletas que

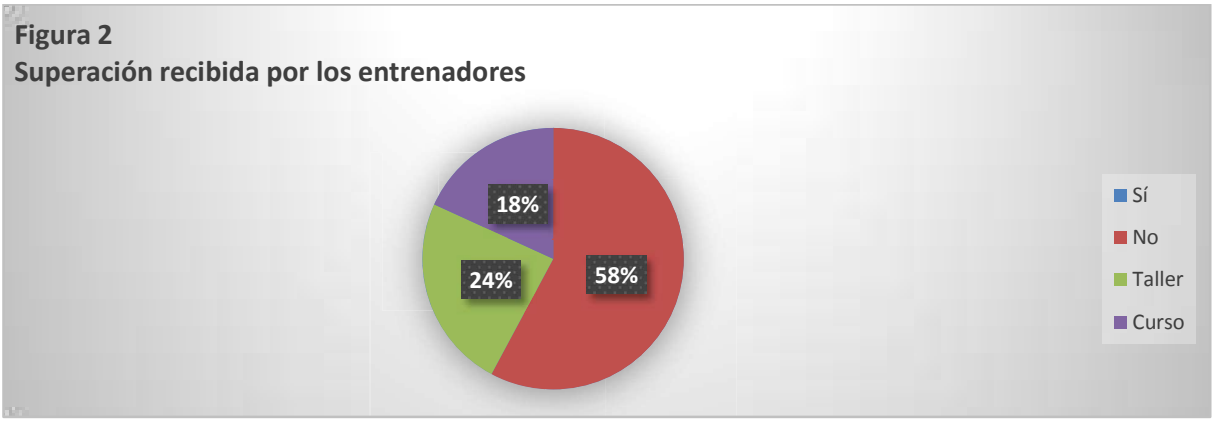
practican su deporte. El 41.6 % recocieron las lesiones típicas de columna como la lumbalgia, de hombros, codos, manos, rodillas, tobillo y cintura escapular.

Figura 1
Conocimiento de los entrenadores sobre las lesiones más frecuentes



Como se puede ver en la **Figura 2,** el 58.4 % de los entrenadores plantearon que no ha recibido algún tipo de superación, solo el 41,6 % respondieron que sí, de los cuales 24 % recibieron talleres y 17.6 % un curso. Por tanto, la superación recibida al respecto es insuficiente porque el judo es un deporte de contacto, por lo que las lesiones son bastante comunes.

Figura 2
Superación recibida por los entrenadores



La mayoría de los investigados afirmaron que les gustaría recibir superación sobre el tema para así dotarlos de los conocimientos necesarios respecto a la prevención de las lesiones deportivas en los atletas.

La observación participante propició confrontar el desempeño de los entrenadores.

Se observa que en ocasiones individualiza la carga con respecto al desarrollo óseo y articular de los atletas, sin embargo; casi no se observa el uso de los masajes, ni ejercicios fortalecedores.

La entrevista en profundidad: para conocer los criterios del responsable de la superación profesional acerca de los contenidos de las lesiones deportivas.

Considera necesario superar a los entrenadores en temas como la prevención de lesiones porque no solo favorece el logro de los resultados deportivos, sino estimula la

comprensión de este proceso. Refiere, además, que la bibliografía para lograr que los entrenadores de judo se superen es limitada.

La triangulación de datos permitió determinar las regularidades del proceso objeto de estudio.

• Las orientaciones metodológicas de la Comisión Nacional de judo priorizan la enseñanza de la técnica del atleta en la categoría escolar descuidando su desarrollo físico general.

• En la unidad de entrenamiento no tienen en cuenta la prevención de lesiones de los atletas en el contexto deportivo.

• No conocen cuales son las lesiones más frecuentes que pueden presentar los niños atletas que practican su deporte.

•Los entrenadores poseen conocimientos mínimos acerca de la orientación de ejercicios de prevención, en los practicantes de judo ya que desconocen de medidas preventivas con el propósito de evadir lesiones.

•Se reconoce la necesidad de capacitación de cómo prevenir las lesiones deportivas.

Desarrollo

El objetivo de la estrategia superación profesional de los entrenadores de judo en la prevención de la lesión deportiva en atletas es contribuir al dominio del contenido de la prevención de la lesión deportiva en atletas de los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus, de modo que favorezca su desempeño de sus funciones.

Como se puede observar en la **Figura 3,** la estrategia consta de cuatro fases fundamentales: **diagnóstico, planificación, instrumentación y evaluación**. En cada una de ellas se establece una lógica interna que facilita su carácter sistémico.

Figura 3. Representación gráfica de la estrategia (Fuente: elaboración propia)



Fase Diagnóstico: Se determinan las necesidades de superación de los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus acerca prevención de la lesión deportiva en atletas. Se aplican las técnicas análisis documental, la observación y la entrevista en profundidad. Se revisan los siguientes documentos: el programa integral de preparación del judo, los planes de entrenamiento del entrenador y el plan de superación.

Fase Planificación: Depende de los resultados del diagnóstico, de allí emergen las principales aristas para atender el tema, así como las acciones a implementar. La propuesta se estructura de forma que evidencie los recursos que demanda el logro de los objetivos propuestos, además de exponerse las orientaciones necesarias para la instrumentación de las actividades y se refieren las condiciones para su aplicación en la práctica.

Para dar respuesta a los objetivos de la estrategia propuesta, en la presente investigación, se seleccionaron de forma grupal y atendiendo a las necesidades manifestadas por los participantes como formas de superación docente universitaria: la conferencia especializada, curso y talleres

La conferencia especializada se caracteriza por la profundización y el tratamiento problematizado de aspectos complejos como lineamientos científicos, tendencias, métodos de trabajo, literatura especializada y cuestiones en discusión en un campo científico dado con el fin de propiciar la búsqueda de nuevas vías para la investigación. Enseña a analizar, meditar, generalizar, deducir y a estudiar. Contribuye a la educación y la formación de convicciones.

Entre los requerimientos que debe cumplir para asegurar su calidad están:

- Uso apropiado de la expresión oral y gestual (tono de voz, pronunciación, fluidez, entonación).
- Empleo de una terminología propia del campo del conocimiento que se imparte.
- Cientificidad y actualidad del contenido que se trabaja.
- Cierto conocimiento del auditorio.
- Empleo correcto de la tecnología.
- Cumplimiento de las siguientes funciones: informativa, reflexiva y educativa.

El taller permite cambiar las relaciones, funciones y roles de los docentes. Introduce una metodología participativa y crea las condiciones para desarrollar la creatividad y la capacidad de investigación. Es un aprender haciendo en el que los conocimientos se adquieren a través de una práctica sobre un aspecto de la realidad.

Ofrece la oportunidad de introducir una metodología participativa y crea las condiciones para desarrollar la creatividad y la capacidad de investigación. Es un aprender haciendo en el que los conocimientos se adquieren desde una práctica sobre un aspecto de la realidad. Se caracteriza como modelo de enseñanza-aprendizaje que se basa en un proceder interactivo, en una relación horizontal y abierta entre profesor alumno; exige el trabajo grupal y el uso de técnicas que dinamicen el proceso de aprendizaje y el ambiente pedagógico.

Especial atención se debe brindar a la superación desde los puestos de trabajo y su vinculación con la actividad científica de la institución escolar; el hecho de que se aspire a lograr un profesional cada vez más preparado para enfrentar los avances del mundo actual, capaz de reflexionar acerca de su propia práctica cotidiana y transformarla, hace de la escuela un elemento dinámico en el sistema de superación.

Después de identificadas las formas organizativas se procede a la elaboración de cada uno de los programas correspondientes, partiendo de la determinación y ordenamiento del contenido sobre la base de acciones de selección, secuenciación y la contextualización.

La selección del contenido es una acción que implica la elección de los conceptos básicos, ideas claves, habilidades y valores fundamentales que avalan la lógica del trabajo pedagógico para el perfeccionamiento de la dirección del aprendizaje desde una reflexión metacognitiva. La acción de secuenciación facilita el ordenamiento de los contenidos, cuya organización por temas sigue una lógica coherente.

La contextualización de los contenidos en la práctica educativa unido a la integración del sistema de conocimientos y la experiencia profesional de los docentes favorece la significación práctica del conocimiento objeto de la formación.

Fase Instrumentación: se concibe la aplicación de las acciones a través de las formas organizativas propuestas en la etapa de planeación, con una duración aproximada de 2 y 4 horas, y una frecuencia semanal, de forma general. Para su puesta en práctica se concilia con el colectivo docente el espacio de tiempo de que dispone el departamento docente para la superación profesional.

Fase Evaluación: Se orienta en función de valorar la efectividad de las acciones implementadas en relación con la preparación en prevención de lesiones de los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus. Esta permite determinar los aspectos positivos y negativos, retroalimentar y rediseñar las formas de organización de la superación profesional y la estrategia en general.

Combina elementos de la evaluación sistemática cualitativa con la autoevaluación de los propios sujetos. Su carácter emergente no la sitúa en un momento del estudio, sino que lo atraviesa de forma horizontal. La evaluación se desarrolla mediante un análisis cualitativo de las actividades y especialmente a partir de la observación y autoevaluación de los propios actores de la superación.

Conferencias especializadas: Se aplicará la evaluación sistemática o frecuente, como evaluación final se propone el estudio de un caso de una situación determinada del área de trabajo.

Como evaluación final o cierre de la estrategia de superación profesional, se propone el desarrollo de una sesión científica donde los entrenadores integren y apliquen los conocimientos, habilidades y actitudes adquiridas durante el proceso.

La valoración de la estrategia propuesta por el criterio de 15 expertos evidenció su pertinencia y factibilidad en el contexto estudiado, a partir de la consideración de muy adecuado sobre los fundamentos en los que se sustenta la estrategia, la lógica de las etapas y acciones que la conforman.

Conclusiones

La estrategia de superación propuesta no enmascara la prevención de lesiones deportivas con una charla sobre la higiene del deportista, ni en la disminución de los factores de riesgos predisponentes a futuras afecciones, en la correcta aplicación de un medio fisioterapeuta, un buen masaje o un excelente análisis psicológico del grupo. Ante todo, permite que el entrenador prevalezca como ente activo, caracterizado por un elevado

conocimiento de diversas materias que le permitan la labor profiláctica desde la propia actividad deportiva.

La estrategia se concibió como vía para la superación profesional de los entrenadores de judo en la prevención de la lesión deportiva en atletas, con la intención de dotarlos de conocimientos, habilidades y valores con respecto a la prevención de lesiones, para perfeccionar su desempeño profesional y humano.

Recomendaciones

Implementar la estrategia de superación para contribuir al dominio del contenido de prevención de lesiones en los entrenadores de judo del municipio de Sancti Spíritus.

Desarrollar otros estudios derivados de este, que tributen a la ampliación y enriquecimiento de la investigación relativa al tema.

Bibliografía

Barrios J. (2011). Lesiones más frecuentes en atletas del equipo nacional femenino cubano de esgrima en el período 2006-2008. *Efedeportes*, 156 (2),1-9. https://doi.www.efdeportes.com

Quinabanda Caspi, S. D. (2024). Lesiones de rodilla en el entrenamiento de atletas de karate-do: Identificación y Prevención. Revisión Sistemática. *GADE: Revista Científica*, *4*(5), 48-67.

Gómez Espejo, V., Toro, E. O. & Zafra, A. O. (2023). La visualización en la rehabilitación de lesiones deportivas: una revisión. *Apuntes de Psicología*, 59-65.

González Rosabal, J. L., Gallardo Sarmiento, A., Puerto Horta, M., González Acosta, K., & Castillo Limonta, S. M. (2024). Estrategia de superación para la prevención de lesiones deportivas. *Revista Médica Electrónica*, *46*.

Iglesias, J. (2011) Lesiones de la región de la pierna. Lesiones del tobillo en el deportista. *Traumatología y medicina deportiva*, *2*, 581-92.

Insua Iglesias, A., Machado de Oliveira, I., Vázquez Méndez, A., & Mollinedo Cardalda, I. (2024). Lesiones en el judo de élite: revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (51), 822-832.

Polo, G. y Col. (2013). Análisis biomecánico de la esgrima mediante el análisis del paso adelante empleando la observación y el trabajo de expertos. Efedeportes ,174. https://doi.www.efdeportes.com

Romero Jaramillo, C. E. (2016). *Factores psicológicos que afectan el rendimiento deportivo en los atletas* [Tesis de doctorado, Universidad de Guayaquil. Facultad de Ciencias Médicas. Escuela de Graduados]. http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/38307

Villaquirán, A. F., Vernaza-Pinzón, P., & Portilla, E. F. (2021). Calentamiento neuromuscular en la prevención de lesiones en deportistas caucanos. *Revista Salud Uninorte*, *37*(3), 647-663.

Zaballa González, M. D. L. M., Lara Caveda, D., & Chávez Cevallos, E. (2017). Síndrome de Wolff Parkinson White en remero cubano. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas*, *36*(2), 70-78.

AFIDE 2025
Ciencia para vencer
XI Convención Internacional de Actividad Física y Deporte
10-14 noviembre. La Habana, Cuba

Comportamiento del curso corto técnico superior en entrenamiento deportivo en la prisión Boniato

Behavior of the superior technical short course in sports training in the Boniato prison

Temática: **Formación continua del profesional de la Educación Física, la Actividad Física, la Recreación Física y el Deporte**

Autores

Ms.C. y Profesora Auxiliar. Silvia Rosa Rodríguez Ramírez.PA. Universidad de Oriente. Facultad de Cultura Física. Cuba. ORCID.org-0000-0002-5815-5481

Email: srrodriguezr@uo.edu.cu

Ms.C. y Profesora Auxiliar. Marielis Martínez Aguilar. Universidad de Oriente. Facultad de Cultura Física. Cuba. ORCID.org-0000-0002-6162-8534

Email: mmartineza@uo.edu.cu

ORCID ID: https://orcid.org/0000-0002-0601-9840

Lic. Luis Ferrer Deroncere. Universidad de Oriente. Facultad de Cultura Física. Cuba

Email: lferrerd@uo.edu.cu

Resumen

El Tratamiento Educativo es una de las tareas priorizada del sistema penitenciario. Abarca diversos programas, entre ellos novedoso el curso corto técnico superior en entrenamiento deportivo, el cual va dirigido a la transformación de conductas y a la formación de valores mediante el empleo de métodos y medios que favorecen la inclusión social, el reforzamiento de las cualidades positivas, principios, normas de convivencia social y una cultura general integral, mediante acciones que contribuyan al fortalecimiento de los valores a través del programa curso corto técnico superior en entrenamiento deportivo. Para el logro del mismo se utilizaron métodos teóricos como el analítico- sintético, inductivo- deductivo. Se realizó un diagnóstico de las necesidades de estos internos apoyándonos en métodos empíricos como la observación, la entrevista, la encuesta, el análisis de documentos y se utilizó el método matemático para el análisis porcentual.

Palabras Claves

Centro penitenciario. Establecimientos donde deben permanecer custodiadas las personas privadas de su libertad en razón de detención preventiva.

Internos. Persona ingresada en un centro penitenciario en calidad de detenida, presa o penada.

Acciones. Para fortalecer los valores a través del programa de curso corto técnico superior en entrenamiento deportivo

Valores. Dignidad o méritos de las personas

Summary

Educatonal triatment is one of the proritized tacks of the penitenciary system. A monc programs, the short higher technical course in sports training is innovative, which allowed the transformation of behaviors and transformation of values through the application of methods and means that favor social inclusión, the reinforcement of positive qualities, norms of social coexcistence and its general culture. Through actions that contribute to the strengthening of values. Trhrough the superior technical short courses program in sport training. To achieve this, theovetical methods such as synthetic analitycal, inductive and deductive methods were used. A diagnosis of the inmatis needs was carried out, relying on empirical methods such as observation, interview, survey, document analysis, and the mathematical methods was used for percentage analysis.
Keywords

Penitentiary center. Establishment where persons deprived of their liberty due to preventive detention must remain under guard.

Internal. Person admitted to a penitentiary center as a detainee, prisoner or sentenced person.

Actions. To strengthen values through the short course program in sports training.

Values. Dignty or merits of people

Este estudio trata esta temática con el siguiente problema científico: Como contribuir al fortalecimiento de los valores en el Centro penitenciario de Confianza y Mar Verde en Santiago de Cuba. El objetivo es proponer acciones que contribuya al fortalecimiento de los valores a través del programa curso corto técnico superior en entrenamiento deportivo.

El desarrollo de la investigación y la obtención de información fue posible debido, a la utilización de diversos métodos científicos como: métodos teóricos. Analítico-Sintético: este método es aplicado en la investigación al hacer un estudio previo de las condiciones que antecedieron a la aplicación del programa curso corto técnico superior en entrenamiento deportivo en el centro penitenciario Confianza y Mar Verde, el inductivo-deductivo: es aplicado para realizar inferencias de los principales elementos teóricos de la fundamentación del problema.

Métodos empíricos. Análisis a documentos: se utiliza para revisar expediente carcelario y libreta de caracterización para determinar delitos, conducta, participación en las actividades. La observación científica: se utiliza la observación de campo, no estructurada, no participante para analizar los diferentes indicadores: asistencia, disciplina durante las actividades, disposición para ejecutar las acciones, si asumen la tarea con responsabilidad, relaciones interpersonales entre los internos, respeto a las normas, comportamiento, calidad de las clases y demás actividades, preparación de los profesores habilitados. La encuesta dirigida a internos, profesores habilitados, funcionarios de orden interior y oficiales de tratamiento educativo, se utiliza esta técnica para analizar los indicadores: asistencia a clases, disciplina, relaciones interpersonales calidad de las clases. La entrevista. Se aplicó entrevista al personal combatiente sobre los indicadores: Asistencia, disciplina y trabajo en equipo.

Criterios de especialistas. Se consultan especialistas con más de 5 años de

experiencia en Cultura Física y el MININT para la evaluación de las acciones. Matemático: se utilizó en el procesamiento de datos, el análisis porcentual para determinar en por cientos la cuantificación de los resultados. El programa curso corto técnico superior en entrenamiento deportivo tiene gran importancia en la formación de valores, en los internos de los centros penitenciarios, la misma aporta en el orden metodológico y práctico, ideas que pueden evaluarse en la realidad social de este contexto, a la preparación metodológica de los profesores habilitados y a la socialización de los internos, resultando novedoso para el sistema penitenciario.

Desarrollo

La investigación se desarrolló en el centro penitenciario Confianza y Mar Verde, en la ciudad de Santiago de Cuba. El estado constructivo del centro es bueno, reúne los requisitos establecidos en las diferentes disposiciones y normativas. El desarrollo de la investigación fue posible por el apoyo incondicional de todo el personal combatiente e internos que de manera activa respondieron a todos los instrumentos aplicados, respetándose la individualidad. La población la constituyen los internos matriculados en el programa de los centros Confianza (22 internos) y Mar Verde (21 internos) para un total de 43 internos. La muestra es no probabilística, ya que todos no tuvieron la misma posibilidad de ser elegidos. Criterio de inclusión: convivir en el mismo destacamento y estar incorporados a la instrucción escolar. Propuesta de acciones para fortalecer los valores a través del programa curso corto técnico superior en entrenamiento deportivo. Estas acciones se diseñaron teniendo en cuenta que estos internos necesitan fortalecer el valor responsabilidad por lo que esto se hace a partir de un diagnóstico y caracterización. Esta investigación arrojó como resultado que estos internos tienen necesidad de prepararse para la vida para reintegrarse a la sociedad como seres productivos, con un oficio y valores positivos. Por lo que se considera que ellos necesitan del programa como elemento para el tratamiento educativo. La implementación de este programa en el centro penitenciario Confianza parte en primer lugar teniendo en cuenta los resultados positivos que ha dado la educación

física en el resto de la población penal, no solo en la preparación del hombre como tal, sino también en la disciplina colectiva, disminución de incidencias y mejoramiento de las relaciones interpersonales.

Composición de las acciones

La propuesta constituye acciones dirigidas al trabajo educativo de los centros penitenciarios de la provincia de Santiago de Cuba que responden a las necesidades de preparación de los internos. Estas actividades son cinco generales que tienen que ver con los objetivos del sistema y estas se cumplen a través de diferentes tareas que son las que desarrolla el equipo de tratamiento que atiende estos internos. Cada una de esas actividades presenta sus objetivos específicos los cuales permiten orientar el trabajo a nuestros funcionarios del sistema penitenciario en un periodo de cumplimiento.

Estas acciones constituyen una alternativa para la preparación de los internos, que va dirigida hacia la preparación física y a la regulación de la conducta moral que son cualidades importantes que deben reunir todo individuo.

Objetivos de las acciones propuestas:

1. Perfeccionar el conocimiento profesional de los internos habilitados.
2. Perfeccionar el conocimiento profesional de los funcionarios del sistema penitenciario.
3. Influir positivamente en la conducta del interno para que sea un ser humano útil a su reingreso a la sociedad.
4. Preparar al interno a buscar alternativa de realizar actividades de educación física con su colectivo de compañeros, sin que interfieran las condiciones propias de los centros penitenciarios como son: la situación operativa, estructura, actividades que se realizan.
5. Garantizar el sistema de estimulación que incentive el desarrollo del programa.

Descripción de las acciones propuestas.

Constituye acciones bajo un mismo objetivo a cumplir con estos internos, las acciones se interrelacionan y acuden a resolver los diferentes aspectos, potenciar

las posibilidades de estos internos a su preparación. Los resultados más relevantes son el alto índice de la incorporación a las actividades deportivas, motivación el aprendizaje, disminución de las incidencias durante el proceso docente, mejoramiento de las relaciones interpersonales, autogestión del conocimiento, búsqueda, interpretación y críticas de los contenidos, el trabajo en equipo, alto nivel de responsabilidad en el cumplimiento de los trabajos independientes orientados.

Esta investigación contribuye al perfeccionamiento del proceso docente y la formación del profesional del programa curso corto técnico superior en entrenamiento deportivo en el sistema penitenciario, además prepara metodológicamente al personal combatiente y a los internos habilitados. Las acciones propuestas permiten que los factores implicados en el tratamiento educativo de los centros influyan en el fortalecimiento de los valores y en la formación integral del hombre para su reinserción social.

Se perfeccionaron, modificaron e implementaron las transformaciones y adaptaciones de los programas para este tipo de curso desde las actividades metodológicas derivadas de la Enseñanza Superior, Universidad de Oriente y Facultad de Cultura Fisica, demostrando la exigencia y desempeño de un claustro preparado. La revisión del expediente carcelario libreta de caracterización permitió conocer que 30 internos de la muestra son primarios, es decir por primera vez están en estado de reclusión, 13 son reincidentes en delitos. Se pudo constatar que el 40 % o sea, 28 internos han cometido alguna incidencia en el destacamento, por inadaptación al colectivo, han presentado ausencias a clases, constituyendo indisciplinas. Las llamadas de atención recibidas han sido por no acatar ni ajustarse a las normas reglamentadas en el régimen penitenciario, por problemas en la comunicación. El 60% le consta en el documento anotaciones positivas por la conducta asumida durante las actividades y la disposición responsable para cumplir con las normas del centro.

De un total de 8 profesores 5 para un 60% consideran que el horario de clases es adecuado a las condiciones del centro, están motivados con la labor que realizan. Mediante el sistema de tablas realizamos una comparación del comportamiento de las incidencias entre dos periodos contemplados entre los meses de enero a diciembre del 2021-2023. Este análisis dio como resultado lo siguiente: Reducción de las incidencias contra funcionarios, en el año 2022 disminuyendo en cinco casos y en el 2023, no ocurrieron caso. Disminución de la gravedad de las incidencias, si ha ocurrido ya que en el año 2021, hubo, y en el año 2023 no ha existido ningún caso. Las relaciones entre los internos han mejorado a un 100 %, debido a las relaciones que establecen y a los juegos que se realizan con los mismos, se notan cambios positivos. El estado de las relaciones internos-combatientes es bueno, la comunicación es asequible. Hay percepción de los cambios individuales, se ha notado cambios positivos en la conducta individual y colectiva. Hay percepción de los cambios grupales, se observa que hay cambios positivos y los líderes influyen positivamente en la incorporación a las actividades educativas. Existencia de un ambiente de tranquilidad en el área. Se observa disciplina en los destacamentos, obediencia por parte de los incorporados.

Promoción de valores si ha existido, se observan valores humanos, morales, sentimientos de amor a la patria, estos en la actualidad se han consolidado. Los internos incorporados que expresan planes positivos para un futuro y proyectos para el estudio, se comportó en el año 2022 en un 90 % y en el año 2023 en un 95 %, por lo que ha existido un aumento. El nivel de autoestima es alto. El estado de limpieza e higiene es bueno, se ha logrado, organización, hay mejoras en la salud. Hay mejoras en los resultados docentes y físicos. El comportamiento de la disciplina individual y colectiva va en avance.

Existen grandes potencialidades en los centros Confianza y Mar Verde para desarrollar el programa curso corto técnico superior en entrenamiento deportivo e influir positivamente en la conducta de los internos a través de estas actividades.

Conclusiones

No obstante los resultados generales demuestran que el programa curso corto en entrenamiento deportivo favorece el tratamiento educativo que se brinda al interno, estimula el interés por la práctica de ejercicio físico y regula su actuar, los incentivan a mejorar su conducta y hacer coherente su forma de pensar y actuar.

La propuesta es una vía de solución para mejorar los modos de actuación de los valores en el centro penitenciario Confianza y Mar Verde, se trabaja en el fortalecimiento de los valores a través de todas las actividades de carácter educativo, teniendo en cuenta las características de estos internos para su formación integral. Se ha constatado la efectividad del programa curso corto técnico superior en entrenamiento deportivo en los cambios producidos en la infraestructura que propicia el desarrollo de los mismos, y se ha valorado, desde la perspectiva de los sujetos, su impacto social en el escenario de estudio.

En el penal se mejoró el comportamiento del personal interno, aumentó la motivación y participación de los internos, de familiares y directivos del MININT a estas actividades, se mejoraron las condiciones de las mismas.

En el penal de Confianza con una matrícula inicial de 22 internos se graduaron los 12 representando el 54,5%, con un promoción limpia, de estos con 6 internos evaluados de 5 puntos, 5 internos evaluados de 4 puntos y 1 interno evaluado de 3 puntos. En el penal de Mar Verde con una matrícula inicial de 21 internos se graduaron los 11 representando el 52,3%, con un promoción limpia, de estos con 2 internos evaluados de 5 puntos, 5 internos evaluados de 4 puntos y 4 interno evaluado de 3 puntos.

Se realizaron actividades metodológicas derivadas de la Universidad de Oriente y Facultad de Cultura Fisica, se perfeccionaron, implementaron y la validación de la transformación en el programa según las características de los penales, contando con un claustro a la altura de la tarea, preparado y de máxima categoría. La aplicación de nuevas técnicas permitiendo la autogestión del conocimiento, el debate, análisis y críticas del deporte actual por los internos.

Recomendaciones

Generalizar el programa de curso corto técnico superior en entrenamiento deportivo hacia otros centros penitenciarios de la provincia para fortalecer los valores y mejorar su conducta.

Bibliografías

Ander. E. (2005) *Conceptos de Comunidad y Desarrollo de la Comunidad en Selección de Lecturas sobre Trabajo Social Comunitario*. Santa Clara, Centro Gráfico. Villa Clara

Ander. E. (2000) *Métodos de trabajo social*. Editorial Espacio. Castellanos. S. B. (1996) La investigación en el campo de la educación. Retos y alternativas, La Habana: ISP Enrique José Varona.

Colectivo de autores (2006) *Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social*. Editorial Deporte.

(2004). Compendio de documentos relacionados con el control de los sancionados Editado por la Dirección de Información Científica, Divulgación y Colaboración Jurídica del TSP.

Gómez. A, O. (2004) *Estudio de la Cultura Física en la Comunidad. Propuesta de un modelo de intervención*. La Habana. Informe de investigación.

Lourdes de Urrutia. B, V. (2006) *Sociología y trabajo Social aplicado.* Selección de lecturas, Editorial Deporte.

Resolución 15. (2023). *Programa Curso Corto técnico superior en entrenamiento deportivo.*

Luna. M.I. (2024) *Impacto social de los programas de la cultura física en la prisión de Guajamal Mujeres del municipio Santa Clara.* Villa Clara

Miñoso M. B. (2010) *Propuesta de un sistema de acciones para el fortalecimiento de los valores a través de la cultura física y el deporte*. Villa Clara.

López R. A. (2003) *Hacia un enfoque integral físico educativo.* Editorial Deporte. La Habana.

Rubio. M V. (2002) *La formación de valores*. En periódico Granma, La Habana.

Las habilidades comunicativas dialógicas: una vía para el desempeño profesional del entrenador de deporte.

Ludic activities for the apprenticeship of the technical skills of pioneril category fencing

Temática: Formación continua del profesional de la Educación Física, la Actividad Física, la Recreación Física y el Deporte.

Autora: Dra. C. Rosa Elvira Cabrera Acosta. Profesor Auxiliar del Departamento de DCITMA. Dirección Provincial de Deportes. Santiago de Cuba. Cuba. https://orcid.org/000-0002-1302-9748. yudisel.92@gmail.com

Autor: MSc. Jonathan González Pieras. Dirección Provincial de Deportes de Santiago de Cuba. Profesor Instructor, https://orcid.org/0000-0002-8593-777X. jgonzalezp1983@gmail.com

Resumen

En el contexto deportivo, existe la motivación de cómo transformar la enseñanza lineal, estilos de ordeno y mando de los entrenadores, atemperado a nuevas prácticas de la pedagogía innovadora relacionada con el uso del diálogo, expresión del enfoque constructivista del conocimiento. En este espacio se creó un método procedimental pedagógico (MPP), basado en la apropiación de habilidades comunicativas dialógicas (asertividad, argumentación, empleo de nuevas tecnologías y de investigación) para el modo de actuación de entrenadores. La propuesta toma en cuenta los requerimientos para el planteamiento de tareas del entrenamiento mediada por situaciones reales del juego a partir del conocimiento y dominio de su lógica interna. La población objetiva fueron entrenadores de fútbol juvenil. Los resultados obtenidos de la instrumentación del (MPP) fueron aceptables. Se constataron niveles de asunción por entrenadores en la necesidad del cambio de estilos de enseñanza. Evidenciándose mayor autonomía, toma de decisiones en atletas, desarrollo de actos del habla y de escucha, tanto en la comprensión de tareas como en la preparación de entrenadores para conducir el entrenamiento. Concluye que el uso del diálogo como un nuevo estilo de enseñanza en los entrenadores constituye transformaciones pedagógicas en el deporte. Esto fortalece las relaciones entre el entrenador-atleta y entre los propios atletas, al favorecer la autogestión del conocimiento mediante saberes comunicativos dialógicos. Además, perfecciona la preparación teórico-práctica-metodológica del colectivo pedagógico en el desempeño profesional, fomentando una actitud de resiliencia ante los resultados de la pedagogía innovadora promoviendo el diálogo igualitario

Palabras clave: habilidades comunicativas, diálogo, autonomía, toma de decisiones.

Abstract

In investigation this letter apply ludic activities to contribute to the development of the technical skills of the childrens that it is started in practices it of the fencing in the pioneril category of the sport cocktail “the normal school” of Santiago of Cuba, by observing that the teachers in the trainings carry out poor seleccion of Lúdicas activities with caracteristicases specify of this deports in correspondence with the needs and interest of the childrens to achieve the development of the technical skills of the fencing in the pioneril category.it who

conducted to have as objective apply ludic activities to favor the development of the technical skills of the fencing in the pioneril category. For the realization of this work used as theoretical methods, empiric analysis, synthesis, method, the observation, the documentary revision, the techniques of interview and hugs the coast, estadistico method, mathematical the percentage calculation. The empiric valuation through the criterion of specialist permitted value of appropriate the ludic activities.
Keywords: Technical Skills, Ludic activities, Fencing

Introducción

La comunicación efectiva es una herramienta fundamental para cualquier entrenador que aspire a formar a futbolistas no solo técnicamente competentes, sino emocionalmente inteligentes y capaces de trabajar en equipo. Sin embargo, es evidente que el enfoque tradicional del entrenamiento ha estado dominado por una comunicación unidireccional, donde el entrenador dicta instrucciones y los atletas siguen sin cuestionar.

En contraste, la comunicación dialógica, basada en el diálogo abierto y respetuoso entre las partes involucradas, representa una oportunidad única para cultivar una relación más cercana y efectiva entre el entrenador-atletas. Este enfoque fomenta la participación activa, la reflexión y el desarrollo de habilidades sociales fundamentales, como la empatía, la escucha activa y el respeto mutuo.

De ahí, la necesidad de correspondencia entre lo que se transmite y la manera en que se produce la trasmisión, por ello es preciso comprender cómo se efectúa la interacción entre entrenadores-atletas. De tal manera que los estilos de comunicación se encuentren en correspondencia con el enfoque pedagógico que se asuma durante la enseñanza de contenidos del deporte en cuestión.

Por lo que, es considerada la comunicación dialógica como una habilidad básica a desarrollar en el entrenador y dar respuestas a su saber, saber hacer y saber ser, a partir del análisis funcional del ejercicio profesional para un desempeño competente de acuerdo a las exigencias sociales.

La comunicación durante el entrenamiento del fútbol se expresa a partir de las correcciones, charlas y mensajes, desde la intertarea o intratarea y dirigida específicamente a entrenar los gestemas y vías para la comunicación en el partido. Esta forma de comunicación limita el desarrollo del diálogo, pues consiste en la simple orientación del entrenador hacia la tarea a ejecutar. Por otra parte, a pesar de que el entrenador de fútbol tiene un conocimiento del juego muy elevado, dominio metodológico del diseño e implementación de tareas de entrenamiento, es muy poco el tiempo dedicado a enseñar a los atletas a comunicarse mediante el diálogo.

La comunicación es un proceso que requiere un vasto repertorio de habilidades intermediarias, en un acto que es dialógico entre entrenadores-atletas, por lo que, mediante la expresión de sus ideas, los entrenadores pueden conseguir el óptimo funcionamiento de realización de la tarea en los equipos que dirige.

De ahí que, entre la práctica pedagógica y la formación profesional, se produzcan sesgos debido a un modo de actuación desprovisto de iniciativas, creatividad y carácter cooperativo en las relaciones interpersonales e intrapersonales entre el entrenador-atleta. A través de ese modo de actuación se frena la autonomía, la toma de decisiones y la búsqueda de soluciones de conflicto mediante la realización de la tarea. Sin embargo, estos elementos se ven afectados en la gran mayoría de los entrenadores de fútbol juvenil como consecuencia de la forma en que se comunica la tarea y cómo el atleta la percibe para su ejecución. Tales

razones conllevan a plantear el siguiente ***objetivo:*** dotar a los entrenadores de fútbol juvenil de un proceder que promueva una comunicación dialógica efectiva durante el entrenamiento.

Muestra y metodología

El proceso de entrenamiento en el fútbol debe enfrentar los desafíos de la ciencia y la tecnología en la educación pedagógica relacionada, aprovechando las habilidades comunicativas dialógicas condicionadas por la práctica socio-deportiva. Estas habilidades comunicativas elevan las exigencias de la comunicación en el rol del entrenador de fútbol.

En Cuba, existen investigaciones que abordan las habilidades comunicativas en el ámbito de la cultura física desde varios enfoques, como la metodología para el entrenamiento de habilidades comunicativas en el fútbol (MEHCF) desarrollada por Villalobos (2005). También se han estudiado la atención y la relación empática en este contexto, como se evidencia en el trabajo de Horta et al., (2009).

Por otro lado, se ha prestado atención a la importancia de la comprensión lectora para el desarrollo de la competencia comunicativa, como se plantea en el estudio de Berta (2018). Y se han explorado la expresión, observación y relación empática en este ámbito como objetos de transformación, tal como lo sugiere la investigación de Guerra et al., (2021).

Asimismo, se han analizado aspectos lingüísticos, paralingüísticos, sociolingüísticos, psicológicos, socioculturales y didácticos de la temática. Sivila (2023).

A pesar de los análisis realizados por estos autores sobre las habilidades comunicativas y su papel en el desempeño de los profesionales del deporte en Cuba, no se han implementado suficientes procedimientos metodológicos que modifiquen su enfoque tradicional. Esto ha llevado a no fomentar un aprendizaje no lineal en los atletas, haciendo hincapié en el uso del diálogo participativo para lograr una comprensión integral de los contenidos deportivos.

Por lo tanto, las habilidades comunicativas dialógicas en el ámbito deportivo adquieren un lugar especial en el modo de actuación del entrenador de fútbol, ya que es necesario transformar su enfoque tradicional en uno democrático, asertivo, participativo, crítico y reflexivo. Esto se refleja en las formas en que el atleta percibe y lleva a cabo las tareas de entrenamiento.

De ahí, que la población objetiva de este estudio fueron 9 entrenadores de fútbol juvenil de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) Capitán Orestes Acosta Herrera de Santiago de Cuba.

A través de estudios efectuados sobre el proceso de comunicación dialógica durante el entrenamiento del fútbol juvenil, mediante la revisión, análisis y evaluación de programas de preparación del deportista, proyectos de superación y formación. Así como, entrevistas informales a entrenadores de la EIDE, identificándose las siguientes limitaciones teórico-prácticas:

- Falta de fundamentación clara y convincente de las decisiones tácticas o estratégicas por parte del entrenador que afecta negativamente el desempeño del equipo, debido a que los atletas no pueden entender el razonamiento detrás de las decisiones tomadas.
- Poca atención a las ideas o sugerencias de los atletas que perturba el sentido de pertenencia y la construcción colectiva del equipo que influye en la pérdida del compromiso y la motivación por la realización de la tarea.
- Deficiente la comunicación efectiva del entrenador de fútbol juvenil que dificulta la comprensión e interpretación de las instrucciones por parte de los atletas.

El método procedimental pedagógico (MPP) se enfoca en desarrollar las habilidades comunicativas de los entrenadores para mejorar su forma de actuar. Esto implica utilizar

técnicas de asertividad y argumentación, así como aprovechar las nuevas tecnologías como herramientas de apoyo. En el caso específico del fútbol juvenil, el MPP propone basar la enseñanza en la lógica interna del juego y diseñar tareas contextualizadas para desarrollar las habilidades técnicas y tácticas. Los entrenadores desempeñan un papel activo al promover la participación de los atletas y brindar retroalimentación constante. Las nuevas tecnologías también son utilizadas para facilitar el acceso a información relevante e impulsar el aprendizaje autónomo. El objetivo final es mejorar la comunicación entre los atletas durante el entrenamiento, lo que a su vez mejorará su coordinación y toma decisiones en partidos reales.

La metodología consiste en aplicar ejercicios prácticos que fomenten la interacción entre los atletas, tanto verbal como no verbalmente, así como tomar decisiones conjuntas durante situaciones simuladas o reales del juego. Además, se utiliza material audiovisual para analizar acciones comunicativas durante partidos

Resultados

La metodología consiste en aplicar ejercicios prácticos que fomenten la interacción entre los atletas, tanto verbal como no verbalmente, así como tomar decisiones conjuntas durante situaciones simuladas o reales del juego. Además, se utiliza material audiovisual para analizar acciones comunicativas durante partidos.

Estructura del Método Procedimental Pedagógico (MPP)

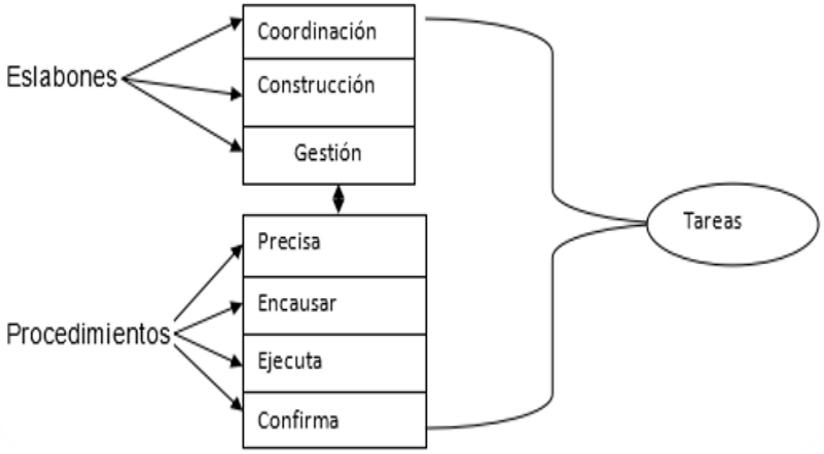


Figura 1 Método Procedimental Pedagógico (MPP). (*Fuente: Propia*)

Este método se ha adoptado en la práctica educativa del entrenador de fútbol con el objetivo de promover una actitud comunicativa dialógica entre los atletas. El uso de un sistema de tareas que incluye actividades relacionadas con la asertividad, argumentación, uso tecnológico y la investigación ha demostrado ser efectivo para desarrollar las habilidades comunicativas necesarias dentro del deporte.

Habilidad comunicativa dialógica de asertividad:

Objetivo: fomentar una comunicación efectiva y respetuosa entre los atletas y el cuerpo técnico.

Procedimiento:

Se realizan dinámicas de grupo con los atletas en las que se fomenten la expresión de opiniones y el respeto mutuo.

Se organizan debates sobre temas relacionados con el fútbol, donde se les anime a expresar sus ideas de manera clara y directa.
Se promueven la retroalimentación constructiva entre los atletas, fomentando que expresen sus opiniones y sentimientos de forma honesta pero respetuosa.
Recursos materiales:

- Cancha de fútbol
- Balones de fútbol
- Conos
- Camisetas distintivas para separar equipos
- Pizarrón o pantalla para presentación visual (opcional),
- Papel y bolígrafos para realizar ejercicios escritos (opcional

Metodología:
Introducción teórica: comienza con una breve introducción para explicar qué es la asertividad y su importancia en el fútbol. Se pueden utilizar ejemplos de situaciones comunes en el campo donde se requiere ser asertivo.
*Ejercicio de concientización:*se realiza una dinámica donde los atletas puedan identificar situaciones en donde se requiere ser asertivos, como pedir el balón, expresar sus opiniones al equipo o a los entrenadores, etc. Solicitar que compartan estas situaciones de manera oral o escrita, según lo que se ajuste mejor a la dinámica.
Práctica de habilidades asertivas: se diseñan diferentes ejercicios de fútbol que promuevan la comunicación asertiva entre los atletas. Por ejemplo, dividir a los atletas en equipos y dar instrucciones para que trabajen en equipo y se comuniquen de manera asertiva durante el ejercicio. Se pueden asignar roles específicos para que practiquen cómo solicitar o dar instrucciones de forma asertiva.
Retroalimentación: después de cada ejercicio, se recomienda haceruna breve sesión de retroalimentación donde los atletas compartan sus experiencias y reflexiones sobre la comunicación asertiva.
Resultados obtenidos:

- Mayor capacidad para expresar opiniones y deseos en el campo de juego.
- Mejora en la comunicación durante el juego en equipo.
- Reducción de conflictos y malentendidos entre los atletas.
- Incremento en la confianza y autoestima de los atletas, ya que se sienten escuchados y respetados.
- Desarrollo de habilidades de liderazgo y capacidad para gestionar situaciones desafiantes de manera efectiva.

Habilidad comunicativa dialógica de argumentación:
Objetivo: mejorar la comunicación entre los atletas y entrenadores, enseñándoles a argumentar de manera efectiva y constructiva.
Procedimiento:
Se aplican ejercicios de debate en los que los atletas deban defender un punto de vista sobre situaciones de juego.
Plantear situaciones conflictivas durante los entrenamientos y pedir a los atletas que argumenten sus decisiones o acciones.
Se fomenta el análisis crítico de los partidos y entrenamientos solicitando a los atletas que argumenten sus jugadas o estrategias.

Recursos materiales:
Un balón de fútbol, conos o marcajes para delimitar el campo de juego, pizarras o tableros para escribir y mostrar ejemplos, papel y lápiz para anotar y compartir ideas.
*Metodología***:**
El procedimiento se divide en varias etapas que se llevan a cabo durante las sesiones de entrenamiento:
Introducción: se explica a los atletas la importancia de desarrollar la habilidad comunicativa y la argumentación en el fútbol. Se les muestra ejemplos de situaciones en las que la comunicación efectiva es crucial, como la planificación de estrategias o la resolución de conflictos en el campo.
Conceptos básicos: se enseñan conceptos básicos sobre la argumentación, como la estructura de un argumento (premisa-conclusión), la diferencia entre hechos y opiniones, la importancia de la evidencia y los contraargumentos.
Ejercicios de debate: se realizan ejercicios de debate en los que los atletas tienen que argumentar a favor o en contra de diferentes opiniones relacionadas con el fútbol. Se les proporciona evidencia y se les enseña a plantear sus argumentos de manera lógica y persuasiva.
Situaciones de juego: durante los partidos de entrenamiento, se fomenta la comunicación y la argumentación entre los atletas y se les anima a expresar sus ideas y estrategias, debatiendo situaciones de juego y tomar decisiones en función de los argumentos presentados.
Resultados obtenidos:
A través de este procedimiento, se adquiere mayor confianza para expresarse y transmitir información importante durante el juego. Esto ha llevado a una mejor comprensión entre los atletas, mayor cooperación y una mejora en el rendimiento general del equipo

Habilidad comunicativa dialógica, uso de las tecnologías:
Objetivo: mejorar la habilidad comunicativa dialógica de los atletas juveniles utilizando la tecnología durante el entrenamiento de fútbol.
Procedimiento:
Se promueve la incorporación de aplicaciones y herramientas tecnológicas en el entrenamiento, como análisis de video, dispositivos de seguimiento del rendimiento, etc.
Se planifican actividades en las que los atletas investiguen y utilicen bases de datos online sobre estrategias de juego, tácticas y técnicas.
Incentivan el uso de dispositivos móviles o tablets en el vestuario para facilitar la comunicación entre los atletas y entrenadores.
Recursos materiales:

- Dispositivos tecnológicos como tabletas o teléfonos inteligentes con acceso a internet.
- Aplicaciones de mensajería instantánea o plataformas de comunicación en línea.
- Acceso a videos de partidos previos o ejemplos de juegos de equipos profesionales.

Metodología:
La metodología utilizada en este procedimiento se basa en el uso de la tecnología como herramienta de comunicación. A continuación, se describen los pasos a seguir:
*Introducción:*el entrenador presenta a los atletas la importancia de la comunicación en el fútbol y cómo el uso de la tecnología puede ayudar a mejorar esta habilidad.

Explicación del uso de la tecnología: el entrenador muestra a los atletas las diferentes aplicaciones o plataformas de comunicación que utilizarán durante el entrenamiento y cómo pueden aprovecharlas para comunicarse entre sí.
Ejercicios de comunicación en línea: los atletas participan en ejercicios físicos y tácticos mientras se comunican a través de las aplicaciones de mensajería o plataformas en línea. Por ejemplo, se pueden practicar enviando mensajes cortos y claros para solicitar el balón durante un ejercicio de pases.
Análisis de videos: el entrenador muestra a los atletas videos de partidos profesionales con el objetivo de analizar y discutir la comunicación entre los atletas durante el juego. Se destacan situaciones en las que la comunicación efectiva fue clave para el éxito del equipo.
Retroalimentación y discusión en grupo: luego de cada ejercicio o análisis de video, se lleva a cabo una discusión grupal en la que los atletas pueden expresar sus experiencias, dificultades y mejoras observadas en su habilidad comunicativa.
Resultados obtenidos:

- Mejora en la comunicación entre los atletas durante los entrenamientos y los partidos.
- Mayor comprensión de los roles y responsabilidades de cada atleta en el equipo a través de la comunicación efectiva.
- Mayor confianza para expresar ideas y estrategias durante el juego.
- Desarrollo de habilidades de escucha activa y trabajo en equipo. Mayor cohesión y sincronización en el juego conjunto.

Habilidad comunicativa dialógica uso de la investigación:
Objetivo: mejorar su comunicación verbal y no verbal con sus compañeros de equipo, entrenadores y árbitros.
*Procedimiento***:**
Se planifican investigaciones sobre temas relacionados con el fútbol, como tácticas de juego, estudios de los rivales, estrategias de entrenamiento.
Organizan grupos de trabajo donde los atletas investiguen y recopilen información relevante sobre los temas asignados.
Se realizan presentaciones o debates para que los atletas compartan los resultados de sus investigaciones con el resto del equipo.
Recursos materiales:
Un campo de fútbol, pelotas, conos, porterías, silbatos, pizarras y marcadores, y material audiovisual como videos de partidos y ejemplos de jugadas.
Metodología:
*Evaluación inicial:*se realiza una evaluación inicial de las habilidades comunicativas de los atletas, a través de ejercicios prácticos y juegos de rol. Esto proporciona una base para identificar las áreas que necesitan mejorar.
Sesiones prácticas: se llevan a cabo sesiones prácticas donde se trabajan diferentes aspectos de la comunicación dialógica, como la claridad en la transmisión de instrucciones, uso de gestos y señales no verbales, y la escucha activa.
Juegos de equipo: se organizan juegos de equipo donde los atletas deben comunicarse entre sí para coordinar tácticas, indicar posiciones y pedir el balón. Esto fomenta la comunicación efectiva en situaciones reales de juego.
Role playing: se realizan ejercicios de role playing donde los atletas asumen diferentes roles, como el capitán del equipo, el árbitro o el entrenador, y practican la comunicación en diferentes escenarios.

*Análisis de video:*se utilizan videos de partidos anteriores o ejemplos de jugadas para analizar la comunicación entre los atletas. Esto ayuda a identificar fortalezas y áreas de mejora.
Retroalimentación y práctica continua: después de cada sesión, se proporciona retroalimentación a los atletas sobre su desempeño y se les da, la oportunidad de practicar y mejorar sus habilidades de comunicación.
Resultados obtenidos:
Como resultado de este procedimiento, los atletas de fútbol juvenil muestran una mejora significativa en su habilidad para comunicarse de manera efectiva durante el entrenamiento. Se observa una mayor coordinación y comprensión entre los atletas, lo que se refleja en un mejor desempeño individual y colectivo en el campo de juego. Además, los atletas muestran una mayor confianza en su capacidad para expresarse y comunicarse de manera clara con los demás.

Resultados obtenidos en el impacto de la practica educativa
El método procedimental pedagógico ha resultado altamente beneficioso en el desarrollo de habilidades comunicativas dialógicas durante el entrenamiento de fútbol, promoviendo la asertividad, argumentación, el uso de tecnologías y la investigación. A continuación, se detallan los resultados observados en un grupo de 9 entrenadores y 21 atletas:

- *Desarrollo de la asertividad:*

Todos los entrenadores y atletas mostraron una mejora en su capacidad para expresar de manera clara y respetuosa sus opiniones, sin temor a la crítica o al rechazo. Se observó un incremento del 30% en la participación activa de los atletas durante las discusiones y debates en grupo.

- *Mejora en la argumentación:*

Los entrenadores lograron desarrollar habilidades para presentar argumentos sólidos y fundamentados durante las sesiones de entrenamiento, lo cual influyó positivamente en el rendimiento de los atletas. El 80% de los atletas demostró una mayor capacidad para expresar y defender sus puntos de vista, fundamentándolos con información relevante

- *Uso de las tecnologías:*

El 100% de los entrenadores adoptó el uso de tecnologías en las sesiones de entrenamiento, como análisis de jugadas, ejercicios interactivos y herramientas de comunicación en línea. Los atletas mostraron una mayor familiaridad y comodidad con el uso de tecnologías, lo que facilitó su aprendizaje y interacción durante las sesiones.

- *Uso de la investigación:*

El 100% de los entrenadores incorporó la investigación como parte del proceso de entrenamiento, promoviendo la búsqueda de información actualizada sobre tácticas, estrategias y técnicas de fútbol. Se observó un incremento del 40% en el hábito de los atletas de investigar y profundizar en diferentes aspectos teóricos del juego, lo que contribuyó a su crecimiento individual y colectivo.

Análisis y evaluación.
El análisis movió el pensamiento de los presentes desde la autorreflexión para la critica reflexiva, juicios y criterios valorativos sobre la práctica de habilidades comunicativas dialógicas en el proceso de enseñanzadeportiva. Estas son las frases más significatvas:

- Se siente el poco domino de los procedimientos para lograr que el atleta pueda tomar sus propias decisiones.

- El abordaje a la comunicación dialógica es insuficiente en los programas de eseñanza, planes y orientaciones metodológicas.
- Es de consideración el tema pues obliga a profundizar más en las metodología y procedimientos para el desarrollo de las habilidades comunicativas dialógicas
- El colectivo está preparado para entrenar la técnica del deporte, pero no cuenta con los procedimientos necesarios para que el atleta tome decisiones y alcance su autonomía.

Resultados de la evaluación del método procedimental pedagógico.

Los criterios valorativos estuvieron alrededor del significado y sentido que se da a cada uno de los indicadores.

La independencia y grado de motivación: El 90 % asumió la necesidad de que el profesor de fútbol piense en acciones de carácter creativas que desarrollan la independencia y motivación en sus atletas, a partir de la profundidad de los conocimientos del deporte.

Niveles de interacción: El 80 % considera que los niveles de interacción en la dimensión comunicativa dialógica están dados en la forma en que el entrenador permitió que se estableciera la simetría entre los sujetos del proceso de enseñanza, donde se produce la interacción comunicativa a través de actos del habla y se establece la igualdad de diferencia de la comunicación

*Responsabilidad individua*l, solución de conflictos y la autonomía en el atleta: solo se adquiere porque el profesor fue capaz de comprender la necesidaddel dominio de conocimientos del deporte, de saberes pedagógicos y su propia experiencia en su quehacer deportivo.

Toma de decisiones: se convierte en el aje articulador y motor impulsor de todo conocimiento, pues permite al entrenador trabajar sobre la necesidad de instrumentar tareas que conlleven al atleta a una autonomía e independencia total.

Evaluación de la tarea: los resultados permitieron autoevaluación del entrenador de su desempeño pedagógico a partir de la transformación lograda en el atleta, en la realización de la tarea. La aplicación de lo coomunicativo dialógico en la labor pedagógica profesional del profesor de fútbol constituye un paso importante para la transformación gradual objetiva de la enseñanza del deporte.

Por lo que, el entrenador tiene el deber de generar en su día a día situaciones didácticas del diálogo y reflexionar sobre las mismas para perfeccionar su modelo comunicativo en el aula, potenciando así su desarrollo profesional docente. Labarrere, (2016). Los resultados alcanzados con el desarrollo de la práctica de saberes de las habilidades comunicativas dialógicas son consecuentes con lo planteado por Castro (2015) cuando señala que es muy escasa la literatura del aprendizaje dialógico en la Educación Física, por lo que demanda una urgencia de la ciencia para la transformación en el modo de actuación del entrenador de fútbol juvenil.

Conclusiones y recomendaciones

El método procedimental pedagógico para el desarrollo de habilidades comunicativas dialógicas se constituye en el eslabón perdido que da paso a una enseñanza deportiva basada en los principios de aprendizaje dialógico, dirigido a transformar el quehacer pedagógico de los profesionales del deporte.

El uso del método procedimental pedagógico para el desarrollo de las habilidades comunicativas dialógicas durante el entrenamiento de fútbol ha demostrado ser altamente

efectivo en mejorar la comunicación y el trabajo en equipo entre los atletas. Este enfoque se basa en actividades prácticas y juegos de role-playing que ayudan a los atletas a desarrollar una mayor comprensión y apertura para comunicarse con sus compañeros de equipo.

Con la aplicación de este enfoque se ha observado un aumento significativo en la comprensión y la eficacia de la comunicación entre los atletas. Esto se debe a que el método procedimental proporciona a los atletas las herramientas y habilidades necesarias para expresarse claramente y escuchar activamente a sus compañeros de equipo. Los juegos de role-playing también les permiten practicar diferentes situaciones de juego y aprender a comunicarse en diferentes contextos.

El uso del método procedimental pedagógico también ha mejorado el trabajo en equipo entre los atletas. Al fomentar la comunicación abierta y eficaz, los atletas han aprendido a trabajar juntos de manera más fluida y coordinada. Esto ha llevado a un juego más fluido, ya que los atletas pueden anticipar las acciones y estrategias de sus compañeros de equipo.

Una recomendación importante para otros deportes colectivos es considerar la implementación del método procedimental pedagógico para mejorar las habilidades comunicativas dialógicas. Este enfoque tiene el potencial de mejorar significativamente no solo la comunicación entre los atletas, sino también su trabajo en equipo y rendimiento general.

En este sentido, es recomendable llevar a cabo actividades prácticas y juegos de role-playing que permitan a los atletas practicar diferentes situaciones de juego y aprender a comunicarse efectivamente con sus compañeros de equipo. Estas actividades deben fomentar la expresión clara y la escucha activa, para que los atletas puedan comprender mejor las necesidades y estrategias de sus compañeros.

Además, es importante prestar especial atención a la creación de un ambiente seguro y de confianza donde los atletas se sientan cómodos para expresarse y cometer errores. La retroalimentación constructiva también es esencial para el crecimiento y desarrollo de las habilidades comunicativas dialógicas.

Finalmente, es crucial tener en cuenta las características y necesidades específicas de cada deporte colectivo al implementar el método procedimental pedagógico. Cada deporte tiene sus propias reglas y dinámica, por lo que es importante adaptar las actividades y juegos al deporte en cuestión.

Bibliografía

Bosque-Jiménez, B. (2018). Enfoques para desarrollar la competencia comunicativa de los profesionales de la cultura física y deporte. *Acción, 14*. https://accion.uccfd.cu/index.php/accion/article/view/11

Castro-Sandúa, M. (2015). Aprendizaje dialógico y educación física: Hacia una educación física y un deporte escolar promotores de salud, éxito escolar y cohesión social. *Capital Intangible 11*(3). https://dx.doi.org/10.3926/ic.636

Guerra-Martínez, N., Cañizares-Hernández, M., Sainz-de la Torre, N., y Rodríguez-Elías, A.O. (2021). Las habilidades comunicativas durante la corrección de errores técnicos en las carreras planas del atletismo. *Arrancada, 21*(39), 5-20. https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/387

Horta-Rivero, H., Centelles-Badell, L., y Nápoles-Salazar, M. (2009). La comunicación: herramienta importante para el Licenciado en Educación Física y Deporte en su trabajo como promotor de salud. *Lecturas: Educación física y deportes 14* (131)

.https://www.efdeportes.com/efd131/la-comunicacion-herramienta-en-educacion-fisica-y-deporte.htm

Labarrere-Sarduy, A.F. (2016).Zona de Desarrollo Próximo como eje del desarrollo de los estudiantes. *Summa Psicológica UST. 13* (1), 45-56. https://dx.doi.org/10.18774/summa-vol13.num1-29

Sivila, Y. E. C., Jiménez, E. S., & González, J. M. A. (2023). La comunicación educativa en la formación del especialista de Medicina General Integral (Revisión). *Revista científica Olimpia*, *20* (2), 334-346. https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/3958

Villalobos-Trujillo, J. R. (2005). *Metodología para el entrenamiento de habilidades comunicativas en las jugadas ofensivas estándar en el fútbol* [Tesis de doctorado, Universidad de Máximo Gómez Báez]. https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=305304

Título: Proyecto ¨Futuro Profesor¨

Title: ¨Future Teacher¨ Project

Autora: Lic. Yolaidis Vargas Cordoví
EPEF ¨Comandante Manuel Fajardo Rivero¨. yolydraisis1101@gmail.com
Co autora: M.Sc. Yanetsi Peñalver Silva
EPEF ¨Comandante Manuel Fajardo Rivero¨. yanetsips84@gmail.com

Resumen

Los proyectos sociales son iniciativas relacionadas con los derechos humanos, que abarcan áreas como la salud, la educación, la vivienda y el acceso a servicios básicos con miras a ayudar a individuos y grupos sociales desfavorecidos. Comprometidos con el significado del deporte convertido en orgullo para el pueblo, a partir de la concepción de Fidel, se crean en 1969 las Escuelas Provinciales de Educación Física (EPEF). Un centro de formación y al mismo tiempo de superación y capacitación de profesores. A partir del 2000, indicado por la Dirección del país, se reaniman y se comienza una nueva etapa de estos centros tan necesarios. En esencia, en este fundamento se enmarca nuestro problema científico a resolver: Existe poco conocimiento de los estudiantes de 9no grado que optan por de la EPEF “Manuel Fajardo”, desconocen las características principales de nuestra profesión, que se realiza y cuál es su objeto social. Como objetivo nos trazamos: Mostrarle a los estudiantes de las diferentes secundarias básicas, las características principales de nuestra profesión, que se realiza y cuál es su objeto social, para que solo se interesen en ella aquellos que tienen una verdadera vocación. Será encaminado a formar en las diferentes escuelas círculos de interés desde el 7mo grado, con aquellos estudiantes y monitores que tienen amor y vocación por el deporte para ser preparados luego en nuestro centro, como futuros profesores de Educación Física, deporte y recreación para su inserción una vez graduados de Técnicos Medios Educación Física, deporte, en nuestras escuelas y comunidad.

Palabras claves: Profesor; conocimiento; profesión; futuro.

Abstract

Social projects are initiatives related to human rights that cover areas such as health, education, housing, and access to basic services with the aim of helping disadvantaged individuals and social groups. Committed to the significance of sports as a source of pride for the people, based on Fidel's vision, the Provincial Schools of Physical Education (EPEF) were established in 1969. These institutions serve as both training centers and professional development hubs for teachers. Starting in 2000, following national directives, these centers were revitalized, marking a new phase for these essential places. Essentially, this foundation frames our scientific problem: there is a lack of knowledge among 9th-grade students who apply to the EPEF Manuel Fajardo, as they are unaware of the main characteristics of our profession, what it entails, and its social purpose. Our objective is: To present to students from various secondary schools the main characteristics of our profession, what it entails, and its social purpose, so that only those with a genuine vocation are drawn to it. The initiative will aim to establish interest groups in different schools starting from 7th grade, involving students and monitors who have a passion and vocation for sports, so they can later be trained at our institution as future teachers of Physical Education, sports, and recreation, and be integrated, once graduated as Intermediate Technicians in Physical Education and Sports, into our schools and communities.

Keywords: Teacher; knowledge; profession; future.

Introducción

Los proyectos sociales son iniciativas relacionadas con los derechos humanos, que abarcan áreas como la salud, la educación, la vivienda y el acceso a servicios básicos con miras a ayudar a individuos y grupos sociales desfavorecidos. Pueden estar impulsados por el Estado, Organizaciones No Gubernamentales (ONG) o por empresas privadas. Suelen involucrar a los miembros de la comunidad, de manera

que adquieran los conocimientos y herramientas necesarias para darle continuidad al proyecto después de su implementación inicial.

Nuestro proyecto está clasificado como: Proyectos sociales de educación: se enfocan en formar y enseñar a la comunidad y puede presentarse, por ejemplo, a manera de talleres ocupacionales o programas de estudio para jóvenes líderes de comunidades. Su principal ventaja es mejorar las capacidades de un grupo estudiantil.

El principal objetivo de un proyecto social es el de realizar un cambio, el de comenzar a programar una acción solidaria encaminada a mejorar la sociedad. La elaboración de un proyecto social conlleva una planificación de las distintas fases y partes bastante detallada. Es en la parte inicial de dicho proyecto social donde se debe hacer especial hincapié en explicar cómo se desarrollará y en el que se evaluará la viabilidad de la iniciativa.

Veamos paso por paso las distintas etapas por las que debemos pasar para elaborar nuestro proyecto social:

Objetivo: Mostrar a los estudiantes de las diferentes secundarias básicas, las características principales de nuestra profesión, que se realiza y cuál es su objeto social, para que solo se interesen en ella aquellos que tienen una verdadera vocación.

Alcance: Las metas deben son claras, concisas y alcanzables, ya que se verán involucradas el 100% de las escuelas secundarias básicas de dos municipios SMP y Cotorro.

Plan de acción: Será encaminado a formar en las diferentes escuelas círculos de interés desde el 7mo grado, con aquellos estudiantes y monitores que tienen amor y vocación por el deporte para ser preparados luego en nuestro centro, como futuros profesores de Educación Física, deporte y recreación para su inserción una vez graduados de Técnicos Medios Educación Física, deporte, en nuestras escuelas y comunidad.

Difundir: Internet y las redes sociales de las escuelas y la página social de nuestro centro, las cuales pueden ser las grandes aliadas de nuestro proyecto social.

Contactos locales: Es importante tener contactos en nuestro entorno y que se nos conozca. Apoyarnos de Educación Municipal, INDER y sus Combinados deportivos.

Analizar la financiación: Es importante tener claro que nuestro proyecto no necesita financiamiento, solo tendrá una labor puramente social.

Evaluación: La evaluación se debe hacer desde el momento en el que nos planteamos llevar a cabo un proyecto social, ya que comenzaremos con una evaluación inicial en cada una de las escuelas y a lo largo de toda la puesta en marcha deberemos ir evaluando cómo se está desarrollando todo el proceso para adaptarnos a las necesidades del momento.

Método

Histórico-lógico: Donde se realizó el estudio para conocer antecedentes de la investigación y a la vez que se delimitaron cuáles fueron las leyes generales del funcionamiento y desarrollo de la misma.

Desarrollo

Círculo de interés ¨Futuro Profesor¨

Planificación por grado7mo grado.

Septiembre –- Captación de los estudiantes al círculo de interés.

Octubre --- Conversatorio con padres y estudiantes. Lectura de resoluciones.

Noviembre --- Puertas abiertas en la EPEF con los estudiantes y profesores de Educación Física. Recorrido por el centro.

Diciembre --- Taller sobre historia y surgimiento del deporte.

Enero --- Taller: tema la importancia de la Educación Física como asignatura en la formación de valores y vida sana.

Febrero --- Taller: tema la clase de Educación Física. Sus componentes.

Marzo --- Taller de creación de medios de enseñanza.

Abril ---Visita a la EPEF. Intercambio con estudiantes y profesores.

Mayo --- Intercambio con otros círculos de interés.

Planificación por grado8vo grado.

Septiembre --- Taller: tema la clase de Educación Física. Sus componentes.

Octubre --- Taller: tema el calentamiento en la clase de Educación Física. Importancia y tipos.

Noviembre --- Taller: tema Las HMB. Características. Juegos

Diciembre --- Taller: tema Las capacidades físicas. Características. Juegos.

Enero --- Impartir calentamientos en las clases de Educación Física.

Febrero --- Impartir un juego o actividad de HMB en las clases de Educación Física.

Marzo --- Impartir un juego o actividad de condición física en las clases de Educación Física.

Abril --- Visita a la EPEF. Intercambio con estudiantes y profesores.

Mayo --- Intercambio con otros círculos de interés.

Planificación por grado9no grado.

Septiembre --- Taller: Tendencias actuales de las clases de Educación Física.

Octubre --- Taller: Asignaturas que se imparten en la EPEF.

Noviembre --- Impartir Clases como monitor

Diciembre --- Impartir Clases como monitor

Enero --- Impartir Clases como monitor

Febrero --- Impartir Clases como monitor

Marzo --- Puertas abiertas en la escuela.

Abril --- Entrega de reconocimiento.

Acciones con las escuelas

- Confeccionar el convenio EPEF- Educación.
- Confeccionar el convenio EPEF- Escuelas.
- Designar el profesor que apadrinará cada escuela para realizar los talleres mensuales

Conclusiones

- Esperamos que con la aplicación de este trabajo nos permita captar estudiante que verdaderamente tengan vocación por la carrera.
- Se realizarán con mayor calidad las clases prácticas.
- Se mejorará la calidad de los estudiantes y así en su futuro como egresados.

Recomendaciones.

- Aplicar nuestro trabajo en las diferentes EPEF de la provincia.
- Proponer su aplicación en las diferentes EPEF a nivel nacional.

Bibliografía.

1- Características psicomotrices de las edades. Material Mimeografiado.

2- Colectivo de autores, Diseño curricular para la formación de Maestros y profesores de E.F. EIEFD.

3- Colectivo de autores, Programas de Educación Física. Editorial INDER, La Habana 2001.

4- Colectivo de autores, Manual del profesor de educación física. 1996 Editorial Científico-Técnica, La Habana. (697).

5- López A. y César V. Tendencias contemporáneas de la clase de Educación Física. Material en proceso de edición.

6- López A. La clase de Educación Física: Actualidad y perspectiva. Ediciones Deportivas Latinoamericanas, México, D.F.

Título: **Propuestas de juegos para docentes que trabajan con alumnos con Necesidades Educativas Especiales**

Autores: M.Sc. Félix Álvarez Zaldo
Lic. Oneida Cause Vaillant
Correo electrónico:
Institución: INDER
Provincia: La Habana
País: Cuba

Resumen

Este trabajo presenta una experiencia pedagógica innovadora desarrollada con una propuesta de juegos logrando alcanzar resultados satisfactorios en la inclusión de estos educandos en las diferentes enseñanzas,así como las experiencias adquiridas en su realización elevando el nivel de conocimiento de los profesores de Educación Física, nuestro **problema científico**: Es insuficiente la preparación metodológica de nuestros docentes para enfrentar el trabajo con educandos con discapacidad intelectual, como **objetivo de estudio** tenemos Proponer un conjunto de juegos cooperativos para el desempeño de los docentes que trabajan con educandos con discapacidad intelectual. **los métodos** utilizados son: Teórico, Estadístico, Descriptivo, Histórico - Lógico, Análisis de Documentos, Analítico – Sintético. Se trabajó con una **muestra** de 10 educandos con discapacidad intelectual todos del sexo masculino, con edades comprendidas entre 9 y 12 años. La propuesta abarca 22 juegos cooperativos. Como **conclusiones** tenemos: La aplicación del conjunto de juegos cooperativos dio como resultado la elevación de la preparación de los profesores que trabajan con los educandos en estos centros. La preparación y auto preparación de los

profesores que trabajan en nuestras instituciones educativa debe ser aun superior debido de los educandos con Necesidades Educativas Especiales.

Este trabajo presenta una experiencia pedagógica innovadora desarrollada con una propuesta de juegos logrando alcanzar resultados satisfactorios en la inclusión de estos educandos en las diferentes enseñanzas, así como las experiencias adquiridas en su realización elevando el nivel de conocimiento de los profesores de Educación Física, nuestro **problema científico**: Es insuficiente la preparación metodológica de nuestros docentes para enfrentar el trabajo con educandos con discapacidad intelectual, como **objetivo de estudio** tenemos Proponer un conjunto de juegos cooperativos para el desempeño de los docentes que trabajan con educandos con discapacidad intelectual. **los métodos** utilizados son: Teórico, Estadístico, Descriptivo, Histórico - Lógico, Análisis de Documentos, Analítico – Sintético. Se trabajó con una **muestra** de 10 educandos con discapacidad intelectual todos del sexo masculino, con edades comprendidas entre 9 y 12 años. La propuesta abarca 22 juegos cooperativos. Como **conclusiones** tenemos: La aplicación del conjunto de juegos cooperativos dio como resultado la elevación de la preparación de los profesores que trabajan con los educandos en estos centros. La preparación y auto preparación de los profesores que trabajan en nuestras instituciones educativa debe ser aun superior debido de los educandos con Necesidades Educativas Especiales.

Introducción

El presente trabajo investigativo tiene como propósito analizar producto de la inclusión de educandos con NEE en nuestras instituciones convencionales, se realizaron algunas experiencias con profesores de Educación Física en el territorio del Cotorro mediantes propuestas de como preparara al docente en la clase desarrolladora del perfeccionamiento que sirvan a los educandos con discapacidad intelectual

Situación Problemática

Hoy en nuestros centros existen educandos con Necesidades Educativas Especiales (NEE)¿Están preparados nuestros profesores de Educación Física para su atención docente?

Problema Científico

Es insuficiente la preparación metodológica de nuestros docentes para enfrentar el trabajo con educandos con discapacidad intelectual.

Objetivo de Estudio

Proponer un conjunto de juegos cooperativos para el desempeño de los docentes que trabajan con educandos con discapacidad intelectual.

Método Científico

Teórico, Estadístico, Descriptivo, Histórico - Lógico, Análisis de Documentos, Analítico - Sintético

Justificación del Problema

Se seleccionaron los estilos de enseñanzas, la preparación y auto preparación de los docentes a través de seminarios, intercambios con especialista de educación especial, talleres teóricos prácticos, clases abiertas, preparaciones metodológicas, adecuación de los objetivos, modificación de las evoluciones, intercambios con la familia, seguimientos a los programas, se trabajó de manera individual, en subgrupos en contacto con el entorno.

Objetivos

1. Tratar de manera diferenciada el aprendizaje de estos educandos.
2. Evaluar la situación de partida para establecer secuencia de aprendizaje.
3. Desarrollar potencialidades de los educandos

4. Realizar adaptaciones curriculares a los programas del perfeccionamiento.
5. Estudiarla bibliografía referida a la discapacidad intelectual
6. Proponer juegos cooperativos con uso de colores y señalizaciones

Población y Muestra

Se trabajó con una muestra de 10 educandos con discapacidad intelectual todos del sexo masculino, con edades comprendidas entre 9 y 12 años.

Perteneciente a los centros educacionales:

- Escuelas Especiales Evelio Hernández Delgado y Arquímedes Colina Antúnez.
- Escuelas Primarias Luis de la Puente, Roberto Coco Peredo y Gervasio Cabrera
- ESBU 9 de Abril

Planteamiento de la Propuesta

Al analizar los resultados de la investigación realizada hemos logrado alcanzar resultados satisfactorios en la inclusión de estos educandos, se ha materializado esta propuesta con la adquisición de nuevas experiencias de trabajo, se ejecuta a nivel municipal, se cumple con los parámetros investigativo.

Propuesta de Juegos.

- Drible- pase con lanzamiento de pelotas de baloncesto mediante juegos cooperativos, conducción- pase, recepción.
- Carreras en zig-zag a una distancia de 15 metros con niveles de ayuda.
- Carrera de zig-zag a una distancia de 15 metros con regreso dribleando, parada-pase con niveles de ayuda.
- Cambio de balones de círculos, regreso drible parada y pase (juegos cooperativos).
- Pase por encima de la cabeza desde una hilera integrada por cinco o más educando, por encima de la misma, atrapar el balón.

- Drible y ejecutar tiro al aro.
- Balón por el túnel y ejecutar pase por encima de la cabeza.
- Drible sorteando obstáculos.
- Drible y pase en parejas.
- Conducción del balón con dos pies en parejas, regresar en drible y pase en parejas.
- Cambios de volantes o chapas de colores de círculos y regresar en carreras (Variantes entre diferentes posiciones).
- Desde diferentes posiciones ejecutar carreras, regresar dribleando o conduciendo con los pies.
- Carreras con volantes (dejarlos, salto con saco), rodar balones, y recoger volantes.
- Formar equipos, salida con balones de baloncesto correr entre conos o banderitas de colores, pasar por debajo de un obstáculo y correr sobre una viga o línea.
- Saltar entre aros, drible, regreso en carreras.
- Juegos con cambio de volantes o cubitos de colores con diferentes formaciones para el mejoramiento de la agilidad.
- Juegos de reacción de diferentes posiciones con diferentes formaciones para el mejoramiento de la rapidez de reacción.
- Juegos empinando chiringas, papalotes de colores combinados con la carrera continúa para el mejoramiento de la resistencia.
- Juegos lanzando cohetes o avioncitos de colores de papel, pelotas de trapos balones medicinales para el mejoramiento de la fuerza.
- Juegos combinados, saltos, carreras, transporte en parejas de diferentes formas.
- Juegos combinar diferentes capacidades físicas para el mejoramiento de las mismas de manera múltiples.
- Juegos con trabajo de sesiones para el mejoramiento de la multipotencial.

- Otro juegos o actividades didácticas de los programas con variantes propuestas por los educandos de los diferentes deportes motivos clases utilizando formaciones que permitan una mayor variabilidad y el trabajo en parejas.

Sugerencias

Este trabajo aporta un instructivo pedagógico para la determinación de los objetivos y sus operaciones, en las clases y el mejoramiento del tratamiento con estos educandos, ¿por qué?¿Y para qué? Sirven como se orientan tareas para próximas clases utilizando además medios elaborados para el mejoramiento de habilidades y capacidades, conocer la clase de Educación Física Adaptada (EFA)adecuando los objetivos mediante un currículo flexible priorizando los contenidos de mayor importancia, elaborar la dosificación de los mismos, sistemas de clases y ejercicios específicos

Conclusiones

1. La aplicación del conjunto de juegos cooperativos dio como resultado la elevación de la preparación de los profesores que trabajan con los educandos en estos centros.
2. La preparación y auto preparación de los profesores que trabajan en nuestras instituciones educativa debe ser aun superior debido de los educandos con Necesidades Educativas Especiales.

Recomendaciones

1. Profundizar en la preparación y auto preparación de nuestros docentes en la clase de EFA, preparando a nuestro personal docente para que la inclusión sea efectiva, seguimiento al diagnóstico y cumplimiento a los programas del perfeccionamiento.
2. Adaptar desde los medios que se disponen y darles atención a estos educandos.

3. Los profesores más preparados deben trabajan con esta enseñanza con aplicación e inteligencia, inducir y preparar a estos educandos, mediante un proceso de actuación docente que debe estar dirigido a planificar las actividades físicas y debe dar respuestas a las actividades a desarrollar.

Bibliografía

- Necesidades Educativas Especiales. Diplomado Inclusión en las Enseñanza.
- Iglesia Guerra Sonia. Guía de apoyo al docente. Especialidad de Retraso Mental 2do ciclo.
- Ramada Ramírez Eduardo. Programa y Orientaciones Metodológicas EF.
- López Reina Santiago Olimpiadas Especiales en Cuba Act. Perpect
- Ramada Ramírez Eduardo. Programa y Orientaciones Metodológicas EF 6to grado.

Anexos



Acciones pedagógicas para favorecer la Educación Patriótica en estudiantes universitarios de Cultura Física.

Datos generales del autor
Ricardo Rodríguez Torres
* Participación en el trabajo presentado: MSc.Ricardo Rodríguez Torres
Correo: rrtorres@uho.edu.cu
Institución: Universidad de Holguín-Facultad de Cultura Física y Deportes
País: Cuba.
ORCID. https://orcid.org/0000-0001-5203-0576.

Resumen

El objetivo de la investigación fue dirigido a conocer el estado de la Educación Patriótica Militar en estudiantes universitarios de la Facultad de Cultura Física y Deportes de la Universidad de Holguín, en la misma se utilizó una población de 40 estudiantes y 36 profesores. Para el desarrollo de la misma se utilizaron métodos de investigación teóricos, empíricos, aplicando la observación, entrevistas lo que arrojarron las principales insuficiencias empíricas en lo relacionado con la motivación de los estudiantes con el tema, así como sus expectativas, la implementación práctica de actividades de Educación Patriótica.

Palabras clave: acciones pedagógicas, educación patriótica, universitarios

Abstract.

The objective of this research was to understand the state of Military Patriotic Education among university students at the Faculty of Physical Culture and Sports of the University of Holguín. The research involved a population of 40 students and 36 professors. Theoretical and empirical research methods were used, including observation and interviews. These methods revealed the main empirical deficiencies related to student motivation, expectations, and practical implementation of Patriotic Education activities.

Keywords: pedagogical actions, patriotic education, university students

Introducción

En el contexto de la Cultura Física y el Deporte constituye hoy una tarea de extraordinario valor ético, moral y pedagógico, la educación de atletas y profesionales bien preparados física e intelectualmente, cultos, capaces de pensar y actuar por si solos, pero a la vez, portadores de valores que los guíen, para transformarse en activos creadores de la sociedad que construimos. En tal sentido, se han elaborado las concepciones sobre nuestra Defensa Nacional, la cual consiste en la acción coordinada de todas las fuerzas y recursos de la sociedad y el estado, bajo la dirección del Partido Comunista de Cuba, para enfrentar y derrotar la agresión militar externa, y

en el marco de esta, combatir la subversión interna, con el objetivo de preservar la soberanía e independencia nacional, la integridad territorial del país, el carácter socialista, el sistema político, económico y social establecido en la Constitución de la República, así como proteger a la población y la economía nacional y realizar los trabajos de salvamento y rescate y de reparación urgente de averías.

La Facultad de Cultura Física en los últimos años ha desarrollado una serie de investigaciones sobre la labor ideo-política, como es el caso de Zaldívar Gordon, (1997) relacionada con estrategia metodológica para la formación en valores de atletas juveniles de Béisbol; Castro Alfaro, (2003) realiza un estudio acerca del papel de las tradiciones patrióticas en la formación de alumnos habilitados de la prisión provincial de Holguín; Castaño Zaldívar, (2004) realiza una propuesta de acciones para potenciar la formación en valores en estudiantes de la Filial de Cultura Física de Báguanos; Calderón Cutiño, (2008) continúa esta obra con el Rediseño del proyecto de Trabajo de la Formación Integral del Combinado Deportivo “López Peña”.

En estas tesis se efectuaron caracterizaciones en lo relacionado al papel del entrenador en la formación de sus atletas, donde se han obtenido resultados favorables, en escuelas comunitarias de nuestro territorio, se rediseñó la estrategia de formación integral del deportista, así como se generaliza una propuesta de acciones, para la formación de valores en los profesores en formación. No obstante, se aprecia una falta de incidencia directa en el Trabajo Patriótico-Militar e Internacionalista en estas investigaciones precedentes.

Según criterio de la autora Rodrigo María del Carmen (2010), desde los primeros pedagogos siempre estuvo muy bien definido que el fin de la educación tiene que estar encaminado a la formación del hombre en sus más amplios y elevado concepto la de formar hombres integrales que piensen, sientan, valoren, hagan, actúen y sobre todo amen y que el centro de este aspecto ha estado en la esfera moral.

Desde el punto de vista pedagógico y metodológico se analizan los principales aportes y particularidades que el Trabajo de Educación Patriótico-Militar e Internacionalista desarrolla en la formación integral de profesional de la Cultura Física. Teniendo en cuenta estos elementos se trabajó el problema científico:

¿Cómo favorecer la Educación Patriótica Militar en estudiantes universitarios de Cultura Física?

Para darle cumplimiento al mismo se definió como objetivo: Elaboración de acciones pedagógicas que permitan favorecer la Educación Patriótica Militar en estudiantes universitarios de Cultura Física.

Materiales y métodos

La investigación se realizó con 40 estudiantes de la Facultad de Cultura Física y Deportes, así como con 36 profesores de la misma.

Pertenece a la línea de investigación Cultura Física para el desarrollo sostenible y al Proyecto Formación del profesional de la Cultura Física.

En la solución de las actividades planteadas se emplearon los métodos de investigación siguientes:

Métodos de nivel teórico: Histórico-Lógico: con el fin de recopilar los principales momentos de la historia del problema que se investiga, logrando la elaboración del marco teórico-referencial de la investigación. Analítico-Sintético: de utilidad en el estudio bibliográfico y procesamiento de los datos. Inductivo- deductivo: posibilita la interpretación de los instrumentos aplicados y deducir los cambios que se generan de aplicarse las acciones pedagógicas que se proponen en una muestra o población más amplia.

Métodos de nivel empírico: Observación científica: se realiza a las actividades docentes con el objetivo de estudiar en sus condiciones naturales como se manifiesta el trabajo de Educación Patriótico-Militar en el proceso de formación profesional. Se lleva a cabo durante toda la investigación y en la aplicación de cada instrumento elaborándose para la misma guía de observación, esta es participativa, directa y de campo, para constatar el fenómeno en su forma natural. Entrevista: fue aplicada a estudiantes con el objetivo de obtener información sobre el problema que se investiga y luego comprobar la eficacia de las acciones propuestas. Encuestas: Para realizar a profesores, inicialmente con el objetivo de comprobar la magnitud del problema objeto de investigación y luego para valorar la efectividad de las acciones, comprobándose así la eficacia de las mismos y tomándose las ideas positivas brindadas al respecto. Pre-experimento pedagógico: para la validación de la factibilidad práctica de las acciones pedagógicas propuestas en función de dar un adecuado tratamiento a Trabajo de Educación Patriótico-Militar de los estudiantes universitarios de Cultura Física.

Método de nivel estadístico-matemático: Cálculo porcentual: con el objetivo de estimar proporciones en cuanto a la población, la muestra establecida y facilitar la comparación del estado inicial y final del estudio realizado. Elaboración de gráficas: para establecer una mejor comparación entre los estados inicial y final obteniendo elementos más esclarecedores del problema, así como una exposición más clara y asequible de las transformaciones que ocurren durante el proceso investigativo.

Resultados y discusión

En los instrumentos aplicados se pudo constatar de forma general que:

-Los estudiantes poseen poca motivación para enfrentar el Trabajo de Educación Patriótico-Militar , producto a la pobre preparación de los docentes los que carecen de herramientas prácticas y metodológicas que les permita garantizar un tratamiento adecuado a este aspecto tan importante, lo que no favorece su implementación en la formación del profesional.
-Las actividades que se implementan satisfacen de forma insuficiente las expectativas de los estudiantes, contribuyendo a un pobre tratamiento del Trabajo de Educación Patriótico-Militar en el contexto curricular y extra curricular.
-El Trabajo de Educación Patriótico-Militar e Internacionalista está presente en el proyecto educativo de la Facultad en la dimensión sociopolítica y curricular; pero con limitaciones en su implementación práctica lo que lo deja en un plano predominantemente abstracto y poco factible su aplicación en pos de favorecer la formación integral de los estudiantes.
El diagnóstico además arrojó las siguientes potencialidades que le permiten al investigador la elaboración e implementación de la propuesta:
-Se cuenta con bibliografía básica y complementaria a fin de dar salida en los diferentes contextos de actuación al trabajo de Educación Patriótica-Militar e Internacionalista.
-En la Facultad de Cultura Física y Deportes existen especialistas en la disciplina de Preparación para la Defensa, que integra las materias de Defensa nacional y Seguridad Nacional, así como los docentes de deportes, los cuales son portadores de conocimientos y habilidades capaces de generar una factible aplicación de las acciones pedagógicas que se proponen.
-Estabilidad y alto nivel académico, científico y metodológico de claustro de profesores para desarrollar con calidad el tratamiento a Educación Patriótica-Militar.
-A partir de la caracterización teórico-metodológica y con las insuficiencias que generan el problema científico se considera se poseen los argumentos necesarios y suficientes para elaborar las acciones pedagógicas para favorecer el Trabajo de Educación Patriótico-Militar de los estudiantes universitarios de Cultura Física.
La observación a clases arrojó los siguientes resultados:
-El 60% no se auto prepara para revelar en sus clases las fechas históricas y conmemoraciones patrióticas.
-El 80% no utiliza las TIC en función de la Educación patriótica.
-El 40% no hacen uso de la conversación inicial para puntualizar las principales noticias nacionales e internacionales y no muestran interes por participar en estas actividades.
La entrevista mostró
-Limitado conocimiento de los estudiantes de fechas históricas.
-Las actividades satisfacen de forma insuficiente las expectativas de los estudiantes.

-Limitaciones en la planificación de actividades de Educación Patriótica en las estrategias educativas de los años académicos.

Luego de la aplicación del Post-Test se logra que:

-El 90% de los profesores se auto prepara en función de la Educación Patriótica en sus clases y participa en las actividades relacionadas con la Educación Patriótica.

-El 50% utiliza la tecnología en función del tema.

-El 60% revelan en su conversación inicial las noticias nacionales e internacionales.

-Las actividades de mayor aceptación para los estudiantes son: proyección de peliculas, competencias de tiro, arme y desarme de fusil.

Conclusiones

1. El diagnóstico permitió determinar las principales dificultades en la Educación Patriótica Militar en los estudiantes universitarios de Cultura Física.

2. Constituye de gran importancia definir los referentes teóricos metodológicos para determinar la Educación Patriótica Militar en los estudiantes universitarios de Cultura Física.

3. Para darle solución a esta problemática se proponen acciones pedagógicas con un carácter teórico y práctico que motivan a estudiantes y profesores, por estar diseñadas de forma práctica y creadora a los primeros; y por su base metodológica y pedagógica a los segundos lo que favorece su implementación en la formación del profesional.

Referencias bibliográfica

-Addine Fernández. F. (1998) Planificación situacional. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.

-Alba, B. C. (2001). La orientación en la actividad pedagógica. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.

-Alfonso, Marcos. (2000).Olímpicas Razones. Cuba por una sede. Ciudad de la Habana. Editorial Científica.

-Arias Herrera, H. (1995). La comunidad y su estudio. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.

-Arimany, I. (1 de Noviembre de 2005). Orientación académica y profesional. Recuperado el 18 de Noviembre de 2005, de Educaweb.com: *http://www.educaweb.com*

-Batista, G. G. (2002). Compendio de pedagogía. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.

-Blight, A. (1980). Methods et techniques dans 1' enseignement post second daires", en Etudes et documents d' education, no. 31, Paris. UNESCO.

-Bunge,M.(1975).Investigacioncientifica.LaHabana:CienciasSociales.

Cabrera,J.A(1998).Papel,lugaryobjetodeestudiodeladisciplinaPreparación para la Defensa. La Habana, conferencia impartida en el ISPEJV.

-Capiro, A.M. (2003). Nociones de sociología, psicología y pedagogía. La Habana: Pueblo y Educación.
-Casas, Edel. y Alfonso Jorge;Pestana,Alberto. (1986)“Viva y en juego”. Ciudad Habana. Editorial Científico-Técnica.
-Castillo, M. A. (2004). Aproximaciones al estudio de las estrategias como resultado científico. Villa Clara: Centro de Ciencias e Investigaciones Pedagógicas, Universidad Pedagógica "Félix Varela".
-Castro Ruz, Fidel. (1983) Discurso en las Conclusiones del Ejercicio Estratégico “Bastión 83” Periódico Granma. 25 de diciembre de 1983.
-Castro Ruz, Fidel. (1983) Discurso en el XXX Aniversario del Moncada. Periódico Granma. 27 de julio
- Castellanos,A.(2002).LaDefensaCivilentiempodepazyentiempodeguerra. La Habana. Conferencia
-Chateu; Jean y otros (1959). Los Grandes Pedagogos. México. Fondo Cultural Económica. Acuerdo5706CECM“ReglamentodeReservasMateriales”Junio2006. CODEN. (2007) Glosario de Seguridad y Defensa Nacional.
-COI. (1999) Manual de administración deportiva. Canadá. Lausana Suiza. Mc Ara Printing limited calgary, Alberta.
-Colectivo de autores. (2001). ECRO. Esquema conceptual, referencial y operativo sobre la metodología de la investigación educativa. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
-Colectivo de autores. (2001). Lecciones de filosofía marxista-leninista. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
-Colectivo de autores. (2001). Lecciones de filosofía marxista-leninista. Tomo II. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
-Colectivo de autores. (2001).Metodología de la investigación educacional. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
-Colectivo de autores. (2001). Metodología de la investigación. Primera Parte. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
-Colectivo de autores. (2001). Metodología de la investigación. Segunda parte. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
-Colectivo de autores. (2001). Psicología para educadores. Ciudad de la Habana: Pueblo y Educación.
-Colectivo de autores. (2002). Fundamentos de la educación. Ciudad de laHabana: Pueblo y Educación.

-Colectivo de autores. Texto Básico de Preparación para la Defensa. Editorial Félix Varela. La Habana. 2008. p 151
-Colectivo de autores. Glosario de los principales conceptos de la disciplina preparación para la defensa. Editorial Félix Varela. La Habana, 2004
-Colectivo de autores. Acerca de la teoría y metodología de la Educación Patriótico – Militar e Internacionalista. Folleto no 1. Ministerio de Educación, 1988 de 1983

X CONVENCION INTERNACINAL DE ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE (AFIDE) 2025

BURNOUT. EJERCICICOS PARA SU PREVENCION EN DOCTORANDOS EN CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA

Gleivis Rodríguez Segura. Dr. C Profesor Titular. Jefa de departamento Ciencias Aplicadas a la Cultura Física y el Deporte. Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física y Deportes. Cuba. grsegura @ uho.edu.cu

Elsa Sivila Jiménez. Dr. C. Profesor Titular. Coordinadora del programa de Doctorado Curricular en Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física y Deportes. Cuba. esivila@.uho.edu.cu

Yaser Rusell Suárez Dr. C. Profesor Titular. Cuba. yrusell@.uho.edu.cu
Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física. nombres y apellidos

RESUMEN

La superación posgraduada es conducida por las universidades, estas promueven la formación de un profesional competente, prestándose particular atencion a la formacion doctoral, este es un proceso que tiene multiples exigencias para el doctorando, poniendo a prueba sus destresas investigativas y motivaciones, por lo que está obligado a expresar sus habilidades para el autocontrol y autorregulación emocional dependiendo de la manera en que lo enfrente, determinará la eficacia de la respuesta individual al estrés que causa la formación doctoral que puede desencadenar en síndrome de Burnout y afectar la salud de estos. Se plantea como objetivo: Determinar ejercicios físicos que contribuyen a la prevención del Burnout en doctorandos en ciencias de la Cultura Física región oriental. En el proceso investigativo se utilizaron como **métodos** científicos del orden teórico,(Histórico-lógico, Inductivo-deductivo, Analítico-sintético, empírico (observación, encuestas, entrevistas) y matemático-estadísticos. Como principales resultados se encuentran que la aplicación de ejercicios para la prevención del burnout permitió lograr en los mismos un estado psicofisiológico y sociopedagógico favorable, lo cual repercutió de forma positiva en el estado de salud de los doctorandos y en un desarrollo favorable del proceso de formación doctoral

Palabras clave: Formación doctoral; Síndrome de Burnout; Salud.

Abstract

Postgraduate development promotes the training of competent professionals, paying particular attention to the doctoral process, and universities are responsible for conducting it. This process places varied demands on doctoral students, testing their research skills and motivations. Therefore, they are obliged to express their abilities for self-control and emotional self-regulation. Depending on the way they face it, this will determine the effectiveness of the individual's response to the stress caused by doctoral training, which can trigger Burnout syndrome and affect their health. The objective is to determine physical exercises that contribute to the prevention of Burnout in doctoral students in Physical Culture Sciences in the Eastern region. In the research process, the following scientific methods were used: theoretical (Historical-logical, Inductive-deductive, Analytical-synthetic, empirical (observation, surveys, interviews) and mathematical-statistical. The main results are that the application of exercises for the prevention of burnout allowed them to achieve a favorable psychophysiological and socio-pedagogical state, which had a positive impact on the health of the doctoral students and on a favorable development of the doctoral training process.

Keywords: Doctoral training; Burnout syndrome; Health.

INTRODUCCIÓN

La educación de posgrado en Cuba constituye una de las prioridades del Ministerio de Educación Superior, con especial atención a la formación de Doctor en Ciencias, proceso este que se caracteriza por altos requerimientos en la realización de los ejercicios académicos y científicos, presentados ante diferentes tribunales altamente calificados, cuestión esta generadora de mucha tensión para el doctorando que se manifiesta en variadas respuestas en el orden psicológico, fisiológico y sociológico, expresados a través de la ansiedad, sensación de cansancio, desmotivación, los cuales inducen a la aparición de estrés que sostenidos en el tiempo pueden desencadenar en síndrome de Burnout, el cual puede ser expresados en síntomas como: dolores de cabeza, insomnio, pérdida de apetito, dificultades en la concentración de la atención, bajos rendimientos, conflictos en el ambiente familiar y laboral, dolores osteomioarticulares entre otros, lo cual constituye un factor de riesgo para la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas y muchas enfermedades son producidas, desencadenadas o agravadas por el mismo.

Freudenberger, (1974). Es el primero en referirse al síndrome del Burnout Pines, Aroson y Kafry,(1981) definen el síndrome de burnout (en lo adelante burnout) como "un estado de agotamiento físico, emocional y mental a consecuencia de la sobre implicación laboral y de las demandas emocionales del trabajo". Para Maslach y Jackson,(1986) el burnout es "un proceso, considerando que el síndrome va sucediendo de manera secuencial, por etapas, cada una de ellas con características diferenciadas". Por su parte Gil-Monte y Peiró (2007), definen el síndrome de Burnout como: "una respuesta al estrés laboral crónico, acompañado de una experiencia subjetiva de sentimientos, cogniciones y actitudes, las cuales provocan alteraciones psicofisiológicas en la persona y consecuencias
negativas para las instituciones laborales".

En la literatura consultada se pudo constatar que varios son los autores que han estudiado el síndrome de Burnout, en distintas esferas tales como las ciencias médicas, psicológica, pedagógica y social se destacan: , Moreno et al. (2006) Aldrete et al. (México) (2012), coindicen en exponer que los factores psicosociales negativos propios de la tarea docente puede estar afectada, orientada hacia la formación de doctores, es escasa e insuficiente. Se demuestra a partir de los estudios de Barraza et al. (2012), en México, en alumnos de Doctorados en educación, donde Identifica el perfil y establece relación con variables sociodemográficas concretados en el Burnout, seguido de Vanderford (2017), E.U y Leveque (2017), Bélgica, estos aseguran que los que se encuentran en estudios de doctorado pueden sufrir grandes problemas de salud específicamente su estado psicológico relacionado con las exigencias propias de la actividad

La sistematización teórica realizada, el resultado como miembro del proyecto la formación del profesional del deporte, permitió aplicar estudio diagnóstico factico aplicad, se constata: la existencia de una elevada tensión emocional en los diferentes momentos en que transcurre el proceso doctoral y carecen de mecanismos de regulación. Es limitada la interrelación de los contextos sociales y pedagógico cómo influencia de lo personológico que permitan establecer mecanismos para la prevención del burnout en los doctorandos. Criterios que permitieron declara como **objetivo** de la investigación: determinar ejercicios físicos que contribuyen a la prevención del Burnout en doctorandos en ciencias de la Cultura Física región oriental

Materiales y métodos:

Se realiza un estudio de caso múltiple en la etapa comprendida del 2016 al 2024 con doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental. De una población de 81 doctorandos se selecciona una muestra de nueve (9), seleccionados de forma aleatoria simple. Para la realización del diagnóstico se aplicaron métodos empíricos como: encuesta, entrevista, observación, el test Maslash Burnout Inventory-General Survey (MBI-GS), cuestionario de salud de Golberg y el test de IDARE

Desarrollo

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998), la prevención son las "medidas destinadas no solamente a prevenir la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida" (p.13), argumentos este que sirve de basamento para plantear la importancia y necesidad de prevenir las manifestaciones del Burnout en los doctorandos en Ciencias de la Cultura Física, así como la repercusión que puede tener en el desarrollo del proceso de formación doctoral.

En la prevención del burnout se utiliza el ejercicio físico por la importancia de su manejo desde la Cultura Física Terapéutica según (Popov, 1998), como medio profiláctico de enfermedades, para recuperar la capacidad de trabajo y evitar complicaciones. En la presente investigación los ejercicios se dirigen a atender trastornos músculo-esqueléticos, a favorecer la flexibilidad y la movilidad articular y a evitar afectaciones en grupos musculares y región articular específicas (manos, dedos, espalda, antebrazos, piernas), que intervienen durante las horas en sedestación, así como manifestaciones psicológicas, desencadenadas por el estrés.

Se explica de forma general el trabajo a realizar, importancia y necesidad de prevenir las manifestaciones del Burnout, así como la repercusión que puede tener en el desarrollo del proceso de formación doctoral. Se definen las actividades a realizar y se organizan los tiempos de encuentros, horas de comienzo, terminación y condiciones para el trabajo. Para ello se planifican actividades de preparación teórico metodológica a través de talleres interactivos.

Taller No. 1

Objetivos. Proporcionar conocimientos que permitan el entrenamiento de la relajación muscular.

Estimular el autocontrol emocional ante el enfrentamiento a situaciones que

provocan estrés.

Contenido. Corrección de la postura y bases fisiológicas para la aplicación de técnicas psicorreguladoras y de relajación:

Método: Explicativo. Diálogo. Repetición

Materiales. Computadora

Actividades.

- Insistir en la necesidad de la corrección de la postura al sentarse
- Explicar el beneficio de la reeducación de la respiración torácica
- Facilitar la reflexión del sujeto en relación a su respuesta emocional ante eventos de mucha tensión
- Enfatizar en la realización de ejercicios para tonificar la musculatura consistente en estiramiento y relajación antes y durante las jornadas de trabajo en el informe de investigación
- Proporcionar técnicas psicorreguladoras: su aprendizaje y aplicación en diferentes etapas del proceso de formación doctoral que favorezca la concentración
- La utilización de técnicas de relajación que posibiliten descargar todo tipo de tensión en los doctorandos para adoptar una actitud positiva favorecedora para la realización del proceso de formación
- Estimular el autocontrol emocional ante la solución de situaciones difíciles

Taller No. 2

Objetivos. Valorar la influencia de las acciones físicas y psicorreguladoras en la prevención del Burnout en doctorados en Ciencias de la Cultura Física

Método: Explicativo. Diálogo. Repetición

Materiales. Computadora, Audios

Actividades.

- Realizar la combinación de la respiración, la relajación y las reflexiones, que posibilite liberar tensiones y ansiedad
- Socializar la experiencia
- Solicitar al doctorando realice un autoinforme en que refiera sus consideraciones referente a la adquisición de conocimientos desde el punto de vista teórico y metodológico para la prevención del Burnout.

Orientaciones metodológicas para el desarrollo de los talleres para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental.

Para la realización de los talleres se cuenta con el acompañamiento de un especialista del área psicopedagógica, el cual debe respetar las exigencias y estructura determinada para este tipo de actividad. Tener en cuenta la introducción, el desarrollo y las conclusiones. En la introducción se define claramente el objetivo del taller.

Se debe mantener la atención, motivación de los participantes, atemperarse al contexto, promover el intercambio de ideas, opiniones juicios y valoraciones entre los participantes. Mantener un clima psicológico adecuado y en los momentos requeridos establecer el diálogo y la interacción, de manera que los doctorandos expongan los avances, las experiencias positivas o las dificultades que pueden surgir en la realización de estos, durante su realización se deben esclarecer cualquier inquietud referente al contenido

Ejercicios para favorecer movilidad articular

Se declaran ejercicios físicos de movilidad articular dirigidos a fortalecer los músculos principales que intervienen durante las horas de trabajo continuo en sedestación. La propuesta de los ejercicios a realizar se panificaron por regiones del cuerpo: se inicia con los ejercicios de la región del cuello a partir de que es la más afectada en este tipo de actividad y además se toma en consideración que para la realización del calentamiento en el entrenamiento se comienza por la región de cuello cabeza

Ejercicio No. 1. Región del cuello cabeza.

Automasajes. Masajear la zona muscular del cuello, abarcar con la palma de la mano en forma ahuecada, abarcando toda la zona con movimientos circulares sobre el músculo trapecio del lado izquierdo, durante 6 sg, alternar el ejercicio con el lado derecho.

Realizar ejercicios de flexión para la movilidad cervical (región cuello y cabeza)

P-I. (Posición inicial). Flexionar cabeza y cuello látero derecha, mantener durante 3sg, volver la posición inicial y luego látero izquierda, mantener durante 3sg, realizar 3 repeticiones, volver la posición inicial.

P-I Rotación de cuello y cabeza a la izquierda luego durante 3sg, volver la posición

inicial y luego a la izquierda realizar 3 repeticiones, flexionar ventral de cuello y cabeza hasta pegar la barbilla al pecho (realizarlos despacio y sin arquear la espalda), volver a la posición inicial y realizar flexión dorsal de cuello y cabeza durante 3sg.

Se recomienda cerrar los ojos cuando se realizan estos ejercicios para descansarlos y abrirlos en un punto fuera de la pantalla de la computadora.

P-I Sentado, con los brazos a los lados elevar los hombros mantener 3 sg y luego hacia abajo, luego realizar flexión de hombros volver a la posición inicial realizar extensión de hombros.

Ejercicio No. 2. Región del miembro superior.

Automasajes. Desde la posición de sentado cuando esté leyendo aplicar en los brazos: apoyar la mano y antebrazo izquierdo en el muslo y aplicar masaje comenzando desde los dedos, hasta llegar a la región del hombro, realizar 4 repeticiones, alternar con el brazo derecho y aplicar de la misma manera. Realizar ejercicios de flexión para región de miembro superior (hombros y brazos):

P.I.- Movimientos de elevación y depresión de la escápula y la cintura escapular, mantener durante 3 sg, volver a la posición inicial. Realizar 4 repeticiones.

P.I.- Realizar anteversión de brazos a la altura de los hombros, con antebrazo en extensión y con las manos entrelazadas empujar hacia afuera, realizar durante 3 sg, volver a la posición inicial. Realizar 4 repeticiones.

P.I.- Brazos a los lados, realizar abducción y levantarlos lentamente arriba entrelazar las manos con los dedos índice en extensión y unidos, y realizar flexión látero derecha durante 3 sg. Realizar 4 repeticiones y alternar con el izquierdo volver a la posición inicial. Combinar este ejercicio con la realización de flexión dorsal del tronco durante 3 sg realizar 4 repeticiones.

Abrir y cerrar las manos al mismo tiempo que flexiona y extiende el antebrazo.

Ejercicio No. 3. Región del tronco

Automasajes: En la región de espalda baja.

Con el brazo derecho rotado hacia dentro, la mano en la zona baja de la espalda, deslizar los dedos y la palma en forma de abanico ejerciendo un rozamiento semicircular sobre la piel y la musculatura de la zona. La superficie que se pueda abarcar dependerá de las posibilidades de cada uno, realizar cuatro repeticiones y alternar con el lado izquierdo, al mismo tiempo será un ejercicio de estiramiento.

Realizar ejercicios de flexión para región del tronco.

P-I Torsión del tronco de derecha a izquierda luego durante 3sg, volver la posición inicial y luego a la izquierda, 4 repeticiones, volver a la posición inicial y realizar flexión dorsal(arqueo de la columna vertebral) durante 3sg, 4 repeticiones

Ejercicio No. 4. Región del miembro inferior. (Piernas y pies)

Automasajes. Desde la posición de sentado cuando esté leyendo aplicar en la pierna derecha, con las dos manos desde la región el tobillo, hasta llegar a la región de la rodilla, realiza 6 repeticiones, alternar con la pierna derecha derecho y aplicar de la misma manera.

Realizar ejercicios de flexión para el miembro inferior (piernas)

P.I -Realizar flexión dorsal y flexión plantar del pie izquierdo mantener durante 3 sg, realizar 3 repeticiones volver a la posición inicial, y alternar con el izquierdo.

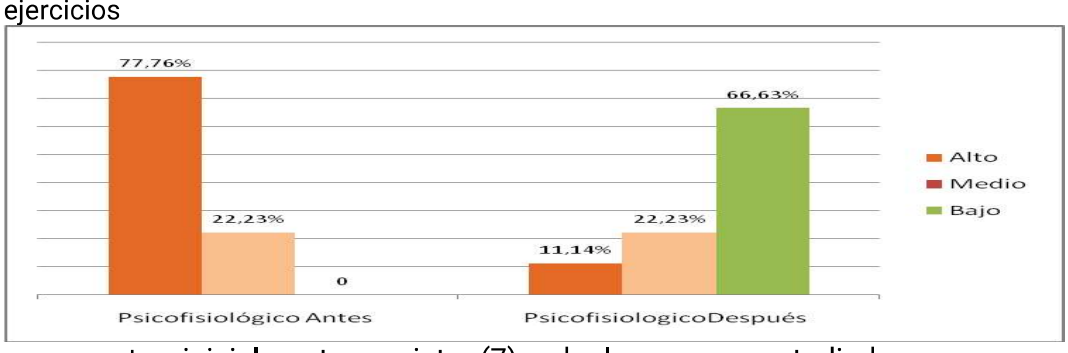
P.I - Realizar movimiento de inversión y eversión del pie, durante 3 sg, realizar 3 repeticiones, continuar con movimiento de rotación interna del pie y movimiento de rotación externa

P.I - Realizar extensión y flexión de la pierna derecha durante 5 sg, realizar 4 repeticiones

Este ejercicio se realiza combinando pierna derecha extendida, con la abducción del brazo izquierdo, mantener por 5 seg, realizar 4 repeticiones, volver a la posición inicial y alternar con el lado contrario. Al realizarlos, se favorece el retorno venoso y se está haciendo equilibrar los hemisferios cerebrales, lo cual favorecerá la concentración y los procesos lógicos del pensamiento.

Figura 1

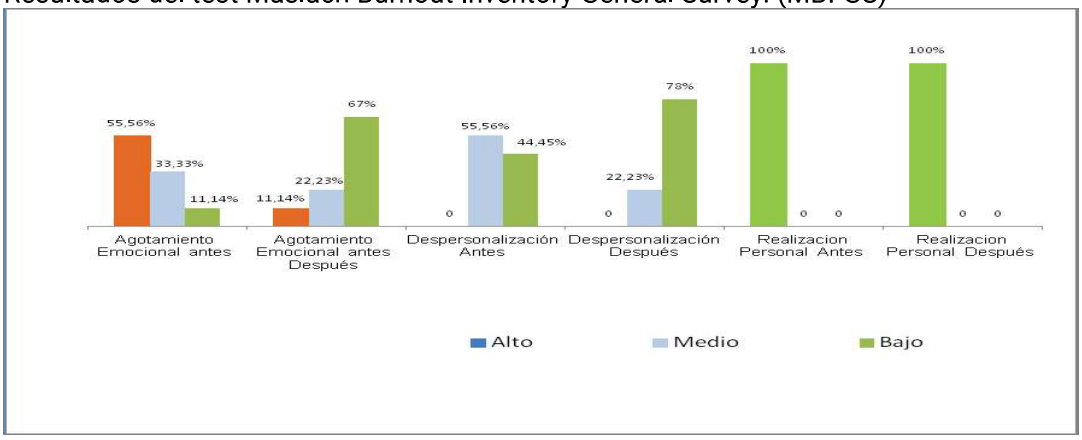
Comparación del resultado de la variable psicofisiológica antes y después de aplicados los ejercicios



se muestra inicialmente a siete (7) de los casos estudiados, con una alta afectación psicofisiológica, lo que representa el 77.76 % y con la aplicación de la metodología se reflejan cambios significativos, pues se observa, que uno se mantuvo en la categoría alta de afectación, lo que representa un 11,14%; dos (2) se ubican en un nivel medio para un 22,23 % y seis de ellos, representando una cifra

positiva con el 66.63 % alcanzan un nivel bajo de afectación a la salud

Figura 2
Resultados del test Maslach Burnout Inventory General Survey. (MBI-GS)



La figura 7 arroja que al inicio solo uno (1) se ubica en la categoría baja en la dimensión agotamiento emocional y luego de aplicada la metodología seis (6) de los doctorandos que representan un resultado positivo con el 67 %, alcanzan la categoría de bajo en agotamiento emocional.

En la dimensión despersonalización, predomina la categoría media con el 55,67 % y baja con 44,45 % y ninguno se evaluó en la categoría alta; posterior a la aplicación de la metodología, solo dos (2) para un 22,23 % se ubicaron en nivel medio y de los nueve (9), siete (7) para un 78 %, se ubican en la categoría baja de despersonalización. Y como resultado distintivo es importante destacar que el 100 % de los casos desde el inicio, no mostró valores negativos de realización personal, lo cual se correlaciona con el resultado del análisis de las categorías de evaluación del test. Esto evidencia en los casos estudiados implicación, comprometimiento, responsabilidad con la actividad que realiza (proceso de formación doctoral).

Conclusiones

- Los resultados del estudio diagnóstico revelaron la presencia de manifestaciones

del Burnout en los doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental, expresados en manifestaciones psicológicos, fisiológicos, pedagógicos y sociológica que dicen de la necesidad de aplicar vías para su prevención.

- Los ejercicios aplicados constituyen una herramienta para ser utilizada por los doctorandos en Ciencias de la Cultura Física de la región oriental para la prevención del burnout con un enfoque integrador y dinámico.

Referencias Bibliográficas

Aldrete Rodríguez, M.G., González Soto, J., Preciado Serrano, M. de L., Pando Moreno, M. (2012). Factores psicosociales, laborales y síndrome de Burnout en profesores de preparatoria de Guadalajara, Jalisco. México. *Salud y Trabajo,* 13(1), 19-26. https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubsaltra/cst-2012/cst121c.pdf

Barraza Macias, A., Ortega Muñoz, F. y Ortega Muñoz, M., (2012). Síndrome de Burnout en alumnos de los doctorados en educación de Durango (México) Revista enseñanza e investigación en psicología. 17(2), 377-386. [Archivo PDF]. https://www.redalyc.org/pdf/292/29224159009

Freudenberger, H. J. (1974). Staff Burnout. The Journal of Social Issues. 30 (1).159-166. https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x

Gil Monte, P.R. y Moreno Rodríguez, B. (2007). El síndrome de quemarse por el trabajo (Burnout). Grupos profesionales de riesgo. *Madrid: Pirámide,* https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=29096

Levecque, K., Anseel, F., De Beuckelaer, A., Van der Heyden, J., & Gisle, L. (2017). Work organization and mental health problems in PhD students. Research Policy, 46(4), 868-879. http:// doi10.1016/j.respol.2017.02.008

Maslach, C. & Jackson (1981). El measurment of experience Burnout. Journal of occupational. Behavuior, 2, 99-113. https: //smlr.rutgers.edu/sites/defaul/files/documents/faculty-staff-docs/The measuramento/ experience/ Burnout.pdf

Moreno et al. (2006) Moreno Jiménez, B. M., Gálvez Herrer, M., Garrosa Hernández, E., Mingote Adán, J. C. (2006). Nuevos planteamientos en la evaluación del Burnout. La evaluación específica del desgaste profesional médico /38(10):544-9 https://www.doi.org7/10.1157/13095925

Pines, Aroson y Kafry,(1981) Pines, A, Aroson E., Kafry D. (1981). Tedium in the life an work of profesional women as compared with men. Revista sex roles 7, 963-977. http://doi.org/10.1007/BF00288498

Popov, S.N. (1988). La Cultura Física Terapéutica. Raduga.

Vanderford (2017), E.U y Vanderford N (2017) WWW. El.pais.com.ciencia.

XI Convención Internacional de Actividad Física y Deporte. La Habana. Cuba

SUPERACIÓN DE POSGRADO DEL PROFESIONAL DE CULTURA FÍSICA. RESULTADOS E IMPACTOS

Elsa Sivila Jiménez. Doctora en Ciencias. Profesora Titular. Centro de Estudios de la Actividad Física Terapéutica y Deportes de Combates. Facultad de Cultura Física y Deportes. Universidad de Holguín. Cuba. sivila@uho.edu.cu
Gleivis Rodríguez Segura. Doctora en Ciencias. Profesora Titular. Departamento de Ciencias Aplicadas. Facultad Cultura Física. Universidad de Holguín. Cuba. gsegura@uho.edu.cu
Guillermina Virginia Zaldívar Cordón. Doctora en Ciencias. Profesora Titular. Centro de Estudios de la Actividad Física Terapéutica y Deportes de Combates. Facultad de Cultura Física y Deportes. Universidad de Holguín. Cuba. gzaldivar@uho.edu.cu

Resumen
La superación de posgrado constituye uno de los procesos sustantivos en que se insertan los egresados de la educación superior, constituye un encargo social de las universidades en los diferentes contextos en que se desempeñan sus profesionales. En el trabajo se presentan los resultados obtenidos en la superación de posgrado de la Facultad de Cultura Física, perteneciente a la Universidad de Holguín, a partir del desarrollo de programas de maestrías y doctorado. La concepción de estos programas están sustentados en los principios de la Política Científica en Cuba, la relación de la actividad científica con los Programas Ramales y sus prioridades, trazadas por los diferentes sectores económicos, políticos y sociales del país, responden a una justificada necesidad social a favor del desarrollo integral del Movimiento Deportivo Cubano y a elevar la preparación de los profesionales de esta área del conocimiento, los cuales aportan resultados que impactan en sus diferentes esferas de actuación, con incidencia en las funciones que en diferentes niveles asumen.
Palabras claves:
Superación de posgrado; Ciencias de la Cultura Física; Maestrías, Programa de doctorado

Abstract

The posgrado superación constitutes one of the processes nouns in that the egresados of the superior education is inserted, it constitutes a social responsibility of the universities in the different contexts in that their professionals act. In the work the results are presented obtained in the superación of posgrado of the Ability of Physical Culture, belonging to the University of Holguín, starting from the development of programs of masters and doctorate. The conception of these programs is sustained in the Scientific Politics's principles in Cuba, the relationship of the scientific activity with the Programs Brunches and its priorities, traced by the different economic, political and social sectors of the country, they respond to a justified social necessity in favor of the integral development of the Cuban Sport Movement and to elevate the preparation of the professionals of this area of the knowledge, which contribute results that they impact in its different performance spheres, with incidence in the functions that assume in different levels.

Key words:

Posgrado Superación; Sciences of the Physical Culture; Masters, it Programs of doctorate

Introducción

La superación profesional constituye una exigencia social a las instituciones docentes del nivel superior, que son las encargadas de preparar a sus profesionales para el desempeño de diferentes funciones dentro de la sociedad, tal es el caso de la superación de posgrado, encaminada a la profundización, actualización y desarrollo de habilidades y valores indispensables para enfrentar los desafíos del desarrollo científico- tecnológico y de innovación de la época actual.

En Cuba, constituye una de las principales líneas de trabajo del Ministerio de Educación Superior, legislada por el Decreto-Ley No. 372/2019. En el Reglamento de la Educación de Posgrado de la República de Cuba, en el tercer capítulo queda precisado que:

> la superación profesional es el proceso de formación que posibilita a egresados de los centros de educación la adquisición, ampliación y perfeccionamiento de manera continua y sistemática de los conocimientos, habilidades básicas y especializadas que se requieren para que se tenga un mejor desempeño en sus funciones laborales o quehacer cotidiano, así como para su desarrollo cultural en general.

La superación profesional es una temática analizada por diferentes autores, destacan entre ellos: Añorga. et al (1994ª-2014), Bernaza (2010), Berges (2015), Garbey (2017), Del Llano y Arencibia (2004), quienes coinciden que la misma tributa a la preparación de los diferentes profesionales que acceden a ella. Añorga et al. (2014), la definen como: "conjunto de procesos de enseñanza aprendizaje que posibilita a los graduados universitarios la adquisición y el perfeccionamiento continuo de los conocimientos y habilidades requeridas para un mejor desempeño de sus responsabilidades y funciones laborales" (p.26)

Por su parte; Del Llano y Arencibia (2004), precisan:

> Esta proporciona la superación continua de los profesionales de los diferentes sectores y ramas de la producción, los servicios, la investigación científica y la docencia, en correspondencia con los avances de la ciencia, la técnica, el arte y las necesidades económico-sociales del país, con el objetivo de contribuir a elevar la productividad y la calidad del trabajo de los egresados de la educación superior (p.22).

Berges, (2025), distingue entre los propósitos de la superación profesional los siguientes.

- Fomentar el empleo más racional y eficiente del personal altamente calificado de los diferentes subsistemas del Sistema Nacional de Educación
- Aunar los esfuerzos de las instituciones docentes, institutos superiores pedagógicos, otros centros de educación superior, centro de producción, investigación, de servicios que puedan contribuir a la superación del personal docente
- Tener un carácter proyectivo y responder a objetivos concretos determinados por las necesidades y perspectivas de desarrollo de los profesores mediante acciones enmarcadas en un intervalo de tiempo definido
- Propiciar la participación periódica de los profesores en estudios que eleven su calificación. p.13.

Las autoras del presente trabajo coinciden con los referidos propósitos, pues esta superación debe ser atendida como un proceso sistemático y continuo en que se involucren los profesionales de las diferentes áreas del conocimiento, como lo es la Cultura Física, en la que están contemplados los profesores, profesores-

entrenadores y directivos de los diferentes niveles, a quienes corresponden asumir las transformaciones que se suceden en el ámbito social, para esto requieren de conocimientos generales y específicos, habilidades básicas y especializadas, hábitos, actitudes, valores, materializados en la práctica social.

Estas consideraciones son patentizadas en los planteamientos de Sivila et. al (2023); quienes al referirse a la importancia de la superación exponen:

> Concierne a las futuras generaciones un decisivo papel en este empeño, de ahí la necesidad de su inserción en diferentes formas de superación profesional, garantizando así el desarrollo sociocultural, económico y la formación de futuras generaciones. En su cumplimiento corresponde a las universidades, aprovechar las potencialidades de los recursos humanos con que cuenta, en función del desarrollo de las ciencias y su impacto en la sociedad, atemperado a las exigencias que impone el acelerado desarrollo de la ciencia y la tecnología a los profesionales de estos tiempos en las diferentes áreas del conocimiento, en búsqueda de soluciones cada vez más novedosas a los problemas crecientes de la contemporaneidad. (p. 1)

Estos planteamientos están respaldados por la Resolución no. 140 /19 del Ministro de Educación Superior de la República de Cuba. En el artículo 19; plantea: la superación profesional tiene como objetivo contribuir a la educación permanente y la actualización sistemática de los graduados universitarios, el perfeccionamiento del desempeño de sus actividades profesionales y académicas, así como el enriquecimiento de su acervo cultural y en el artículo 20 concreta que la superación profesional tiene como formas organizativas principales: el curso, entrenamiento, diplomado y otras secundarias: seminario, taller, conferencia especializada, debate científico, la autosuperación, consultas y otras formas de superación de posgrado que se desarrollan en los diferentes instituciones universitarias.

Otras de las formas de superación de posgrado lo constituye: la maestría, la especialidad de posgrado y el doctorado; recogidas en el artículo 3, de la referida Resolución y consignadas como formas organizativas de la formación académica, las cuales tienen como objetivo la educación posgraduada con una alta competencia profesional y avanzadas capacidades para el desempeño profesional especializado, la investigación, el desarrollo, la innovación y la creación artística, lo que se reconoce con un título académico o un grado científico, las cuales tienen sus propias particularidades.

La Facultad de Cultura Física y Deportes de la Universidad de Holguín, se distingue en el desarrollo de las diferentes formas de superación de posgrado con resultados que impactan a nivel territorial, regional y con incidencia a nivel de país y en el exterior, sin embargo la visibilidad de estos resultados de manera integrada son insuficientes al no utilizarse diferentes vías para su divulgación, razón por la cual el presente trabajo se orienta hacia el siguiente objetivo:

- Presentar los resultados obtenidos en la superación de posgrado del profesional de Cultura Física de la Universidad de Holguín y los impactos en su desempeño

Materiales y métodos

La metodología se centra en la utilización de métodos científicos del nivel teórico: analítico-sintético, inductivo-deductivo y el análisis de documentos. Estos permitieron analizar y sintetizar la información de las fuentes consultadas para arribar a la concreción del presente trabajo, los métodos empíricos: entrevistas y encuestas a profesores que cursaron diferentes formas de superación de posgrado para conocer los cambios operados en su desempeño profesional, así como la técnica psicológica test de IADOV para conocer la satisfacción que poseen con los resultados obtenidos en su formación.

Desarrollo

La superación de posgrado constituye uno de los procesos sustantivos en que se insertan los egresados de la educación superior, constituye un encargo social de las universidades en los diferentes contextos en que se desempeñan sus profesionales, orientado hacia la superación en las diferentes áreas del conocimiento, tal es el caso de la Cultura Física y sus diferentes esferas de actuación profesional.

> Salas, como se citó en Pérez, et al (2023); destaca:
>
> La educación de postgrado garantiza la preparación de los profesionales del sector del deporte y la calidad de su desempeño en correspondencia con el desarrollo científico y tecnológico de la época, para satisfacer las necesidades siempre crecientes de la sociedad. Pretende darle continuidad a la formación de los graduados universitarios, para complementar, actualizar, profundizar conocimientos, habilidades y valores para alcanzar una mayor competencia en su desempeño profesional. (p. 428)

La Facultad de Cultura Física de Holguín, ostenta desde el 2018 la categoría de Institución de excelencia, evaluada por la Junta de Acreditación Nacional (JAN);

tiene una tradición de más de 45 años en la formación de profesionales de posgrado con resultados sostenidos en la formación académica, lo que ha permitido la preparación de los profesores de su claustro e incidir en los del territorio, la región, el país y a nivel internacional, a través de las diferentes formas de superación de posgrado, entre ellas, tres maestrías: la de Deportes de combate, Pedagogía del Deporte y la Cultura Física y Atención Físico-terapéutica Comunitaria y un programa de doctorado en "Ciencias de la Cultura Física", acreditados de excelencia por la JAN, los cuales permiten dar seguimiento y preparación a sus egresados, Pérez, et al (2023), plantea:

> El modelo del profesional del Licenciado en Cultura Física, Deporte y Recreación declara el carácter pedagógico y didáctico del modo de actuación del egresado, el cual debe actualizarse sistemáticamente y aplicarse en todas las esferas de actuación de este profesional según su labor. (p. 429)

Son notorios los resultados obtenidos por la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Holguín con el desarrollo de las diferentes figuras de posgrado, tal y como se ilustra en el siguiente gráfico:

Figura 1

Egresados de las Maestrías de la Facultad de Cultura Física de Holguín



Los resultados científicos obtenidos en las maestrías dan respuestas a las necesidades sociales y demandas tecnológicas de diferentes organismos como: el Inder, Minsap y Mined, están dirigidos a elevar la calidad de la formación pedagógica que requieren durante su labor los profesionales en las cuatro esferas de actuación: Educación Física, Recreación Física, Entrenamiento Deportivo y Cultura Física Terapéutica, contribuyen al enriquecimiento de los métodos formativos que se precisan en el área de la Cultura Física y el Deporte, encaminados a la formación multilateral del atleta y el practicante y posibilita mejorar

el desempeño pedagógico de los profesores en estas esferas, Bernaza, (2015), como se citó en Pérez et.al; (2023), puntualiza:

> El proceso pedagógico de postgrado se diferencia del proceso de pregrado, ya que en él concurren diversos procesos formativos y de desarrollo, no solo de enseñanza y aprendizaje, sino también procesos de alto grado de autonomía y creatividad, como la investigación, innovación, creación artística y la profesionalización, en particular la especializada, por solo citar los más frecuentes. (p. 433)

La superación que se lleva a cabo en la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Holguín, está concebido como un sistema que articula la política científica de la Universidad, la línea y sublíneas de investigación a las que tributa la actividad investigativa de la carrera, así como la integración pregrado - posgrado, para lo cual existe una adecuada articulación de los programas de maestrías con el de doctorado en Ciencias de la Cultura Física, aspecto que propicia la sostenibilidad de este proceso; como planteó Montero, (2018),"la sostenibilidad de la ciencia en el país pasa inevitablemente por una formación doctoral eficiente y atractiva" (p. 1).

La formación doctoral como forma de superación posgraduada, constituye una vía para el perfeccionamiento de la preparación de los profesionales en sus diferentes esferas de actuación, que incide a su vez, en la elevación de la calidad de los resultados de la enseñanza de pre y posgrado, contribuye a dar respuestas a los imperativos de la época contemporánea, la cual ha evolucionado a través del tiempo; así se corrobora en lo planteado por Ortiz (2008)

> La educación de posgrado ha tenido una evolución ascendente y sostenida desde el triunfo de la Revolución en 1959, que se ha manifestado no sólo en un crecimiento cuantitativo de instituciones u ofertas de posgrado, sino en la calidad y contextualización de estas últimas a las necesidades del país. (p.11)

La puesta en práctica del programa de formación doctoral tiene como objetivo general: formar doctores en Ciencias de la Cultura Física con una sólida preparación teórica, metodológica, ética y científica, orientada a la búsqueda de las principales soluciones a problemas científicos en las diferentes esferas de actuación y en la formación del profesional de la Cultura Física, en función de aportar nuevos conocimientos, resultados científicos y ampliar la cultura general y especializada de los profesionales de estas áreas del conocimiento.

Objetivos específicos:

1. Demostrar dominio en el uso adecuado de los métodos y procedimientos más actuales de la investigación científica, de la literatura actualizada en su temática y asumir la crítica científica respetando los criterios divergentes al suyo, mostrando capacidad de escuchar, analizar y debatir
2. Exponer los resultados científicos obtenidos de forma oral y escrita ante colectivos especializados, en eventos científicos nacionales e internacionales de forma clara, coherente, lógica y defenderlos argumentando científicamente sus puntos de vistas y conclusiones
3. Elaborar y liderar proyectos de investigación, en búsqueda de dar respuesta y soluciones a las prioridades y necesidades de la Cultura Física en que, evidencie el trabajo de colaboración multidisciplinaria y su visibilidad se logre a través de las publicaciones de los resultados investigativos en revistas con sistemas de indexación con evaluación de máximo, medio o mínimo.
4. Tutorar trabajos de diplomas y tesis de maestrías que respondan al tema objeto de investigación.

En su concepción se presta atención a las principales líneas de investigación del territorio, derivadas de la necesidad de desarrollar investigaciones en el campo de los deportes, la cultura física profiláctica y terapéutica, la educación física, el tiempo libre, la recreación física y la formación del profesional de la cultura física. Ello contribuirá al desempeño idóneo y al desarrollo de actitudes científicas en los docentes, directivos e investigadores, considerando las diferentes esferas de actuación, con el fin de transformar la realidad en que interactúan.

Da respuesta a una justificada necesidad social a favor del desarrollo integral del Movimiento Deportivo Cubano, pues propicia el desarrollo de investigaciones en la formación de los profesionales de la Cultura Física y el Deporte, los cuales dan muestra de satisfacción en sus expectativas profesionales por su diseño, actualización, nivel con que se han impartido los diferentes cursos, desarrollo de la labor investigativa realizada, así como por la repercusión en el perfeccionamiento de su actividad laboral.

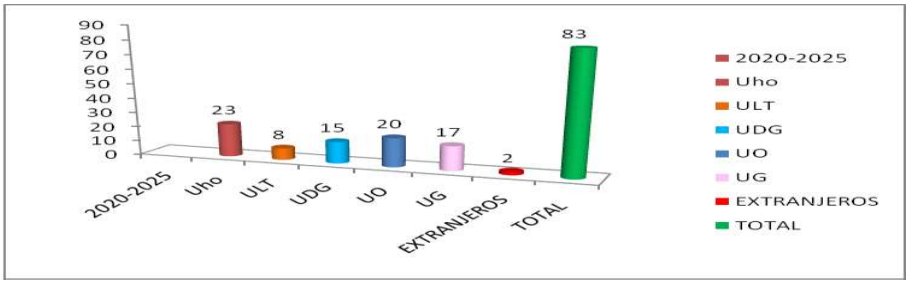
Los resultados alcanzados, se encuentran avalados por las organizaciones y entidades donde se han realizado, se destacan el Inder, el Mined, el Minsap, la Eide y el Cirah; entre otras, que reconocen su pertinencia e impacto, por los beneficios económicos y sociales que han obtenido con su realización, así como la obtención de premios y reconocimientos a nivel provincial y nacional.

El programa de doctorado da respuesta a la formación de recursos humanos para la institución, orientados al mejoramiento profesional y a la elevación de la preparación de profesores, directivos y docentes del territorio, y el país, incluyendo las necesidades de formación de profesionales y de especialistas extranjeros.

En su desarrollo se exhiben, además, resultados ascendentes en cada Facultad de Cultura Física de las Universidades de la región oriental, lo que ha propiciado la profundización de conocimientos, un ascenso en sus funciones laborales, pues una vez egresados han pasado a ocupar funciones de decano, vice decanos, jefes de año, de disciplina, de Centros de Estudio, desempeñarse como directivos en instituciones estatales a diferentes niveles, entre otros. Los resultados obtenidos en la formación doctoral del 2020 al 2025 se representan en el siguiente gráfico:

Figura 2

Defensas de doctorado realizadas del 2020- 2025



Estos resultados dan muestra de los avances sostenidos de la formación doctoral en las diferentes Facultades de la red de Cultura Física de la Región Oriental, entre los cuales están defendidos profesionales pertenecientes a combinados y centros deportivos del Inder, así como dos (2) de la República de Ecuador. Las investigaciones realizadas aportan a la teoría y a la práctica social a través pr:

- Concepción teórica
- Modelos teóricos, pedagógicos, didácticos, entre otros
- Programas
- Metodologías
- Estrategias
- Alternativas

  Destacan:

  Alternativa pedagógica de orientación familiar para la rehabilitación física de los pacientes con parálisis cerebral
- Sistema de indicadores para la caracterización físico-fisiológica de la

- población atlética.
- Folleto de ejercicios para potenciar el sistema respiratorio en pacientes con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2
- Metodología para perfeccionar la atención a las capacidades espacio-temporal y lateralidad en escolares de primer grado
- Metodología para la dirección del aprendizaje de la táctica colectiva en el fútbol
- Metodológica para la ejecución de las técnicas de proyección hacia posiciones de transición en Judo
- Metodología para la prevención del Burnout en doctorandos en Ciencias de la Cultura Física
- Estrategia para la dirección del equipo deportivo de béisbol, entre otras

Estos aportes enriquecen las líneas de investigación del programa orientadas al campo de los deportes, la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica, la Educación Física, el tiempo libre, la recreación física y a la formación del profesional. Se generalizan en diferentes Instituciones y Centros Deportivos a nivel regional, nacional e internacional, sus impactos están avalados por organismos y entidades que reconocen los beneficios aportados en el orden económico y social.

Conclusiones

Los resultados obtenidos en la superación de posgrado por la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Holguín muestra resultados ascendentes tanto desde el punto de vista cuantitativo como cualitativo e irradian hacia e territorio, la región, el país y hacia el extranjero con impactos en la preparación de docentes y directivos para su desempeño profesional, al dotarlos de basamentos científicos para el tratamiento a problemáticas en la Cultura Física y el Deporte y al desarrollo social en general.

Son significativos los impactos que en el orden de la preparación de los profesionales a través de los programas de maestrías y doctorado desarrolla la Facultad de Cultura Física y el Deporte de Holguín, avalados por las organizaciones y entidades implicadas que reconocen su pertinencia por los beneficios económicos y sociales que han obtenido con su realización, así como la obtención de premios y reconocimientos a nivel provincial y nacional.

Referencias Bibliográficas

Añorgas, (1994). Alternativa para el mejoramiento profesional y humano. En Revista cuba.sld.cu Páginas 19-26. Academia el 29 de septiembre de 2006, en:http://www.ee-iese.com/76/76pdf/afondo2.pdf

Añorga, J., Valcárcel, N. y Pérez, A. (2014). Modelo de las competencias en profesionales en ejercicio. La Habana, Cuba: Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona"

Bernaza Rodríguez, G. J. (2015). Teoría, reflexiones y algunas propuestas desde el enfoque histórico cultural para la educación de posgrado. Ministerio de Educación Superior de la República de Cuba (MES). https://scholar.google.com/citations?view_op=new_profile&hl=es

Berges. (2015). La formación de competencias en la superación, alternativa en la búsqueda de mayor vínculo universidad-entorno. *Revista Isla*. uclv.edu.cu.

Del llano M, y Arencibia. V. (2004). Formación inicial y permanente de los profesores en los Institutos Superiores Pedagógicos. La Habana

Garbey Pascual, A.,.(2017). La preparación del profesional de la cultura física para el trabajo comunitario en el combinado deportivo [Tesis en opción al grado científico Doctor en Ciencias de la Cultura Física].

Lara, Caveda, D. (2020). Superación basada en competencias profesionales específicas relacionada con la iniciación deportiva. *Revista Acción*, 16.

Pérez Méndez, I. D., Armas, C., D., Alonso, M, D (2023). Caracterización de la superación profesional en planificación deportiva de los entrenadores de Ciego de Ávila. *Educación y Sociedad*. ISSN: 1811-9034 RNPS: 2073

Ministerio de Educación Superior. (2019). Resolución Ministerial 140 del 2019 sobre Educación de Posgrado. https://www.gacetaoficial.gob.cu/es/resolucion_140_de_2019_de_ministerio_de_educacion_superior

Ministerio de Educación Superior. Cuba (2019). Decreto-Ley No. 372/2019. Reglamento de la Educación de Posgrado de la República de Cuba https://www.gacetaoficial.gob.cu/es/decreto-ley-372-de-2019-de-consejo-de-estado

Montero Cabrera, L. A., (2018). Entrevista el periódico Granma a Doctor en Ciencias Montero, Profesor de Mérito de la Universidad de La Habana y presidente del Consejo Científico de la capitalina casa de altos estudios. http://www.granma.cu/ciencia/2018-08-03/por-que-es-importante-para-cuba-la-formacion-doctoral-03-08-2018-21-08-22 ove/mahv

Sivila Jiménez, E., Rodríguez Segura, G, Zaldívar Cordón, G. V. (2023). La formación doctoral en la región oriental. retos y perspectivas. X Convencioninternacional de la actividad fisica y el deporte (Afide)

Alternativa Metodológica para fomentar el arbitraje femenino del boxeo en Guantánamo.

*Geydy Grey Torres, **Andrés Fuentes Domínguez, ***Enrique Rivera Nápoles

*Lic. Cultura Física, Docente Especialista Dirección municipal de Deportes Guantánamo. Cuba

**Ms. C. Profesora Auxiliar. Departamento de Deporte de Combate. Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Cuba.

***Dr. C. Profesora Auxiliar. Departamento de Deporte de Combate Facultad de Cultura Física. Universidad de Guantánamo. Cuba.

RESUMEN

Las deficiencias tratadas se relacionan en las habilidades básicas de los árbitros de boxeo femenino. La alternativa metodológica que se propone tiene como objetivo orientar un conjunto de acciones metodológicas para fomentar el arbitraje femenino del boxeo y cómo poner de manifiesto su desempeño en los diferentes topes y competencias. Se tendrá en cuenta la preparación de J/A, para el desempeño de la investigación se emplearon varios métodos los que permitieron determinar la realidad objetiva de las insuficiencias. El estudio tiene como fin elevar la calidad del desempeño de los J/A femeninos y ponerlo a la altura del arbitraje mundial.

Palabras claves: Habilidades básicas, árbitros de boxeo femenino, alternativa metodológica, acciones metodológicas.

SUMMARY

The treated deficiencies relate to each other in the basic abilities of the referees of feminine boxing. The alternative methodological that is proposed aims at guiding a set of actions methodological to foment the feminine arbitration of boxing and how expressing in definite terms his performance in the different limits and competitions. J's preparation will stick to in account, for the performance of investigation the ones that they allowed used several methods themselves determining the objective reality of insufficiencies. The study has

like end to raise the quality of the performance of the J To feminine and bringing it on par with the worldwide arbitration.

Key words: Basic abilities, referees of feminine boxing, alternative methodological, actions methodological

INTRODUCCIÓN

El arbitraje deportivo, se distingue como una organización social institucionalizada donde la idea dominante: la conforman las Federaciones Deportivas; el Comité Olímpico Internacional; las reglamentaciones y; la formación de árbitros y jueces en los que interactúan, como factores vinculantes: federativos; entrenadores; deportistas activos y retirados; jueces y árbitros. Ambos elementos permiten captar argumentos para discernir con profundidad los elementos y funciones relacionadas con el modo de actuación. Guardo García, M. E y Fleitas Díaz. I .M (2006). Aportan elementos que reconocen al Arbitraje Deportivo como una organización social institucionalizada, con sus componentes del modo de actuación desde el punto de vista del arbitraje deportivo, y se declaran los principios para la potenciación de una Dirección por Valores en la Formación de Árbitros y Jueces.

Retomando los criterios de Pentón López, J.R (2003) en su documento sobre Formación por Valores, desde el punto de vista del arbitraje deportivo la acción de arbitrar es el modo de actuación que tiene como modo de proceder la competencia deportiva donde la intervención de árbitros y jueces se considera como una actividad práctica intelectual.

En la diversidad de los fenómenos sociales, el deporte de boxeo ha formado parte de la convivencia de los humanos. Es esencialmente esa coexistencia agrupada, la que precisó a nuestros antepasados a usar esa forma de defensa, unida a otras como el uso de utensilios de trabajo o naturales para protegerse de los constantes y diversos peligros de su hábitat.

En los últimos años, las reglas del boxeo han sido modificadas, y como resultado de ello este deporte ha ganado en competición y espectacularidad. Su fresca y renovada popularidad, hace constar que el cambio ha tenido una acogida y favorable atención de los espectadores y de los medios de comunicación.

Los cambios ocurridos en la élite del boxeo mundial, nos obligan a meditar sobre las acciones a desarrollar por parte de Jueces y Árbitros en los diferentes eventos o competencias, tanto en el nivel de base como nacional e internacionalmente.

Dentro de los cambios más significativos que ha hecho que el boxeo sea hoy tan mediático como otros deportes, se pueden relacionar las nuevas divisiones de pesos, el empleo del peso de los guantes por divisiones (de 49 kg a 64 se pelea con guantes de 10 onzas y de 69 a más de 91 kg se pelea con guantes de 12 onzas), la exclusión de las cabeceras, la duración del tiempo y asaltos de las peleas, la incursión de nuestros boxeadores en un boxeo de mayor nivel como son la Serie Mundial a 5 asaltos y el Tim Boxing a 9 asaltos, sin mencionar la inclusión del boxeo femenino en nuestro país.

Tomando en consideración estas razones anteriormente expuestas la figura del árbitro juega un papel fundamental dentro de los eventos competitivos del boxeo, pero es más implícito en su función cuando está arbitrando un combate, si ellos no son propiamente el espectáculo, como lo son los boxeadores en diputa, forman parte activa e importante en su conducción.

Posiblemente, de todas las personas que intervienen en el ámbito del deporte, la figura del juez o árbitro desde el punto de vista psicológico, sea una de las más ricas para su estudio, su comportamiento dentro y fuera de los escenarios competitivos es complejo y diverso, a causa de la naturaleza de sus funciones y conductas que han de poner en práctica cuando evidencian sus decisiones a partir de la percepción de la situación y el análisis de lo que se manifiesta en el reglamento, cuentan con un tiempo extremadamente breve, sobre todo en el caso de los árbitros .

La importancia del comportamiento de jueces y árbitros de boxeo en el desarrollo de las competiciones es marcadamente relevante; el árbitro o juez es el encargado de hacer cumplir el reglamento y en consecuencia determinar la validez legal de una acción o desempeño de los boxeadores en combate, así como el de valorar y otorgar puntuaciones correctas asalto tras asalto para otorgar una decisión justa sin que haga sentir mal al verdadero vencedor y a su colectivo técnico.

Dada la complejidad de la tarea del árbitro de boxeo, su figura suele ser polémica y muchas veces muy cuestionada por sus decisiones, con frecuencia son objeto de críticas, así como de reacciones emocionales por parte de los boxeadores en combate, entrenadores, compañeros de equipo, público y otras personas que tengan afinidad con un boxeador determinado.

Los errores cometidos por árbitros y jueces de boxeo en un combate suelen llamar más la atención que sus aciertos, pese a que estos últimos sean más numerosos. Por eso se dice que un buen árbitro es aquel que nadie se acuerda cuando ha trabajado.

Lo expresado anteriormente es una muestra de que los jueces y árbitros de boxeo deben ser cada día más profesionales, por lo que resulta absolutamente

necesaria una mejor formación de aquellos que imparten justicia en el deporte de los puños. Para lograr esto es necesario una mayor preocupación e interés en su auto preparación, que se programen cursos de superación fundamentalmente para los más jóvenes, que se impartan seminarios, talleres, conferencias de forma sistemática debido a los cambios constantes que ocurren en el reglamento de boxeo.

Para buscar una vía de solución a los problemas actuales del arbitraje del boxeo en Guantánamo, se proponen a través del presente trabajo un grupo de acciones metodológicas partiendo desde la teoría, la práctica, lo psicológico y lo axiológico, que permita ampliar la preparación de J/A en su concepción general, para que puedan manifestarse lo más racional posible en los eventos competitivos y tomen decisiones justas en cada escenario que participen.

En la triada de trabajo entrenador, atleta y árbitro, muy poco se ha escrito en cuanto al tratamiento del trabajo en equipo como parte de su formación integral. En la literatura consultada al respecto no aparece señalado cómo preparar a los árbitros para mejorar su desempeño en cada escenario competitivo, indicador que desde el punto de vista cognoscitivo, práctico, emocional y volitivo es necesario tratar y tener en cuenta a la hora de su selección.

En algunos territorios del país, se presentan dificultades con la preparación inicial y permanente del arbitraje de boxeo, incrementadas en la actualidad con la introducción del boxeo femenino, pues son escasas las mujeres que desempeñan la labor del arbitraje en el boxeo.

El arbitraje femenino en Cuba, presenta una situación deficitaria, debido a que en general los árbitros/jueces, son personas que en un momento determinado fueron atletas y luego de culminar su vida deportiva, se incorporan al maravilloso oficio de impartir justicia.

La formación del arbitraje femenino en Cuba ha sido una preocupante desde mucho antes de lanzar sus primeros golpes oficiales, hace apenas unos meses, el boxeo femenino cubano ha enfrentado un combate injusto y desigual. El suyo ha sido un pugilato contra el tiempo y la incomprensión, una pelea que lo tuvo muchos años contra las cuerdas, pero en la que ahora empieza finalmente a sonreír.

El arbitraje femenino en cuba al igual que el boxeo consta de déficits en su formación profesional, debido a que en general los árbitros son personas que en un momento determinado fueron atletas y luego de culminar su vida deportiva se inician al maravilloso oficio de impartir justicia.

Resulta necesario disponer de un perfil que responda a los árbitros de boxeo, y que estos deban cumplir con las exigencias establecidas, tomando como punto

de partida investigaciones realizadas con poblaciones de árbitros de diferentes disciplinas deportivas y poder determinar cuáles son las exigencias de cada uno según el tipo de deporte donde imparta justicia, lo que posibilitará desarrollar y perfeccionar el proceso de selección de árbitros de boxeo.

La autora de este trabajo considera que un rol tan importante como es el de impartir justicia y dictaminar vencedores y/o perdedores en un combate de boxeo, merece una formación y preparación general e integral centrada en algunos aspectos fundamentales para la práctica arbitral.

Dentro de los aspectos que deben tener en cuenta están: conocimientos teórico – prácticos del reglamento de boxeo, preparación física, preparación técnica, preparación psicológica y axiológica en sentido general. El dominio de estos aspectos le permitirán al juez – árbitro de boxeo un mejor desempeño en su accionar en cualquier evento competitivo.

La investigación que se lleva a cabo es de gran actualidad debido a que el boxeo mundial compite en diferentes eventos con características diferentes como: la Serie Mundial de Boxeo, Boxeo Abierto de la IBA, Proboxing, Campeonatos mundiales, Panamericanos, Olímpicos, entre otros, lo que implica que los J/A de boxeo tienen que estar muy bien preparados para enfrentar estos tipos de eventos competitivos.

Por otra parte en Cuba se desarrollan dos eventos importantes: la Serie Nacional de Boxeo y el Torneo Nacional por Equipo Playa Girón, sin menospreciar los juegos escolares y Olimpiadas Juveniles, por lo queGuantánamo no puede quedar exenta de la preparación de sus J/A que son los que participan en estos eventos. Para ello en la presente investigación se establece un conjunto de acciones metodológicas para desarrollar habilidades del boxeo femenino.

Por lo anteriormente planteado es de gran importancia y relevancia que se desarrollen investigaciones que estén relacionadas con el desempeño de J/A de boxeo, ya que esto permitirá una formación general integral en el objeto social de quienes imparten justicia en el deporte de los puños y las 16 cuerdas.

Desde mucho antes de lanzar sus primeros golpes oficiales, hace apenas unos meses, el boxeo femenino cubano ha enfrentado un combate injusto y desigual. El suyo ha sido un pugilato contra el tiempo y la incomprensión, una pelea que lo tuvo muchos años contra las cuerdas, pero en la que ahora empieza finalmente a sonreír.

A diferencia de los hombres, que han dejado una estela dorada sobre los cuadriláteros y han levantado numerosos títulos como *amateurs* y profesionales, las boxeadoras cubanas debieron mantenerse en la sombra

durante años. Como sucedió en su momento con otros deportes, los prejuicios y la intransigencia truncaron una y otra vez sus posibilidades de competir oficialmente en Cuba.

Si de abrir caminos se trata en el boxeo una de las primeras árbitros a nivel Mundial fue la Salteña Romina Arroyo quien fue la primera mujer en dirigircombates de hombres y mujeres a nivel mundial. Fue la pionera del arbitraje mundial dándole oportunidades a otras a seguir este desafío donde a diario hay que ganarse su espacio debido a la discriminación existente (los caminos se hacen andando y nunca de un día para otro lleva tiempo y esfuerzo).

No fue hasta el 2018 donde por primera vez en la historia del boxeo se categorizaran dos féminas como árbitro Internacional 1 Estrella de Boxeo Geydy Grey Torres Guantánamo) y Yanislei Suarez (Cienfuegos).

Aunque con mucho retraso, la ley viene asumiendo su rol clave en la garantía de la equidad de género en nuestra sociedad. Sin embargo, ¿cómo evoluciona la Justicia deportiva para promover la igualdad de la mujer en el deporte?

Durante todo el proceso de investigación se pudieron apreciar ciertas debilidades en las funciones de A/J femenino de boxeo. En la entrevista relazada a la muestra objeto de estudio, se pudo apreciar que quienes imparten justicia en los eventos de boxeo en Guantánamo carecen de conocimientos en cuanto a las habilidades básicas de los árbitro de estedeporte, no se actualizan ni se superan constantemente, y cuando lo hacen, es por autogestión propia, no dominan plenamente cómo poner de manifiesto su desempeño en los eventos competitivos.

Teniendo en cuenta todo lo planteado anteriormente es necesario identificar como principales limitaciones las siguientes:

- Limitaciones para desarrollar las habilidades básicas en el arbitraje femenino de boxeo desde la práctica.
- Inadecuada vías para fomentar las habilidades básicas en el arbitraje femenino de boxeo.

Esta problemática trae por consiguiente insuficiencias en el desempeño de los árbitros femeninos del deporte boxeo, que pueden repercutir en un momento determinado en los resultados de los boxeadores en cualquier evento competitivo.

Problema: ¿Cómo fomentar el arbitraje femenino del boxeo en Guantánamo?

La autora de este estudio investigativo considera que un rol tan importante, como es el de impartir justicia y dictaminar vencedores y/o perdedores en un combate de boxeo, merece una formación y preparación general e integral centrada en los principales fundamentos de la práctica arbitral, y que la mujer por su equidad social e igualdad de género merece su espacio en esta difícil labor dentro del deporte de los puños y las 16 cuerdas.

En la provincia de Guantánamo se han podido apreciar ciertas debilidades en las funciones de las árbitras/jueces femeninas de boxeo, pues carecen de conocimientos teóricos, así como de las habilidades básicas sobre el ring, no se actualizan, ni se superan y cuando lo hacen, es por autogestión propia, no dominan plenamente cómo poner de manifiesto su desempeño en los eventos competitivos.

Objeto de estudio

El proceso de preparación de Jueces - árbitros femenino en Guantánamo

Campo de acción

Las habilidades básicas en el arbitraje femenino del Boxeo en Guantánamo.

Lo que responde al siguiente **Objetivo**

La investigación se dirige a proponer elaborar una alternativa metodológica para fomentar el arbitraje femenino del boxeo en Guantánamo.

Del análisis de los fundamentos teóricos sobre el objeto de estudio y el diagnóstico emergen importantes limitaciones teóricas y prácticas que explican las dificultades en el desempeño de los jueces y árbitros de boxeo en correspondencia con las necesidades de la práctica contemporánea de este deporte, a partir de lo cual fue posible revelar hacia donde debe proyectarse un cambio en este proceso.

Población y muestra

Para el desarrollo de esta investigación se escogió una población de 6 J/A de boxeo femenino que participaron en los Juegos Provinciales Pioneriles de este deporte, de ellos (1) árbitros con categoría internacional, (2) con categoría nacional, (3) provincial femenino.

Los cuales aportaron criterios en la entrevista que se les efectuó sobre su desempeño en eventos competitivos, además, fueron objeto de observación en la práctica durante todo el evento, método que permitió identificar insuficiencias a las que se les dará tratamiento en la presente investigación.

La investigación se desarrollará bajo una concepción científica que permite el análisis multilateral de los fenómenos, en la cual se emplearán métodos y técnicas de investigación de los niveles teórico, empírico, y matemático, que adecuadamente combinados permitirán determinar elementos cualitativos y cuantitativos que favorecerán la solución del problema científico objeto de investigación.

Entre los **métodos empleados** se encuentran del Nivel teórico:

• Análisis de Documentos para profundizar en la dinámica de las decisiones en el boxeo en las competiciones más importantes seleccionadas.

Histórico-lógico: para determinar las principales tendencias en la evolución histórica del arbitraje en el de boxeo.

- **Análisis-síntesis**: para hacer un estudio detallado y exhaustivo relacionado con el desempeño de jueces y árbitros de boxeo y sintetizar los principales aspectos en función de la investigación.
- **Inducción- deducción**: permite realizar un razonamiento de lo general a lo particular, en cuanto a los aspectos significativos en función del desempeño de jueces y árbitros de boxeo en los eventos competitivos.

Nivel empírico:

- **Observación**: para el diagnóstico del estado actual que presenta el desempeño de los jueces y árbitros de boxeo y valorar los niveles de desempeño que se aplican a partir de la propuesta y los resultados puntuales.
- **Revisión documental**: permite realizar búsqueda exploratoria acerca del tema, teniendo en cuenta los aspectos descriptivos fundamentales desde la concepción teórica y su factibilidad.
- **Entrevista**: para conocer la realidad objetiva de los jueces y árbitros de boxeo en cuanto a sus conocimientos y puesta en práctica mediante el desempeño en los eventos competitivos. Además permite conocer los niveles de aceptación de las acciones metodológicas propuestas y el tratamiento al desempeño de jueces y árbitros de boxeo en los eventos competitivos.
- La encuesta: para determinar el dominio del reglamento competitivo del boxeo.

- Del nivel estadístico-matemático:

Cálculo porcentual: para determinar los resultados obtenidos de la entrevista y las observaciones realizadas a los J/A objeto de estudio.

Aporte práctico

Elaborar una alternativa metodológica para fomentar el arbitraje femenino del boxeo en Guantánamo.

El estudio investigativo que se presenta novedoso, pues la primera ocasión que se realiza en el país, pues el boxeo femenino y por consecuente el arbitraje femenino comienzan a desarrollarse, después de su aprobación por las autoridades gubernamentales y deportivas.

El proceso investigativo tiene una alta significación práctica, pues desde el quehacer científico-técnico, rompe los esquemas tradicionales que se han empleado para la formación inicial y permanente del proceso de arbitraje en el boxeo.

El informe escrito se organiza en introducción, desarrollo en dos capítulos: el primero recoge los referentes teórico-metodológicos del surgimiento y desarrollo del boxeo y el arbitraje, así como la formación inicial y permanente de los árbitros/jueces y el segundo la fundamentación de la propuesta y implementación mediante un pre-experimento; además se arriba a conclusiones y recomendaciones. Se recoge el listado bibliográfico de las diferentes fuentes consultadas y los anexos que explicar y recogen los resultados del proceso investigativo realizado.

.RESULTADOS

Acciones metodológicas para desarrollar las habilidades básicas en el arbitraje del Boxeo femenino.

Para ello en el presente trabajo de investigación se proponen acciones metodológicas que tienen un estrecho vínculo con la preparación de los que imparten justicia en las competencias de boxeo. De ahí que estos deben prepararse desde el punto de vista de los conocimientos teóricos, prácticos (técnico – físico), psicológico y axiológico con su fundamentación.

► Para el buen desempeño del juez – árbitro de boxeo, es necesario e imprescindible que este tenga los conocimientos teóricos necesarios para poder ejercer su función en cualquier evento competitivo sin que melle una decisión en un combate determinado. Para esta preparación teórica el árbitro debe prescindir de:

● Conocer los aspectos sociales de la teoría del arbitraje de boxeo (historia del arbitraje, historia del boxeo, psicología aplicada al arbitraje en el boxeo, fundamentos de la ética arbitrar).

● Identificar los fundamentos biológicos de la actividad arbitrar en el boxeo (bioquímica de la actividad física del árbitro, fisiología de la actividad física del árbitro y el boxeador).

Tener dominio acerca de la organización y dirección del arbitraje de boxeo (teoría de la organización para la competición y la actividad arbitrar).

● Conocer la teoría y mecánica del arbitraje en el boxeo (teoría de la actividad arbitrar en el sistema de preparación de árbitros, jueces y deportistas para competición).

● Conocer la teoría y práctica del reglamento de boxeo (teoría de las leyes y principios de la reglamentación, códigos y regulaciones para la competición).

● Conocer e identificar los problemas fundamentales de la ciencia y la tecnología del arbitraje en el boxeo femeninos, así como su utilización (desarrollo del arbitraje y demandas tecnológicas).

► Los árbitros y jueces de boxeo requieren de actividades prácticas, tanto técnicas como físicas de forma sistemáticas; Hay que partir de la concepción de que son un deportista más; calificado por su competencia y sus cualidades físicas, intelectuales, morales y técnicas, para dirigir un evento de boxeo a cualquier nivel.

Preparación técnica de jueces y árbitros de boxeo femeninos.

● Profundizar en los conocimientos del reglamento de boxeo desde la experiencia y ventaja que ofrece el ejercitar su aplicación (la práctica).

● Desarrollar y poner en práctica habilidades que propician seguridad en sus decisiones (juez – árbitro)

● Desarrollar las habilidades de movimientos y desplazamientos para la ubicación que se requiere al arbitrar y juzgar en las competencias de boxeo (como árbitro).

● Dotar a los árbitros y jueces de experiencia para desarrollar habilidades de autocontrol y liderazgo (juez – árbitro).

► Por la responsabilidad que tienen los árbitros y jueces en el desempeño de sus funciones la competencia física debe ser en todo momento no solo una obligación impuesta por la Federación o Comité de árbitros y jueces, sino de los propios árbitros y jueces, orientada a perfeccionar su rendimiento y calidad

de vida, deben estar conscientes de la importancia de la misma para facilitar sus destrezas en la ubicación y desplazamientos en el terreno de juego y el logro de óptimos rendimientos en la dirección y control de la competición.

Competencia física de árbitros y jueces (práctico)

● Facilitar la asimilación y mejora de los movimientos básicos y técnicos a desarrollar en el desempeño de sus funciones: continuos cambios de ritmo y de dirección, sprints hacia delante, atrás, trotes laterales, frontales, simultánea concentración y observación de sus desplazamientos.

● Complementar su preparación para realizar: desplazamientos constantes, la coordinación y el equilibrio para sus movimientos, fuerza para determinadas acciones, flexibilidad para ejecutar acciones que lo requieran, resistencia para tener un control físico y psíquico del entorno donde desarrollen sus actuaciones y rapidez y agilidad para enfrentar las situaciones difíciles e imprevistas.

● Desarrollar una excelente coordinación motora; aspecto este de gran importancia entre las órdenes emitidas por los centros nerviosos y sus movimientos.

Aspectos psicológicos para jueces y árbitros de boxeo

● Preparación mental para los combates, unas rutinas flexibles en los momentos previos a los combates que les permitan centrarse en los aspectos fundamentales de la situación.

● La atención selectiva, tan importante para un referee, que permite atender a las señales relevantes del combate e ignorar las que son poco importantes.

● Después de las veladas igual es aconsejable establecer rutinas. La retroalimentación sobre la propia actuación del juez y/o árbitro de boxeo, si existieran grabaciones de vídeo o análisis de prensa, es de gran utilidad para mejorar aspectos del arbitraje

Pese a lo poderosa que resultan estas recomendaciones, no dejan de ser bastante básicas en comparación con lo que desde la Psicología del Deporte se puede hacer por los árbitros de boxeo; así pues, disponiendo de más tiempo y para lograr una satisfactoria y placentera actuación, sería muy aconsejable trabajar facetas tan imprescindibles en un árbitro como son la autoconfianza, la concentración, el estilo comunicativo y el autocontrol emocional, componentes claves para un árbitro de boxeo femeninos.

Competencia axiológica para árbitros y jueces de boxeo

● Orientar a los mismos en su responsabilidad como punto de referencia y guía en lo que se ha de hacer y evitar la imposición de normas de conducta.

● Reconocer la acción como lo que más importa en la ética arbitrar. Lo fundamental es lo que hacen los árbitros y jueces, su quehacer arbitrar.

● Reconocer la racionalización para que comprendan el por qué se actúa de una manera y no de otra.

● Reconocer que la duración se refiere a que la ética no se enmarca en un margen temporal determinado, sino que son para toda la vida. No se trata de hacer una acción justa puntual, sino de ser siempre honesto.

Desde el punto de vista ético se deben tener presentes los siguientes elementos:

Respeto por la competición. Demostrar siempre lealtad por el deporte que represente, respetando la categoría deportiva que se posea, deben ser respetuosos y trabajar con motivación y eficiencia sin distinción por el nivel de la competencia. Su preparación, con su actualización y entrenamiento para desarrollar habilidades, supone una muestra de respeto por la competición y sus participantes. Se necesitan árbitros competentes y de excelencia, capaz de poner su talento al servicio del mejor rendimiento del equipo arbitrar y no poner nunca en peligro la integridad de los deportistas, para ello es necesario que:

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Collazo Macías, Adalberto. (2010). Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo. Tomos I y II. .Editorial Deportes. Ciudad la Habana

2. Colectivo de autores. (2013) Programa Integral de Preparación del

Deportista, Comisión Nacional de Boxeo,

3- Colectivo de autores. (2024). Regla Técnica de la IBA.

3. Domínguez, Jesús y José Llano. (1989). La preparación básica de los boxeadores. Editorial Científico Técnico. Ciudad de la Habana.

4. Durruthy Quiala, Liorides. (2008). Metodología para la preparación teórica de los fundamentos técnico- táctico en los boxeadores principiantes del municipio Guantánamo. Trabajo de Diploma. Guantánamo.

5. Estévez Cullel, Migdalia et al. (2004). La investigadora científica en la actividad física. Su metodología. Editorial Deporte. Ciudad de La Habana

6. Falero Rodríguez, Rodolfo. El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico a largo plazo en el eslabón de base. (Soporte digital).

7. GeverNabarro, Enrique. (2005). Temas de informática básica. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.

8. Grey Torres, Geydy. (2011). Errores Técnicos más comunes en los boxeadores guantanameros de la 1era categoría. Trabajo de Diploma. Guantánamo

9. Harre, Dietrich. (1987).Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico- técnica. Ciudad de La Habana

Formación continúa del profesional de la Educación Física, a la actividad física, la recreación y el deporte.

Actividades físico comunitaria para lograr la inserción a la sociedad de los exreclusos de 21 a 25 años de edad

Lic. Ernesto Pérez Salfrán **.** Prof Doc Principal. Guantánamo, Cuba

Resumen

El desarrollo de las actividades físicas en el contexto comunitario es una responsabilidad impostergable de nuestra sociedad y sus instituciones, como resultado ineludible, la misión de elevar la calidad de la búsqueda sistemática de alternativas que contribuyan a satisfacer los gustos y necesidades más apremiantes de la población en general. Esta investigación tiene como **objetivo** lograr la inserción a la sociedad de los ex reclusos de 21 a 25 años de edad de la comunidad sur isleta, donde utilizamos métodos del nivel teóricos y empíricos **Palabras Claves:** Actividades Físicas, Ex reclusos, Comunidad

Summary

The development of the physical activities in the communal context is an unpostponable responsibility of our society and its institutions, as a result ineludible, the mission to raise the quality of the systematic quest of alternatives that pleasures contribute to fulfilling and the population's more urgent needs in general. This investigation has like objective to achieve the insertion to the society of the former recluses of 21 to 25 elderly years of the southern community islet, where we utilized theoretic methods of the level empiric Key Words: Physical activities, Ex imprisoned, Comunidad

INTRODUCCIÓN

La atención de la actividad física comunitaria es algo que hoy en días debe ser una tarea priorizada por la sociedad cubana en su conjunto, debido a la enorme importancia que tal asunto reviste en la estrategia para garantizar la continuidad del proyecto socialista aun en las difíciles circunstancias en que vivimos. En este sentido la comunidad por la función social que

desempeña en la formación de las nuevas generaciones debe desarrollar hoy como misión, un trabajo que contribuya al alcance de una cultura que abarque también el ámbito físico y recreativo.

Se han realizado diversas ´investigaciones sobre el trabajo preventivo tales como Cazañas 1971, Gonzales y castilla 1980, centro de estudiantes de la juventud, 1982, Puñales a 1985, monte de oca,2007 ,Ramírez dupetey, 2008 ms. Oscar Norberto Raimon, demuestra que a pesar de los avances alcanzado, aun se observan formas tradicionales de funcionamiento expresada en el desarrollo desigual que se produce en los roles familiares y sociales en el contexto comunitario.

Tenemos grandes logros en las prisiones por un programa diseñado por nuestro inolvidable comandante en jefe “Fidel Castro Ruz´´ de convertir las prisiones en escuelas los tribunales también han aportado mucho al trabajo preventivo pero la gran mayoría de estos están dirigidos a los centros penitenciarios ,el Indre también a desempeñado un importante papel en el trabajo preventivo dentro de las prisiones de formar profesionales de la cultura física, también vale citar que el autor de esta investigación fue unas de las personas beneficiadas por estos programas de nuestra Revolución.

A todo ello se suman la realización de actividades físicas comunitaria con carácter sistemático sin tener en cuenta los gustos y preferencia de la población ex reclusa existente en esa comunidad, la falta de conocimiento y experiencia en esta labor, así como los espacios e instalaciones deportivas y medios para desarrollar estas actividades. Tales insuficiencias arrojaron el siguiente problema científico.

Problema Científico: ¿cómo lograr la inserción a la sociedad de los ex reclusos de 21 a 25 años de edad de la comunidad sur isleta?

Objetivo: Elaborar un sistema de actividades física recreativa inclusivo, variado y contextualizado para lograr la inserción a la sociedad de los ex reclusos de 21 a 25 años de edad en la comunidad Sur Isleta en Guantánamo

Método de Investigación

Teórico:

Análisis y Síntesis: lo utilizamos con el objetivo facilita estudiar los documentos y bibliografías relaciondos con el tema abordado, por otro lado decidimos laborar con el **Histórico Lógico:** que lo utilizamos para conocer como se ha manifestado, evolucionado y cómo se comportan actualmente las actividades Física Comunitaria en la Comunidad.

Delos métodos del nivel Empírico, utilizamos la **Encuesta**: que nos posibilitó identificar las causas generales del problema Objeto de Estudio, así como conocer algunas de las acciones que pueden darles solución a los mismos. La e**ntrevistas,** nos sirvió para profundizar y enriquecer las opiniones sobre los aspectos de los cuales trata la investigación y establecer relaciones con los datos obtenidos de las encuestas.

Observación: Posibilito la observación de la Actividad Física Comunitaria con el objetivo de percibir su comportamiento y tener un criterio más sólido de lo que se investiga.

Inducción – Deducción: la utilización de este método nos permitió la realización de la fundamentación didáctico – metodológica del campo de acción, inferir los resultados del estudio teórico y el diagnostico con el objetivo de profundizar en sus estudios para concebir la propuesta, además para llegar a conclusiones en cada capítulo y en la investigación general.

Matemático: **La técnica del cálculo porcentual**: Para el procesamiento cualitativo y cuantitativo de la información durante la investigación.

Pre experimento: Para valorar la factibilidad de las actividades físicas comunitaria para potenciar la calidad en la comunidad Sur Isleta.

Aportes de la investigación:Son las Actividades dirigidas a la atención a exreclusos entre 21-25 años de edad desde la actividad Física Comunitaria encaminada a la inserción a la sociedad a través de la Cultura Física en el Consejo Popular Sur Isleta.

Desarrollo

Para la determinación del estado que presenta las Actividad Física Comunitaria que se ofertan para la Actividad Física en la comunidad Sur Isleta se realizaron 21 observaciones a las

actividades en las que se apoyaron diferentes compañeros para la aplicación del instrumento, donde se obtienen los siguientes resultados.

En el primer indicador se observa la totalidad de las actividades desarrolladas (26) que representa el 100% y están dirigidos a ver si en el objetivo de la actividad se tenía en cuenta los gustos y preferencias de todos los practicantes el 19,2% (5 observaciones) se apreció que lo tenía en cuenta a veces y el 80,7%(21 observaciones) no se tenía en cuenta.

Otro aspecto observado permitió establecer que la participación en la recreación sana es pobre esto se apreció en el 76,9%(20) actividades desarrolladas y esto lejos de querer incorporarse en su mayoría a las actividades en el tercer indicador reflejo que el nivel de aceptación de los exreclusos por las actividades desarrolladas en la comunidad no son las mejores ya que no sienten motivación por ellas el 7,6%(3) se vieron involucrados y motivados a participar por lo que resulta muy baja esta cifra, demostrando que es insuficiente la calidad de la Actividad Física Comunitaria en la Comunidad.

En el cuarto indicador que nos habla de las principales vías y métodos prepuestos para mejorar la calidad de las actividades física comunitaria podemos decir que solo el 19,2% (30) a veces emplea los mismos sin que se lograra los resultados esperados. Otros de los aspectos observados fue que el nivel de relación entre los otros especialista no eran la mejor.

En el último indicador se contactó que el 69,23%(72) es insuficiente las incidencias de los especialistas de otras materias en las actividades de los fines de semana.

Si se analiza el comportamiento de las observaciones y resultados alcanzados obtenidos en las actividades desarrolladas, se pudo apreciar la poca calidad de estas actividades.

En las encuestas: Realizada a los exreclusos se abordaron los temas relacionados con la investigación en lo referido a las Actividad Física Comunitaria que se desarrollan en las comunidad del 57,1%(4) de los entrevistados respondieron que a veces, el 42,9%(3) respondieron que nunca, en la pregunta referida a que si las actividad física Comunitaria se desarrollan todos los días, los fines de semana o mensual el 28,5%(2) respondieron que todos

los días el 57,1%(4) respondieron que los fines de semana y el 14,28%(1) respondieron que mensual.

En la cuarta interrogante relacionada con las actividades que les gustaría realizar los fines de semana 42,9% (3) respondieron – atracción de sogas, Música Bailables, Maratón y el 42,9(3) respondieron que además de las ya mencionadas el judo- tracción de soda y el 14,28% (1) optan por el atletismo. El 57,14% (4) respondieron que les gustaría música, bailables u otras que no estuvieran en el programa de Actividad Física el 42,9% (3) respondieron que aparte de las ya mencionadas la visita playas y maratones.

En la cuarta interrogante referida a que si la actividad física que se desarrolla los fines de semana tiene calidad y les gusta el 42,9% (3) respondieron que a veces el 14,28% (1) que no y el 57,9% (55) respondieron que sí.

En la última pregunta que si los otros especialistas de otras materias juegan su papel en la Actividad Física el 100% (7) respondieron que no. Lo que constata con los otros instrumentos que los otros especialistas no juegan su papel en la Actividad Física, se precisa de su perfeccionamiento a partir de la propuesta.

En la entrevista: realizadas a los profesores de Actividad Física se constató que con respecto a la pregunta relacionada con el conocimiento de actividades físicas que no fueran exactamente de la especialidad el 12,9% (2) respondieron que en parte el 57,1% (4) respondieron que no.

Se aprecia en el resultado obtenido en esta pregunta relacionada con el conocimiento de los profesionales de la cultura física relacionados con las actividades físicas comunitaria es insuficientes para un adecuado desempeño profesional y mejorar la calidad de la actividades físicas.

La segunda interrogante está referida a que si en su desempeño usted planifica actividades físicas Comunitaria que no tengan que ver con el programa el 71,4% (5) respondieron que no y el 28,6% (2) respondieron que a veces.

En la pregunta referida a que si son efectivas las actividades físicas que se ofertan en la comunidad Sur Isleta el 78,6% (5) de los entrevistados respondieron que no y el 17,11 (2) respondieron que sí.

En cuanto a la interrogante relacionada con el nivel de relación que se ofertan en la Comunidad entre los profesores de la actividad física con los exreclusos el 28,6% (3) respondieron que es buena, el 71,4 (5) de los entrevistados respondieron que es regular.

En la quinta pregunta que nos plantea que si durante la realización de las actividades físicas usted tiene en cuanto el carácter formativo según el diagnóstico inicial el 21,4% (3) de los entrevistados respondieron que sí, el 78,6% (5) respondieron que a veces.

Sistema de actividades físicas recreativas inclusivas.

Objetivo: elaborar un sistema de actividades físico recreativo inclusivo, variado y contextualizado para lograr la inserción a la sociedad de los reclusos de 21 a 25 años de la Comunidad Sur Isleta.

1-**Nombre:** Rugby comunitario.

Objetivo: Promover la práctica de esta disciplina deportiva foránea proveniente de otras culturas de gran arraigo para incorporarlas en algunas regiones de nuestro país.

Medio: Balón de Balonmano, el oficial del Rugby o confeccionado por el profesor´

Desarrollo: El terreno será de acuerdo a la dimensión con que podamos disponer, es decir es adaptable, la cantidad de participantes estará en dependencia del tamaño del terreno y estos pueden o no ser mixtos, se transportara el balón con las manos hacia la zona marcada. Se anotará al rebasar la línea final en carrera y en poder del balón.

Control y Evaluación:

2-**Nombre**: El festival del pulso.

Objetivo: Incrementar la participación de los exreclusos en las actividades de participación masiva de los fines de semana a partir del festival del pulso fortaleciendo a su vez valores indispensables para la convivencia.

Medios: Chapa y Bancos.

Desarrollo: Se busca una posición adecuada donde los participantes estén sentados correctamente. Luego seentrelazarán las manos de forma opuesta a un mismo nivel y a la señal del árbitro cada cual trata de derribarle las manos al contrario hasta llegar a topar la chapa que se encuentra en la mesa, el ganador deberá ayudar al perdedor a incorporarse.

Evaluación:

-**Nombre:** Lucha de barrio.

Objetivo: garantizar la participación de los exreclusos en juegos con acciones vinculadas a la comunidad como aprovechamiento del tiempo libre en juegos y competiciones.

Medios Tiza o ladrillos.

Desarrollo: Se competirá en 2 equipos, pero solo accionaran 2 participantes, se conformará una especie de Rin de forma circular de 3 metros a la redonda. Los competidores deberán sacar a su oponente del área plasmada solo con el cuerpo sin utilizar los brazos. Ganará el que logre sacar al contrario del área designada.

Resultados.

Los resultados generales obtenidos se comparten de la siguiente forma

Sobre la posibilidad real de insertar las actividades físicas para mejorar la calidad de la Actividad Fisca Comunitaria en la comunidad Sur Isleta el 81,25% (13 del total) lo considero en el rango 5 (muy de acuerdo), el 18,75% (3 del total) en el rango 4 de acuerdo. Ellos evidencian que por la estructuración y las indicaciones metodológicas asumidas, las sugerencias realizadas, si está en condiciones desaplicarse a las Actividad Física Comunitaria para mejorar la calidad de la Actividad Física en la comunidad Sur Isleta.

La Estructura que asume, el 87,5%(14 del total) la considero en el rango 5 (muy de acuerdo).

La explicación y fundamentación de la Actividad Física Comunitaria para mejorar la calidad de la Actividad Física en la comunidad Sur Isleta, el 93,75%(18) la considero en el rango 5 (muy de acuerdo) y solo el 6,25% (1) en el rango 4 (de acuerdo). La calidad de las indicaciones metodológicas que orienta como aplicar las Actividad Física Comunitaria para mejorar la calidad de la recreación sana en la comunidad el 100% (21 en total) la considero en el rango 5 (muy de acuerdo)

Otros resultados lo valoraran de la siguiente forma.

Conveniencia de las Actividad Física Comunitaria para mejorar la calidad de la Actividad Física de la comunidad Sur Isleta (el 100% (21) lo evaluó muy de acuerdo) lo considero en el rango 5. Implicación practica de las Actividad Física Comunitaria para mejorar la calidad de la Actividad física de la comunidad Sur Isleta el 87,5% (14) la evaluó de muy de acuerdo, se considera en el rango 5 y el 12,5% (2) de acuerdo se considera en el rango 4.

Actividades metodológicas de la Actividad Física Comunitaria para mejorar la calidad de la Actividad Física de la comunidad sur isleta el 100% (21) lo evalúa de muy de acuerdo, se considera en el rango 5. En sentido general se considera que los resultados obtenidos son satisfactorios y se corresponden con los intereses de la investigación resolviendo así una problemática que afecta a la parte más sensible de nuestra sociedad, los exreclusos.

Conclusiones

1-Los antecedentes históricos y referentes teóricos asumidos durante la investigación permitió fundamentar el problema científico desde el punto de vista filosófico, psicopedagógico y sociológico.

2-Mediante el diagnóstico se corrobora que es insuficiente la calidad de la Actividad Física Comunitaria la comunidad sur isleta.

3-Todos los especialistas deben realizar un trabajo más profundo sobre la problemática relacionada con las Actividad Física Comunitaria de modo que favorezcan el cambio de la realidad.

4-Las actividades físicas se elaboraron en correspondencia con las actuales necesidades y exigencias de la labor educativa de los profesionales de la cultura física para mejorar la calidad de las actividades de los fines de semana en la Comunidad.

Recomendaciones Una vez analizados los resultados y haber arribado a las conclusiones se considera oportuno recomendar.

Extender las experiencias obtenidas como resultado de esta investigación al resto de las comunidades de municipio en el desarrollo de esta actividad.

Analizar la posibilidad de utilizar este trabajo como material de consulta a los profesores de actividad física comunitaria para ser aplicados en otras comunidades.

Bibliografía

1. Colectivo autores. (1996). La función del deporte en la sociedad salud, socialización, economiza. Editado por el consejo superior de deporte y consejo de Europa. Madrid.
2. Pérez, Aldo. (1997) Recreación. Fundamentos teóricos metodológicos. Ciudad de la habana. Página 179.
3. Dirección de actividad cognitiva. Mercedes López. Dios Dado Corrales y Celia.
4. Martí Pérez José (1992) ''Ideario Pedagógico 'ED Pueblo y Educación La Habana página 149.
5. Nieves R María Luisa (1995) El diagnostico como proceso de evaluación intervención.



Titulo: ORGANIZACIÓN DE LA INFORMACION DOCENTE EN LA ESCUELA RAMAL DEL INDER

Autor: Viviannet Blanco Mato
Categoría Científica: Categoría Docente:
Cargo: Técnico en Gestión Documental de la Sub Dirección Docente de la Escuela Ramal del INDER.

E-mail de la Dirección: escuelaramalinder3011@gmail.com. E-mail personal: lazarojesusblancoencinosa@gmail.cu Teléfono móvil privado, WhatsApp: 5241836

Resumen

Manejado por la pretensión filosófica de "…Conciliar las palabras y lo escrito con la vida" se presenta un trabajo basado en la experiencia obtenida a partir de la experiencia cotidiana, que al comenzar su labor la autora, encontró una organización de la información con una concepción diferente a la que existe actualmente, lo cual la estimuló para modificar y reorganizar la mencionada información en función de las necesidades actuales del trabajo fundamenta la elección del método, el modo de proceder, las técnicas empleadas y la estructuración del sistema de trabajo de la sub dirección docente de la Escuela Ramal del Inder que tiene como novedad científica e importancia práctica que el trabajo no presenta ningún aspecto novedoso desde el punto de vista científico, pero se considera que la solución dada a la organización de la información responde a las necesidades prácticas de la dirección y el control de la actividad docente de la Escuela Ramal del INDER y tributa inobjetablemente a la eficiencia, en la utilización de las TIC y evidencia que la aplicación reside en la utilización, por vez primera, en la sub dirección de un modelo que facilite la elevación de los procesos de la información y la Comunicación.

Palabras Claves. Información, Comunicación organización documental

Abstract

Driven by the philosophical pretension of "...Reconciling words and writing with life" this work is based on the experience gained from everyday experience. When the author began her work, she found an organization of information with a different conception than the one that currently exists, which encouraged her to modify and reorganize the aforementioned information based on the current needs of the work. This underpins the choice of method, the way of proceeding, the techniques used and the structuring of the work system of the teaching sub-directorate of the INDER Branch School. This work is both scientifically novel and of practical importance. It does not present any new aspect from a scientific point of view, but it is considered that the solution given to the organization of the information responds to the practical needs of the direction and control of the teaching activity of the INDER Branch School and unquestionably contributes to the efficiency in the use of ICT and shows that the application lies in the use, for the first time, in the sub-directorate of a model that facilitates the elevation of information processes. and Communication. Keywords: Information, Communication, Document Organization

INTRODUCCION

En el contexto actual, la gestión de la información y la comunicación ocupa un lugar central en diferentes organizaciones estatales, empresariales, sociales y comunitarias. Desde el campo de la información y la comunicación como disciplina se han desarrollado una serie de enfoques y abordajes que permiten complejizar la mirada sobre la sociedad y los escenarios donde se producen y reproducen saberes y prácticas comunicacionales.

A partir de las diferentes dimensiones de análisis, es posible reconstruir la significación que adquiere el proceso de la informatización comunicacional en la dinámica institucional. En este sentido, el estudio de las problemáticas de información y comunicación en una organización posibilita orientar la gestión para transformar esos obstáculos en acciones para alcanzar sus objetivos. El análisis de la información y la comunicación en la sub dirección docente de la Escuela Ramal del Inder permite mejorar los lazos intersubjetivos, las relaciones laborales hacia dentro y los vínculos y alianzas fuera de la institución.

El enfoque propuesto en el trabajo permitirá abordar la información comunicación desde una perspectiva multidisciplinar en un contexto histórico complejo y cambiante. En la

presentación de las escuelas y teorías, se recupera tanto la tradición de estudios anglosajones, con sus críticas y tensiones, como la perspectiva desarrollada desde América Latina en los últimos tiempos.

Etimológicamente comunicar significa “poner en común”; la más ancestral ambición humana es el empeño tenaz por alcanzar la puesta en común de saberes, anhelos, sentimientos, intereses, necesidades y aspiraciones. Como sentenciara Séneca: “…decir lo que sentimos, sentir lo que decimos. Concordarlas palabras con la vida”.

En este afán de hacer concordar las palabras con la vida subyace la esencia primigenia de la comunicación como arte, acto y contacto medularmente humanos.

Asumir la comunicación como arte, acto y contacto medularmente humanos presupone la asunción de la equidad y el equilibrio, la autenticidad y la naturalidad, la etnicidad y la libertad como ingredientes que le confieren el contenido y la calidad humana que le son indispensables

La información es una de los elementos básicos para la dirección de cualquier organización, en particular para la Escuela Ramal del INDER. Toda la actividad que se realiza en la escuela se refleja en la información acopiada. Resulta imprescindible organizar adecuadamente todo el proceso informativo, desde la generación del dato primario, el almacenamiento, la búsqueda y la recuperación de la misma cuando sea necesaria.

En este trabajo se describe como se ha organizado toda la información que se genera en el contorno docente.

SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.

Al llegar la autora a este centro, encontró una organización de la información con una concepción diferente a la que existe actualmente, lo cual la estimuló para modificar y reorganizar la mencionada información en función de las necesidades actuales del trabajo

OBJETIVOS DEL TRABAJO

Describir la organización que se ha diseñado para la gestión de la información docente en la Escuela Ramal del INDER

DESARROLLO

DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO REALIZADO.

La información que maneja la Subdirección docente, está fundamentalmente relacionada con:

Talleres

Cursos

Diplomados

Registros de:

Planes de trabajo

Actas

Certificados

Esta información requiere ser organizada de manera tal que pueda ser recuperada fácilmente del disco duro de la computadora por diferentes criterios de búsqueda, y también rescatada por cualquier persona que requiera de alguna información, todo esto ha sido remodelado de la siguiente forma:

- por año
- por departamento
- por cada profesor
- por cada curso impartido
- por cada alumno graduado

- por el momento en que se realiza.

Cada uno de estos aspectos está definido por agrupaciones dentro de carpetas identificas para que cualquier persona pueda encontrar lo que busca sin ninguna dificultad.

Para auxiliar en el proceso de búsqueda se ha creado una guía de archivos que permite a cualquier persona identificar el lugar donde se encuentra la información que se busca sin necesidad de preguntas o asesorías por parte de la especialista.

El elemento esencial de esta organización está en la clasificación inicial de cada caso a archivar. Esa clasificación debe respetar los criterios de la organización que se describe en este trabajo. Resulta esencial esa clasificación correcta para que cada caso quede archivado en la carpeta que le corresponde.

Esa clasificación correcta confiere seguridad al proceso de archivo y además permite ahorrar considerable tiempo durante la búsqueda y recuperación.

Además, esta organización posibilita la elaboración de estadísticas confiables sobre la actividad docente en la Escuela Ramal.

EVOLUCIÓN FUTURA DE LA ORGANIZACIÓN.

No se descarta la existencia de nuevos elementos que requieran agregar nuevas carpetas y nuevos criterios de almacenamiento, búsqueda y recuperación. Esto no representa ningún problema para esta organización de la información: La misma está concebida para que pueda evolucionar y cambiar antes las necesidades de la gestión docente en la escuela

La organización expuesta no tiene un carácter estático, puede ser modificada para responder a otro criterio de búsqueda u otra necesidad de manipulación de la misma, por lo que el sistema utilizado está en disposición de evolución y cambios, respondiendo a las necesidades de la gestión.

NOVEDAD CIENTIFICA E IMPORTANCIA PRÁCTICA.

El trabajo no presenta ningún aspecto novedoso desde el punto de vista científico, pero se considera que la solución dada a la organización de la información responde a las necesidades prácticas de la dirección y el control de la actividad docente de la Escuela

Ramal del INDER y tributa inobjetablemente a la eficiencia, en la utilización de las TIC, evidencia que la aplicación reside en la utilización, por vez primera, en la sub dirección de un modelo que facilite la elevación de los procesos de la información y la Comunicación.

CONCLUSIONES.

El trabajo realizado posibilita una gestión eficaz y eficiente del sistema docente de la Escuela Ramal del INDER. Como se expresó, no es un sistema estático es evolutivo que estamos preparados para hacerlo cambiar cuando sea necesario.

BIBLIOGRAFIA UTILIZADA.

Blanco,L, Sistema de información para el economista y el contador. Editorial Felix Varela, La Habana. Año 2015 ISBN 978-959-07-2022-2

Cáceres, F., Tusa, F., & Tejedor, S. (2020). La competencia digital y su importancia para el ejercicio de la comunicación organizacional en territorio. RISTI - Revista Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação (26), 388-399.

Carral, U., & Tuñón-Navarro, J. (2020). Estrategia de comunicación organizacional en redes sociales: análisis electoral de la extrema derecha francesa en Twitter. Profesional de la información, 29(6), e290608. https://doi.org/10.3145/epi.2020.nov.08

Carrizo, M. F. (2018). Comunicación-Institucional.

Churruca-Tineo, C. (2021). El uso de las TIC, comunicación organizacional en la gestión de los directivos de la UGEL [Tesis para obtener el Grado Académico de: Doctora en Gestión Pública y Gobernabilidad, Universidad César Vallejo]. Lima, Perú.

Churruca-Tineo, C., & Mendo-Mechan, J. M. (2021). TIC, Comunicación Organizacional en la Gestión de los Directivos. “UCV HACER” Rev. Inv. Cult., 10(2), 35-52.

Contreras-Delgado, O. E., & Garibay-Rendón, N. G. (2020). Comunicación organizacional. Historia, desarrollo y perspectivas de un concepto en constante construcción en América Latina. Mediaciones de la Comunicación, 15(2), 43-70. https://doi.org/10.18861/ic.2020.15.2.3018

Jiménez-Marín, G., González-Boudet, I., & Elías-Zambrano, R. (2019). Influencia de la tecnología en la comunicación organizacional interna. Revista Razón y palabra, 23(104).

Proyecto de Ley de Comunicación Social, (2022).

Laudon,K. Sistema de información gerencial. Pearson Educación. México 2008 ISBN 978-970-26-1191-2

Ongallo, C. (2007). Manual de comunicación. Guía para gestionar el Conocimiento, la información y las relaciones humanas en empresas y organizaciones (2ª edición ed.). Editorial Dykinson S.L.

Papic-Domínguez, K. (2019). Los tipos de comunicación organizacional interna en

establecimientos educacionales municipalizados en Chile. Cuadernos de Investigación Educativa, 10(1), 63-83. https://doi.org/10.18861/cied.2019.10.1.2881

Pineda-Henao, A. E. (2020). La comunicación organizacional en la gestión empresarial: retos y oportunidades en el escenario digital. Revista GEON (Gestión, Organizaciones y Negocios), 7(1), 9-25. https://doi.org/10.22579/23463910.182

Ponjuán, G, Mena, Rodríguez, Y Fundamentos de la gestión documental de información y del conocimiento. Editorial Felix Varela. La Habana. Año 2014 ISBN 978-959-07-1964-6

Puertas-Hidalgo, R., Yaguache-Quichimbo, J., & Altamirano-Fonseca, V. (2020). Nuevas tendencias en la comunicación organizacional. Journal of Communication, 20, 7-11. https://doi.org/10.14201/fjc202020711

Rodríguez-Fernández, L., & Vázquez-Sande, P. (2019). Retos y perspectivas en la comunicación organizacional. El profesional de la información, 18(5), 1-7. https://doi.org/10.3145/epi.2019.sep.01

Silva-Giraldo, C. A., Rueda-Mahecha, Y. M., & Moreno-Suárez, A. M. (2023). Las redes colaborativas y el uso de las TIC en las nuevas comunicaciones organizacionales. Visual Review, 2 - 13. https://doi.org/10.37467/revvisual.v10.4603

Valenzuela-Salazar, N. L., Buentello-Martínez, C. P., Villarreal-Sánchez, V. L., & Ruíz-Briones, C. T. (2020). Comunicación organizacional interna y su relación con la satisfacción de los empleados de una empresa concesionaria de automóviles de Piedras Negras Coahuila. Revista GEON (Gestión, Organizaciones y Negocios), 7(1), 129-141. https://doi.org/10.22579/23463910.2006



Título: Reseña histórica del perfeccionamiento del diagnóstico de necesidades de superación de los directivos del INDER.

Autora: **M.Sc. Nancy María Guerra León**

Categoría Científica: Máster en Ciencias en Educación a Distancia.

Categoría Docente: Profesora Principal de la Escuela Ramal del INDER.

Cargo: Coordinadora de superación de post grado Escuela Ramal del INDER

E-mail de la Dirección: escuelaramal@inder.gob.cu

E-mail corporativo: @inder.gob.cu;

E-mail personal: nancygl1962@gmail.com

Teléfono móvil privado, WhatsApp 53 51168759

Co Autora: **M.Sc. Zeida Gicela Cabrera Baró**

Categoría Científica: Máster en Ciencias

Categoría Docente: Profesora Principal de la Escuela Ramal del INDER.

Cargo: Coordinadora de Superación de Post Grado

E-mail de la Dirección: escuelaramal@inder.gob.cu

E-mail corporativo: zeida.cabrera@inder.gob.cu;

E-mail personal:cabrerabarozeidagicela@gmail.com

Teléfono móvil privado, WhatsApp 53 56387243

Resumen.

La Escuela Ramal del INDER aplica anualmente el diagnóstico de necesidades de superación de los cuadros y reservas del organismo, como parte del Sistema de Gestión

de la Superación. A partir de sus resultados se identifican y actualizan las necesidades de superación y se elabora el Plan de Superación del año del centro. Este diagnóstico se retroalimenta de todo el sistema y se perfecciona anualmente, sin embargo no existe evidencia documental escrita sobre este proceso, solo algunos informes de los análisis de los instrumentos aplicados y de las actividades de superación realizadas. El objetivo de esta investigación es contribuir al perfeccionamiento del diagnóstico de superación de los cuadros y reservas del INDER a través del estudio y análisis del comportamiento de este proceso desde del año 2017 hasta la actualidad en la Escuela Ramal del INDER, determinando insuficiencias, irregularidades, patrones, particularidades, cambios relevantes, logros y proporcionar información para evitar deficiencias en el presente y el futuro de este proceso. Entre los métodos utilizados del nivel teórico se encuentran el histórico-lógico, el análisis y síntesis, el inductivo-deductivo, del nivel empírico se empleó el análisis documental. Como resultado de la investigación se obtendrá una reseña histórica del perfeccionamiento de este proceso, documento que servirá de referencia para futuras investigaciones, proyecciones y contribuirá a la memoria histórica del centro.

Abstract

Ramal School of The National Institute of Sports Physical Education and Recreation carries out a diagnostic, to determine the necessities of preparation of executives of this entity, every year. This is an important stage of the system. Taking into account the results, we can identify, up to date these necessities and to elaborate the yearly executives′ preparation plan. The **object** of this investigation aimed to study and analyze its behavior from 2017 until nowadays. This study allows identifying inadequacies of the system, its irregularities, relevant changes, achievements, to provide relevant information, and to avoid deficiencies in the present and in the future of this process. In this study were used theoretical and empirical methods. As expected results of the investigation, we can obtain a document that may be a historical report of the improvement of this process and may be a reference for future investigations.

INTRODUCCIÓN

La Escuela Ramal del INDER, a partir de los resultados del diagnóstico de necesidades de superación de los cuadros y reservas, oferta y gestiona las actividades de superación, que se concilian con los usuarios para elaborar el Plan de Superación del año del centro.

Este proceso se inicia con la planificación y coordinación de acciones cooperadas entre profesores del centro, los usuarios y la dirección nacional de cuadros del INDER. Los principales elementos de esta etapa incluyen la recopilación de datos con el **objetivo** de identificar, actualizar las necesidades de capacitación y superación de los cuadros en las principales entidades nacionales del organismo, determinar intereses, necesidades de aprendizaje y obtener la información sobre las dificultades que presenta la planificación de las acciones de superación de los cuadros.

La propia retroalimentación de todo el sistema ha evidenciado la necesidad de perfeccionar periódicamente este proceso, partiendo de un diagnóstico más eficiente. El colectivo docente de la Escuela Ramal del INDER ha identificado que no todos los instrumentos aportaban la información que se esperaba. Se han detectaron irregularidades e insuficiencias en sus estructuras, en su aplicación y en el procesamiento y análisis de la información. En las encuestas se han manifestado ambigüedad e incoherencia en algunas preguntas; cuestionarios muy extensos y trabajosos; preguntas muy abiertas con los mismos temas y objetivos, donde las respuestas no aportan la información necesaria; se omitían la solicitud de datos relevantes para caracterizar la muestra; aplicación de los mismos instrumentos a directivos del sector presupuestado y al empresarial, sin tener en cuenta la diferencia de necesidades e intereses. Se han aplicado instrumentos a cuadros, que han causado baja, al culminar el proceso ya hay otro ocupando su puesto, en su mayoría sin experiencia en los cargos. No se ha podido aplicar al 100% de los directivos, a pesar de la coordinación realizada con la dirección de cuadros del organismo.

Por otro lado en el análisis y procesamiento de la información ha incidido la movilidad del claustro del centro, han causado baja algunos profesores, que habían aplicado los

instrumentos, se han incorporado otros nuevos, quienes deben procesar la información; sin embargo no existe evidencia documental escrita sobre este proceso, solo informes de algunos de los resultados del análisis de los instrumentos aplicados.

De esta forma se identifica como la **Situación Problémica** de esta investigación la inexistencia de fuentes documentales escritas sobre el proceso de perfeccionamiento del diagnóstico de necesidades de superación de los cuadros y reservas y otros recursos humanos del INDER. Por lo que planteamos como **Problema Científico**: ¿Cómo contribuir al perfeccionamiento del diagnóstico de necesidades de superación de los cuadros y reservas y otros recursos humanos del INDER?

Por lo siguiente el **objetivo** de esta investigación es contribuir al perfeccionamiento del diagnóstico de superación de los cuadros y reservas del INDER a través del estudio y análisis del comportamiento de este proceso desde del año 2017 hasta el 2023 en la Escuela Ramal del INDER, determinando las principales insuficiencias, irregularidades, patrones, particularidades, cambios relevantes, logros y proporcionar información necesaria para evitar deficiencias en el presente y el futuro de este proceso.

Entre los **métodos aplicados de nivel teóricos** se encuentran: El **método histórico-lógico,** que permitió establecer las tendencias y regularidades de la efectividad de la información recopilada en todo el proceso a partir del análisis de documentos, los instrumentos aplicados desde 2017 hasta 2023, informes valorativos del análisis de sus resultados, de las actividades de superación impartidas por la Escuela Ramal del INDER, entre otros. **Análisis-síntesis:** Se utilizó ampliamente en todos los pasos de la investigación, en la revisión bibliográfica que permitió la estructuración de la fundamentación teórica y comprensión del problema. El **método inductivo-deductivo:** Se utilizó en aquellos aspectos que permitieron a partir de conceptos generales, formular los conceptos específicos con los cuales se desarrolló la estrategia de trabajo. **Análisis y revisión de documentos**: Se analizaron los documentos rectores que rigen el trabajo de los cuadros, plan de trabajo anual, planes mensuales, Plan de Desarrollo Individual, evaluaciones, informes, documentos del Observatorio de superación y la Ruta de superación. Se utilizó l**a entrevista** a profesores fundadores del centro que posibilitó la recogida de informaciones: datos, opiniones, ideas, críticas, insatisfacciones,

experiencias sobre la aplicación de los instrumentos, el procesamiento y análisis de la información y todo el proceso del diagnóstico.

El procesamiento de la información se realizó a partir de los criterios obtenidos por la aplicación de todos los instrumentos, que facilitaron la interpretación y clasificación de los resultados, pudiendo determinar elementos negativos y positivos en el desarrollo del proceso del diagnóstico de superación y determinar los datos más relevantes que se deben recopilar para esta reseña histórica.

DESARROLLO

El diagnóstico de las necesidades de superación de los cuadros y reservas, que se realiza anualmente por la Escuela Ramal del INDER, parte del argumento que todos los procesos pueden ser perfeccionados. Por ello desde el punto de vista teórico se han tomado como referente la importancia que le confieren muchos autores al diagnóstico en la investigación científica. En tal sentido se asume el diagnóstico como el acercamiento con la realidad y los factores que inciden en ella, porque brinda conocimientos específicos y valiosos para la toma de decisiones, por lo que no se reduce a la aplicación mecánica de instrumentos o de técnicas sino que también requiere de un proceso reflexivo para el análisis de los resultados (Martínez, 2021). Por tanto se considera el diagnóstico como el proceso sistémico y sistemático, flexible y dinámico de conocimiento, a partir de una investigación rigurosa de la realidad, dirigido a detectar, caracterizar e interpretar las necesidades y potencialidades que permite interpretar la situación.

Se ha tenido en consideración, además desde el punto de vista teórico, la investigación histórica como una fuente importante para el estudio y análisis de hechos para encontrar patrones que puedan dar explicaciones o servir para predecir hechos actuales. Que permiten el estudio de las posibles razones detrás de eventos para explicar su influencia en eventos que siguen, proporciona información sobre ellos y permite comprender mejor el presente.(Macedo, 2014).

De este modo este estudio ha permitido hacer una reseña histórica del comportamiento del proceso del diagnóstico de las necesidades de superación de los cuadros y reservas del sistema deportivo cubano desde 2017 hasta 2023, e identificar patrones, las

principales particularidades, los cambios relevantes, deficiencias, irregularidades y logros. Que permitieron relatar y analizar los principales elementos de este proceso en diferentes períodos.

Se pudo constatar que la Escuela Ramal del INDER fue creada, mediante la Resolución No. 98/2015 el 23 de noviembre de 2015, encargada de desarrollar la formación integral y específica de cuadros, reservas y demás recursos humanos del sistema deportivo cubano, así como impartir posgrado. Pero se inaugura oficialmente el 17 de enero de 2018. Desde sus inicios coordinaba y gestionaba actividades de superación, en cumplimiento de su misión, sin embargo, es a partir del año 2017 inicios de 2018, cuando se elaboran los primeros instrumentos, por los docentes fundadores del centro, con el objetivo de diagnosticar a los directivos e identificar sus necesidades reales de superación.

De octubre de 2017 a marzo de 2018 se aplicó el primer diagnóstico a directivos y reservas de 8 centros de subordinación nacional del organismo: Unidad Presupuestada de Aseguramiento al Deporte (UPAD), Escuela de Formación de Atletas de Alto Rendimiento “Giraldo Córdova Cardín”(ESFAAR), y ESFAAR “Cerro Pelado”, Instituto de Medicina Deportiva (IMD), Cubadeportes S.A, Dependencia Interna del INDER, Empresa Comercializadora del INDER (ECINDER) y Empresa de Seguridad y Protección del INDER (ESPINDER). Se diagnosticaron 144 cuadros y 111 reservas. Se aplicó una encuesta de 9 preguntas, donde se recogió la valoración de la actividad de superación durante el año 2017, conocimientos sobre el sistema de trabajo con los cuadros y las reservas, así como los temas por contenidos de la Estrategia Nacional de Preparación y Superación a tener en cuenta en la próxima etapa de planificación.

Se emplearon además otras técnicas como: la observación no estructurada, el intercambio grupal e individual, la revisión de documentos, así como el cálculo porcentual. Las principales dificultades y necesidades detectadas se relacionaban con pocas actividades de contenido técnico-profesional; necesidad de buscar nuevos métodos y formas de organización de las actividades planificadas; así como insuficiencias en la gestión individual e institucional respecto a la superación durante el año 2017, entre otras. Como resultado se planificaron las actividades de superación

para la siguiente etapa, se elaboró una propuesta del Plan de Superación para los cuadros y las reservas 2018-2020, un modelo tipo del plan de desarrollo individual de la reserva.

Del 8 al 12 de abril de 2019 se aplicó una segunda edición del diagnóstico de superación. Por primera vez se realizó en otra provincia (Matanzas). Se aplicó un cuestionario de 8 preguntas a 20 cuadros y 20 reservas. Y del 10 al 17 de septiembre de 2019 a los directivos del organismo central del INDER: 37 cuadros y 13 reservas. De igual forma se aplicaron varios instrumentos, similares al año anterior. Esta vez el cuestionario de la encuesta fue actualizado y adecuado, se modificaron varias preguntas, se eliminaron unas y se incorporaron otras, se consideró conveniente incluir el tema relacionado con los perfiles de competencias y se incluyeron preguntas solo para las reservas.

Del análisis de los resultados se puedo evidenciar claras necesidades e insuficiencias. Esta vez coincidían en muchos casos con las del año anterior y se identificaron además la insatisfacción con los temas recibidos, por no ser de interés y actividades de superación impuestas. Solicitaron temas económicos, jurídicos, idioma inglés, computación, estudio sobre las redes sociales, comunicación, etc. Como resultado se dejaron recomendaciones relacionadas con la inclusión en el Plan de desarrollo Individual del año el tema de los perfiles de competencias.

En los años 2020, 2021 se afectó todo el proceso a consecuencias de la Covid-19. No se pudo realizar en todos los centros que se habían programado, no obstante se hicieron adecuaciones al cuestionario de la encuesta, se adicionaron varios temas relacionados con la constitución de la República, el código de ética, el control interno, entre otros.

En este período el diagnóstico se llevó a cabo entre los meses de noviembre, diciembre de 2020 y en marzo, noviembre de 2021, cuando las condiciones epidemiológicas lo permitieron. Inicialmente se realizó en 4 centros del organismo. Se diagnosticaron 74 cuadros del Centro de Investigación del Deporte Cubano (CIDC), IMD y de las ESFAAR "Cerro Pelado" y "Girardo Cordova Cardin". En un segundo momento se aplicó en otras unidades que habían quedado pendiente: ECOMINDER y en la Dependencia Interna del INDER. Solo se pudieron diagnosticar 9 cuadros y reservas. Como resultado se

detectaron irregularidades y manifestaciones negativas, que coinciden en muchos casos con las de años anteriores, además se constató: que eran insuficientes las acciones de preparación y superación de los cuadros sobre los contenidos de leyes, normas jurídicas y documentos normativos. Durante este período muchas de las actividades de superación planificadas se interrumpieron, se pospusieron o se modificaron sus modalidades de estudio a consecuencia de la Pandemia de Covid 19. En el mes de mayo del 2022 se determinó realizar este diagnóstico en la provincia de Mayabeque**.** Se diagnosticaron 25 cuadros y

25 reservas. Se aplicó un cuestionario de 15 preguntas y una entrevista de 6 preguntas, donde se recogió la valoración de la actividad de superación para cuadros y reservas desde el 2019 a esa fecha.

Se detectaron irregularidades propias de la provincia: las actividades de superación no satisfacían las necesidades, solo el 50% refirieron haber recibido alguna; insuficiencias en la gestión individual e institucional, esto significó intensificar la búsqueda de nuevos métodos y formas de organización para cumplir las expectativas,

En marzo y abril del 2023 se aplicó el último diagnóstico hasta esta fecha, con una encuesta actualizada y perfeccionada, después de varios análisis por el colectivo docente del centro se eliminaron preguntas que no aportaban información relevante. En esta ocasión se amplió la muestra y se aplicó a los centros: UPAD, ESFAAR" Giraldo Córdova Cardín" y Cerro Pelado", IMD, Cubadeportes S.A, Dependencia Interna del INDER, ECOMINDER, ESPINDER, CIDC, Escuela Ramal y ECINDER. Este cuestionario constaba con 12 preguntas, donde se recogió la valoración de la actividad de superación durante el año 2022. Se emplearon además otras técnicas de apoyo similares a años anteriores. Se diagnosticaron 42 cuadros y 7 reservas, 36 del sistema empresarial y 6 del presupuestado. Se pudo evidenciar que persisten las insuficiencias detectadas en diagnósticos anteriores, a pesar de haberse desarrollado actividades de superación con esos temas y objetivos.

Del comportamiento de este proceso de 2017 hasta la actualidad se han podido identificar patrones, que deben de tomarse en consideración para su perfeccionamiento: **insuficiencias**, que se no se han superado en todo el período, **necesidades de**

aprendizaje, que se no se han podido satisfacer; **intereses,** que no se han podido atender y **logros,** manifestados en los grados de satisfacción con las actividades ofertadas y gestionados por el centro. Se relacionaran algunos de estos elementos:

Insuficiencias en la planificación: insatisfacciones con las actividades planificadas, temas que no son de interés, actividades de superación impuestas, pocas actividades de contenido técnico-profesional; insuficiente gestión individual e institucional, la autopreparación, como forma organizativa esencial en este proceso, no es planificada y controlada.

Necesidades de aprendizajes: sobre los contenidos de leyes; normas jurídicas y documentos normativos, vinculadas al desempeño y al desarrollo de las habilidades; temas económicos; funciones generales de dirección; componentes básicos del proceso de toma de decisiones; herramientas jurídicas generales y básicas; funciones generales de dirección; competencias directivas a incluir en el perfil; elaboración de procedimientos en los diferentes procesos que se desarrollan en el centro.

Intereses de aprendizaje: solicitudes sobre temas económicos, idioma inglés, computación, cuestiones jurídicas, estudio sobre las redes sociales, comunicación, gestión del capital humano.

Logros: Se ha podido aplicar el diagnóstico, en uno u otro período, a directivos de todos los centros de subordinación nacional del INDER y en otras provincias, lo que ha permitido: planificar y gestionar actividades de superación para directivos del sector presupuestado y empresarial; organizar a los cuadros de acuerdo a su nivel de dirección como sujetos de aprendizaje; potenciar la educación a distancia a través de cursos online y redes sociales; explorar otras formas organizativas de aprendizaje: como las asesorías y consultorías, nunca antes aplicadas; gestionar actividades de superación de carácter nacional, que agrupe mayor cantidad de usuarios, en un tiempo reducido, donde se analizan y debaten varias temáticas de interés, impartidas por especialistas de prestigio nacional e internacional (Talleres Nacionales); potenciar los convenios de trabajos con centros de estudios, instituciones reconocidas en Cuba. (Centro de Estudio de Técnicas de Dirección (CETED), Centro de Estudio de Laborales y Seguridad Social

(CELASS), Red Iberoamericana, entre otros. Todo esto ha elevado la notoriedad, prestigio y visibilidad de la Escuela Ramal del INDER desde sus inicios hasta la fecha.

Aporte de la investigación

Como resultado de esta investigación se obtendrá una reseña histórica del perfeccionamiento del diagnóstico de superación de los cuadros, reservas y otros recursos humanos del organismo, documento que servirá de referencia para futuras investigaciones desde el punto de vista teórico y formará parte de la memoria histórica de la institución.

CONCLUSIONES

1. En la reseña histórica sobre el diagnóstico de superación de cuadros y reservas del INDER, como resultado de la investigación, se pudieron identificar los patrones de comportamiento del proceso de diagnóstico de 2017 hasta la actualidad y de esta forma constatar las insuficiencias, que se no se han superado, las necesidades de aprendizaje e intereses**,** que se no se han podido satisfacer y los logros**,** manifestados en los grados de satisfacción con las actividades ofertadas y gestionados por el centro.

RECOMENDACIONES

1. Continuar profundizando y enriqueciendo esta reseña histórica con los resultados anuales de los instrumentos aplicados.

BIBLIOGRAFÍA

Añorga, J. (2004). *Paradigma educativo alternativo para el mejoramiento profesional y humano de los recursos laborales y de la comunidad: Educación Avanzada*. En soporte electrónico. Fraga, O. (2005). *Estrategia de superación profesional para la preparación teórico- metodológica del docente en el contenido de la ética martiana. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. I*nstituto Superior Pedagógico "Félix Varela".

Santa Clara. Cuba.

Gutiérrez, R. B. (2001). *El contenido del Proceso Pedagógico. Su enfoque complejo integral.*
ISP "Félix Valera". Villa Clara. Versión Electrónica.
Gutiérrez, R. B. (s/f). *El trabajo metodológico en la escuela. ISP "Félix Valera". Villa Clara. Versión Electrónica. Grass, E., (2002). Textos y Abordajes. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. Hernández, R. (2003). Metodología de la Investigación*. La Habana: Editorial Félix Varela. Hernández,
J. E. (2004). *The Internet and information skills: a guide for teachers and school librarians. London: Facet Publishing.*
Macedo.R.(2014).Investigación Histórica, definición, características y ejemplos.http://www.caosyciencia.com/.Caos y Ciencia… Recuperado 15 de junio 2024.
Machado, B.*(1990). Formación de Cuadros y dirección científica desde el subdesarrollo. http:// www.amazon.com/ Formación cuadros…Recuperado 12 enero 2024.*
Martínez C, P. B. (2021). *El proceso de preparación y superación de los cuadros y su dirección.* (A. d. investigación, Ed.) Tlatemoani.
Valiente, P. (2001). *Concepción sistémica de la superación de los directores de secundaria básica.*
Tesis en opción al grado científico de doctor en ciencias pedagógicas. Holguín. Instituto Superior Pedagógico " José de la Luz y Caballero

Título: Folleto de juegos de movimientos para las ejecutoras del Programa "Educa a tu Hijo" del Consejo Popular Colón Nuevo Vedado. Municipio Plaza de la Revolución.

Autoras: M.Sc. Adelaida Ramos Puig. Prof Principal de Escuela Ramal INDER.
M.Sc. Leandra Luisa Vega Hernández. Prof Auxiliar de UCCFD.

Resumen

La presente investigación se centró en la elaboración de un Folleto de juegos de movimientos en función de lograr una mejor preparación en las ejecutoras que imparten el programa "Educa a tu hijo" en el Consejo Popular Colón Nuevo. La Primera infancia constituye el eslabón inicial del Sistema Nacional de Educación, su objetivo es lograr el máximo desarrollo de cada niño y niña mediante una educación integral que atienda su desarrollo físico, intelectual, socio-moral y afectivo; comprende la atención a todos y todas desde antes de su nacimiento, hasta los 6 años. Los primeros años de vida del niño constituyen la etapa donde transcurre la formación inicial de la personalidad y de mucha importancia a través de los juegos de movimientos se ejercitan las acciones motrices aprendidas, a la vez que contribuyen a sentar las bases para el desarrollo de determinadas cualidades de la personalidad, daremos algunos ejemplos en los que a partir de estos se pueden crear variantes, los cuales tendrán en cuenta las características de los niños de esta edad. Esto se imparte en círculos infantiles y en grupos formados en las comunidades que son atendidos por profesoras que son las encargadas de suministrar conocimientos a las familias y los niños, pero no cuentan con un material disponible acerca de la actividad de motricidad por lo que fue necesario buscar una vía de solución a ésta problemática. Se utilizaron algunos métodos teóricos y empíricos como la encuesta y entrevista, entre otros, que sirvieron de fundamento teórico. Todos ellos permitieron, desde el punto de vista científico, alcanzar el objetivo propuesto en el trabajo que se presenta.

Abstract

This research focused on the development of a movement games brochure to better prepare teachers who teach the "Educate Your Child" program at the Colón Nuevo Popular Council. Early childhood constitutes the initial stage of the National Education System. Its objective is to achieve the maximum development of each child through a comprehensive education that addresses their physical, intellectual, socio-moral, and emotional development. This includes providing care for all children from before birth until age 6. The

first years of a child's life constitute the initial development of their personality, and it is very important that movement games practice learned motor skills while helping to lay the foundation for the development of certain personality traits. We will provide some examples from which variants can be created, taking into account the characteristics of children at this age. These groups are taught by teachers who are responsible for providing knowledge to families and children. However, there is no material available on motor activity, so it was necessary to find a solution to this problem. Several theoretical and empirical methods, such as surveys and interviews, served as a theoretical foundation. All of these methods, from a scientific perspective, allowed us to achieve the objective proposed in the work presented.

INTRODUCCIÓN.

La motricidad es una forma de la actividad humana, que incluye el desarrollo motor en íntima relación con lo cultural, lo social, lo simbólico, lo volitivo, lo afectivo y lo intelectual. Permite al niño entrar en contacto inicialmente con el adulto, los objetos, con sí mismo y con el medio circundante.

El desarrollo de la motricidad resulta esencial en la formación integral del niño, pues es a través del movimiento que descubre las infinitas posibilidades de acción de su cuerpo, establece mayores relaciones con su entorno, satisface además sus necesidades de comunicación, expresión y el desarrollo de los diferentes sistemas del organismo.

La dimensión motricidad se dirige fundamentalmente al desarrollo de las variadas acciones motrices que desde los primeros años se manifiestan en el niño, a favorecer la iniciativa y la realización de movimientos con mayor coordinación y fluidez.

Como sujeto activo de su propio desarrollo regula la situación de su cuerpo en el espacio y el tiempo, con un accionar cada vez más independiente; identifica al movimiento como vía para conocer y transformar el mundo que le rodea, sin dejar de considerar la estrecha interacción que ello tiene con los procesos psíquicos, en función de su desarrollo integral.

Cuba atiende a la población infantil de cero a seis años por dos vías: institucional, que se realiza en Círculos Infantiles desde el 2do año de vida (1 año) hasta el 6to año (5/6 a años) y en los grados preescolares que existen tanto en los círculos infantiles como en las escuelas primaria.

El programa “Educa a tu Hijo” de Educación preescolar fue introducido en Cuba, con el propósito de darle atención a los niños desde los primeros años de vida por la importancia que tiene la educación en las edades tempranas, en este proceso los padres desempeñan un papel fundamental; por eso es importante que conozca cómo educar a tu hijo, para que crezca sano, alegre, feliz y llegue a alcanzar un desarrollo más pleno.

El programa se generalizó en 1992, en virtud de los compromisos del estado cubano, recogidos en plano nacional de acciones elaborados por Cuba, firmado por el presidente de la República, para dar respuestas a los compromisos trazados en la cumbre mundial a favor de la infancia, cuenta con todo el apoyo estatal , responde a la política del país para la atención integral para estas edades y es parte del sistema nacional de educación física

En Cuba revolucionaria todos los niños constituyen nuestro más preciado tesoro como dijera nuestro comandante en jefe Fidel Castro Ruz: **" No hay nada más importante que un niño".**

Teniendo en cuenta la creciente importancia que la Revolución le confiere a este programa yla influencia que tiene la cultura física en la educación, formación y desarrollo del niño, y viendo las deficiencias que han existido por su parte en este sentido condujo a realizar el trabajo relacionado con un folleto de juegos para perfeccionar la labor de los profesores de la actividad física comunitaria en el programa “Educa a tu Hijo“.

Desde el punto de vista psicológico en el niño se desarrollan las capacidades de percepción mediante las cuales se podrá identificar, seleccionar y utilizar la información para el desarrollo de cualquier acción motriz. Favorece la comunicación mediante el movimiento, encontrando una relación socio-afectiva satisfactoriamente estable.

Aumenta el rendimiento motor, induciendo en aquellos aspectos relacionados con la condición física. Se Incrementa el repertorio motor, favoreciendo el aprendizaje de nuevas destrezas y habilidades que permitan un mayor grado de integración.

El considerar que cada niño-niña está en condiciones para desarrollar sus potencialidades, si el entorno así lo favorece, sitúa en un lugar cimero a la cultura física para que esta influya en su evolución y desarrollo, además hace volver la vista hacia el contexto socio cultural en que está interactúa el cual es condición determinante por lo que la sociedad representada en cada lugar, influye de manera especial como un todo en la educación de sus miembros. Esto se une a la consideración de que los primeros años de vida son decisivos para toda ulterior decisión integral de la infancia, pues en ellos se crean las bases del desarrollo físico, psíquico y social.

El programa “Educa a tu Hijo” abarca 4 áreas fundamentales del desarrollo en esta etapa: comunicación afectiva, desarrollo intelectual; desarrollo de los movimientos y formación de hábitos. Para los niños que no asisten a las instituciones se desarrolla el Programa Educa a tu Hijo por vía no institucional.

El desarrollo físico crea las condiciones indispensables para la mayor independencia del niño, para su asimilación de las nuevas formas de experiencias social en el proceso de Educación y de la Enseñan Este programa se caracteriza por el trabajo conjunto de esta y la comunidad las cuales están encargadas de desarrollar los hábitos y valores que serán indispensables para su vida, porque cada niño que se salve en esta edad temprana, será un canal hacia el desarrollo de la sociedad con un enfoque intersectorial, estructura y diseña acciones para brindar atención integral al niño.

La intersectorialidad no se logra espontáneamente. La experiencia cubana ha demostrado la necesidad de acción intersectorial, para lograr ampliar la cobertura de atención educativa integral a la población infantil de 0-6 a años, en un territorio donde se llevó experimentalmente el programa "Educa a tu Hijo" y en el cual se fueron modelando las estrategias para lograr la sensibilización y capacitación en primer lugar, de los sectores más involucrados en la educación y desarrollo integral de los menores, se definieron sus esencias o pilares básicos, familia, comunidad, intersectorialidad y se creó la necesidad de búsqueda colectiva de solución a las problemáticas, quienes podrían orientar a las familias en las soluciones y cuidados necesarios para el óptimo desarrollo de sus hijos-as, qué capacitación debía ofrecerse a las personas que llegarían a los hogares, en que espacios podrían convocarse a los niños y sus familias, qué modalidades adopta para atenderlos, qué acciones realizar para acompañar a los diferentes agentes educativos en los distintos niveles, de acuerdo a sus niveles, preparación y experiencia, cómo evaluar el impacto social logrado expresado en nivel de desarrollo alcanzados por los niños, la preparación de la familia y la capacitación de la comunidad.

El programa "Educa a tu Hijo", en el 3er ciclo (cuarto y quinto año de vida), se caracteriza por la realización sistemática de acciones motrices variadas y combinadas, en el marco de una situación lúdica según el conocimiento que el niño posee de su cuerpo, del espacio y el tiempo.

La dimensión motricidad constituye el antecedente de la escuela, entre sus objetivos está la preparación de los niños y las niñas para el ingreso en la misma, y sus planes deben lograr una vertebración natural con la labor educativa que persigue, desarrolla y sistematiza la escuela.

En esta edad continúa la maduración intensiva del organismo del niño, junto con el crecimiento general tiene lugar la formación anatómica y el desarrollo funcional de los tejidos y órganos de la respiración y circulación sanguínea. El peso del cerebro aumenta en gramos. Se intensifica el papel regulador de la corteza de los grandes hemisferios, su control de los centros corticales se incrementan, la rapidez de formación de los reflejos condicionados, se desarrolla de modo especialmente intensivo el segundo sistema de señales.

La edad preescolar constituye una etapa fundamental en el desarrollo de la personalidad del niño y en su formación integral influirán decisivamente las condiciones de vida y educación ya que este proceso no es espontáneo. Esta se caracteriza por grandes cambios en el desarrollo motor, es la etapa de la adquisición de las habilidades motrices básicas: caminar, correr, saltar, escalar, trepar, rodar, lanzar, rebotar, capturar, golpear, conducir, entre otras.

Llega a la familia mediante folletos en lo que de forma sencilla y asequible se imparten orientaciones acerca de cómo realizan las diferentes actividades dirigidas a lograr el desarrollo de las áreas mencionadas.

En el niño jugar es actuar, despertar sentimientos, deseos, la aspiración de realizarlos, sentir, percibir, representando de forma creadora el mundo en su imaginación. El conocimiento del promotor del programa educa a tu hijo permite adecuar su contenido y objetivos en la actividad motriz del niño en el seno familiar. Debe orientar a los padres en la importancia de los ejercicios físicos y el juego en el hogar y durante los paseos contribuyendo este a la comunicación, alegría y su disposición general.

Las ejecutoras desempeñan un papel importante en el desarrollo de este programa, ya que educan a la familia a través de la actividad conjunta en el programa "Educa a tu Hijo", donde se puede apreciar que es escasa la documentación que existe sobre la Educación Física, por lo que urge la tarea de darle una vía de solución a la problemática planteada para eldesarrollo eficiente de las habilidades motrices que inciden en el programa en este Consejo Popular.

La presente investigación propone el siguiente **Problema científico:**

¿Cómo lograr una mejor preparación en los ejecutores del programa "Educa a tu Hijo" en el Consejo Popular Colón Nuevo Vedado delMunicipioPlaza de la Revolución?

OBJETIVO GENERAL

Diseñar un folleto de juegos que contenga las habilidades motrices básicas de la dimensión motricidad para el 4to y 5to año de vida

IDEA A DEFENDER: queda resumida en el siguiente planteamiento.

La aplicación de un folleto de juegosde movimientos mejorará la preparación de los ejecutores del programa "Educa tu Hijo" en el Consejo Popular Colón Nuevo Vedado

TAREAS CIENTÍFICAS

1.-Revisión bibliográfica de los documentos metodológicos y normativos del programa "Educa tu Hijo" y de la Dimensión motricidad.

2.- Determinación de las necesidades de superación de los ejecutores del programa en el Consejo Popular.

3.- Elaboración de un folleto de juegosde movimientos que contenganlas habilidades motrices básicas, que inciden en 4to y 5to año de vida

Desarrollo

El diseño y desarrollo de los programas de superación han permitido su avance con la participación de la Escuela Ramal Inder, los Institutos Superiores Pedagógicos entre otros, a los promotores que se han destinado a tiempo completo para el trabajo intersectorial y de orientación a los ejecutores, los cuales llevan a la práctica la orientación a la familia a través de la demostración con los niños y las niñas. Este personal puede ser docente, que

a tiempo parcial cumple con la tarea, jubilados o personal voluntario que con nivel y disposición se capacita para la actividad.

Por todos es conocida la gran influencia que ejercen los juegos en estas edades sobre el organismo de los niños durante el proceso de enseñanza aprendizaje, en la ejecución de las actividades físicas en la que se desarrollan capacidades y motivos ya que ejercen una influencia directa en ellos.

La actual situación que presenta el dominio del programa, hace que la tarea del profesor sea más intensa desde el punto de vista sociológico razón por la cual se comparten los criterios de Brenecino que plantea "La eficiencia de trabajo dialéctico-educativo y de entrenamiento depende en gran parte de la organización y metodología de la clase". En qué el autor evidencia en su obra, la importancia que tiene la organización de las actividades físicas y la influencia que ejercen sobre el organismo de quienes las practican.

El sistema nacional de educación en nuestro país, su desarrollo, perfeccionamiento y atención al hombre son conquistas de nuestra Revolución, siendo un ejemplo de esto la construcción de los círculos infantiles, que aparecieron no solo para darle atención al niño desde edades tempranas sino para vincular a la mujer a esta hermosa tarea que es trabajar y educar a los niños, también surge la escuela, que más que enseñar a leer y a escribir, atiende y prepara a los pinos nuevos de nuestra revolución.

En nuestro país, los análisis realizados sobre la población infantil han dado como resultado que un 52% de la población de 0-5 años no asisten a instalaciones infantiles, los programas dirigidos a estas edades en las comunidades cobra una mayor importancia asumiendo careadoramente la experiencia Latinoamericana que pretende de manera científicamente concebida, extender las posibilidades de atención y formación de estos niños mediante el encargo de los padres, la comunidad y los profesores de Cultura Física.

¿Cómo podemos definir el Programa "Educa a tu Hijo" de la Primera infancia?

El programa "Educa a tu Hijo"dela primera infancia se define como toda actividad educativo organizada fuera del sistema formal de educación preescolar establecido, que opera como parte importante de una actividad más amplia, destinada a la educación y tiene como objetivo específico la formación de los niños de 0- 6 años que no asisten al sistema institucional de educación.

Esta actividad se puede desarrollar en un aula en un espacio, portal o área de círculo infantil. Para ello se utiliza el programa "Educa a tu Hijo" y el de la dimensión motricidad encaminada a propiciar un nivel de educación y formación semejante al que aparece en las instituciones. En ellas se materializan principios de esta educación.

El trabajo del profesor de actividad física presenta muchos beneficios, ya que: los niños a trabajar juntos, los pequeños observan a los mayores, aprenden de ellos y se sienten orgullosos de compartir un espacio y su trabajo con los mayores, por su parte los niños mayores aprenden a respetar a los más pequeños, les ofrecen ayudas y se sienten

orgullosos de pertenecer en su posición de mayores al mismo en el grupo. Esto le permite a los niños menores como a los mayores relacionarse con los demás y adquirir hábitos de solidaridad.

No solo para los niños es beneficioso el profesor de actividad física sino también para los padres, vecinos y familiares que asisten a las sesiones de trabajo ya que adquieren conocimientos acerca del desarrollo general de los niños de 2-6 años y pueden comparar a sus propios niños en relación con los demás.

La actual situación que presenta el dominio de las funciones y responsabilidades para el desarrollo de las actividades conduce a asumir la concepción del autor Franklin Martínez Mendosa y Col. en su obra "Las vías no formales", al plantear y responsabilidades son: promover las vías no formales de la primera infancia en la comunidad, sensibilizar a los integrantes de la comunidad con la necesidad de proporcionarles a los niños una educación mejor, evaluar en un primer nivel el resultado del trabajo expresado en el desarrollo alcanzado por los niños.

Por su parte el profesor descubrirá como los niños al unirse con los de otras edades se vuelven solidarios, se preocupan unos por otros, se ayudan y se tornan cada vez más independientes.

- Prepara con inteligencia cariño y compromiso las actividades que realizan.
- Tener un alto nivel de confianza con los niños en sus habilidades, en su calidad humana y conocer sus características diferenciales.
- Considerar a los familiares como amigos más que como asistentes como parte integrante y también el desarrollo del grupo múltiple.

El programa "Educa a tu Hijo" tiene como antecedentes una importante experiencia realizada en Cuba en la búsqueda de vías que permitieran preparar para la escuela a los niños de 5-6 años que vivían en zonas rurales y de montañas de difícil acceso, y en cuyas escuelas no contaban con grado preescolar.

Durante los años comprendidos entre 1983-1992 se realizó un estudio liderado por el departamento de perfeccionamiento de educación preescolar del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas que concluyó con el actual programa.

"Educa a tu Hijo" es un programa comunitario que está constituido por 9 folletos donde pueden encontrarse las características del niño en cada etapa, así como orientaciones y recomendaciones precisas para ayudar y contribuir a la formación desde el nacimiento hasta el ingreso a la escuela primaria, cada folleto incluye un test evolutivo que permite valorar los logros a los que arriba el niño. Este programa se caracteriza por el trabajo conjunto de la familia y la comunidad mediante la aplicación de diferentes variantes que enriquecen la formación y desarrollo de estos niños.

En el programa se involucran las estructuras del MINED e INDER, los grupos coordinadores, ISP, las educadoras, los promotores, los ejecutores, actividades de las FMC y con énfasis la familia, la cual se convierte en la mejor ejecutora del mismo ya que es en ella en la que se forman fuertes lazos afectivos.

Atendiendo a las características y necesidades se crean los grupos coordinadores del programa “Educa a tu Hijo” que está integrado por un representante de cada organismo u organización como salud pública, educación, cultura, INDER, FMC, CDR, UJC, y centros importantes de la comunidad.

El grupo coordinador a nivel de Consejo Popular juega un papel fundamental porque se encarga de materializar este proyecto con la participación activa y voluntaria de los miembros de la comunidad, selecciona y prepara los promotores y ejecutores.

El promotor juega un papel importante ya que se concibe como la persona que garantiza que aquellos que trabajen directamente con los niños posean los conocimientos necesarios y el enfoque adecuado de su labor así como capacitar a los ejecutores y evaluar los resultados de su trabajo manifestado en el desarrollo logrado por los niños y en la preparación de la familia.

El ejecutor tiene un papel fundamental que es desarrollar las actividades con los niños y orientar a la familia.

Estas personas, tanto el promotor como el ejecutor, deben tener un nivel adecuado que permita comunicarse con las familias y orientarlas, que de forma voluntaria deseen cooperar con la educación de los niños y que de antemano sientan amor por ellos y satisfacción por la actividad que van a realizar.

Al analizar la sistematicidad con que se realizan los ejercicios en el grupo, hace que la tarea del profesor sea más dinámica desde el punto de vista sistemático. Al analizado en este sentido, permite asumir el criterio de la autora, Ana María Severio Gómez y colectivo, al señalar: “Para estimular el desarrollo de los movimientos es necesario que el niño realice ejercicios todos los días”.

Como fortaleza más importante se destaca el hecho de que el programa es parte de la política educativa del país y que por tanto, existe una voluntad política que los respalda, las potencialidades humanas detectadas, es decir el compromiso personal de centenares hombres y mujeres, de diferentes sectores que, conociendo la importancia de garantizar la atención y educación integra, integra a los niños desde el mismo momento de su nacimiento, se involucra en las acciones motrices del programa y las realizan, de acuerdo con sus posibilidades, pero de forma sistemática, constituyendo otras de las fortalezas.

El promotor y su familia deben conocer para poder lograr que su actuación cotidiana se corresponda con las exigencias sociales: el conocimiento, los sentimientos y las cualidades, el cumplimiento consciente de las normas de comportamiento en la sociedad de cada individuo.

El contenido de la Dimensión Motricidad contribuirá al desarrollo de las habilidades motrices, conjuntamente con las capacidades coordinativas, la flexibilidad y la postura, con un mayor nivel de complejidad con respecto al año de vida anterior, lo cual se materializa en un ambiente ambiente lúdico.

Para darle cumplimiento a todas las habilidades y capacidades antes expresadas es que se ejecutan los juegos, ellos favorecen la alegría y disposición del niño en estas edades y en su desarrollo. "Cuando el infante alcanza la edad escolar, ya va con una serie de condiciones intelectuales y sociales que le permiten avanzar mucho más, porque ya tiene desarrollado su control muscular, su percepción visual y enriquecido el lenguaje, lo que hace que progrese mucho su pensamiento, su imaginación creadora. Una de las actividades que se realizan para lograr un óptimo desarrollo con los niños y las niñas del grado preescolar en la Educación Física es "el juego."

Diagnóstico

A partir de la superación al grupo de especialistas de la primera infancia se realizó un diagnóstico en el Consejo Popular Colón Nuevo Vedado con 70 especialistas de la primera infancia (educadoras, promotoras y ejecutoras)

Los métodos aplicados fueron:

Histórico-lógico: Se utilizó para el estudio real del fenómeno planteado, que en este caso es el antecedente del problema de la investigación y establecer la lógica de sus etapas o períodos del desarrollo histórico.

Analítico - sintético: Se utilizó en varios momentos de la investigación, fundamentalmente en el análisis de la bibliografía consultada, documentos normativos e investigaciones realizadas, buscando los elementos que puedan fundamentar el tema, así como jerarquizar la preparación de las ejecutoras de la dimensión motricidad en el programa Educa a tu hijo teniendo en cuenta la valoración de los resultados obtenidos en los instrumentos aplicados como diagnóstico y las conclusiones.

Inducción-deducción: Se empleó en varios momentos de la investigación, para estudiar las características psicopedagógicas de las ejecutoras que trabajan en el programa educa a tu hijo en el quinto año de vida sobre la dimensión motricidad encontrando los rasgos comunes, para llegar a conclusiones de los aspectos que lo caracterizan.

Los métodos empíricos

Análisis Documental: Método que permitió precisar sobre algunos aspectos relacionados con la documentación específica de la Primera infancia, los 9 Folletos que integran el programa, así como definir las particularidades y estructuración de estos.

Encuesta: Se realizó a los ejecutores que trabajan en el programa, con el objetivo de constatar con que materiales de documentación trabajaban y las necesidades de superación de los ejecutores en la educación Física en el programa "Educa a tu Hijo" y

para conocer si le es necesario la elaboración de un documento para impartir la actividad de educación física en el programa "Educa tu Hijo".

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Resultados del análisis documental.

Se realizó el análisis documental de los 9 folletos del programa "Educa a tu Hijo", los textos de teoría y práctica de los juegos, los fundamentos técnicos metodológicos de la recreación física y de la educación física, que aportaron cuales son las indicaciones nacionales por los que se trabaja por tareas en el programa, los características psicológicas de las etapas del niño y cuáles son los ejercicios físicos posibles a realizar que profundicen en las habilidades motrices básicas y en las coordinativas como elemento en la preparación para el preescolar.

Resultados de la Encuesta a los Ejecutores.

En la encuesta a los ejecutores se determinó que los niños necesitan socialización porque la edad que tienen y a pesar de ser niños de ciudad en este Consejo Popular por la lejanía de las casas y los problemas familiares en que se desarrollan no les permiten tener las relaciones interpersonales con otros niños asociados a su misma edad, resumiendo en la encuesta a las promotoras las principales deficiencias que tienen los niños para no tener una participación sistemática en las actividades que se desarrollan en el programa y las causas fundamentales están dadas porque 14 de las familias son disfuncionales padres divorciados, madres solteras son 7, que significa el 50 %, violencia familiar que las madres no los llevan 4 que significa el 28,5% por problemas de alcoholismo 3 que significa 21,4 %, estos aspectos son los más significativos de acuerdo al criterio de las promotoras que trabajan con este programa en el Consejo Popular el resto de las familias 10 participan sistemáticamente y apoyan las actividades del programa

Caracterización de las familias

Aspectos MedidosCantidad %

Padres disfuncionales, madres solteras 7 50,1

Violencia Familiar 4 28,5

Problemas de alcoholismo 15 12,5

Familias positivas entrevistadas 10 41,6

Resultados de la Entrevista a los ejecutores

Los ejecutores explican que la actividad programada de educación física tiene una frecuencia de dos actividades programadas semanales puede durar hasta 30 minutos. La gimnasia matutina se ejecuta diariamente con una duración de 8 a 10 minutos. Esta actividad se debe realizar en el área exterior preferiblemente en el césped, con tenis o

zapatillas, dentro del salón descalzos. La ropa adecuada será tenis, short y pullóver. Las actividades físico-recreativas se realizan como parte de festivales, celebraciones y en los meses de verano y otras.

Conocen los objetivos pero no los dominan, por lo que tienen dificultades en el cumplimiento de los objetivos generales que se trabajan con las niñas y los niños de tres a cinco años de vida, siendo las de más dificultades las siguientes:

- Lograr la coordinación, flexibilidad y equilibrio en los movimientos, ejecutar ejercicios combinados de equilibrio diferencien las distintas acciones motrices.
- La dirección de los ejercicios (arriba, abajo, al frente, atrás y otras).
- Los movimientos para la cabeza deben realizarse a un ritmo moderado y con amplitud, la flexiones son al frente, atrás y laterales.
- Las posiciones básicas de los brazos son: arriba, laterales, abajo, al frente y atrás.
- Los ejercicios para el tronco desde diferentes posiciones: parados, acostados, al frente y atrás.
- Los ejercicios de piernas (elevaciones y flexiones).

Resultados de la entrevista a las 14 familias.

Las familias entrevistadas en el desarrollo de las actividades evidenciaron el desconocimiento que poseen sobre los aspectos fundamentales de la primera infancia que inciden en la no ayuda en la casa a las actividades que deben desarrollar los niños que participan en el programa “Educa a tu Hijo” en el Consejo Popular coincidentemente los resultados se corresponden con los aportados en la entrevista con las promotoras que tienen bien definido su grupo de niños y los familiares con los cuales trabajan ya que llevan un año trabajando con este grupos de 30 niños en total, refieren que si se les da asesoramiento por parte de los ejecutores del programa en el Consejo ellos pueden ayudar a mejorar las habilidades motrices básicas de los niños.

DISEÑO DEL FOLLETO DE JUEGOS DE MOVIMIENTO PARA MEJORAR LA PREPARACIÓN DE LOS EJECUTORES DEL PROGRAMA “EDUCA A TU HIJO”

El folleto está estructurado en tal medida que permite a las ejecutoras trabajar en aras de alcanzar los logros del desarrollo del cuarto y quinto año de vida, donde se brindará una breve caracterización de la primera infancia se exponen los objetivos, así como las habilidades a desarrollar. Este folleto es un complemento de ayuda a la escasa documentación que existe en el programa “Educa a tu hijo” respecto a la motricidad, además de ser un medio que sirve de preparación para las ejecutoras que trabajan en este programa.

La presente propuesta muestra las habilidades que debe desarrollar el niño en esta etapa, así como ejemplos de cómo llevarlas a la práctica.

El folleto está concebido con la siguiente estructura:

- Título
- Organización
- Desarrollo

La propuesta se fundamenta desde varios puntos de vista:

• Desde el punto de vista filosófico: Nos acogemos a la teoría marxista – leninista sustentada en la concepción de la práctica, pues después de haber realizado un profundo estudio bibliográfico determine que podía dársele solución a través de una propuesta de un folletos que contiene ejercicios.

• Desde el punto de vista psicológico: Sustentamos la misma derivación de la posición anterior teniendo en cuenta que en esta etapa todavía la personalidad esta en formación, pues es necesario lograr una adecuada motivación y estimulación para que se logren los postulados previstos.

• Desde el punto de vista pedagógico: Reafirma que la concepción que prima la misma está basada en el enfoque histórico – cultural sobre la base de las ideas de Vigotski, teniendo en cuenta como premisa el carácter rector de la educación en su relación con el desarrollo adaptando una posición humanista y optimista, reconociendo que la personalidad no es innata, su formación y desarrollo se encuentra internamente ligado a las experiencias educativas y culturales en general que el individuo recibe, el hombre es educado.

• Desde el punto de vista metodológico: Las habilidades motrices a desarrollar en esta etapa están concebida con un proceder metodológico que permite orientar a la ejecutora para la posterior orientación de los niños teniendo en cuenta los momentos de estricto cumplimiento en una actividad. Nombre: Folleto de Educación Física para preparar a los ejecutores del programa “Educa a tu hijo”.

Introducción

Este folleto se ha elaborado con el fin de poner en tus manos un instrumento qué hará más pedagógica, rica y práctica la labor de preparación sobre la Dimensión motricidad ya que la misma desarrolla las emociones y sentimientos; las relaciones interpersonales, normas de comportamiento, el conocimiento del mundo de los objetos, las relaciones espaciales, la expresión oral, corporal y el juego. Siendo los juegos importantes para fortalecer las habilidades motrices que se trabajan en los años de vida.

Este folleto es un complemento en el desarrollo de movimientos a través del juego, el mismo te servirá de conocimientos y capacitación de cómo trabajar con las familias del programa “Educa a tu hijo”.

Como bien está concebido cada año de vida tiene que vencer logros del desarrollo que son cada vez más superiores, complejos por su edad y características.

A continuación te ofrecemos los logros, que constituyen un indicador para valorar el desarrollo del niño en cada grupo de edad en la primera infancia.

Edad: 4 a 5 años.

- Resuelve por sí solo los conflictos que se presentan en el juego o en cualquier otra actividad.
- Rebota y atrapa una pelota.
- Corre con cambio de dirección y por diferentes planos.
- Salta con un pie hacia diferentes direcciones.
- Se pone de acuerdo para organizar el juego. Se atribuye un rol y realiza acciones en correspondencia con el mismo

OBJETIVO GENERAL: Lograr la preparación en el área de la motricidad a los ejecutores del Programa “Educa a tu Hijo” en el Consejo Popular Colón Nuevo Vedado de 4to y 5t0 año de vida.

Juegos de movimientos para niños de 4to y 5to año de vida

Motricidad gruesa

1.- Nombre: El túnel de los niños
Organización: Hileras
Materiales: ninguno
Desarrollo: Se colocan equipos en hileras en apoyo de piernas y manos en el piso y todos pasarán por debajo, cuando llegan se colocan en la hilera hasta que lo realicen todos.

2.- Nombre: Rueda y coloca la pelota
Organización: hileras en equipos
Materiales: 2 Colchones, 5 Peloticas
Desarrollo: Los niños acostados en los colchones desde la posición acostado boca arriba, dibujar 4 círculos en el piso donde se coloca las pelotas en uno de ellos, sale corriendo el primero se acuesta en el colchón y rueda su cuerpo hacia el círculo que tiene las pelotas y toma una, la lleva al círculo vacío la coloca y se pone de pie y se dirige a la hilera y así sucesivamente.

3.- Nombre: Relevos bajo el puente
Organización: hileras en equipos de 3 (tríos)
Materiales: ninguno
Desarrollo: Se ubican en posición de acostados boca abajo en parejas y el tercero en posición de cuadrupedia pasar por encima, todos tienen que realizar la acción en tríos.

4.- Nombre: El gusano panza arriba
Organización: hileras en equipos
Materiales: ninguno
Desarrollo: Los niños se sientan en hileras mirando la misma dirección, deben coger los tobillos del que de atrás y sin soltarse, realizan el recorrido señalado en 2 metros.

5.- Nombre: Relevo sentado
Organización: hileras en equipos
Materiales: pelotas
Desarrollo: Los equipos sentados en hileras el primero debe estar acostado y entrega la pelota al de atrás que lo recibe sentado y así sucesivamente.

6.- Nombre: El semáforo
Organización: hileras en equipos
Materiales: aros, banderas
Desarrollo: Los niños caminan y corren por el área imitando que conducen automóviles (aros en las manos), en un extremo del área la educadora sostendrá en sus manos dos banderas de color roja y verde. Cuando eleva la bandera roja los niños se detienen y la verde los niños continúan.

7- .- Nombre: Jugar con los pies
Organización: hileras en equipos
Materiales: ninguno
Desarrollo: Los niños sentados en el suelo juegan con los pies y apoyados en los antebrazos, hacer aplausos con los pies, los pies se saludan, tocar dedo con dedo, talón con talón así como otros movimientos libres.

8.- Nombre: Salto musical
Organización: filas
Materiales: Clave u otro instrumento de percusión
Desarrollo: Se marcan dos líneas una de salida y otra de llegada a una distancia de 3 o 4 metros se organizan en filas en la línea de salida.
La educadora con la clave marcará un golpe y los niños darán un salto, si marca dos, si marca tres golpes seguidos, hasta llegar a la línea de llegada. El primero que llegue sustituye la educadora. No debe dar más de tres golpes.

9.- Nombre: El coche
Organización: dispersos en el área, en varios grupos
Materiales: Bastón, aro y pelota
Desarrollo: Uno detrás del otro colocados en una línea de salida, a 3m se situa una línea de llegada Cada niño tendrá un bastón o aro y una pelota, a la señal de la educadora salen conduciendo o rodándola pelota con el aro o bastón como si fuera un coche.

10.- Nombre: Los equilibristas
Organización: pequeños grupos en filas
Materiales: saquitos de arena u otro objeto
Desarrollo: Se colocarán un saco relleno de arena sobre la cabeza y caminarán tratando que no se le caiga hasta la línea final. Todos los grupos salen a la señal hasta la línea final. Deben lograr mantener el saquito en la cabeza.

CONCLUSIONES

- Se afirma la idea a defender que el diseño del folleto de ejercicios físico, se mejora la preparación de los ejecutores del programa "Educa tu Hijo
- El diseño del folleto contribuye a que exista un material de ayuda de Educación Física pre escolar para los ejecutores del programa "Educa a tu Hijo"

RECOMENDACIONES.

1.- Informar a la Dirección de Deportes del Combinado deportivo no 4, los resultados de esta investigación.

2.- Validar por especialistas el folleto de juegos para la preparación de los ejecutores del Programa "Educa a tu Hijo" del Consejo Popular Colón Nuevo Vedado.



Titulo: Instrumentos para medir la efectividad de la superación recibida en los resultados de su trabajo.

Autora: **M.Sc. Zeida Gicela Cabrera Baró**
Categoría Científica: Máster en Ciencias
Categoría Docente: Profesora Principal de la Escuela Ramal del INDER.
Cargo: Coordinadora de Superación de Post Grado
E-mail de la Dirección: escuelaramal@inder.gob.cu
E-mail corporativo: zeida.cabrera@inder.gob.cu;
E-mail personal:cabrerabarozeidagicela@gmail.com
Teléfono móvil privado, WhatsApp 53 56387243
Código ORCID:0000-0003-1333-2461
Principales publicaciones en: Evento APUDES Escuela Ramal.

Co Autora: **M.Sc. Nancy Guerra León**
Categoría Científica: Máster en Ciencias
Categoría Docente: Profesora Principal de la Escuela Ramal del INDER.
Cargo: Coordinadora de superación de post grado Escuela Ramal del INDER
E-mail de la Dirección: escuelaramal@inder.gob.cu
E-mail corporativo: @inder.gob.cu;
E-mail personal: nancygl1962@gmail.com
Teléfono móvil privado, WhatsApp 53 51168759
Código ORCID: 0000-0003-3101-9081
Principales publicaciones en: Evento APUDES Escuela Ramal.

Co Autora: **M.Sc. Gisleidy Sosa Cabrera**

Categoría Científica: Máster en Ciencias
Categoría Docente: Profesora Principal de la Escuela Ramal del INDER.
Cargo: Directora de Relaciones Internacionales
E-mail de la Dirección:
E-mail corporativo: gisleidy.sosa@inder.gob.cu
E-mail personal:sosagisle@gmail.com
Teléfono móvil privado, WhatsApp 53 52864959
Principales publicaciones en: Evento APUDES Escuela Ramal.

Resumen.

El proceso de evaluación de la efectividad de la superación de los directivos se caracteriza, generalmente, por la espontaneidad y falta de objetividad, que se manifiesta, a veces, en la polarización del criterio valorativo de la efectividad de la superación en los resultados de la organización, sin considerar las transformaciones operadas en el sujeto, la investigación se

desarrolló con el objetivo de proponer instrumentos para medir la eficacia y eficiencia del impacto de las actividades de superación, en el resultado, efectivo de su trabajo si conocemos de ante mano que muchos profesionales consideran la capacitación como una pérdida de tiempo y dinero, para demostrar esto ante los líderes de la organización, es necesario medir el impacto de los resultados producidos por los programas que recibieron en la Escuela Ramal del Inder donde el proceso de enseñanza--aprendizaje con dirigentes tiene como fin último producir un cambio en estos, que debe expresarse en términos de comportamiento, desarrollo y transformación con mejora significativas de los resultados en su organización donde la eficacia, la eficiencia que demuestren es igual a la efectividad , es por ello que se espera como resultados que se validen por los docentes de la Escuela Ramal del Inder los instrumentos propuestos nos den la posibilidad de valorar la efectividad en el desempeño de sus funciones y mejores resultados en su labor para el sistema deportivo Cubano.

Palabras claves. Eficacia, Eficiencia, Efectividad Desempeño, Evaluación Transformación

Abstract
The evaluation process of the effectiveness of the improvement of the directors is characterized, generally, by the spontaneity and lack of objectivity, which is manifested, sometimes, in the polarization of the evaluative criterion of the effectiveness of the improvement in the results of the organization, without considering the transformations operated in the subject, the research was developed with the objective of proposing instruments to measure the effectiveness and efficiency of the impact of the activities of improvement, in the result, effective of their work if we know in advance that many professionals consider the training as a waste of time and money, to demonstrate this to the leaders of the organization, it is necessary to measure the impact of the results produced by the programs they received at the Inder Branch School where the teaching-learning process with leaders has as its ultimate goal to produce a change in them, which must be expressed in terms of behavior, development and transformation with significant improvement of the results in their organization where the effectiveness, the efficiency that they demonstrate is equal to the effectiveness, that is why it is expected as results that are validated by the teachers of the Branch School The proposed instruments of INDER allow us to assess the effectiveness of the performance of its functions and improve the results of its work for the Cuban sports system.
Keywords: Effectiveness, Efficiency, Performance Effectiveness, Evaluation, Transformation

INTRODUCCION.

La Escuela Ramal del INDER planifica, organiza, ejecuta y controla la superación de los cuadros, reservas y otros recursos humanos del sistema deportivo cubano, con un **enfoque sistémico,** caracterizado por ser integral, flexible, contextualizado y participativo, partiendo de las necesidades de superación actuales, perspectivas de su misión y sobre las bases del proceso de formación continua de los profesionales.

El proceso de enseñanza-aprendizaje de los directivos tiene como fin producir un cambio en estos, que debe expresarse en términos de comportamiento, a la evaluación, como componente de ese proceso, le corresponde la función de valorar en qué magnitud y con qué profundidad se ha producido ese cambio del modo de actuación inicial al estado deseado previsto en los objetivos, y la valoración de su impacto en la práctica de la dirección.

Uno de los aspectos que complejiza el papel que corresponde a la evaluación radica en el hecho de que el cambio programado debe constatarse no sólo durante la actividad de superación, sino también durante el desempeño posterior del dirigente en su puesto de trabajo y en la efectividad que el aprendizaje adquirido tiene en los resultados de la organización. Esto último constituye uno de los grandes problemas a resolver, a través de la investigación, en la dirección del proceso de la superación de los dirigentes.

El objetivo de este estudio es proponer diferentes instrumentos que puedan contribuir a la medición de la efectividad de la superación recibida por los cuadros, reservas y otros recursos humanos del sistema deportivo cubano en las diferentes actividades de superación en la Escuela Ramal del INDER, en los resultados de su desempeño por competencias.

De esta forma se tomaron como referentes teóricos las herramientas para medir la efectividad de las capacitaciones, más reconocidas y utilizadas por los expertos en temas de aprendizaje, de Donald Kirk Patrick y las contribuciones de Phillipis con su modelo de medición: el ROI, quienes consideran que ninguna herramienta es mejor que la otra, y que no son excluyentes. Es decir, es posible aplicar ambas en un mismo proyecto.

Según Ruiz, Richard (2023) Kirk Patrick es un modelo de evaluación que permite medir la efectividad de las capacitaciones en cuatro niveles: reacción, aprendizaje, comportamiento y resultados. Este modelo es ampliamente utilizado en el ámbito de la capacitación para medir la efectividad de los programas y su impacto en el desempeño de los participantes.

Los cuatro niveles del modelo son: Nivel 1: Reacción: Evaluación de la satisfacción de los participantes con respecto a la capacitación en términos de atractivo, relevancia en el puesto de trabajo y aplicabilidad en su día a día. Para medirlo, se puede utilizar una encuesta básica de satisfacción. Se recomienda incluir preguntas abiertas para recopilar información cualitativa.

Nivel 2: Aprendizaje. Medición del grado en que los participantes adquieren los conocimientos y habilidades impartidos en la capacitación. Si se cumplieron los objetivos planteados, qué nuevas herramientas, técnicas y modelos se tiene después del curso. Para medirlo, se puede realizar una encuesta antes y después de la capacitación a los participantes o un examen, trabajo práctico, presentación grupal.

Nivel 3: Comportamiento. Nuevas conductas que ayudan al mejoramiento de los resultados. Cómo aplican lo aprendido en sus entornos laborales. También el desprendimiento de antiguas conductas problemáticas. Evaluación del grado en que los participantes aplican lo que han aprendido en su trabajo diario. Es importante que la evaluación de este nivel sea realizada por alguien que pueda observar los cambios en el comportamiento de los participantes. No necesariamente tiene que ser el jefe. Por lo general observación directa.

Nivel 4: Resultados. Medición del grado en que se producen los resultados previstos en la formación y el paquete de apoyo y rendición de cuentas. El aumento de ingresos, ahorro de recursos o disminución de gastos. Es en este nivel donde se puede observar si hubo un cambio en un indicador. Reportes de resultados.

Los niveles I y II se aplican de forma directa al curso o a la actividad de superación y son fáciles de valorar. Requieren corto tiempo. Los niveles III y IV son más difíciles de valorar de forma clara y concisa. El tiempo de espera para obtener los resultados puede demorar.

Para esta investigación se tomaron en consideración otros referentes teóricos como, la evaluación, esta ha sido entendida desde diferentes ángulos y sentidos en el tratamiento conceptual y en la práctica educativa. Adriana Putggross y Carlos Pedro Krotsch (1992) (1):

La efectividad como capacidad de lograr el efecto que se desea o se espera. Realidad, validez. La palabra proviene de las mismas raíces que la eficacia. La efectividad significa trabajar sobre las

cosas “correctas”; es decir, las cosas que aportan valor y que realmente pueden favorecer a la concreción de los objetivos de su labor como cuadro.
La definición del concepto evaluación del impacto de la superación presupone el análisis de otros tres: evaluación, superación e impacto.
La evaluación ha sido entendida desde diferentes ángulos y sentidos en el tratamiento conceptual y en la práctica educativa. Adriana Putggross y Carlos Pedro Krotsch (1992) (1) aportan el listado siguiente:

La eficacia es la capacidad de realizar una tarea en un grado satisfactorio o esperado. La palabra proviene de las mismas raíces que la eficacia, y a menudo se ha utilizado sinónimo, aunque en farmacología se hace una distinción ahora a menudo entre eficacia y eficacia.

En la Escuela Ramal del INDER se han elaborado instrumentos para diagnosticar las necesidades de superación de los cuadros y reservas, para medir los niveles de satisfacción de las actividades de superación, los que se han perfeccionado y enriquecido sistemáticamente, sin embargo no existen herramientas establecidas para cada uno de los niveles del proceso de capacitación, para evaluar la efectividad de un programa, actividad de superación principal o no principal, para obtener información sobre cómo mejorarla, justificar la existencia de un curso, determinar la continuidad o no de un programa, valorar cuando una acción de superación dada ha tenido la efectividad y el impacto esperado. De esta forma identificamos como la **Situación Problémica** de esta investigación la ausencia de instrumentos para medir la efectividad de los programas, actividades de superación principales y no principales en cada uno de los niveles de la evaluación del aprendizaje del proceso de capacitación y su eficiencia, eficacia en la efectividad en el desempeño y sus resultados. Por lo que planteamos como Problema Científico: ¿Cómo medir la efectividad de la actividad de superación recibida por los cuadros, reservas y otros recursos humanos en la Escuela Ramal del INDER para el resultado de su trabajo?
Objetivo: Proponer instrumentos para medir la efectividad de las actividades de superación recibida por los cuadros, reservas y otros recursos humanos en la Escuela Ramal del INDER en el desempeño y resultados de su trabajo.

Métodos y técnicas.

Muestra de la investigación.
La muestra está compuesta por 15 instrumentos, aplicados en los años 2020, 2021, 2022, 2023, aplicados a los cuadros, reservas y otros recursos humanos de las unidades de subordinación del organismo, para determinar las necesidades de superación y satisfacción con las actividades de superación recibidas en el año.
Metodología y métodos utilizados.
Entre los **métodos aplicados de nivel teóricos** se encuentran:
Analítico y sintético: El análisis se utilizará ampliamente en todos los pasos de la investigación, en la revisión bibliográfica que a su vez permitirán la estructuración de la fundamentación teórica y comprensión del problema; La síntesis ligada directamente al análisis, estuvo presente a través de todo el proceso de revisión, búsqueda de información, datos, etc.; y conducirá a la selección de los aspectos significativos que conforman el cuerpo o núcleo fundamental del informe final de la investigación.
El **método deductivo inductivo:** se utilizó en aquellos aspectos que permitirán a partir de conceptos generales, formular los conceptos específicos con los cuales desarrollamos nuestra estrategia de trabajo. En tanto la inducción, además de propiciar las inferencias anteriores, nos

permitió a partir de los elementos estudiados, que estas se integraran en una concepción general de sistema en el procedimiento propuesto.
El **método histórico - lógico** permitió a partir del análisis de documentos, informes, artículos, tesis y bibliografía en general establecer las tendencias y regularidades en cuanto a la efectividad de las actividades de superación impartidas en la Escuela Ramal del INDER.

Para la propuesta de los instrumentos elaborados se ha tomado el Curso de Directores Municipales de la provincia de la Habana como ejemplo. Este curso está dirigido a la actualización de conocimientos y ofrecerles herramientas de la dirección de una mejor dirección, El contenido se centra en los temas relacionados con el ciclo directivo, la comunicación la economía, la informatización, el control interno el medio ambiente, el sistema de trabajo y el de gobierno.
Se propone un instrumento para cada uno de los niveles del proceso de capacitación del modelo de Donald Kirk Patrick y las contribuciones de Phillipis para medir efectividad.
Para el Nivel I: Reacción. Se propone una encuesta básica de satisfacción con preguntas abiertas para recopilar información cualitativa. Después de haber recibido los tres primeros temas del curso. Las preguntas están relacionadas con el grado de satisfacción durante la capacitación, qué tan atractivo es el programa, si se mantiene motivado y sobretodo qué relevancia tiene en su trabajo y aplicabilidad en su día a día. ANEXO 1.
Para el Nivel 2: Aprendizaje. Se propone utilizar todas las evaluaciones planificadas en el sistema de evaluación del curso, tanto sistemáticas, parciales, como finales. ANEXO 2.
Para el Nivel 3: **Comportamiento**. Se propone una observación directa en el puesto de trabajo, para ello se ha adaptado una guía de observación elaborada para el Curso de Directores de Combinados Deportivos, existente en el centro. Se observará las conductas, cómo se aplica lo aprendido en sus entornos laborales. Se aplicará por alguien que pueda observar los cambios en el comportamiento. ANEXO 3.
Para el Nivel 4: Resultados. Se propone la medición del grado en que se producen los resultados a través del análisis de las rendiciones de cuentas, análisis de reportes de resultados, evaluaciones anuales, balances de los resultados alcanzados en el año y cualquier otra evidencia que muestre resultados del trabajo como cuadro, durante un período determinado después de la capacitación.

Entre los métodos utilizados del nivel empírico se empleó el análisis documental, documentos de referencia y los informes de diagnóstico inicial en su centro, así como la encuesta al finalizar el curso ANEXO NO 4

Análisis de las Propuestas.

La Revolución Tecnológica que viene teniendo lugar en el mundo en las últimas décadas, basada fundamentalmente en la información y el conocimiento, ha traído una profunda transformación en los procesos económicos y productivos, en la organización social y en la concepción del mundo y la vida.

En las condiciones derivadas de esta nueva Revolución Tecnológica a la que asiste la humanidad, la educación, como trascendente esfera de la vida social, enfrenta nuevos retos, desafíos y problemas. El más grande de ellos: erigirse en fuerza y factor decisivo para el desarrollo de las naciones y de su posibilidad de ocupar un lugar digno y decoroso en el mundo globalizado que se

ha configurado, y ha hecho su entrada en el Tercer Milenio. (Pozner,1997. Cit. por Valiente Sando, 2002).

1er Instrumento conocer las condiciones psicológicas de los cuadros sus expectativas después de la superación recibida.

La superación es un motivador vital para que una persona pueda progresar en la vida. Está asociada a otras cualidades como la perseverancia, la autoestima, la ambición, la confianza en sí mismo y la voluntad de trabajar y esforzarse por llegar hasta donde se quiere estar.

La finalidad de la superación profesional es el **desarrollo del sujeto para su mejoramiento profesional y humano** y sus objetivos se orientan a ampliar, perfeccionar, actualizar, complementar conocimientos, habilidades y capacidades, consolidar valores, promover el desarrollo y modos de actuación profesional.

Estas son las principales herramientas psicológicas para saber sus expectativas.

- Aprender técnicas **de** visualización.

- Evitas los pensamientos negativos.
- Practicar la meditación, eres reflexivo, escuchas las opiniones
- Es persistente, u ostinado
- Competir solo contra uno mismo o de conjunto con tuy colectivo.
- Ponerte pequeños retos a ti y tus colaboradores.
- Ser constante.
- Celebrar las victorias con tu equipo.
- Estas apto físico y mentalmente para tu desempeño

Hace referencia al mejoramiento de la conducta y de los principios que le permiten a un ser humano ser mejor persona cada día. La **superación** es el vencimiento de una dificultad o un obstáculo a partir del esfuerzo y el trabajo personal. Se entiende como un logro alcanzado cuando la meta que se trazó parecía imposible de vencer o de alcanzar.

2do Instrumentos a proponer

A la evaluación, como componente de ese proceso, le corresponde la función de valorar en qué magnitud y con qué profundidad se ha producido ese cambio del comportamiento inicial al estado deseado previsto en los objetivos, y la valoración de su impacto en la práctica de la dirección.

Uno de los aspectos que complejiza el papel que corresponde a la evaluación radica en el hecho de que el cambio programado debe constatarse no sólo durante la actividad de superación, sino también durante el desempeño posterior del dirigente en su puesto de trabajo y en el impacto que el aprendizaje adquirido tiene en los resultados de la organización. Esto último constituye uno de los grandes problemas a resolver, a través de la investigación, en la dirección del proceso de la superación de los dirigentes.

SISTEMA DE HABILIDADES O DESTREZAS Y SUS INDICADORES A OBSERVAR

Nro.	Habilidades o destrezas	Indicadores a observar
1	DIRECCIÓN O ENFOQUE	a) Capaz de prevenir y anticiparse

	ESTRATÉGICO	b) Identificar los factores críticos de éxito c) Realizar diagnóstico certero de las D y F en cada uno de los FC, con respecto a su competencia, determinando las CD en las que deberá basar su estrategia. d) Conducir el proceso de definición de la misión y de los valores de la organización que deberán identificar su empresa o UP e) Formulación de la Visión a la que aspira la organización. f) Conducir el proceso para la determina-ción de los objetivos estratégicos, las estrategias para alcanzarlos y los planes de acción donde se concreten el qué, cuándo y cómo de las cosas que deben hacerse.
2	COMUNICACIONES INTERPERSONALES	a) Conocer las leyes principios y partes componentes del proceso de comunicación. b) Identificar las características, disposición y posibilidades del receptor c) Formular de manera correcta el mensaje. d) Saber escuchar e) Utilizar adecuadamente la retroalimentación. f) Saber cómo comunicarse con todos los públicos con los que se relaciona.
3	ESTRATEGIAS Y TÉCNICAS DE NEGOCIACIÓN	a) Ser capaz de descubrir qué puede interesarle a la otra parte que él pueda satisfacer con el menor costo posible. b) Identificar estrategias y tácticas y cómo debe utilizarlas para obtener los mejores resultados en cada situación.
4	MANEJO DE CONFLICTOS	a) Convertir las situaciones de conflicto en oportunidades. b) Identificar y aplicar las estrategias más efectivas para enfrentar diferentes tipos de conflictos-
5	TRABAJO EN EQUIPOS	a) Adoptar decisiones considerando diferentes factores necesarios. b) Existencia de un clima de colaboración y apoyo mutuo entre los diferentes factores y dependencias dela organización.
6	LIDERAZGO Y MOTIVACIÓN	a) Liderazgo efectivo expresado en el nivel de motivación que logra el directivo. b) El jefe, ser capaz de identificar e interpretar los factores que pueden ejercer más influencia en la motivación de sus seguidores. c) Proceso de llevar a un grupo (o grupos) en una determinada dirección, fundamentalmente por

		medios no coercitivos.
7	DIAGNÓSTICO DE PROBLEMAS Y TOMA DEDECISIONES	a) Formulación certera del problema b) Identificar las causas principales que están influyendo en el problema identificado. c) Generación de alternativas de solución d) Definición de criterios para la selección de alternativas de solución de mayores efectos. e) Elaboración de los planes de implementación control y evaluación de los resultados. f) Dominio de técnicas para lograr consenso.
8	ADMINISTRACIÓN DEL TIEMPO Y DELEGACIÓN.	a) Saber cómo establecer objetivos y prioridades en su trabajo directivo. b) Conseguir el control de su propio tiempo, sacando provecho de sus obligaciones. c) Saber qué cosas, a quién, cuándo y cómo delegar con efectividad. d) Conocer sus competencias distintivas. e) El conocimiento de sí mismo.
9	REUNIONES PRODUCTIVAS	a) Preparación antes de la reunión b) Durante la reunión c) Posterior a la reunión
10	GERENCIA DEL CAMBIO	a) Si conocen y comprenden los factores del entorno en el que se mueve la organización. b) El manejo de la resistencia al cambio. c) Identificar modelos y procesos que puedan contribuir a garantizar la mayor efectividad en la implementación de los cambios.

IMPACTO

Al Validar los instrumentos y aplicarlos a los directores de Municipios de La Habana La Escuela Ramal del Inder podrá diseñar otras acciones de superación que puedan transformar los resultados de del trabajo en el sistema deportivo cubano.

RESULTADOS QUE SE ESPERAN.

1.- Validar por parte de los docentes de la Sub Dirección de la Escuela Ramal del Inder los instrumentos que se proponen para la evaluación de la efectividad de la Superación recibido por los cuadros en sus resultados de trabajo.

2.- Aplicar estos instrumentos a los Directores de Deporte, Educación Física y Recreación Municipales en la Habana.

BIBLIOGRAFÍA:

- Añorga,J y varcacel, n.(1997): La Educación Avanzada: La profesionalidad y la conducta ciudadana. Libro 3. [CD ROM]. La Habana: Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona;1997.

-Becerra Alonso, M. J. (2008). Recursos que propician un aprendizaje más efectivo: las Estrategias de Aprendizaje. Citado por CABRERA, Isaac (2008): Desarrollo de la autonomía en el aprendizaje: direcciones y estrategias en la formación profesional. Centro de estudios de la Educación. UCLV.

Analey Fernández Dueñas, Juan Silvio Cabrera Albert, La interculturalidad en el marco de las tendencias educativas contemporáneas. Su valor pedagógico. , Revista Cubana de Educación Superior: Vol. 41 Núm. Número Especial 2 (2022): Revista Cubana de Educación Superior

Rosa María Massón Cruz , Teresa Torres Miranda, Adelín del Carmen García Hernández, Aproximación a la contribución teórica de la concepción de formación del CEPES, desde un estudio de la Revista Cubana Educación Superior. , Revista Cubana de Educación Superior: Vol. 41 Núm. 1 Especial (2022): Revista Cubana de Educación Superior

Máryuri García González, José Guillermo García Acosta, La evaluación por competencias en el proceso de formación , Revista Cubana de Educación Superior: Vol. 41 Núm. 2 may-ago (2022): Revista Cubana de Educación Superior

Olga Bravo Acosta, Mara Cabanilla Guerra, Cultura organizacional como elemento clave del desarrollo universitario: caso Universidad Tecnológica Empresarial de Guayaquil-Ecuador , Revista Cubana de Educación Superior: Vol. 41 Núm. Número Especial 2 (2022): Revista Cubana de Educación Superior

Miguel Alejandro Fernández Alemán, Elisa Martínez Martínez, Elizabeth Vicenta González Olaguive, Diseño de encuesta para evaluar la calidad de la Superación Profesional en el Centro de Neurociencias de Cuba , Revista Cubana de Educación Superior: Vol. 41 Núm. 2 may-ago (2022): Revista Cubana de Educación Superior

Yania Suárez Pérez, Olga María Nieto Acosta, Metodología para evaluar el impacto de la carrera Ciencias Farmacéuticas , Revista Cubana de Educación Superior: Vol. 42 Núm. 1 ene-abr (2023): Revista Cubana de Educación Superior

Cabrera Ruiz, Isaac(2008) :Desarrollo de la autonomía en el aprendizaje: direcciones y e Cánova Herrandiz, A., Cruz Cabrera, L., Vecino Rondan, U., & González Pedrón, S. L. (2023). Gestión de la superación profesional como factor clave para los profesores universitarios. *Revista Cubana De Educación Superior*, *38*(3 Sept-Dic). Recuperado a partir de https://revistas.uh.cu/rces/article/view/2307 Estrategias en la formación profesional. Centro de estudios de la Educación. UCLV.

Castellanos Simons, d.& castellanos simons, b &llivina lavigne, m. j., & silverio gomez, M. (2001). Hacia una concepción del aprendizaje desarrollador. La Habana: Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona".

Compendio de Pedagogía. (2002). Ed. Pueblo y Educación. La Habana. 354 p.

Delors, Jacques(1997) : Los cuatro pilares de la educación. En: La educación encierra un tesoro .Correo de la UNESCO, Vol.12, pp. 91-103.

Horruitiner silva, Pedro (2008):La universidad cubana: el modelo de formación. En: Estrategias de aprendizaje en la universalización, La Habana. Edit. Universitaria, 2008

El trabajo docente del Aula de las Artes marciales y Deportes Afines de la Escuela Ramal del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación

Roberto Fernández Fonseca[1,2]Código ORCID: 0000-0001-7927-217x
Lázaro J. Blanco Encinosa[3],[4] Código ORCID: 0000-0003-7165-9190

1. Dr.C. en Ciencias de la Cultura Física, Profesor Principal de la Escuela Ramal del Inder.
2. Contactos: fernandezfonseca@gmail.com Móvil-53372156
3. Doctor en Ciencias, Doctor en Ciencias Económicas, Profesor Principal Escuela Ramal del INDER.
4. Contactos: lazarojesusblancoencinosa@gmail.com Móvil-5 2418364

Resumen:

El presente artículo aborda el trabajo docente de la un aula especializada en la superación de posgrado para las artes marciales y deportes afines en la Escuela Ramal del Inder. Este centro de educación superior enfrentó los desafíos de la pandemia de COVID-19 con nuevas estrategias didácticas y tecnológicas para no interrumpir su proceso educativo. El objetivo es describir el trabajo docente del Aula de las Artes Marciales y Deportes Afines, que respaldó la continuación de la superación de posgrado con un cambio de enfoque en la formación profesional de los especialistas de esta área que son atendidos por la Escuela Ramal del Inder. Se emplearon los métodos teóricos de abstracción, análisis-síntesis, inducción-deducción, el enfoque en sistemas, hermenéutica explicativa y la modelación teórica, así como métodos empíricos de revisión documental, observación directa y la encuesta estructurada de satisfacción. Para el procesamiento de la información se utilizó el paquete estadístico del programa Microsoft Office Excel de 2016. Como resultados fundamentales se describe el trabajo en el campo docente desarrollado durante el curso de posgrado “La preparación táctica en la modalidad de combate delas artesmarciales”,fundamentalmente los relacionados con aportes metodológicos que ampliaron la didáctica de la enseñanza-aprendizaje de las artes marciales en el entorno

actual, caracterizado, entre otros elementos, por cierta tensión en la sociedad pandemia, dificultades económicas, y a la vez por nuevas posibilidades como las actuales tecnologías de la comunicación y la información (TIC).

Palabras clave: Métodos, educación a distancia, táctica, cursos, aula de artes marciales

Abstract

This article addresses the creation of a specialized classroom for graduate studies in martial arts and related sports at the Branch School of the Inder. This higher education center faced the challenges of the COVID-19 pandemic with new didactic and technological strategies to not disrupt its educational process. The objective is to describe the teaching work proposal of the Martial Arts and Related Sports Classroom, which supported a change in the professional postgraduate training conception for specialists in this area served by the Inder Branch School nationwide. Theoretical methods of abstraction, analysis-synthesis, induction-deduction, systems approach, explanatory hermeneutics, and theoretical modeling were used, as well as empirical methods of document review, direct observation, and structured satisfaction survey. The statistical package of the 2016 Microsoft Office Excel program was used for information processing. The fundamental results describe the teaching work carried out during the postgraduate course "Tactical preparation in the combat modality of martial arts," mainly related to methodological contributions that expanded the didactics of teaching and learning martial arts in the current environment, characterized, among other elements, by certain tension in pandemic society, economic difficulties, and at the same time by new possibilities like current technologies of communication and information (ICT).

Keywords: Methods, distance education, tactics, courses, martial arts classroom

INTRODUCCIÓN

La creación del Aula de las Artes marciales y Deportes afines de la Escuela Ramal del Inder, ha sido el resultado de una profunda experiencia en la práctica docente, investigativa y teórica en el campo de la pedagogía de las artes marciales, en que se promueve la práctica docente con habilidades y conocimientos, arraigadas en

concepciones didácticas asumidas con responsabilidad y amor por su desempeño, tal como sugieren Rodríguez y Abad (como se citó en Murrain et al., 2017).

Debido a la pandemia de COVID-19, se ha hecho necesario buscar alternativas para no detener la superación profesional de posgrado.En este contexto, se decidió recurrir a las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC), definidas como el conjunto de herramientas tecnológicas que posibilitan la producción, compartición, almacenamiento y procesamiento de información en diversos formatos, como imágenes, textos y audios, Camacho et al. (como se citó en Quilia et al. 2023).

La implementación de estas tecnologías se vio obstaculizada por dificultades relacionadas con la infraestructura técnica y tecnológica tanto dentro como fuera de la Escuela Ramal del Inder, todo ello sin detener las actividades de superación,lo que constituye la situación problemática imperante.

Por tal razón, la problemática se centró en cómo emplear nuevas estrategias didácticas y tecnológicaspara continuar con las actividades de superación, a pesar de las carencias actuales en la Escuela ramal del Inder.

En este sentido, se llevaron a cabo diversas acciones didácticas desarrolladoras, se utilizaron alternativas tecnológicas accesibles para el uso de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en el proceso de aprendizaje, se promovió una filosofía ecuménica para fomentar la inclusión en la organización, y se introdujeron nuevas iniciativas metodológicas durante las actividades de posgrado. Estas acciones señalan las futuras direcciones del coordinador del aula y la Escuela Ramal del Inder en su apoyo al desarrollo profesional de las distintas artes marciales y deportes afines practicados en Cuba y en otros países que lo soliciten.

Es por ello que se tuvo como objetivodescribir el trabajo docente del Aula de las Artes Marciales y Deportes Afines, que respaldó la continuación de la superación de posgrado con un cambio de enfoque en la formación profesional de los especialistas de esta área que son atendidos por la Escuela Ramal del Inder.

DESARROLLO

La investigación tuvo una orientación cualitativa-descriptiva con un universo no probabilístico de 28 sujetos querecibieron la impartición del trabajo docente

desarrollado en el curso “Lapreparación táctica en la modalidad de combate delas artesmarciales.Su diseño fue fenomenológico inherente al trabajo docente”. Fueron empleados los métodos teóricos de Abstracción,Análisis-síntesis, Inductivo-deductivo, Enfoque sistémico yla Hermenéutica pararevelar las relaciones esenciales del objeto de investigación, analizar sus particularidades, definir conceptos, realizar descripciones para la comprensión del trabajo docente estudiado.La recolección de la información se llevó a cabo mediante métodos empíricos, incluyendo la Revisión documental, el Diagnóstico y la aplicación de unaEncuesta estructurada. Estos instrumentos permitieron indagar en profundidad sobre las formas de trabajo docente implementadas durante el proceso educativo, así como conocer los niveles de satisfacción del estudiante con respecto a las prácticas pedagógicas aplicadas (ver Tabla 1).

Tabla 1.*Protocolo de las técnicas del diagnóstico*

MATRICES	***DESCRIPCIÓN***
Técnica de observación	*Directa e indirecta estructurada no participante*
Organización de la observación	Planificada, participante y abierta
Objeto de las observaciones	El trabajo docente durante las actividades de superación de posgrado
Objetivo de la observación	Registrar las formas de trabajo docente para desarrollar el proceso educativo
Volumen de tiempo	Determinar los minutos por cada actividad docente
Número de observadores	Cuatro observadores participantes, dos doctores en ciencias y dos Másteres en ciencias
Tareas del observador	Contabilizar el total de actividades docentes aplicada por el profesor durante el proceso educativo
Técnica de análisis de contenido/*Objetivo*	Identificar las formas de trabajo docente aplicadas por el profesor durante el proceso educativo,
Tareas del análisis	Describir y agrupar las actividades docentes, según su definición didáctica.
Tipo de registro para las técnicas	Por frecuencia y valoración

Para evaluar el nivel de satisfacción de los estudiantes que recibieron el trabajo docente diagnosticado, se empleó Encuesta de opinión en profundidad para valorar la satisfacción del sujeto.

*Tipo de encuesta:*estructurada, cualitativa con finalidad de investigación evaluativa.

*Tipos de preguntas:*con grado de libertad de respuesta mixta con preguntas cerradas y abiertas con predominio de preguntas cerradas de selección ilimitada.

Objetivo de la Encuesta: indagar en las opiniones de los sujetos a los cuales se le aplicó el trabajo docente desarrollado.

Contenidos a indagar: se encuestará la dimensión docente-educativa de las actividades de superación de posgrado en cuanto a las siguientes preguntas:

1) Calidad expositiva en la impartición de los temas.
2) El intercambio de conocimientos entre estudiantes en clases.
3) Intercambio de conocimientos entre estudiante y profesores en clases.
4) Atención profesional de los profesores a los estudiantes.
5) Calidad de la evaluación.

Indicadores: criterios, actitudes, motivaciones, valores, sentimientos y opiniones de satisfacción que el estudiante expresa con las categorías seleccionadas para sus respuestas a cada pregunta.

Escala de evaluación

Categorías de opinión (respuestas) muy positivas: tienen una evaluación de 5 puntos (Muy bien); Categorías de opinión positivas: tienen una evaluación de 4 puntos (Bien); Categorías de opinión poco positivas: tienen una evaluación de 3 puntos (Regular); Categorías de opinión negativas: tienen una evaluación 2 puntos (Necesita mejorar).Las respuestas incongruentes se anulan: en el caso de que el encuestado marque criterios positivos y negativos similares en una pregunta.

Breve descripción del procedimiento estadístico a través de Microsoft Office Excel 2016: explicación de la importancia de la estadística descriptiva en la evaluación de la observación científica, la encuesta y el criterio de especialistas. Utilización de gráficos estadísticos para presentar los resultados de manera visual.

Fórmulas utilizadas: promedio del valor de todas las categorías de opinión (respuesta)y rango porcentual para análisis más detallado.

RESULTADOS

Los resultados más significativos del diagnóstico sobre el trabajo docente durante el curso Lapreparación táctica en la modalidad de combate delas artesmarciales

Las acciones didácticas.

A continuación, se describen y explican brevemente el uso de las acciones didácticas más significativas que promedió 4,5 actividades por clases durante el trabajo docente.

Acciones didácticas más significativas.

Co-contrucción de definiciones y conceptos: fue un proceso fundamental en el desarrollo del conocimiento dentro de los equipos de trabajo y en la interacción con el docente. A través de debates enriquecedores y el intercambio de ideas sólidas basadas en fundamentos teóricos, se logró construir una comprensión compartida y significativa de los temas abordados. Este enfoque colaborativo permitió a los participantes contribuir activamente a la elaboración de los conceptos, fomentando una mayor apropiación del conocimiento. Así, el diálogo y la discusión constructiva se convirtieron en herramientas clave para la construcción colectiva del saber.

Consulta desarrolladora: tuvo como objetivo colaborar, facilitar y orientar las tareas del estudiante. En lugar de dictar instrucciones, se brindó vías de solución a través de las problemáticas que el estudiante enfrentaba, promoviendo que las aclaraciones de dudas sean construidas por el propio estudiante.

La hetero-coevaluación grupal: es una práctica efectiva que fomentó el aprendizaje cooperativo y el desarrollo de habilidades críticas. En este proceso, cada equipo analizó de manera estructurada y cooperativa la tarea realizada por otro equipo, y emitió un informe co-evaluativo que proporcionó una valoración detallada y unificada, como resultado del trabajo de un equipo en específico.

Otras acciones didácticas empleadas:

Seminarios de ponencias teórica-prácticas-oponencia sobre aplicaciones metodológicas aprendidas en clases (virtual y presencial por equipos), Talleres de ponencia metodológica sobre experiencias profesionales, a partir de fundamentos, conceptos y aplicaciones metodológicas aprendidas en clases (virtual y presencial), Conferencia-taller con personalidades de las ciencias y el deporte, Coevaluación entre estudiantes y estudiantes-docente.

Métodos y estrategiasdel trabajo docente.

Se destacó el Método del profesor facilitador como un método de enseñanza híbrida que, involucró de manera presencial y en-línea a estudiantes y docentes que se convirtieron en responsables que facilitaron la superación entre a sus compañeros.

Descripción del Método del Profesor facilitador

1. Selección y logística del profesor facilitador.

2. Preparación metodológica con el profesor facilitador.

3. Impartición y trasmisión activa y desarrolladora del conocimiento por el profesor y monitor facilitador a sus estudiantes.

4. Coevaluación final.

5. Co-conclusiones de la actividad.

6. Modalidades de estudios: a distancia, presencial, híbrida, m-learning o móvil-tableta-aprendizaje en-línea sincrónica ymicro-aprendizajes.

7. Instrumentos: Telefonía celular, PC y programas de la Microsoft, así como plataformas de Internet como mensajería de WhatsApp, Gmaily buscadores de contenidos como medios de comunicación y aprendizaje.

Docencia ecuménica como estrategia educativa

La visión presentada en esta propuesta educativa refleja un enfoque integral y de inclusión en dos dimensiones clave. Desde la perspectiva del alumnado, se logró reunir a maestros de diversas artes marciales tradicionales, junto con otros maestros especializados en el ámbito marcial-deportivo y entrenadores de deportes de combate de alto rendimiento, conformando así un grupo-clase heterogéneo. Desde el enfoque docente, se logró integrar a especialistas con diferentes categorías docentes y grados científicos provenientes de diversas áreas del conocimiento del entrenamiento deportivo,tecnologías de la información y la comunicación, y expertos en las propias artes marciales, quienes aportaron sus conocimientos de manera integral y complementaria a los contenidos de estudio del curso analizado.

Uso de las tecnológicas de la información y la comunicación (TIC) durante el trabajo docente

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) desempeñaron un papel fundamental durante el curso, implementándose la modalidad de m-learning o m-aprendizaje. Mediante el uso de dispositivos móviles y tabletas, tanto por parte del docente como de los estudiantes, se logró acceder e interactuar con información científica actualizada a través de las plataformas educativas en línea, las que fueron útiles para los debates de materiales

microlearningomicro-aprendizajes con discusiones por medio de los mensajes de audio del WhatsApp, el trabajo independiente en equipo con tareas investigativas en diferentes motores de búsqueda de contenidos académicos, como artículos, tesis, conferencias y otros recursos de Scielo, Scopus y Redalyc, como estrategia efectiva en tiempo real durante las sesiones de clase.

Los resultados de la encuesta de satisfacción aplicada a los estudiantes del curso Lapreparación táctica en la modalidad de combate delas artesmarciales

La evaluación general de la encuesta fue evaluada de excelente, debido a que las cinco preguntas utilizadas para este fin fueron respondidas con el 100% de las categorías positivas por todos los encuestados, lo que muestra la gran aceptación que tuvo el trabajo docente en los encuestados. En la figura 1 se reflejan las categorías evaluadas por los encuestados en cada pregunta.

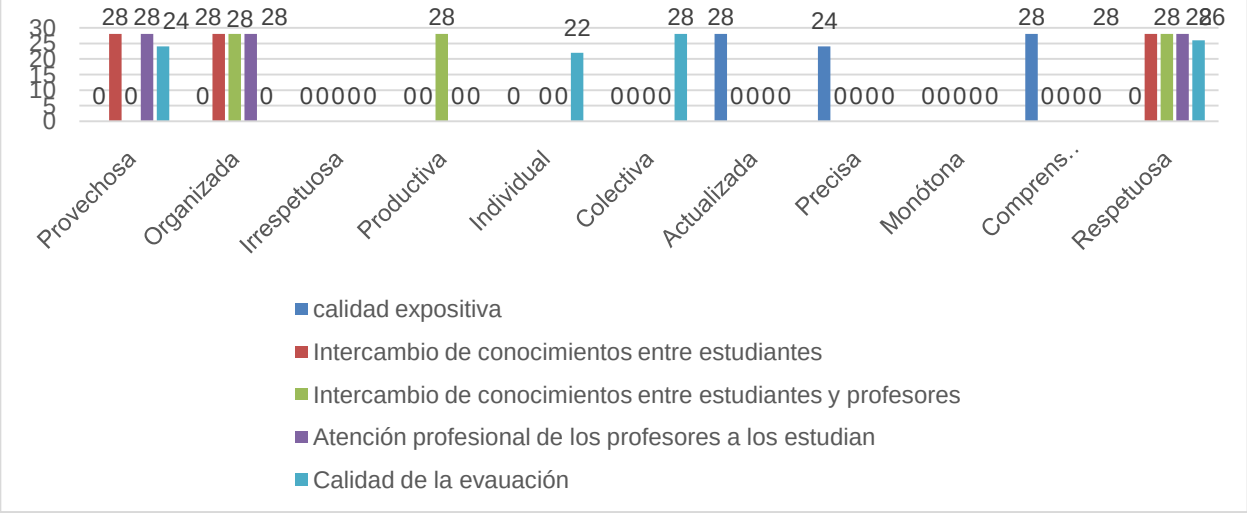


Figura 1. Gráfico de las respuestas de las preguntas de la encuesta de satisfacción a profundidad aplicada a los estudiantes del curso curso Lapreparación táctica en la modalidad de combate delas artesmarciales

DISCUSIÓN

Se pudo constatar que las características de las acciones identificadas como *acciones didácticas durante el trabajo docente en el curso objeto de estudio,* concuerdan con otros estudios que la asumen como aquellas acciones que se conforman en prácticas pedagógicas ejecutadas por el docente, para desarrollar un proceso de formación integrador en el aprendizaje del estudiante (como se citó en Duque et al. (2013).En tal

sentido se destacan la co-contrucción de definiciones y conceptos, la consulta desarrolladora y la hetero-coevaluación grupal, las cuales promovieron la apropiación activa, creadora y socializadora del conocimiento que, son fundamentos para lograr un aprendizaje significativo, en el trabajo interdisciplinario, según Hernández (2018).

Tal como señala Vidal et al. (2023), el Método del profesor facilitador y la Docencia ecuménica han surgido debido a la necesidad de adoptar nuevas estrategias y prácticas,debido a las limitaciones existentesen el ámbito docente y económico. Estas prácticas han cambiado la forma tradicional reproductiva y han enriquecido las perspectivas y el desarrollo de todos los actores involucrados, convirtiéndose en herramientas valiosaspara el aprendizaje como respuestas a la diversidad, a decir deAzorín (2018).

Según Educaweb (2024), tanto la modalidad conocida como m-learning o mobile-learning y la microlearning (aprendizajes mediante breves lecciones digitales en formatos de PowerPoint, Pdf y cápsulas audiovisuales)se han introducido recientemente en numerosas universidades y centros educativos, lo que ha permitido el acceso a plataformas educativas e interacciones entre los actores del proceso desde cualquier lugar y en el momento preferido, tal como se evidenció el empleo de las tecnologías de la información y la comunicación durante el trabajo docente en la Escuela Ramal del Inder.

Todos los aspectos aquí analizados fueron altamente calificados de muy positivo por el 100% de los participantes encuestados. Se destacó la calidad de la evaluación con carácter participativo,conocida como evaluación orientada al aprendizaje, evaluación por pares, evaluación compartida, calificación dialogada en que todas ellas se fundamentan en la participación e interacción entre estudiantes-estudiantes, estudiantes-docentes sin distinción de ninguna clase, promueve el desarrollo de competencias académicas y laborales, como detallara Chocobar (2023). Otro resultado a destacar fue el intercambio entre los profesores y los estudiantes, evaluado por el 100% de los encuestados como productivo y respetuoso.Totalmente de acuerdo con Pachacama y Quishpe (2019) cuando destacaron que las artes marciales son un

camino de superación personal y no una secta. Es importante vivir y actuar como seres humanos ejemplares en todo momento.

CONCLUSIONES

El Aula de las Artes Marciales y Deportes Afines de la Escuela Ramal del Inder ha emprendido un esfuerzo continuo por mejorar los métodos de enseñanza y adoptar nuevos enfoques pedagógicos. Esto se logró mediante una estrecha colaboración entre los excelentes expertos de este centro y de otras universidades. El ecumenismo implementado entre profesionales y para los estudiantes ha abierto la puerta a nuevas necesidades y oportunidades educativas, lo que exige un perfeccionamiento constante del trabajo docente en este campo.Los resultados satisfactorios obtenidos a través de esta iniciativa, según lo evidenciado en la encuesta de satisfacción, representan un desafío. El reto será fortalecer aún más este espacio, incrementar la incorporación de nuevos docentes, métodos y disciplinas de combate, con el objetivo de brindar una formación integral y adaptada a las necesidades cambiantes del alumnado.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

Azorín, C. Ma. (2018). El método de aprendizaje cooperativo y su aplicación en las aulas. *Perfiles educativos*, 40(161), 181-194.

Chocobar, E. J. (2023). Coevaluación y aprendizajes en los estudiantes de la Institución Educativa Zegel Ipae, Lima 2023. Valoración de una experiencia. *INNOVA Research Journal,* 8(3.1), 1-24.https://doi.org/10.33890/innova.v8.n3.1.2023.2305

Duque, P. A., Rodríguez, J. C., Vallejo, S. L. (2013). Prácticas pedagógicas y su relación con el desempeño académico. *Centro de Estudios Avanzados en Niñez y Juventud alianza de la Universidad de Manizales y el CINDE*. http://biblioteca.clacso.edu.ar/Colombia/alianza-cinde-umz/20140805022434/paulaandreaduque.pdf" URL Reconocimiento-No Comercial-Sin Derivadas CC BY-NC-ND http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.0/deed.es

Educaweb (29 de junio del 2024). Modalidades de formación online. https://www.educaweb.com/contenidos/educativos/formacion-online-distancia/modalidades-formacion-online/

Hernández, W. (2018). Aproximación al aprendizaje desarrollador en la Educación Superior. *Educação UFSM,* 43(1), 11-26. https://doi.org/10.5902/1984644429309

Murrain, E., Farid, N., Vargas, Y.(2017) Cuatro reflexiones sobre la docencia. https://doi.org/10.1016/j.reper.2017.09.001

Pachacama, D. A., Quishpe, J.S. (2019) Análisis ético en las artes marciales, *Revista Caribeña de Ciencias Sociales.* https://www.eumed.net/rev/caribe/2019/11/analisis-artes-marciales.

Quilia Valerio, J.V.M., Alfaro, J.A., Riveros, M.A. (2023). Impacto de las TIC en educación básica en América Latina. *Mendive. Revista de Educación,* 21(3), e3291. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962023000300026&lng=es&tlng=es.

Real Academia Española [RAE] (domingo, 23 de junio de 2024). Ecuménico. D*iccionario de la lengua española*, 23.ª ed., [versión 23.7 en línea]. https://dle.rae.es.

Vidal, D. V., García, R., Nelio, F. (2023). Oportunidades y desafíos de la educación híbrida en el contexto pospandémico. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, *7*(28), 1028-*1041.*https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i28.572

Título: Gestión de conocimientos en el ámbito deportivo

Autor: Lázaro Jesús Blanco Encinosa

Categoría Científica: Doctor en Ciencias, Doctor en Ciencias Económicas, Licenciado en Control Económico.

Categoría docente Profesor Principal (Consultante y Titular).

Centro Escuela Ramal del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER).Cerro, La Habana

Email: lazarojesusblancoencinosa@gmail.com.

Código ORCID:0000-0003-0680-9989

Resumen.

El trabajo analiza situaciones variadas, no siempre positivas, en relación a la gestión del conocimiento en actividades y organizaciones deportivas, de la cultura física y la recreación. Define los conceptos de "conocimiento", de "gestión" y consecuentemente de su integración. Se propone un modelo de trabajo, basado en el método científico de investigación. Expone ejemplos exitosos de gestión del conocimiento. Presenta las fuentes más habituales del conocimiento en el deporte. Evalúa cuestiones positivas y negativas en el empirismo como fuente del conocimiento en el deporte. Defiende las políticas de difusión amplia del conocimiento. Finalmente invita a las reflexiones con relación a la temática.

Palabras clave. Aprendizaje, teoría, empirismo.

Abstract.

The article analyzes different situations, not always positive, about the knowledge management in sporting activities and organizations. It defines concepts of "knowledge", "management" and it integration. It proposes a working model, based in scientific method of researching. It exposes successful examples. The article presents the most common sources of knowledge in sports. It evaluates negative

and positive issues in empiristic as knowledge source in sports. It promotes the politics of wide dissemination of the knowledge.

Key words. Learning, theory, empirism.

Introducción.

En este trabajo se aborda la importante cuestión de la gestión del conocimiento en el las organizaciones y actividades deportivas, de cultura física y de recreación. Se analizan las definiciones y conceptos más importantes al respecto, se estudia y expone un modelo de gestión del conocimiento como activo intangible de primer nivel y se vinculan estas propuestas con otros activos intangibles vinculados a la mente humana, como la inteligencia, la intuición, la imaginación; y otros como la información y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

Una situación general

El conocimiento ha devenido uno de los activos intangibles más importantes de cualquier entidad productiva, económica, financiera, médica, etc.; en la historia de la humanidad. Actualmente se requieren capacidades, habilidades, tecnologías e informaciones muy complejas y difíciles de dominar; a no ser que se cuente con el conocimiento necesario para ello.El ámbito deportivo no es una excepción, desde el gran deporte (alto rendimiento) hasta el deporte aficionado, infantil y comunitario. Igualmente ocurre en otros aspectos relacionados con la cultura yla educación física y la recreación.

Todo ello presupone la necesidad y posibilidad de generar y utilizar nuevo conocimiento de vanguardia, basado en logros de la ciencia, en la experiencia, en informaciones más complejas y amplias y en tecnologías más variadas y eficaces.

Muchos entrenadores y deportistas de excelencia, al enfrentar su retiro, dejan escritas sus experiencias y sugerencias, creando así un tesoro de conocimientos que apoyarán a las generaciones posteriores.

Igualmente se aprecia el efecto contrario en las organizaciones deportivas que han desconocido el conocimiento científico de vanguardia: atletas que no han cumplido las expectativas en el deporte o que se lesionan con frecuencia, equipos de avanzada que han perdido sus posiciones cimeras y hasta países que ocupaban

altos lugares en el mundo y han sido superados por otros de menores posibilidades económicas, tradiciones y resultados.

Sería deseable que se desarrollase una cultura de la gestión (que incluye el desarrollo, la conservación y la difusión) del conocimiento entre los valiosos directivos, entrenadores y otros técnicos deportivos; a los efectos de propiciar un desarrollo superior entre sus sucesores, para continuar la gloriosa estela del deporte cubano.

El problema a solucionar

Consecuentemente con la situación anterior, el problema que este autor se planteaes el siguiente:

¿Cómo proceder a gestionar mejor el conocimiento de entrenadores, funcionarios y directivos del deporte; a los efectos de incrementar la calidad de los deportistas a todos los niveles, desde el deporte infantil al alto rendimiento, incluyendo también la cultura física en general y la recreación? ¿Cómo estimular la búsqueda, la localización, la apropiación, la generación, la aplicación, la conservación y la difusión del mejor conocimiento para el desarrollo del deporte, la cultura física y la recreación?

Materiales y métodos

El presente trabajo resume una investigación no estructurada realizada por el autor y que resume el curso del mismo nombre impartido en la Maestría de Administración de Organizaciones deportivas en 2025, en la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de La Habana, Cuba.

Definiciones necesarias

Conocimiento *es una capacidad intelectual y física necesaria para solucionar problemas en la vida.Se apoya en la inteligencia, la imaginación, la intuición y la sabiduría. Incluso las fronteras entre estas pueden ser, en ocasiones, difusas. Implica:*

- La capacidad de ***IDENTIFICAR EL PROBLEMA*** a solucionar con todas sus implicaciones (Qué ocurre y que puede suceder si continúa esa situación).
- Saber ***QUÉ HACER*** para solucionar el problema (Qué).

- Saber ***UTILIZAR TODAS LAS HERRAMIENTAS*** físicas e intelectuales para solucionar el problema (Con qué).
- Saber ***OBTENER TODA LA INFORMACIÓN*** necesaria para solucionar el problema (Cuál información).
- Saber ***CÓMO ORGANIZAR Y EJECUTAR TODAS LAS ACTIVIDADES*** necesarias para solucionar el problema (Cómo).
- Saber ***CUÁNDO REALIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES*** necesarias para solucionar el problema (Cuándo).
- Saber ***PARA QUÉ SE DEBE SOLUCIONAR*** el problema (Para qué).
- Saber ***IDENTIFICAR LOS EFECTOS DE SOLUCIONAR O DE NO SOLUCIONAR*** el problema (Efectos de su acción de solución).
- Saber ***DÓNDE ACCIONAR*** para solucionar el problema (Dónde).
- Saber ***CON QUIÉN RELACIONARSE*** para solucionar el problema (Con quién).
- Saber ***QUE COSTO TENDRÁ LA SOLUCIÓN O NO DEL PROBLEMA*** (Cuánto costará).

Evidentemente, el lector habrá advertido que el "conocimiento" es un valioso activo intangible, probablemente el más valioso de las organizaciones, especialmente aquellas que ofrecen productos y servicios con mucho capital intelectual como valor añadido, como los centros de formación y entrenamiento de atletas y de equipos deportivos.

El ***conocimiento*** es un activo intelectual, inmaterial o intangible que posee en mayor o menor medida, toda persona y organización y como tal debe y puede ser ***gestionado*** o ***administrado,*** para lograr que pueda ser organizado, dispuesto, utilizado o distribuido adecuadamente; para su mejor utilización.

Y si eso es así, entonces ¿cómo se gestiona o administra el conocimiento? Y en particular, ¿cómo pudiera hacerse esto en organizaciones deportivas?

El ser humano puede ser catalogado como una máquina de aprender. Se aprende durante todos los días de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte. Acarin opina que una persona sana puede extender su capacidad de aprendizaje hasta los 80 años (Acarín, 2008, pág. 165). En ese proceso se recibe información, se procesa cognoscitivamente, se convierte en conocimiento, se interacciona con la inteligencia

y se produce un enriquecimiento de lo que puede catalogarse como la sabiduría, así como de la imaginación y la intuición.

Mientras más conocimiento se incorpora, más redes neuronales se desarrollan. Consecuentemente, más neuronas se activan y se vinculan a los complejos procesos del pensamiento. ¿Somos más inteligentes mientras más neuronas y redes neuronales tengamos activas, o sea, mientras más conocimientos acumulamos? Este autor, que no es ni sicólogo ni neurólogo, opina que probablemente sí.

Hay una relación dinámica y dialéctica entre la inteligencia, la información disponible y el conocimiento, que hace pensar que sí, que mientras más información y conocimientos acumulamos, más probabilidades hay de que desarrollemos una inteligencia superior y más activa. Ello pudiera influir, alimentada también por la experiencia (en definitiva, una acumulación de información), por la sabiduría, por la imaginación y por la intuición.

Entonces, el aprendizaje pudiera describirse como el, proceso donde el ser humano incorpora datos del medioambiente, los analiza y procesa y los convierte en información, la cual se vincula a otras informaciones y otros conocimientos, mediante la inteligencia y otras capacidades mentales como la sabiduría, la imaginación y la inteligencia.

Ese proceso de aprendizaje nos permite solucionar problemas de la vida práctica, algunos más simples, sencillos y habituales; otros más complejos y abstractos. Algunos seres humanos logran resolver problemas muy complicados, sobre cuya información no existe ninguna experiencia previa, mediante la aplicación del método científico de investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2007, pp. 19-22): surge así la ciencia, el proceso más elevado de generación de conocimientos.

Las organizaciones deportivas, como colectivos de personas que trabajan unidos sistémicamente, también pueden aprender a solucionar problemas en forma colectiva.

Un modelo de gestión del conocimiento en la organización

Un ***modelo de gestión del conocimiento*** es la denominación más o menos formal, de un procedimiento que permita la generación, la conservación, la difusión, la

apropiación y el enriquecimiento del conocimiento sobre un determinado objeto; que debe ser de dominio y aplicación por los miembros de una organización.

Existen muchos modelos propuestos, la mayoría de los cuales tienen varios elementos en común. En forma explícita o implícita, se rigen por principios como los siguientes (Santana y Fernández, pp. 66-68: en Faloh y Fernández, 2002; con la modificación del autor):

- Debe asegurarse que cada miembro de la organización conozca de forma oportuna lo que debe saber y poseer para realizar su trabajo; así como que conozca el modelo de gestión del conocimiento y participe en su actividad.
- Reconocer el conocimiento de cada miembro de la organización, premiar el que se trasmite a los demás, registrarlo, conservarlo, documentarlo y almacenarlo, para su utilización posterior.
- Reciprocar la enseñanza entre la organización y sus miembros.
- Comprender que la organización está integrada por personas que cumplen funciones y se esfuerzan en ser reconocidas por sus resultados.
- Asumir el entorno como una fuente inagotable de posibilidades de adquirir y desarrollar nuevo conocimiento y no como un ente amenazante.
- Comprender que el conocimiento es el resultado de la más compleja y cara de las tecnologías con que cuenta una organización, de acuerdo a su utilidad y aplicación que se tiene.
- Se puede adquirir el conocimiento que necesita la organización y también se puede perder, pues está asociado a las personas y estas pueden integrarse al colectivo o abandonarlo.
- Debe trabajarse activamente para lograr que el conocimiento sea un activo útil y no un saber inactivo.

El modelo de gestión del conocimiento que se propone, tiene las siguientes etapas:

1. Diagnosticar las necesidades de conocimiento de la organización para poder desarrollar su misión y cumplir sus objetivos.
2. Adquirir y/o generar el conocimiento necesario, acorde a los resultados de la etapa anterior.
3. Propiciar que todas las personas que lo necesiten asuman el nuevo conocimiento generado o adquirido. Aprendizaje colectivo.

4. Aplicar el conocimiento adquirido o generado. Enriquecerlo con la práctica.
5. Conservar el conocimiento. Almacenamiento activo. Incluye la difusión.
6. Evaluar la actividad realizada.
7. Regresar a la actividad 1, en un ciclo interminable.

Fuentes habituales del conocimiento en el deporte

El deporte, la recreación y la cultura física, como otras actividades del ser humano, se apoya en varias fuentes para enriquecer el conocimiento útil. Algunas de estas son:

- La ciencia, en todas sus modalidades: ciencia pura, ciencia aplicada, experiencias científicas e innovadoras exitosas.
- La tecnología, las técnicas y los métodos que aparecen en la literatura especializada.
- La observación del accionar de deportistas de élite y equipos deportivos de primer nivel, así como la actividad de entrenadores y directivos exitosos.
- Las universidades y escuelas de deportes.
- Los libros, artículos publicados en revistas especializadas, las conclusiones de congresos y otras reuniones científicas, etc.
- La meditación y la reflexión sobre situaciones complejas que requieren de la aplicación de soluciones relativamente novedosas.

El conocimiento empírico, obtenido por imitación, se debe enriquecer con el estudio teórico de otras experiencias y propuestaspara que se produzcan avances significativos en el deporte. Cuando se produce esa confluencia, el resultado es el ideal. Pero el exclusivo conocimiento empírico no siempre es acertado ni suficiente.

No es necesario argumentar mucho para descubrir las ventajas de conservar el conocimiento deportivo en formas que garanticen no perderlo. Igualmente resulta necesario la difusión del conocimiento, por diversas vías, algunas ya mencionadas en este trabajo.

Conclusiones

No se ha agotado el tema de la gestión del conocimiento en las actividades deportivas. Es algo sobre lo que se debe investigar y profundizar mucho. La gestión

del conocimiento entronca directa y cercanamente con la gestión del capital humano y es conocido que ambos forman probablemente la diada más importante de los activos de una entidad deportiva.

Se ha intentado destacar en este trabajo la necesidad de gestionar el conocimiento mediante un modelo de trabajo basado en el método científico de investigación, y de complementar todas las formas existentes de incorporar y utilizar el nuevo conocimiento, a los efectos de propiciar el avance del deporte y la cultura física en general.

Bibliografía utilizada

- Acarín. N. *El cerebro del rey*. Editorial Científico-Técnica. La Habana. 2008.
- Blanco, L. *Manuales de trabajo administrativo. Su empleo en la gestión empresarial.* Revista Auditoría y control. Número 16. Enero-Abril. 2007. La Habana.
- Blanco, L. *Algunas experiencias con la elaboración e impartición de cursos MOOC. Su rol en la digitalización de la sociedad*. Revista Cubana de Educación Superior. Https://revistas.uh.cu/rces/article/view/7927. No. 3, 2023. La Habana. Editorial UH. SCIELO.
- Blanco, L. *Sistemas de información para el economista y el contador.* Editorial universitaria Félix Varela. Segunda edición: 2015. La Habana.
- Borrás, F. y Ruso, F. *Capital intelectual: visión crítica y propuestas para organizaciones cubanas*. Editorial UH. La Habana. 2015.
- Colectivo de autores.*Gestión de la información y el conocimiento.* Editorial universitaria Félix Varela. La Habana. 2014.
- Cortina, J. M. *Confesiones de pitcheo*. Colección El Fausto. Ediciones Loynaz. 2022.
- Encarta. 2008. 1993-2007 Microsoft Corporation.
- Ealo, J. Béisbol. Editorial Deportes. La Habana.
- Faloh, R. y Fernández, M. *Gestión del conocimiento. Concepto, aplicaciones y experiencias*. Editorial Academia, La Habana, 2002.
- Fernández, R. (2020).*Las Direcciones del Entrenamiento de las Poom sae para el alto rendimiento. Definición didáctica-metodológica*. http/www.Inder.gob.cu.La Habana.

- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. *Metodología de la Investigación*. Editorial Félix Varela, La Habana, 2007.
- Lasorda, T.*My way.*Editorial Triumph books**. 2015.**
- Ontoria, A. et Al. *Cómo ordenar el conocimiento usando mapas conceptuales.* Alfaomega y Nenarcea (Madrid). Quinta reimpresión. México. 2011.
- Reinaldo, F. *Del Béisbol todo o casi todo*. Editorial Científico-Técnica. La Habana. 2018.
- Reynaldo, F. *Sabermetría para el béisbol cubano.* Editorial Científico-Técnica. La Habana. 2019.
- Ripken, C. Ripken, B. y Lowe, S. *Coaching youth baseball the Ripken way.* Books google.com. 2006.
- Román, I. *Fuerza Total*. Editorial Deportes. 2010. La Habana.
- Torre, J. y Verduci, T. *Mis años con los Yankees*. Editorial Vintage español. 2010.

Título: Gestión de conocimientos en el ámbito deportivo

Autor: Lázaro Jesús Blanco Encinosa

Categoría Científica: Doctor en Ciencias, Doctor en Ciencias Económicas, Licenciado en Control Económico.

Categoría docente Profesor Principal (Consultante y Titular).

Centro Escuela Ramal del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER).Cerro, La Habana

Email: lazarojesusblancoencinosa@gmail.com.

Código ORCID:0000-0003-0680-9989

Resumen.

El trabajo analiza situaciones variadas, no siempre positivas, en relación a la gestión del conocimiento en actividades y organizaciones deportivas, de la cultura física y la recreación. Define los conceptos de "conocimiento", de "gestión" y consecuentemente de su integración. Se propone un modelo de trabajo, basado en el método científico de investigación. Expone ejemplos exitosos de gestión del conocimiento. Presenta las fuentes más habituales del conocimiento en el deporte. Evalúa cuestiones positivas y negativas en el empirismo como fuente del conocimiento en el deporte. Defiende las políticas de difusión amplia del conocimiento. Finalmente invita a las reflexiones con relación a la temática.

Palabras clave. Aprendizaje, teoría, empirismo.

Abstract.

The article analyzes different situations, not always positive, about the knowledge management in sporting activities and organizations. It defines concepts of "knowledge", "management" and it integration. It proposes a working model, based in scientific method of researching. It exposes successful examples. The article presents the most common sources of knowledge in sports. It evaluates negative

and positive issues in empiristic as knowledge source in sports. It promotes the politics of wide dissemination of the knowledge.

Key words. Learning, theory, empirism.

Introducción.

En este trabajo se aborda la importante cuestión de la gestión del conocimiento en el las organizaciones y actividades deportivas, de cultura física y de recreación. Se analizan las definiciones y conceptos más importantes al respecto, se estudia y expone un modelo de gestión del conocimiento como activo intangible de primer nivel y se vinculan estas propuestas con otros activos intangibles vinculados a la mente humana, como la inteligencia, la intuición, la imaginación; y otros como la información y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

Una situación general

El conocimiento ha devenido uno de los activos intangibles más importantes de cualquier entidad productiva, económica, financiera, médica, etc.; en la historia de la humanidad. Actualmente se requieren capacidades, habilidades, tecnologías e informaciones muy complejas y difíciles de dominar; a no ser que se cuente con el conocimiento necesario para ello.El ámbito deportivo no es una excepción, desde el gran deporte (alto rendimiento) hasta el deporte aficionado, infantil y comunitario. Igualmente ocurre en otros aspectos relacionados con la cultura yla educación física y la recreación.

Todo ello presupone la necesidad y posibilidad de generar y utilizar nuevo conocimiento de vanguardia, basado en logros de la ciencia, en la experiencia, en informaciones más complejas y amplias y en tecnologías más variadas y eficaces.

Muchos entrenadores y deportistas de excelencia, al enfrentar su retiro, dejan escritas sus experiencias y sugerencias, creando así un tesoro de conocimientos que apoyarán a las generaciones posteriores.

Igualmente se aprecia el efecto contrario en las organizaciones deportivas que han desconocido el conocimiento científico de vanguardia: atletas que no han cumplido las expectativas en el deporte o que se lesionan con frecuencia, equipos de avanzada que han perdido sus posiciones cimeras y hasta países que ocupaban

altos lugares en el mundo y han sido superados por otros de menores posibilidades económicas, tradiciones y resultados.

Sería deseable que se desarrollase una cultura de la gestión (que incluye el desarrollo, la conservación y la difusión) del conocimiento entre los valiosos directivos, entrenadores y otros técnicos deportivos; a los efectos de propiciar un desarrollo superior entre sus sucesores, para continuar la gloriosa estela del deporte cubano.

El problema a solucionar

Consecuentemente con la situación anterior, el problema que este autor se planteaes el siguiente:

¿Cómo proceder a gestionar mejor el conocimiento de entrenadores, funcionarios y directivos del deporte; a los efectos de incrementar la calidad de los deportistas a todos los niveles, desde el deporte infantil al alto rendimiento, incluyendo también la cultura física en general y la recreación? ¿Cómo estimular la búsqueda, la localización, la apropiación, la generación, la aplicación, la conservación y la difusión del mejor conocimiento para el desarrollo del deporte, la cultura física y la recreación?

Materiales y métodos

El presente trabajo resume una investigación no estructurada realizada por el autor y que resume el curso del mismo nombre impartido en la Maestría de Administración de Organizaciones deportivas en 2025, en la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte de La Habana, Cuba.

Definiciones necesarias

Conocimiento *es una capacidad intelectual y física necesaria para solucionar problemas en la vida.Se apoya en la inteligencia, la imaginación, la intuición y la sabiduría. Incluso las fronteras entre estas pueden ser, en ocasiones, difusas. Implica:*

- La capacidad de ***IDENTIFICAR EL PROBLEMA*** a solucionar con todas sus implicaciones (Qué ocurre y que puede suceder si continúa esa situación).
- Saber ***QUÉ HACER*** para solucionar el problema (Qué).

- Saber ***UTILIZAR TODAS LAS HERRAMIENTAS*** físicas e intelectuales para solucionar el problema (Con qué).
- Saber ***OBTENER TODA LA INFORMACIÓN*** necesaria para solucionar el problema (Cuál información).
- Saber ***CÓMO ORGANIZAR Y EJECUTAR TODAS LAS ACTIVIDADES*** necesarias para solucionar el problema (Cómo).
- Saber ***CUÁNDO REALIZAR TODAS LAS ACTIVIDADES*** necesarias para solucionar el problema (Cuándo).
- Saber ***PARA QUÉ SE DEBE SOLUCIONAR*** el problema (Para qué).
- Saber ***IDENTIFICAR LOS EFECTOS DE SOLUCIONAR O DE NO SOLUCIONAR*** el problema (Efectos de su acción de solución).
- Saber ***DÓNDE ACCIONAR*** para solucionar el problema (Dónde).
- Saber ***CON QUIÉN RELACIONARSE*** para solucionar el problema (Con quién).
- Saber ***QUE COSTO TENDRÁ LA SOLUCIÓN O NO DEL PROBLEMA*** (Cuánto costará).

Evidentemente, el lector habrá advertido que el "conocimiento" es un valioso activo intangible, probablemente el más valioso de las organizaciones, especialmente aquellas que ofrecen productos y servicios con mucho capital intelectual como valor añadido, como los centros de formación y entrenamiento de atletas y de equipos deportivos.

El ***conocimiento*** es un activo intelectual, inmaterial o intangible que posee en mayor o menor medida, toda persona y organización y como tal debe y puede ser ***gestionado*** o ***administrado,*** para lograr que pueda ser organizado, dispuesto, utilizado o distribuido adecuadamente; para su mejor utilización.

Y si eso es así, entonces ¿cómo se gestiona o administra el conocimiento? Y en particular, ¿cómo pudiera hacerse esto en organizaciones deportivas?

El ser humano puede ser catalogado como una máquina de aprender. Se aprende durante todos los días de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte. Acarin opina que una persona sana puede extender su capacidad de aprendizaje hasta los 80 años (Acarín, 2008, pág. 165). En ese proceso se recibe información, se procesa cognoscitivamente, se convierte en conocimiento, se interacciona con la inteligencia

y se produce un enriquecimiento de lo que puede catalogarse como la sabiduría, así como de la imaginación y la intuición.

Mientras más conocimiento se incorpora, más redes neuronales se desarrollan. Consecuentemente, más neuronas se activan y se vinculan a los complejos procesos del pensamiento. ¿Somos más inteligentes mientras más neuronas y redes neuronales tengamos activas, o sea, mientras más conocimientos acumulamos? Este autor, que no es ni sicólogo ni neurólogo, opina que probablemente sí.

Hay una relación dinámica y dialéctica entre la inteligencia, la información disponible y el conocimiento, que hace pensar que sí, que mientras más información y conocimientos acumulamos, más probabilidades hay de que desarrollemos una inteligencia superior y más activa. Ello pudiera influir, alimentada también por la experiencia (en definitiva, una acumulación de información), por la sabiduría, por la imaginación y por la intuición.

Entonces, el aprendizaje pudiera describirse como el, proceso donde el ser humano incorpora datos del medioambiente, los analiza y procesa y los convierte en información, la cual se vincula a otras informaciones y otros conocimientos, mediante la inteligencia y otras capacidades mentales como la sabiduría, la imaginación y la inteligencia.

Ese proceso de aprendizaje nos permite solucionar problemas de la vida práctica, algunos más simples, sencillos y habituales; otros más complejos y abstractos. Algunos seres humanos logran resolver problemas muy complicados, sobre cuya información no existe ninguna experiencia previa, mediante la aplicación del método científico de investigación (Hernández, Fernández y Baptista, 2007, pp. 19-22): surge así la ciencia, el proceso más elevado de generación de conocimientos.

Las organizaciones deportivas, como colectivos de personas que trabajan unidos sistémicamente, también pueden aprender a solucionar problemas en forma colectiva.

Un modelo de gestión del conocimiento en la organización

Un ***modelo de gestión del conocimiento*** es la denominación más o menos formal, de un procedimiento que permita la generación, la conservación, la difusión, la

apropiación y el enriquecimiento del conocimiento sobre un determinado objeto; que debe ser de dominio y aplicación por los miembros de una organización.

Existen muchos modelos propuestos, la mayoría de los cuales tienen varios elementos en común. En forma explícita o implícita, se rigen por principios como los siguientes (Santana y Fernández, pp. 66-68: en Faloh y Fernández, 2002; con la modificación del autor):

- Debe asegurarse que cada miembro de la organización conozca de forma oportuna lo que debe saber y poseer para realizar su trabajo; así como que conozca el modelo de gestión del conocimiento y participe en su actividad.
- Reconocer el conocimiento de cada miembro de la organización, premiar el que se trasmite a los demás, registrarlo, conservarlo, documentarlo y almacenarlo, para su utilización posterior.
- Reciprocar la enseñanza entre la organización y sus miembros.
- Comprender que la organización está integrada por personas que cumplen funciones y se esfuerzan en ser reconocidas por sus resultados.
- Asumir el entorno como una fuente inagotable de posibilidades de adquirir y desarrollar nuevo conocimiento y no como un ente amenazante.
- Comprender que el conocimiento es el resultado de la más compleja y cara de las tecnologías con que cuenta una organización, de acuerdo a su utilidad y aplicación que se tiene.
- Se puede adquirir el conocimiento que necesita la organización y también se puede perder, pues está asociado a las personas y estas pueden integrarse al colectivo o abandonarlo.
- Debe trabajarse activamente para lograr que el conocimiento sea un activo útil y no un saber inactivo.

El modelo de gestión del conocimiento que se propone, tiene las siguientes etapas:

1. Diagnosticar las necesidades de conocimiento de la organización para poder desarrollar su misión y cumplir sus objetivos.
2. Adquirir y/o generar el conocimiento necesario, acorde a los resultados de la etapa anterior.
3. Propiciar que todas las personas que lo necesiten asuman el nuevo conocimiento generado o adquirido. Aprendizaje colectivo.

4. Aplicar el conocimiento adquirido o generado. Enriquecerlo con la práctica.
5. Conservar el conocimiento. Almacenamiento activo. Incluye la difusión.
6. Evaluar la actividad realizada.
7. Regresar a la actividad 1, en un ciclo interminable.

Fuentes habituales del conocimiento en el deporte

El deporte, la recreación y la cultura física, como otras actividades del ser humano, se apoya en varias fuentes para enriquecer el conocimiento útil. Algunas de estas son:

- La ciencia, en todas sus modalidades: ciencia pura, ciencia aplicada, experiencias científicas e innovadoras exitosas.
- La tecnología, las técnicas y los métodos que aparecen en la literatura especializada.
- La observación del accionar de deportistas de élite y equipos deportivos de primer nivel, así como la actividad de entrenadores y directivos exitosos.
- Las universidades y escuelas de deportes.
- Los libros, artículos publicados en revistas especializadas, las conclusiones de congresos y otras reuniones científicas, etc.
- La meditación y la reflexión sobre situaciones complejas que requieren de la aplicación de soluciones relativamente novedosas.

El conocimiento empírico, obtenido por imitación, se debe enriquecer con el estudio teórico de otras experiencias y propuestaspara que se produzcan avances significativos en el deporte. Cuando se produce esa confluencia, el resultado es el ideal. Pero el exclusivo conocimiento empírico no siempre es acertado ni suficiente.

No es necesario argumentar mucho para descubrir las ventajas de conservar el conocimiento deportivo en formas que garanticen no perderlo. Igualmente resulta necesario la difusión del conocimiento, por diversas vías, algunas ya mencionadas en este trabajo.

Conclusiones

No se ha agotado el tema de la gestión del conocimiento en las actividades deportivas. Es algo sobre lo que se debe investigar y profundizar mucho. La gestión

del conocimiento entronca directa y cercanamente con la gestión del capital humano y es conocido que ambos forman probablemente la diada más importante de los activos de una entidad deportiva.

Se ha intentado destacar en este trabajo la necesidad de gestionar el conocimiento mediante un modelo de trabajo basado en el método científico de investigación, y de complementar todas las formas existentes de incorporar y utilizar el nuevo conocimiento, a los efectos de propiciar el avance del deporte y la cultura física en general.

Bibliografía utilizada

- Acarín. N. *El cerebro del rey*. Editorial Científico-Técnica. La Habana. 2008.
- Blanco, L. *Manuales de trabajo administrativo. Su empleo en la gestión empresarial.* Revista Auditoría y control. Número 16. Enero-Abril. 2007. La Habana.
- Blanco, L. *Algunas experiencias con la elaboración e impartición de cursos MOOC. Su rol en la digitalización de la sociedad*. Revista Cubana de Educación Superior. Https://revistas.uh.cu/rces/article/view/7927. No. 3, 2023. La Habana. Editorial UH. SCIELO.
- Blanco, L. *Sistemas de información para el economista y el contador.* Editorial universitaria Félix Varela. Segunda edición: 2015. La Habana.
- Borrás, F. y Ruso, F. *Capital intelectual: visión crítica y propuestas para organizaciones cubanas*. Editorial UH. La Habana. 2015.
- Colectivo de autores.*Gestión de la información y el conocimiento.* Editorial universitaria Félix Varela. La Habana. 2014.
- Cortina, J. M. *Confesiones de pitcheo*. Colección El Fausto. Ediciones Loynaz. 2022.
- Encarta. 2008. 1993-2007 Microsoft Corporation.
- Ealo, J. Béisbol. Editorial Deportes. La Habana.
- Faloh, R. y Fernández, M. *Gestión del conocimiento. Concepto, aplicaciones y experiencias*. Editorial Academia, La Habana, 2002.
- Fernández, R. (2020).*Las Direcciones del Entrenamiento de las Poom sae para el alto rendimiento. Definición didáctica-metodológica*. http/www.Inder.gob.cu.La Habana.

- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. *Metodología de la Investigación*. Editorial Félix Varela, La Habana, 2007.
- Lasorda, T.*My way.*Editorial Triumph books**. 2015.**
- Ontoria, A. et Al. *Cómo ordenar el conocimiento usando mapas conceptuales.* Alfaomega y Nenarcea (Madrid). Quinta reimpresión. México. 2011.
- Reinaldo, F. *Del Béisbol todo o casi todo*. Editorial Científico-Técnica. La Habana. 2018.
- Reynaldo, F. *Sabermetría para el béisbol cubano.* Editorial Científico-Técnica. La Habana. 2019.
- Ripken, C. Ripken, B. y Lowe, S. *Coaching youth baseball the Ripken way.* Books google.com. 2006.
- Román, I. *Fuerza Total*. Editorial Deportes. 2010. La Habana.
- Torre, J. y Verduci, T. *Mis años con los Yankees*. Editorial Vintage español. 2010.

Título: La cultura de paz en la formación inicial del profesional de la Cultura Física.

Autores:
Dra. C.Danaysi Santana González
Correo electrónico: dsantana@ucf.edu.cu
ORCID: 0000-0002-9190-8107
Institución: Universidad de Cienfuegos.
País: Cuba
MSc. Jiosbel Jesús Lóriga Socorro.
Correo electrónico: jloriga@ucf.edu.cu
ORCID: 0000-0003-4859-6379
Institución: Universidad de Cienfuegos. Facultad de Cultura Física.
País: Cuba
Lic. Yenisleidy González Padrón.
Correo electrónico: ygonzalez@ucf.edu.cu
ORCID: 0000-0001-7555-4727
Institución: Universidad de Cienfuegos.
País: Cuba

RESUMEN

La formación de la Cultura de Paz posibilita asumir lapráctica deportiva y la recreacióndesde el respeto, la tolerancia, la solidaridady la sociabilidad;lo cual constituye unreto para las instituciones educativas en lo concerniente a integrar acciones para el desarrollo de los Objetivos de Desarrollo Sostenible encaminados a la paz.Es por ello que los profesionales necesitan contar con los conocimientos, habilidades, actitudes, valores y comportamientos orientados a una adecuada solución de conflictos y de rechazo a la violencia. A partir de la investigación acción participativa se propone una concepción teórico-metodológica que contribuya a la formación de la Cultura de Paz en la formación inicial del profesional de la Educación Física, la Actividad Física, la Recreación Física y el Deportepara lograr el análisis reflexivo, la resolución pacífica de los conflictos y el posicionamiento ante situaciones contrarias a la paz en su desempeño deportivo. Como resultado se propone la formación de

profesionales de la actividad física basada en la Cultura de Paz desde un enfoque dialéctico a partir de la asimilación de habilidades, valores y actitudes contrarias a la violencia y relativas a los principios fundamentales del olimpismo.

ABSTRACT
The development of a Culture of Peace enables sports and recreation to be practiced with respect, tolerance, solidarity, and sociability. This constitutes a challenge for educational institutions when it comes to integrating actions for the development of the Sustainable Development Goals aimed at peace. Therefore, professionals need to have the knowledge, skills, attitudes, values, and behaviors geared toward adequate conflict resolution and the rejection of violence. Based on participatory action research, a theoretical and methodological approach is proposed that contributes to the development of a Culture of Peace in the initial training of professionals in Physical Education, Physical Activity, Physical Recreation, and Sports, in order to achieve reflective analysis, peaceful conflict resolution, and a positioning in situations that are contrary to peace in their sports performance. The result is the proposal to train physical activity professionals based on a Culture of Peace through a dialectical approach, fostering skills, values, and attitudes that are opposed to violence and related to the fundamental principles of Olympism.

INTRODUCCIÓN

La actividad física y el deporte como fenómenos socioculturalesalcanzan un elevado nivel competitivo y de seguimiento por los espectadores a nivel global.Se aprecian cada una de las manifestaciones de comportamiento y valores morales de atletas, entrenadores y personal deportivo en correspondencia con las acciones que ejecutan dentro y fuera del campo de competición. Los profesionales de la actividad física y eldeporte deben caracterizarse por un alto nivel de humildad, sencillez, humanidad, colectivismo y responsabilidad individual y colectiva; deben rechazar actitudes negativas,

egocéntricas, malos hábitos comunicativos y rasgos de violencia que se manifiestan durante la actividad deportiva.

La cultura de paz desde el deporte es un imperativo de la sociedad en su conjunto, reflejado en los Objetivos de Desarrollo Sostenible para contribuir en la formación de sociedades capaces de transformar los conflictos por los que atraviesan, con el objetivo de lograr así una vida digna en la sociedad. El tema de la violencia deportiva y el mal comportamiento individual y colectivo por parte de los atletas en los diferentes deportes ha sido objeto de investigación para diversos profesionales en aras de promover mejores alternativas comportamentales dentro y fuera del campo de competición.En Cuba se aprecian varias investigaciones en relación con esta temática como la expuesta por Arteaga (2005), Pérez (2017) y Santana, et al. (2023).

Desde las ciencias también se aborda el tema desde diversos enfoques. Los autores Zagalaz y Romero (2002), Hernández et al (2002), Molina (2010) analizan las diferentes manifestaciones de violencia que tienen lugar en el ámbito deportivo. Cárdenas (2012) plantea que los deportes constituyen herramientas válidas para el cambio y la transformación social.

Precisamente el objetivo de la investigación es proponer una concepción teórico-metodológica que contribuya a la formación de la Cultura de Paz en la formación inicial del profesional de la Cultura Física de manera que le permita mostrar un análisis reflexivo, la resolución pacífica de los conflictos y la toma de posición ante situaciones contrarias a la paz en el desempeño deportivo.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para el presente análisis los autores parten del concepto de cultura de paz y de deporte. La Cultura de Paz se entiende como “el conjunto de valores, actitudes, y comportamientos que reflejan el respeto a la vida, de la persona humana y de su dignidad, de todos los derechos humanos; el rechazo de la violencia en todas sus formas y la adhesión a los principios de libertad, justicia, solidaridad y tolerancia, así como la comprensión tanto entre los pueblos como entre los grupos y personas” (UNESCO, 1995). La UNESCO (1978) también define el deporte como un conjunto de elementos físicos, biológicos y psicológicos,

desarrollados a partir de la actividad física, que proporciona una estabilidad corporal y emocional de quien lo pone a la práctica.

El deporte contribuye a la construcción de sociedades más pacíficas al formar valores como el respeto, la tolerancia, la solidaridad y la cooperación tal como plantean los autores Alexis y Jon (2011); Cárdenas (2013) y Ponciano (2021). El deporte constituye derecho fundamental y una poderosa herramienta para fortalecer los lazos sociales y promover el desarrollo sostenible y la paz. Es el deporte vínculo de paz en el que los seres humanos encuentran esa capacidad de vivir y convivir pacíficamente (…) es un medio global que no distingue entre culturas y que se puede lograr con el estudio, la práctica y la interiorización de valores, estilos de vida y educación, con lo cual estaríamos construyendo una idea de paz perdurable en nuestra vida diaria (Cabello y Sierra, 2016, p. 141).

Tegwen et al. (2017) y Ubaidulloev (2018) plantean que, en el deporte, como en otras esferas de la vida, se pueden transformar los conflictos en oportunidades. Se puede integrar como parte de los entrenamientos y disponer de estrategias para abordarlo. En los espacios deportivos se pueden generar situaciones de conflictos iniciadas fuera, antes de empezar o durante el entrenamiento.

De ahí la necesidad de formar un profesional capacitado para poder cumplir con la responsabilidad social de contribuir a la formación deportiva en los niños y jóvenes, pero además influir en ellos para crear una sociedad más justa y pacífica, desde la clase de educación física, hasta el deporte competitivo, pasando por el deporte extraescolar. (Torres y Torres (2019)).

Para López (2022)la formación de la cultura de paz en el contexto deportivo debe tener un enfoque multidisciplinar para trasformar las distintas formas de violencia y los conflictos mal manejados. Es necesario que estos profesionales tengan una adecuada cultura de paz que les permita identificar actitudes contrarias a la paz que se ponen de manifiesto cuando se originan comportamientos negativos como son insultar a los compañeros o árbitros, cuando se le transmite la filosofía de "ganar ganar" a toda costa o no reconocer al contrario vencido, o al vencedor a través del saludo afectuoso una vez terminado el juego, lo que refuerza los comportamientos violentos.

En los reglamentos deportivos y del comité olímpico aparece referido la necesidad de fomentar el juego limpio, educando a los atletas en la práctica de la exigencia, y el respeto consigo mismo y con los demás, luchar contra los comportamientos antideportivos que pueden ser generadores de violencia, es decir la oposición a todo tipo de discriminación, ya sea política, religiosa, sexual, étnica, de opinión filosófica, estado civil u otras.

En la comunidad científica existen diversos criterios sobre la concepción como resultado científico. Valdivia (2012) considera que es utilizada como forma de presentación de los resultados científicos, pero no existe un consenso en su definición y estructura. Para Valle (2007) las concepciones ¨no solo se deben asumir en el campo hipotético, sino que deben dar ciertos visos de certidumbre factual para poder realizar una contribución a la transformación de la realidad. ¨ (p. 138). En este sentido resulta determinante que la concepción no se quede solo en las ideas y supuestos, sino que se pueda aplicar a través de procederes que lleven a vías de hecho la teoría que se aporta.

En cuanto a la definición los autores Ruiz (1999), del Canto (2000), Gayle (2005) y Navarro (2006) expresan que la concepción como resultado científico es un sistema de ideas, conceptos y representaciones sobre un aspecto de la realidad o toda ella, desde los filosóficos generales hasta los científicos naturales. Los autores se refieren al proceso de interpretación de la realidad donde a partir de determinadas acciones se concibe la nueva teoría o se sistematiza la ya existente.

En la investigación se asume el enfoque cualitativo, que estudia la realidad en su contexto, tal y como sucede, interpretando los fenómenos de acuerdo con los significados de las personas implicadas. Se emplean métodos empíricos como la observación y la observación participante para identificar modos de actuación, relaciones interpersonales y manifestaciones contrarias a la Cultura de Paz, la entrevista en profundidad a los estudiantes y docentesde la carrera permite corroborar el dominio de conocimientos, habilidades, actitudes, valores y comportamientos asociados a la Cultura de Paz,información necesaria en relación con el grupo de estudio.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La investigación propone como resultado principal una concepción teórica metodológica que tiene como objetivo contribuir a la formación de la Cultura de Paz en la formación inicial del profesional de la Cultura Física para lograr el análisis reflexivo, la resolución pacífica de los conflictos y la toma de posición ante situaciones contrarias a la paz en su desempeño deportivo. Se muestra un aparato teórico conceptual y otro metodológico instrumental. En el aparato teórico se expresa el nuevo punto de vista, los principios y las ideas rectoras de este proceso. Por su parte el metodológico instrumental está compuesto por procederes metodológicos definidos en etapas y pasos para su desarrollo.

Etapa I Diagnóstico de la realidad. Permite valorar las condiciones objetivas en el contexto donde se desarrolla, el cambio educativo a lograr, los factores subjetivos, las cuestiones positivas y las debilidades. Se dirige a identificar y valorar la esencia del problema a resolver. Los resultados determinan el desarrollo de las otras etapas y se realiza por medio de instrumentos diseñados a estudiantes y docentes.

Pasos de la etapa:

1. Caracterización de estudiantes y docentes de la carrera: permite identificar la composición, las potencialidades, necesidad y carencias del colectivo para enfrentar las exigencias y demandas de la formación de la Cultura de Paz. El diagnóstico acertado permite el diseño de acciones a realizar de manera que se precisen las prioridades de trabajo.
2. Planificación de las acciones.
3. Preparación para la ejecución de las acciones. Se ofrecen talleres sobre la paz positiva, la convivencia pacífica y la resolución pacífica de los conflictos.

Etapa II Ejecución de las acciones para la formación de la Cultura de Paz.

Pasos de la etapa:

1. Aplicación de las acciones. Realización de conversatorios. Realización de mesas de diálogo. Ciclo de cine debate. Realización de Té literarios.
2. Retroalimentación de la efectividad de las acciones. Se establecerá la comunicación para revisar el cumplimiento de las acciones y su efectividad.

Etapa III Valoración de las acciones.

Pasos de la etapa:

1. Evaluación de las acciones.

Desde las primeras experiencias deportivas que tienen los niños se deben reforzar los comportamientos positivos en el juego, la solidaridad, justicia, igualdad, reciprocidad, autocontrol, espíritu deportivo, los entrenadores y profesores que trabajan en la base deben ser extremadamente cuidadosos, la familia debe velar por los valores que se transmiten a través del ejemplo.

Un importanterol juega el profesional deportivo y su deber es el de enseñar a resolver los conflictos de forma no violenta como estrategia para prevenir la violencia y lograr relaciones humanas enriquecedoras. Debe primar la organización democrática en todos los espacios de formación de la Cultura de Paz, fomentando la participación y la creación de relaciones que generen confianza y un clima positivo.Se debe propiciar relaciones de paz y lograr un buen trabajo en equipo, donde la armonía y la afectividad jueguen un papel fundamental.

Para materializar la concepción es preciso, como primera etapa, valorar las condiciones objetivas existentes en el contexto donde se desarrolla la carrera, el cambio que se desea lograr, analizar los factores subjetivos, las fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas que puedan estar presentes. Identificar y valorar la esencia del problema que se pretende resolver.

Los resultados del diagnóstico desarrollado con el apoyo de los diferentes métodos de investigación como la observación y la entrevista son determinantes para el desarrollo de las otras etapas que permiten conocer y apreciar los modos de actuación de los sujetos y su tendencia comportamental.

La segunda etapa está dirigida a la implementación de las acciones, tales como la creación de espacios de diálogo como conversatorios sobre la resolución pacífica de los conflictos que se generan en las competencias y entrenamientos, realizar vigilias o caminatas para celebrar el día de la paz el 21 de septiembre y 6 de abril día de la paz en el deporte, de manera que se logre la sensibilización del tema. La tercera etapa comprende la valoración de las acciones. Para ello se realizará el análisis de las acciones aplicadas y se evaluará el impacto de las mismas.

DISCUSIÓN

Para los autores Cabello y Sierra (2016, p.147) ¨la violencia en el deporte existe desde dos ámbitos: el primero, desde los participantes de dicha actividad, y el segundo, desde los asistentes a las competiciones deportivas. En los conflictos generados por los participantes de una actividad deportiva, la violencia puede ser física o solamente verbal dependiendo el grado de intensidad que presente. Podemos encontrar un conflicto generado por participantes en un deporte de impacto, en donde una acción o jugada desencadene en una agresión, la cual pudo no ser intencional; empero, la perspectiva que se dé a esta acción por los participantes, será la que determine el nacimiento de un conflicto o no¨.

Para la formación de la cultura de paz debe tener presente los métodos democráticos que propone Cajal (2022) basados en procedimientos tales como el trabajo en equipo y en colectivo; así como negociación, mediación, conciliación, arbitraje y litigación como mecanismos de resolución pacífica de los conflictos y la convivencia pacífica.

Resultan importantes en la mejora de las relaciones interpersonales para el establecimiento de un clima de entendimiento y reconocimiento que propicie el intercambio de ideas, la búsqueda de soluciones frente a los conflictos en la práctica socioeducativa, asumir responsabilidades y tareas que definen el grupo en el cumplimiento de las metas, evaluar el trabajo para verificar avances y obstáculos; ejercer un liderazgo democrático; la identificación de roles y funciones en el equipo de trabajo; la escucha de opiniones y sugerencias de los miembros del grupo y mediar frente a conflictos y defender un caso.

La concepción teórica-metodológica diseñada responde a la realidad diagnosticada; al aparato teórico conceptual basado en la paz positiva, la convivencia pacífica y la resolución pacífica de los conflictos como categorías de la formación de la Cultura de Paz en interrelación con los principios, características e ideas rectoras de este proceso y la incorporación de un aparato metodológico para la formación de la Cultura de Paz en los atletas de alto rendimiento del voleibol de playa.

CONCLUSIONES

La formación de una Cultura de Paz resulta necesaria para la sociedad, en tanto se precisa de ser incorporada en la formación inicial para dotarlos con conocimientos y sean capaces de fomentar los valores y actitudes de la Cultura de Paz sustentados en sus principios básicos. Los futuros profesionales precisan la consolidación de la formación de una Cultura de Paz para poder cumplir con sus metas deportivas, tanto de manera individual como colectivas. Los formadores de las nuevas generaciones deben contribuir a la construcción de sociedades e individuos con altos valores, actitudes y comportamientos alejados de la violencia.El trabajo presentado aporta una vía novedosa para lograr profesionales con mayor preparación desde el punto de vista deportivo y humano.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Alexis Lyras; Jon WeltyPeachey (2011). Integrating sport-for-developmenttheory and praxis. , 14(4), 0–326.https://doi.org/10.1016/j.smr.2011.05.006

Arteaga, S. (2005). ModeloPedagógico para desarrollar la educación para la paz centradaen los valoresmoralesen la escuela media superior. (Tesisenopción al gradocientífico de Doctor enCiencias de la Educación). Villa Clara: Instituto Superior Pedagógico Félix Varela

Ponciano Nuñez, P. D. (2021). Influencias olímpicas modernas: olimpismo para el desarrollo y paz en guatemala. Citius, Altius, Fortius, 14(2), 15–33. https://doi.org/10.15366/citius2021.14.2.002

Cárdenas, A. (2013). PeaceBuildingThrough Sport? AnIntroduction to Sport for Development and Peace. Journal of Conflictology, 4(1), 24–33.http://dx.doi.org/10.7238/joc.v4i1.1493

TegwenGadais, Andrew Webb, & Alejandra GarcíaRodríguez. (2017). Usingreportanalysis as a sport fordevelopment and peaceresearchtool: The case of El Salvador OlimpicaMunicipal'sprogramme. Journal of Sport for Development, 6(10), 6–18.

Ubaidulloev, Z. (2018). Sport for Peace: A New Era of International

Cabello y Sierra. (2016). "LaureamPacis": Una Cultura de Paz a través del

deporte.Comunitania: International Journal of Social Work and Social Sciences.

Torres Montoya, O. & Torres Arboleda, M. A. (2019). Las escuelas deportivas en la formación de competencias ciudadanas de los estudiantes de los Colegios San Luis Gonzaga y Bosques Molina, Fidel. (2010). "Deporte, interculturalidad y calidad de vida: nuevos modelos de integración social". Anduli, Revista Andaluza de Ciencias Sociales: 165-173.

Molina, Jerónimo. (2007). "GastonBouthoul. En conmemoración de un pionero de la polemología". Reis, Revista Española de Investigaciones Sociológicas: 117-128.

Mosquera González, María José and Sánchez Pato, Antonio. (1998). "El problema de la violencia en los espectáculos deportivos desde la sociología del deporte". Apunts: Educación física y deportes: 109-110.

Naciones Unidas. (1999). "53/243. Declaración y Programa de Acción sobre una Cultura de Paz". Nueva York: Organización de las Naciones Unidas.

Organización de las Naciones Unidas. (2015). "Hacia una nueva agenda de desarrollo sostenible". Nueva York: Organización de las Naciones Unidas.

Oviedo Sotelo, Daniel. (2013). "Eco(bio)lencia, irenología y lucha por la paz en nuestro mundo único". Iztapalapa Revista de Ciencias Sociales y Humanidades: 41-82.

Pérez, N. (2017). La formación continua de los docentes de cienciassociales para el desarrollo de la educación para la pazen las escuelaspedagógicas (Tesis Doctoral).

Santana, D., Pérez, N., & Arteaga, S. (2023). Concepción de la cultura de pazen el LicenciadoEducación. MarxismoLeninismo e Historia. RevistaConrado, 19(S1), 84–90.

Silva Schurmann, Luis Felipe. (2015). El fútbol y la guerra, entre balas y balones. México: Planeta.

UNESCO. (1978). "Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte" París: Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

UNICEF. (2006). “Deporte para el desarrollo y la paz. Hacia el cumplimiento de los objetivos de desarrollo del milenio”. Madrid: UNICEF.

Valdivia, I. (2012). La formación de la cultura política desde el Marxismo-Leninismo. Tesis en Opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas.

Título: Propuesta de acciones dirigidas a la preparación de los jefes de áreas del conocimiento para la generalización del Tercer Perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación en la ESFAAR "Giraldo Córdova Cardín"

Autoras: Lic. Odalys Sánchez Angulo

M.S.c. Nadia Esther Díaz Estrada

M.S.c. Yamile Marín Rodríguez
Centro: ESFAAR "Giraldo Córdova Cardín"

Asesor: Dr. Adalberto Revilla Vega

RESUMEN

La investigación que se presenta asume la necesidad de contribuir a la preparación de los jefes de áreas del conocimiento que le permitan conducir el proceso de generalización de los nuevos programas, libros de textos y orientaciones metodológicas del Tercer Perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación.

En la que se parte de identificar las insuficiencias que caracterizan la situación problemica que conduce al planteamiento del siguiente problema de investigación:¿Cómo contribuir a la preparación de los jefes de áreas del conocimiento en la preparación para el III PNE el curso escolar 2025-2026?

Summary: The investigation that is presented assumes the necessity to contribute to the preparation of the bosses of areas of the knowledge that you/they allow him to drive the process of generalization of the new programs, books of texts and orientations methodologic of the Third Improvement of the National System of Education**.**

In the one that leaves of identifying the inadequacies that characterize the situation problemica that leads to the position of the following investigation problem: ¿ As

contributing to the preparation of the bosses of areas of the knowledge in the preparation for the III PNE the school course 2025-2026?

Introducción

El acelerado desarrollo que el mundo está experimentando como consecuencia de los avances de la ciencia y la tecnología en el nuevo milenio, presenta situaciones complejas de orden político, económico y social agravadas por la globalización de las economías, los conflictos internacionales y otros que le plantean a la educación nuevos desafíos.El panorama educacional cubano está matizado por las transformaciones que implica la construcción de un nuevo modelo económico, con acciones que impactan a toda la sociedad y que generan un pensamiento educativo actual y perspectivo, reflejado en las modificaciones que se corresponden con el Tercer Perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación (SNE).

En el que se defiende la necesidad de asumir una concepción de educación humanista, revolucionaria y desarrolladora de las potencialidades de cada individuo, basada en nuestras raíces pedagógicas que se sintetizan en el pensamiento martiano y fidelista, en un enfoque marxista de la pedagogía, que favorecen la ampliación de la cultura general integral de los cubanos; cultiva los valores arraigados en nuestra tradición que son universales; aprecia el legado de las generaciones anteriores y el patrimonio de luchas de nuestros pueblos por un mundo mejor.

Por consiguiente, la concepción asumida en el Tercer Perfeccionamiento del SNE da cumplimiento a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), aprobada por los 184 países miembros de la UNESCO, donde se plantea en el objetivo **No.4:“Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad, y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos”.** Este objetivo contempla siete metas indicativas, la meta 4.1 refiere que: “De aquí a 2030, asegurar que todas las niñas y todos los niños terminen la enseñanza primaria y secundaria, que ha de ser gratuita, equitativa y de calidad, y producir resultados de aprendizaje pertinentes y efectivos”. Así como al Objetivo número 56 de la I Conferencia del Partido que refiere intensificar la

atención en las instituciones educativas en función de alcanzar la idoneidad del personal docente y la preparación integral de los estudiantes; de igual forma a los Lineamientos resultantes del 7mo Congreso del Partido, en particular el 116 y 120 que se refieren a impulsar el desarrollo integral y pleno de los seres humanos…, … continuar avanzando en la elevación de la calidad y el rigor del proceso docente educativo, así como el papel del profesor frente al alumno.

Lograr estos resultados requiere de un profesional comprometido y preparado en aras de elevar la calidad del proceso docente educativo y se identifican las siguientes insuficiencias:

- Insuficiente la preparación teórica- metodológica de los de los jefes del área del conocimiento en la concepción curricular del Tercer Perfeccionamiento del Sistema Nacional de la Educación.
- Poco dominio de los de los jefes del área del conocimiento de los contenidos y su didáctica de las asignaturas que atienden a partir de los nuevos materiales (programas, libros de textos y orientaciones metodológicas) elaborado en el Tercer Perfeccionamiento del Sistema Nacional de la Educación

En resumen, los aspectos abordados hasta aquí informan de las insuficiencias que existen en la preparación de los de los jefes del área del conocimiento convirtiéndose en una importante línea de investigación que nos permite definir el **Problema de esta investigación**: ¿Cómo contribuir a la preparación de los de los jefes del área del conocimiento para el proceso de generalización de los materiales relacionados con el Tercer Perfeccionamiento del Sistema Nacional de la Educación de la ESFAAR "Giraldo Córdova Cardín "

Para dar solución al **problema de investigación se plantea como objetivo general:** Proponer acciones que contribuyan a la preparación de los jefes del área del conocimiento para el proceso de generalización de los materiales del Tercer Perfeccionamiento del Sistema Nacional de la Educación de la ESFAAR "Giraldo Córdova Cardín "

Para estructurar y concretar la lógica de todo el proceso de investigación se asumieron las siguientes **Objetivos específicos:**

1. Determinar los principales referentes teóricos que sustentan la preparación de jefes del área del conocimiento
2. Diagnosticar el estado actual de la preparación de los jefes del área del conocimiento para el proceso de generalización de los planes de estudio de 2024-2025.
3. Diseñar acciones que posibilite la preparación de los jefes del área del conocimiento para el proceso de generalización de los materiales del Tercer Perfeccionamiento del Sistema Nacional de la Educación de la ESFAAR "Giraldo Córdova Cardín "

   Se utilizan métodos del nivel teórico, del nivel empírico y matemáticos: entre los que se encuentran:

Analítico-sintético: permite estudiar la bibliografía especializada para determinar los principales referentes que sustentan la preparación jefes del área del conocimiento para el proceso de generalización de los materiales del Tercer Perfeccionamiento del SNE.

Inductivo-deductivo: se emplea para el procesamiento y análisis de la información científica

Enfoque de Sistema: permite el diseño de la propuesta de sistema de acciones, a partir de la determinación de relaciones que se establecen entre estas.

Del nivel empírico:

Análisis de documentos: permite el análisis de documentos que norman la preparación , así como los del Tercer Perfeccionamiento del SNE y su concreción en los documentos elaborados a tales efectos en el Ministerio de Educación.

Matemáticos:

Análisis porcentual: se aplica para el procesamiento de los instrumentos aplicados.

Novedad de la investigación consiste en quelas acciones, aborda los contenidos necesarios de los jefes del área del conocimiento para atención a las asignaturas y la preparación de los docentes para el proceso de generalización de los materiales del Tercer Perfeccionamiento del SNE, desde el sistema de trabajo manifestando el vínculo afectivo y lo cognitivo en el mejoramiento del desempeño profesional.

Desarrollo

Principales referentes teóricos que sustentan la preparación de los jefes del **área del conocimiento**

Las transformaciones que se llevan a cabo en la Educación a partir del Tercer Perfeccionamiento del Sistema Nacional de la Educación demandan permanentemente, el fortalecimiento de la preparación científico-metodológica de los directivos y docentes, para el cumplimiento exitoso de su misión conforme con las exigencias y aspiraciones que la sociedad cubana ha planteado a la formación del ciudadano en el contexto. Por tal razón es válido que la preparación de los recursos humanos como un proceso en continuo movimiento y desarrollo sea una prioridad En la presente investigación se asume el criterio de la investigadora Susana Arteaga (2009), sobre la preparación permanente, el cual se entiende como un proceso consciente de apropiarse de los conocimientos, capacidades, habilidades y actitudes que le permiten elaborar estrategias dirigidas a transmitir, explicar, esclarecer, en todo el sistema de actividades docentes, extradocentes y extraescolares, con la participación activa de los estudiantes.

Entendiendo tal concepto como el proceso de aprendizaje que desarrolla el directivo y docente en ejercicio, para lograr su labor profesional y mejoría ocupacional.

La preparación permanente es un proceso educativo y pedagógico que se realiza a través del trabajo metodológico para elevar la calidad del proceso formativo escolar, en el cual se crean espacios para la discusión sistemática y periódica que tienen los diferentes niveles estructurales del sistema educacional.

En cuanto a la preparación como proceso de formación permanente, en el ámbito internacional varios autores han presentado sus criterios. Tal es el caso de Fullán (Escudero, 1998), que la concibe como una de las mejores soluciones para la mejora de la educación y, al mismo tiempo, uno de los problemas más difíciles de resolver.

Los criterios delos autores son coincidentes con estos al reconocer la necesidad de formar en el directivo y docente habilidades profesionales necesarias para desempeñar con éxito sus funciones, así como asegurar el dominio y estudio de contenidos ideopolíticos y los propios de las asignaturas que imparte para dar respuesta a sus propias necesidades, en el contexto de la actividad fundamental que realiza.

Se necesita un profesional cada vez mejor preparado para enfrentar los avances del mundo actual, capaz de reflexionar sobre su práctica y transformarla, lo que convierte a su propia escuela en un elemento dinámico en el sistema de preparación. El conocimiento por parte del directivo y docente de las problemáticas que surgen en el proceso docente-educativo y la búsqueda de las vías de solución, su aplicación y validación son tareas que deben compulsarse mediante la preparación sistemática, que estimule al logro de resultados superiores, desde el puesto de trabajo .

El Tercer Perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación

Los cambios operados en la sociedad y el desarrollo de las ciencias, la necesidad de flexibilizar y contextualizar los estilos de dirección, el currículo, el trabajo de las instituciones y modalidades educativas, fortalecer la preparación de directivos, funcionarios y docentes, la sobrecarga de los programas de estudios, la importancia del protagonismo de los educandos, la familia y la comunidad en la vida de las instituciones, así como valorar y tener en cuenta las opiniones que sobre el Sistema Nacional de Educación, tienen los diferentes grupos sociales. Fundamentan la necesidad del Tercer Perfeccionamiento del SNE de igual forma darle cumplimiento a los Objetivos de la conferencia del Partido a los lineamientos de VII Congreso del Partido y los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

La concepción curricular se expresa en dos niveles: el currículo general y el currículo institucional que contextualiza al currículo general, atendiendo a las condiciones

educativas particulares y las potencialidades de la comunidad (actividades complementarias)

El Currículo General es común para todas las instituciones y modalidades educativas. Recoge los componentes principales en que se desarrolla el proceso de formación. Expresa y contiene el fin y los objetivos del nivel, considerados demandas sociales del momento histórico concreto que vive el país, la función social que debe alcanzar la institución, y modalidad educativa. Tiene como finalidad la determinación del nivel común que la institución o modalidad educativa debe garantizar a todos los educandos sin distinción. *El Currículo Institucional,* contiene el sistema de actividades y de relaciones consideradas por las instituciones y modalidades educativas para contribuir a la formación integral básica que debe tener un egresado de cada nivel. Concreta y contextualiza el currículo general, atendiendo a las condiciones educativas particulares y las potencialidades de la comunidad. Es conformado por la institución educativa a partir de la consulta con todos los factores del entorno que influyen sobre la formación de los educandos. Este propósito se alcanza por medio del Proyecto Educativo Institucional. El currículo institucional constituye el núcleo del Proyecto educativo institucional.

Asumir la concepción curricular y dentro de ella el currículo obligatorio requiere de jefes de áreas de conocimiento preparados que puedan conducir la preparación de los docentes, de ahí la importancia de su preparación.

Este estudio, constituye una vía que permite determinar las condiciones reales de preparación de los jefes de áreas del conocimiento para el proceso de generalización de los materiales del Tercer Perfeccionamiento del SNE. Para ello se emplean métodos y técnicas cuyos resultados contribuirán a la solución del problema planteado.

Durante el proceso de investigación se aplicaron métodos y técnicas, se trabajó con una muestra intencional de 8personas entre ellos, 5 jefes de departamentos 3 jefes de aéreas del conocimiento todos con experiencia.

Al realizar un análisis de los documentos se partió de una guía de observación la cual permitió obtener la información necesaria, organizar la misma y realizar una

sistematización acerca de la preparación para la generalización de los materiales de séptimo grado en el Tercer Perfeccionamiento del SNE. Entre los documentos revisados se encuentran: planes de trabajo anual, mensual e individual, informes de evaluación del trabajo, informes de visita de ayuda metodológica. Entre las principales regularidades detectadas de este análisis se encuentran:

Aún no se logra cumplimentar desde los planes de trabajo la preparación en el orden del contenido y la didáctica de las disciplinas y asignaturas en el curso 2024-2025.

Principios básicos para la elaboración de la propuesta de acciones

- El hombre y sus potencialidades.
- La práctica como referencia para la transformación educativa.
- En la concepción y formulación de las acciones, deben concretarse no solo a la búsqueda conocimientos y adquisición de habilidades, sino al desarrollo de ciertas características de la personalidad vinculadas al nivel motivacional
- Utilización de métodos y estilos de trabajo participativos que tomen en cuenta las potencialidades de los metodólogos y coordinadores de las acciones de preparación en función de los objetivos.
- Estimular la actividad independiente de los metodólogos, así como la actividad científico-metodológica.

La propuesta de acciones se caracteriza por ser flexible, contextualizado y participativa.

- ***Flexible,*** porque ante los cambios del perfeccionamiento, las acciones de preparación deben considerarse con un carácter más abierto, de manera que permitan adaptarse a las nuevas exigencias y condiciones. Ello necesita la incorporación de los resultados científicos más relevantes de la práctica educativa y responder a las nuevas necesidades que surjan.
- ***Contextualizado,*** porque ofrece la posibilidad que los protagonistas principales de la puesta en práctica del perfeccionamiento, educadores y educandos en general, asuman colegiadamente el fin, los objetivos y las exigencias del contenido de la enseñanza de manera que, a partir de sus condiciones culturales y de niveles de desarrollo específicos alcanzados, puedan proyectar de conjunto las metas y los

procedimientos que la sociedad en la actualidad demanda de las instituciones educativas.

- **Participativa,** las acciones tienen como eje dinamizador la intervención del todos los actores implicados en la preparación de los metodólogos en aras de la mejora continua.

El **objetivo** está encaminado a:Preparar a los jefes de aéreas del conocimiento en los nuevos los programas, libros de textos y orientaciones metodológicas que le permita la conducción del proceso de generalización.

Acciones:

1. Diagnosticar las necesidades y potencialidades individuales y colectivas.
2. Diseño del plan individual en correspondencia con las necesidades y potencialidades identificada en el diagnóstico.
3. Convenio de las universidades para dar respuestas a las necesidades, a partir de otras formas de superación de la educación de postgrado.
4. Taller metodológico sobre la concepción curricular con énfasis los nueves componente de la Educación.
5. Taller metodológico sobre la concepción de cada disciplina.
6. Gestionar Curso en la Escuela Ramal del MINED, sobre los contenidos nuevos y su didáctica de cada asignatura

Proceder metodológico

- Diseño del diagnóstico, que incluye la definición de los objetivos, los contenidos, la variable, dimensiones, indicadores métodos y técnicas a emplear y las fuentes de información a utilizar.
- Elaboración de los instrumentos que se aplicarán en correspondencia con la variable e indicadores y objetivos definidos.
- Ejecución del diagnóstico.

- Identificar los objetivos, contenidos (qué conocimientos debe alcanzar, qué habilidades desarrollar), métodos, vías, formas, medios y tiempo en que se realizarán las acciones con los metodólogos a corto, mediano y largo plazo.

Se reflexiona sobre las potencialidades, dificultades y barreras en los modos de actuación y la concepción de la estrategia, sus fases y etapas para contribuir al mejoramiento. Es importante que comprendan, concientice la necesidad del perfeccionamiento de su modo de actuación y perciban que se puede adecuar teniendo en cuenta la diversidad del objeto de estudio en cada uno de las áreas del conocimiento

Conclusiones

- La preparación continúa de los recursos humanos, constituye una prioridad que se declarada desde los documentos rectores, se debe concebir de manera integral que permitan un mejor desempeño profesional de los funcionarios.
- La propuesta de acciones tiene en cuenta las potencialidades y necesidades individuales y colectivas de los metodólogos, el vínculo con la prácticacomo referencia para la transformación educativa.

Bibliografía

Cuba, Constitución de la Republica de Cuba (2019). [Versión digital]

Instituto Central de Ciencias Pedagógicas (2016), Documentos para el Perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación. [Versión digital]

MINED (2014) RM 314/14: El trabajo en los centros del Experimento. [Versión digital]

_____: Plan de estudio del nivel educativo Secundaria Básica. Editorial Pueblo y Educación, 2017

Partido Comunista de Cuba (2017) Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución. [Versión digital]

Título: Proyecto escolar para el desarrollo sostenible

Autor(es): Lic. Tania Irure Nimo. Correo:taniairure68@gmail.com

Institución: INDER. **Centro:** Escuela Nacional de Gimnasia. ESFAAR Cerro Pelado.

Teléfono: 52830050. **Provincia**: La Habana

Coautor(es):Dr.C Álvaro Pérez temes. Correo:alvaroj4251@gmail.com

Institución: APC. **Centro:** Casa del Pedagogo ”Raúl Ferrer”**Teléfono:** 52736175.

Provincia: La Habana.

RESUMEN:

Este trabajo unifica dos proyectos desarrollados en la Escuela Nacional de Gimnasia ESFAAR Cerro Pelado. El primero, realizado por estudiantes de octavo grado , consistió en la creación de comederos y bebederos para aves utilizando materiales reciclados, principalmente plásticos. El segundo, a cargo de estudiantes de séptimo grado, consistió en la elaboración de obras de naturaleza muerta empleando materiales reciclados como cartón, botellas de cristal, hojas secas, ramas, lápices y latas.

Ambos proyectos promueven el desarrollo sostenible, fomentan la creatividad y la conciencia ambiental, y demuestran que el arte y la ciencia pueden unirse para cuidar el medio ambiente.

Palabras claves: Reciclaje, desarrollo sostenible, educación ambiental.

ABTRACT

This work brings together two projects carried out at the Escuela Nacional de Gimnasia ESFAAR Cerro Pelado. The first, developed by eighth-grade students, consisted of creating bird feeders and waterers using recycled materials, mainly plastics. The second, conducted by seventh-grade students, involved the creation of still life artworks using recycled materials such as cardboard, glass bottles, dry leaves, branches, pencils, and cans.
Both projects promote sustainable development, foster creativity and environmental awareness, and demonstrate that art and science can work together to protect the environment.

Keywords: Recycling, sustainable development, environmental education.

Introducción. El desarrollo sostenible es un enfoque que busca satisfacer las necesidades del presente sin comprometer la capacidad de las generaciones futuras para satisfacer las suyas. En este contexto, la protección de la biodiversidad y la reducción de residuos son pilares fundamentales.

Las aves, como parte esencial de los ecosistemas, contribuyen al control de plagas, la polinización y la dispersión de semillas, desempeñando un papel clave en el equilibrio ecológico. Sin embargo, enfrentan amenazas crecientes debido a la pérdida de hábitat, la contaminación y el cambio climático. Una forma de contribuir a su cuidado es mediante la instalación de comederos y bebederos, especialmente en entornos urbanos y escolares, donde a menudo carecen de recursos suficientes.

Por otro lado, el arte con materiales reciclados no solo ofrece una vía creativa para la expresión, sino que también refuerza el mensaje de reutilización y cuidado del medio ambiente. La creación de obras de naturaleza muerta a partir de desechos como cartón, botellas y hojas secas permite reflexionar sobre la belleza de la naturaleza y la necesidad de preservarla.

Este trabajo presenta la experiencia conjunta de estudiantes de séptimo y octavo grado en la Escuela Nacional de Gimnasia ESFAAR Cerro Pelado, quienes, a través de actividades prácticas, demostraron que es posible unir la ciencia, el arte y la educación ambiental para generar un impacto positivo en su comunidad.

Materiales y métodos:

Los materiales empleados incluyeron botellas plásticas, tapas, pozuelos, vasijas recicladas, cartón, botellas de cristal, hojas secas, ramas, lápices y latas.

Se aplicaron los siguientes métodos:

- Análisis documental
- Método vivencial
- Recopilación de testimonios
- Método sistémico
- Método estructural y funcional
- Observación directa

Desarrollo:

Los comederos y bebederos elaborados por estudiantes de octavo grado permitieron no solo reutilizar residuos plásticos, sino también crear conciencia sobre el papel que desempeñan las aves en el equilibrio natural. Su instalación en áreas verdes de la escuela facilitó el acceso a alimento y agua para diversas especies, incentivando la observación y el respeto por la fauna local. En paralelo, el proyecto de naturaleza muerta llevado a cabo por estudiantes de séptimo grado fomentó la apreciación estética y la creatividad, utilizando elementos naturales y reciclados para transmitir un mensaje ecológico. Ambas iniciativas fortalecieron el trabajo en equipo, la responsabilidad ambiental y el sentido de pertenencia hacia el entorno escolar.

Resultados y hallazgos significativos

- Menos residuos plásticos
- Sensibilización ecológica
- Promoción del reciclaje y el arte responsable
- Protección de la fauna escolar

Conclusiones y recomendaciones: Las experiencias descritas demuestran que la educación ambiental puede fortalecerse a través de proyectos prácticos que combinen la ciencia y el arte. La reutilización de materiales reciclados no solo reduce la contaminación, sino que también puede convertirse en una herramienta pedagógica eficaz

Se recomienda.

- Mantener y ampliar la instalación de comederos y bebederos en la escuela.
- Promover la realización de talleres artísticos con materiales reciclados.
- Involucrar a más grados y docentes para aumentar el alcance del proyecto.
- Compartir la experiencia con otras instituciones educativas para inspirar iniciativas similares.

Referencias y Bibliografía:

BirdLife International. (2023). La importancia de las aves en los ecosistemas. https://www.birdlife.org

Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA). (2022). Cambio climático y biodiversidad. https://www.unep.org

Fundación SEO/BirdLife España. (2023). Cómo ayudar a las aves en las ciudades. https://seo.org

Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente de Cuba (CITMA). (2023).

Documentos educativos sobre medio ambiente escolar.
González, R. (2024). Proyectos escolares de reciclaje y educación ambiental: Experiencias en la Escuela Nacional de Gimnasia ESFAAR Cerro Pelado. Manuscrito no publicado.
Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO). (2020). Educación para el desarrollo sostenible: Hoja de ruta. UNESCO.
WorldWildlifeFund. (2022). The importance of biodiversity for sustainable development. WWF International.
Hernández, A., &López, M. (2021). Reciclaje creativo en entornos escolares: una herramienta para la educación ambiental. Revista Latinoamericana de Educación Ambiental, 15(2), 45-59. https://doi.org/10.xxxx/revista.ambiental.2021

Comisión mixta entre Colombia y Cuba: Servicios académicos en el Sistema Deportivo

Dra. Isabel Cristina Rojas Padilla*

Correo electrónico: isabelcrojasp@gmail.com

ORCID: 0000-0001-8994-6529

Institución: Escuela Nacional del Deporte

País: Colombia

Dr. Fabián Humberto Marín González

Correo electrónico: capitán.marin@hotmail.com

ORCID: 0000-0002-6976-8486

Institución: Escuela Nacional del Deporte

País: Colombia

MsC. Diego Fernando Orejuela Aristizábal

Correo electrónico: diegoorejuelaaristizabal@gmail.com

ORCID: 0000-0002-8087-9750

Institución: Escuela Nacional del Deporte

País: Colombia

MsC. Julián David Galeano Virgen

Correo electrónico: daga1293@gmail.com

ORCID: 0000-0003-1670-6692

Institución: Escuela Nacional del Deporte

País: Colombia

Resumen

El presente trabajo tuvo como objetivo analizar algunos de los aportes derivados de la Comisión Mixta de Cooperación Internacional Cuba–Colombia, desarrollada entre la Escuela Ramal del INDER de Cuba y la Escuela Nacional del Deporte de Colombia, bajo la coordinación de la Agencia Presidencial de Cooperación Internacional (APC-Colombia). La metodología se enmarcó en un enfoque cualitativo descriptivo, mediante el cual se realizaron visitas institucionales y comunitarias, observaciones directas en escuelas de iniciación deportiva, centros de alto rendimiento, ligas deportivas e instituciones educativas, así como intercambios académicos con docentes y entrenadores en ambas naciones. La recolección de información incluyó entrevistas semiestructuradas y diarios de campo, lo que permitió triangular los hallazgos. Los principales aportes se centraron en el fortalecimiento de competencias docentes y técnicas, la transferencia metodológica en la formación deportiva y la construcción de una visión compartida sobre el rol del profesional en ciencias del deporte. Se concluye que la Comisión Mixta constituyó un espacio estratégico de diplomacia académica y deportiva, que consolidó la cooperación binacional y abrió nuevas oportunidades de investigación, movilidad académica y proyección comunitaria.

Palabras clave: cooperación internacional, deporte, formación profesional, Cuba, Colombia

Abstract

The objective of this study was to analyze some contributions derived from the Cuba-Colombia Joint Commission for International Cooperation, developed between the Ramal School of INDER in Cuba and the National School of Sports in Colombia, under the coordination of the Presidential Agency for International Cooperation (APC-Colombia). The methodology employed a descriptive qualitative approach, which involved institutional and community visits, direct observations in sports initiation schools, high-performance centers, sports leagues, and

educational institutions, as well as academic exchanges with teachers and coaches in both countries. The collection of information included semi-structured interviews and field diaries, which allowed for triangulation of the findings. The main contributions focused on strengthening teaching and technical competencies, methodological transfer in sports training, and constructing a shared vision of the role of professionals in sports sciences. It is concluded that the Joint Commission created a strategic space for academic and sports diplomacy, consolidating binational cooperation and opening new opportunities for research, academic mobility, and community outreach.

Keywords: international cooperation, sports, vocational training, Cuba, Colombia

Introducción

La Comisión Mixta de la Agencia Presidencial de Cooperación Internacional (APC-Colombia) constituye un mecanismo de articulación bilateral cuyo propósito es coordinar, planificar y dar seguimiento a proyectos de cooperación internacional en diferentes áreas estratégicas, entre ellas la educación, el deporte, la cultura y la investigación aplicada (Agencia Presidencial de Cooperación Internacional). A través de este espacio, se establecen acuerdos, planes de acción y compromisos institucionales que permiten ejecutar iniciativas conjuntas entre entidades de distintos países, promoviendo el intercambio de conocimientos, el fortalecimiento de capacidades y la generación de impactos sostenibles en los territorios.

En este marco, la Escuela Ramal del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) de Cuba desempeña un papel clave. Esta institución es reconocida por su misión de formación, actualización y perfeccionamiento de profesionales vinculados a la cultura física, el deporte y la recreación, mediante programas académicos, cursos, diplomados y proyectos comunitarios que buscan elevar la calidad del desempeño profesional en el sistema deportivo cubano y de países aliados (Escuela Ramal del INDER). Su carácter ramal implica que actúa como centro especializado para la capacitación continua de cuadros, directivos y

docentes en el ámbito deportivo, asegurando la transferencia de experiencias y metodologías de alto nivel.

Por su parte, la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte (END) de Colombia es una institución de educación superior, de carácter estatal, que tiene como misión la formación integral de profesionales en ciencias del deporte, la salud y la administración, así como la investigación e innovación en estas áreas (Escuela Nacional del Deporte). Esta institución es reconocida a nivel nacional e internacional pues contribuye al desarrollo científico, técnico y social del deporte colombiano, fomentando la articulación entre la academia, el alto rendimiento y la intervención comunitaria, solo para citar un ejemplo en el área del deporte, desde donde se han originado entrenadores de escuelas, clubes, ligas y seleccionados tanto nacionales como internacionales así como directivos de estas e inclusive de las federaciones nacionales y entidades públicas y privadas a nivel del mundo.

De esta manera, se ha ejecutado el proyecto titulado Servicios académicos en la nueva normalidad del sistema deportivo entre la Escuela Ramal del INDER y la Escuela Nacional del Deporte, bajo la coordinación de la Comisión Mixta de la APC-Colombia, lo que garantizó que las iniciativas conjuntas respondieran a las prioridades de cooperación internacional definidas entre ambos países. Este proceso incluyó la identificación de necesidades, la formulación de planes de trabajo, la asignación de responsabilidades y el seguimiento técnico y administrativo. Gracias a ello, se consolidaron asesorías técnicas, intercambios académicos y misiones de investigación que fortalecen las capacidades institucionales, promoviendo la transferencia de conocimiento y contribuyendo al desarrollo del deporte y la cultura física en la región.

Materiales y métodos

El presente estudio se desarrolló en el marco de la Comisión Mixta de Cooperación Internacional entre Cuba y Colombia, un espacio de articulación promovido por la Agencia Presidencial de Cooperación Internacional de Colombia (APC-Colombia), la Escuela Ramal del INDER de Cuba así como la Institución

Universitaria Escuela Nacional del Deporte (END). Este escenario permitió la planeación y ejecución de una serie de actividades académicas, técnicas y comunitarias orientadas a conocer, analizar y comparar las concepciones y prácticas del deporte en ambos países.

Metodológicamente, el estudio se enmarca en un enfoque cualitativo de tipo descriptivo, dado que uno de sus objetivos fue registrar, sistematizar y comprender experiencias de cooperación y formación profesional en el ámbito deportivo. Según Zúñiga y colaboradores (2023), este tipo de enfoque resulta pertinente cuando se busca explorar la riqueza del contexto social, cultural e institucional, más que medir variables cuantitativas.

Participantes

El proceso contó con la participación de docentes universitarios, entrenadores deportivos y directivos de instituciones de formación, tanto en Cuba como en Colombia. En el caso de Cuba, la muestra incluyó profesionales vinculados a la Escuela Ramal del INDER, así como especialistas de centros de alto rendimiento y de las Escuelas de Iniciación Deportiva (EIDE), instituciones reconocidas por su papel en la detección y desarrollo del talento deportivo desde edades tempranas, así mismo deportistas y miembros de las comunidades visitadas. En Colombia, participaron docentes-investigadores y funcionarios académicos de la Escuela Nacional del Deporte, presidentes de ligas deportivas vallecaucanas, directivos y docentes de las instituciones educativas visitadas, deportistas, sus familias y estudiantes de la END.

La selección de participantes se realizó mediante un muestreo intencional, privilegiando a aquellos actores con experiencia y trayectoria en la enseñanza, gestión y práctica deportiva. Esta estrategia de selección resulta adecuada cuando se requiere obtener información rica y especializada sobre un fenómeno social o educativo (Hancock 2001).

Procedimiento

El procedimiento de ejecución del proyecto contempló dos fases:

1. Visitas institucionales y comunitarias:

Se llevaron a cabo recorridos por instituciones deportivas de La Habana y de provincias cercanas, con un alto impacto en sus comunidades. Estas visitas incluyeron:

Escuelas de Iniciación Deportiva (EIDE), donde se pudo observar cómo se articula la formación académica y deportiva de niños y adolescentes; centros de entrenamiento de alto rendimiento, en los que se evidenciaron la organización del trabajo técnico, la preparación física y el acompañamiento multidisciplinario. Y escenarios comunitarios, donde el deporte cumple un rol integrador y de construcción social como la comunidad de la Sierrita Cienfuegos.

Mientras tanto, en Colombia se visitaron ligas deportivas, instituciones educativas e institutos de deporte y recreación de departamentos cercanos. El objetivo de estas visitas fue identificar las concepciones pedagógicas y organizativas del deporte en el modelo cubano, así como documentar el rol del profesional en cultura física y su interacción con los estudiantes, las familias y las comunidades.

2. Intercambio académico y técnico entre instituciones:

Además de las visitas, se realizaron espacios de diálogo y reflexión en los que docentes, entrenadores y directivos compartieron experiencias sobre:

- Métodos de enseñanza y entrenamiento deportivo.
- Estrategias de captación y desarrollo del talento.
- Funciones sociales, educativas y científicas del profesional en ciencias del deporte.

Estos encuentros se llevaron a cabo en los dos países, lo que permitió la comparación de modelos y la identificación de buenas prácticas transferibles a ambos contextos.

Técnicas de recolección de información

Para documentar la experiencia se utilizaron diversas técnicas cualitativas:

- Observación directa no participante: permitió registrar, mediante guías de observación, las dinámicas de formación, entrenamiento y enseñanza en los escenarios visitados.
- Entrevistas semiestructuradas: aplicadas a docentes, entrenadores y directivos, con el fin de explorar sus concepciones sobre el deporte, la educación y el rol del profesional en cultura física.
- Grupos focales que ayudaron a reconocer estructuras deportivas y de acción junto con la identificación de percepciones de los participantes.

El uso de estas técnicas en conjunto buscó garantizar la triangulación de la información, lo que incrementa la validez y confiabilidad de los hallazgos (Feneite, 2023).

Materiales

Los materiales utilizados se organizaron en dos grupos principales:

1. Instrumentos de registro: diarios de campo, guías de observación y formatos de entrevista diseñados para sistematizar la información obtenida.
2. Soportes audiovisuales: fotografías y grabaciones (previa autorización de las instituciones y participantes), empleadas para complementar la descripción y análisis de los escenarios observados.

Consideraciones éticas

El desarrollo de las actividades se realizó bajo los principios de la cooperación internacional definidos por APC-Colombia y los miembros delegados de las dos instituciones, Escuela Ramal del INDER de Cuba y la Institución Universitaria Escuela Nacional del Deporte de Colombia, asegurando el respeto por la autonomía institucional y la participación voluntaria de los actores implicados.

Todos los participantes fueron informados de los objetivos de la investigación y autorizaron su intervención, preservando la confidencialidad de los datos recolectados. El cumplimiento de estos aspectos éticos asegura la legitimidad y pertinencia de los resultados obtenidos (Bond et al., 2024).

Desarrollo: Análisis detallado de los aportes.

La experiencia de la Comisión Mixta Cuba–Colombia generó una serie de aportes significativos que pueden analizarse desde tres dimensiones principales: el fortalecimiento académico y profesional, la transferencia metodológica en la formación deportiva y el impacto institucional en el marco de la cooperación internacional.

1. Fortalecimiento académico y profesional

Uno de los aportes más relevantes de la experiencia fue la ampliación de las competencias docentes y técnicas de los participantes. El intercambio directo con profesores y entrenadores de la Escuela Ramal del INDER permitió a los docentes colombianos reconocer la importancia de la formación continua como eje central en el desarrollo de profesionales de la cultura física y el deporte. La sistematicidad del modelo cubano, orientado a la capacitación permanente de entrenadores y directivos, fue valorada como una práctica transferible que contribuye a elevar la calidad educativa en el sector deportivo (Saravi, 2018).

En paralelo, los delegados cubanos tuvieron la oportunidad de conocer la experiencia de la Escuela Nacional del Deporte de Colombia, que combina investigación aplicada, intervención comunitaria y programas de alto rendimiento. Este diálogo favoreció el reconocimiento de nuevas tendencias académicas, como la incorporación de tecnologías digitales y sistemas de evaluación basados en la evidencia científica, fortaleciendo la visión del rol profesional como agente de cambio en el deporte contemporáneo (Sánchez, 2024).

2. Transferencia metodológica en la formación deportiva

La observación en las Escuelas de Iniciación Deportiva (EIDE) de Cuba aportó una comprensión profunda sobre el modelo de detección y desarrollo de talento deportivo desde edades tempranas. Esta experiencia permitió evidenciar cómo la integración de la formación académica y deportiva en un mismo espacio educativo contribuye a la formación integral de los atletas, evitando la dicotomía entre escuela y entrenamiento y generando una idea de trabajo en Colombia, que aunque por el contexto del país no se ha considerado, podría ser una oportunidad de crecimiento y apoyo a los talentos colombianos.

De manera recíproca, la END de Colombia aportó la experiencia de sus programas de intervención comunitaria en contextos urbanos y rurales, los cuales priorizan la actividad física como herramienta de inclusión social y de promoción de la salud pública, ya que la END tiene su participación en todos los estratos económicos sociales, así como en el ambiente público y privado de organizaciones a nivel del distrito de Cali, pero también en el departamento, el país y el mundo. Este contraste permitió identificar puntos de convergencia metodológica y, al mismo tiempo, resaltar diferencias contextuales que enriquecen la visión sobre la práctica deportiva en América Latina.

3. Impacto institucional y cooperación internacional

En el plano institucional, la Comisión Mixta representó un ejercicio concreto de diplomacia académica y deportiva, en el cual se fortalecieron los lazos entre La Escuela Ramal del INDER de Cuba y la Escuela Nacional del Deporte de Colombia bajo la coordinación de la APC-Colombia. Este marco formal de cooperación no solo garantizó la ejecución ordenada de las actividades, sino que también abrió nuevas posibilidades para proyectos futuros en investigación conjunta, movilidad académica y asesorías técnicas.

Asimismo, se consolidó un espacio de construcción de confianza y legitimidad, en el que ambas instituciones reconocieron sus fortalezas y desafíos, y plantearon rutas de acción compartidas. Este resultado es especialmente relevante si se

considera que la cooperación internacional en el deporte contribuye no solo al fortalecimiento institucional, sino también a la proyección de políticas públicas más inclusivas y sostenibles (Trejo et al., 2025).

Así mismo los eventos científicos internacionales realizados en el marco de las visitas de los delegados a los países generaron enriquecimiento no solo por el conocimiento en la ciencia sino por su gran aporte cultural del contexto.

4. Aportes a la concepción del rol profesional en el deporte

Finalmente, un aspecto transversal fue la reflexión sobre el rol del profesional en ciencias del deporte. Mientras que en Cuba se resalta la función social del docente-entrenador como formador integral de atletas y ciudadanos, en Colombia se hace énfasis en el carácter científico y aplicado del profesional, con capacidad de articularse a la investigación, la innovación y el alto rendimiento. La combinación de ambas perspectivas permitió enriquecer el perfil del profesional en deporte, proyectándolo como un actor clave en la transformación educativa, comunitaria y de salud en la región.

En suma, los aportes de esta experiencia trascienden el intercambio puntual y se consolidan como insumos estratégicos para el diseño de políticas, programas y proyectos binacionales en el ámbito del deporte y la cultura física.

Productos esperados

Como academia, desde las delegaciones y considerando la misión de las instituciones participantes, se espera contar con diferentes recursos que permitan compartir la información obtenida y trabajada. Dentro de los productos esperados, se encuentran capítulos de libro, memorias de eventos como esta, artículos de publicación y documentos técnicos.

Conclusiones y recomendaciones

La experiencia desarrollada en el marco de la Comisión Mixta Cuba–Colombia evidenció que la cooperación internacional en el campo del deporte trasciende los simples intercambios académicos, constituyéndose en un mecanismo de fortalecimiento institucional, profesional y comunitario.

En primer lugar, se constató que el modelo cubano de formación continua y el énfasis en la detección temprana de talentos ofrecen aprendizajes valiosos para fortalecer las políticas de desarrollo deportivo en Colombia. Al mismo tiempo, la experiencia colombiana, caracterizada por su vinculación de la investigación, la innovación y la proyección comunitaria, enriqueció las prácticas cubanas al ofrecer perspectivas más amplias sobre la función social del deporte.

En segundo lugar, el análisis permitió identificar que el rol del profesional en ciencias del deporte es concebido de manera complementaria en ambos países: en Cuba, como un formador integral con impacto social y comunitario; en Colombia, como un agente científico y técnico con proyección en la investigación y el alto rendimiento. Esta dualidad, lejos de representar una divergencia, constituye una oportunidad para la construcción de un perfil profesional latinoamericano más robusto, integral y contextualizado.

Finalmente, se concluye que la Comisión Mixta no solo cumplió con los objetivos de intercambio, sino que se consolidó como un espacio estratégico de diplomacia académica y deportiva, que abre nuevas posibilidades de colaboración en investigación, docencia y proyección social entre ambas instituciones.

Recomendaciones

1. Desarrollar proyectos conjuntos de investigación aplicada: aprovechar la complementariedad de los enfoques cubano y colombiano para diseñar investigaciones binacionales sobre formación deportiva, metodologías de entrenamiento y políticas de inclusión social a través del deporte.
2. Potenciar la movilidad académica y técnica: consolidar programas de intercambio de docentes, estudiantes y entrenadores entre la Escuela

Ramal del INDER y la Escuela Nacional del Deporte, de forma que la cooperación trascienda las misiones puntuales y se convierta en una práctica sostenida.

Referencias y Bibliografía:

Agencia Presidencial de Cooperación Internacional de Colombia – APC. *Mecanismos de coordinación*. APC-Colombia. *Recuperado septiembre 10 de 2025* https://apccolombia.gov.co

Bond, M., Khosravi, H., De Laat, M., Bergdahl, N., Negrea, V., Oxley, E., ... & Siemens, G. (2024). A meta systematic review of artificial intelligence in higher education: A call for increased ethics, collaboration, and rigour. *International journal of educational technology in higher education*, *21*(1), 4.

Denzin, N. (2024). *The research act: A theoretical introduction to sociological methods* (4th ed.). Routledge.

Escuela Nacional Del Deporte. *Misión*. Escuela Nacional Del Deporte. *Recuperado septiembre 10 de 2025*. https://endeporte.edu.co/publicaciones/1/mision/

Escuela Ramal del INDER. *Página principal*. Escuela Ramal del INDER *Recuperado septiembre 10 de 2025*. http://escuelaramal.inder.gob.cu/

Faneite, S. F. A. (2023). Criterios para la selección de técnicas e instrumentos de recolección de datos en las investigaciones mixtas. *Revista Honoris Causa*, *15*(2), 62-83.

Hancock, B., Ockleford, E., & Windridge, K. (2001). *An introduction to qualitative research* (pp. 125-128). London: Trent focus group.

Saraví, J. R. (2018). La internacionalización de la Educación Física académica en América Latina: Perspectivas y desafíos desde las universidades. In *3° Conferencia Internacional de formación universitaria del profesorado de la*

Educación Física, Deporte, Recreación y afines 31 de octubre-2 de noviembre de 2018 Medellín, Colombia. Problematización de la formación en el contexto de la relación: universidad-educación-sociedad. Grupo de investigación PES: Prácticas Corporales, Sociedad, Educación-Currículo.

Sánchez, D. E. L. (2024). Transformación del Campo Profesional de las Ciencias de la Educación: Desafíos y Oportunidades. *Revista Electrónica sobre Tecnología, Educación y Sociedad*, *11*(22).

Zúñiga, P. I. V., Cedeño, R. J. C., & Palacios, I. A. M. (2023). Metodología de la investigación científica: guía práctica. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *7*(4), 9723-9762.

Diagnóstico de necesidades de aprendizaje y contextualización de la superación profesional educativa y deportiva en Cuba.

Dr. Fabián Humberto Marín González*
Correo electrónico: capitán.marin@hotmail.com
ORCID: 0000-0002-6976-8486
Institución: Escuela Nacional del Deporte
País: Colombia
MsC. Julián David Galeano Virgen
Correo electrónico: daga1293@gmail.com
ORCID: 0000-0003-1670-6692
Institución: Escuela Nacional del Deporte
País: Colombia
MsC. Diego Fernando Orejuela Aristizábal
Correo electrónico: diegoorejuelaaristizabal@gmail.com
ORCID: 0000-0002-8087-9750
Institución: Escuela Nacional del Deporte
País: Colombia
Dra. Isabel Cristina Rojas Padilla
Correo electrónico: isabelcrojasp@gmail.com
ORCID: 0000-0001-8994-6529
Institución: Escuela Nacional del Deporte
País: Colombia

Resumen.

El objetivo de esta intervención fue realizar un diagnóstico de las necesidades de aprendizaje y la contextualización del proceso de superación profesional de una institución educativa y un combinado deportivo en Cuba. Metodología: el estudio presenta un carácter mixto y de tipo exploratorio; Se realizó una intervención con 16 profesores de educación física y 25 entrenadores pertenecientes a un combinado deportivo, para una muestra total de 45. Se aplico una entrevista de 5 preguntas para reconocer las necesidades de aprendizaje y contextualización del proceso de superación profesional. Se realizo un análisis cualitativo conceptual de las respuestas utilizando el software Atlas.ti 23; y un análisis cuantitativo de las mismas a través del software IBM SPSS Statistics 29 para determinar desde ambos contextos los aspectos más relevantes de las respuestas de los participantes. Resultados: Los resultados evidencian una alta aceptación y

valoración positiva de las actividades de superación profesional y se muestran que existen desafíos como la falta de sistematización y acceso a recursos tecnológicos. conclusiones: Las actividades de superación profesional se consideran acordes para la población, pero existe una clara necesidad de mejorar y darle continuidad a la formación de entrenadores y profesores de deporte.
Palabras clave: superación profesional, entrenadores, profesores, iniciación deportiva, necesidades de formación.

Abstract.

The objective of this intervention was to carry out a needs assessment for learning and to contextualize the professional development process at an educational institution and a sports complex in Cuba. **Methodology:** The study has a mixed and exploratory character. An intervention was conducted with 16 physical education teachers and 25 coaches from a sports complex, for a total sample of 45 participants. A five-question interview was administered to identify learning needs and contextualize the professional development process. A conceptual qualitative analysis of the responses was conducted using Atlas.ti 23 software, and a quantitative analysis was performed using IBM SPSS Statistics 29 to determine the most relevant aspects of the participants' responses from both perspectives. **Results:** The results show a high level of acceptance and a positive evaluation of the professional development activities, while also highlighting challenges such as a lack of systematization and limited access to technological resources. **Conclusions:** The professional development activities are considered appropriate for the target population, but there is a clear need to improve and ensure the continuity of training for sports coaches and physical education teachers.

Key words: Professional development, coaches, teachers, sports initiation, training needs.

Introducción.

El deporte ha recibido innumerables definiciones a lo largo de los años, sistemáticamente diferentes autores han intentado expresar y consolidar una idea clara, pero la complejidad y además amplitud en cuanto a espectros que abarca el deporte, ha llevado a que se reconozcan algunas definiciones como las más relevantes y que se acercan a la concepción en este caso, de los autores, algunas de estas se refieren a continuación: se reconoce al deporte como un fenómeno cultural y, por tanto, permeable a las transformaciones del entorno (Cagigal, 2012); otra definición indica que es la situación motriz de competición, reglada, de carácter lúdico e institucionalizada (Hernández Moreno, 1994) así mismo, para Benatuil y Toscano (2017) el deporte es un fenómeno que siempre se encuentra temporal y topográficamente situado, y que representa una práctica sociocultural construida y reconstruida a través de la historia, que obliga a adoptar un enfoque hermenéutico para comprender con mayor precisión sus significados. Además, una última conceptualización es la que propone Velázquez Buendía (2002, pp. 319 -321) quien afirma que:

Las diversas formas que puede adquirir el deporte como hecho social y como práctica personal están configuradas por la combinación de varios ingredientes (reglas, competición, actividad física institucionalización) combinadas en mayor o menor proporción y teniendo más o menos importancia en cada caso, pudiendo llegar a faltar alguno de ellos (Velázquez Buendía, 2002, p. 320)

Por otra parte, Cuba, es una isla del Caribe que ha destacado históricamente en el ámbito deportivo, especialmente desde mediados del siglo XX. La influencia del deporte en Cuba comenzó a aumentar tras la Revolución de 1959, cuando el gobierno socialista liderado por Fidel Castro promovió el deporte como un derecho para todos los ciudadanos y una herramienta para la salud pública y la unidad nacional, así mismo se priorizo la participación de la población en actividad física,

recreación y una práctica masiva de deportes como un legítimo derecho del pueblo (Odriozola & Rodriguez, 2020)

En ese sentido, Las instituciones educativas estatales tienen la responsabilidad de ofertar diferentes actividades de formación que posibiliten el crecimiento integral del profesorado y de los entrenadores pertenecientes a los combinados o grupos deportivos, cuando hablamos de Cuba como nación deportiva se reconoce que ¨El estado cubano le confiere una alta prioridad y atención a la Educación Física y el Deporte como elementos imprescindibles en la formación y el desarrollo multilateral de sus ciudadanos desde la niñez¨ (Lam, Gonzales, & Gourguet, 2019) es por esto que, quienes son los encargados de direccionar estos procesos, deberían poder acceder a una educación de calidad con el fin de mantener el crecimiento deportivo del país; Asimismo es fundamental entender que este camino debe ser guiado de forma adecuada y centrado en un objetivo particular, por lo que se debe comprender que el desarrollo deportivo debe favorecer al deportista y así la transferencia del conocimiento planteada desde las diferentes esferas va a permitir una influencia positiva en la formación del entrenador, lo que llevara a alcanzar procesos deportivos coherentes con las exigencias del contexto (Escorcia & Becerra, 2023)

Asimismo, las actividades de superación o formación continua se convierten en un soporte fundamental para la constante evolución y actualización de profesores, entrenadores y formadores deportivos quienes a lo largo de su vida laboral se enfrentan a diferentes retos y que además en el camino se apasionan por nuevos contextos para los cuales se requiere de ese constante aprendizaje que permita realizar las actividades de forma idónea. Algunas investigaciones resaltan que los efectos de las actividades de formación de entrenadores se centran principalmente en la formación personal e interpersonal de los mismos, y que puntualmente estos también presentan una preocupación por el desarrollo personal de los deportistas. por otro lado, la investigación en esta línea como lo indican (Bustamante & Echeverri, 2022) es incipiente. Es por esto que el objetivo de esta investigación es realizar un diagnóstico de las necesidades de aprendizaje y la contextualización del proceso de superación profesional de una institución educativa y un

combinado deportivo en Cuba, con el fin de poder esclarecer cuales son esos aspectos hacia donde se deben direccionar las propuestas de formación y además identificar los puntos de interés de la población.

Materiales y Métodos.

Enfoque y diseño del estudio.

Esta investigación presenta un carácter mixto, ya que combina enfoque cualitativo desde la comprensión de fenómenos complejos y la perspectiva de los participantes y sus contextos (Hernández Sampieri et al., 2014), además, también presenta un enfoque cuantitativo ya que como lo indican (Hernández Sampieri et al., 2014) se centra en la medición y análisis numérico de variables de interés. El estudio es de carácter exploratorio, ya que tiene como objetivo poder conocer las necesidades de aprendizaje y la contextualización del proceso de superación profesional bajo la mirada de directivos, docentes y otros recursos humanos que laboran en las entidades ejecutoras del proyecto, en la comunidad y otras organizaciones deportivas.

Contexto.

La investigación se desarrolló con dos grupos poblacionales, el primero responde a los profesores de una institución educativa de enseñanza primaria ubicada en el municipio 10 de octubre en la Habana, Cuba; El segundo, responde a un combinado deportivo de una comunidad de difícil acceso ubicada en la provincia de Cienfuegos, municipio de Cumanayagua, comunidad de la sierrita. Con ambas poblaciones, se realizó la misma dinámica, se procede a la presentación y contextualización del proyecto por parte de los expertos y posteriormente se realiza la aplicación del instrumento en donde se recoge la información a través de grabaciones que luego son procesadas y se transcriben, para extraer las respuestas de los profesores y entrenadores objeto de estudio.

Participantes.

Los participantes responden a una muestra no probabilística intencional ya que se seleccionan a individuos con características específicas, los cuales responden a 16 profesores pertenecientes a la institución educativa primaria del municipio 10 de octubre en La Habana, Cuba y 25 entrenadores pertenecientes al combinado

deportivo de la provincia de Cienfuegos, municipio de Cumanayagua, comunidad de la sierrita. para una muestra total de 45 participantes de este estudio.

Criterios de inclusión.

Profesores pertenecientes a la institución educativa primaria del municipio 10 de octubre y al combinado deportivo de la provincia de Cienfuegos, municipio de Cumanayagua, comunidad de la Sierrita.

Criterios de exclusión.

Profesores y entrenadores que no hagan parte de la institución educativa primaria del municipio 10 de octubre y del combinado deportivo de la provincia de Cienfuegos, municipio de Cumanayagua, comunidad de la Sierrita.

Variables.

Superación profesional: La superación profesional como procesos transformadores y de actualización del trabajador y en especial lo concerniente a sus conocimientos

profesionales y culturales, es una oportunidad real y concreta de los progresos científicos, técnicos, tecnológicos que acontecen. (López Z.A., 2015).

Modelo diagnóstico: El Diagnóstico en educación se entiende como un camino de acceso a la realidad, alejándose del contexto de método de justificación (según la versión popperiana de método) por el de descubrimiento (Beltrán, 2003)

Procedimiento.

Para la ejecución de esta investigación se realizaron inicialmente una serie de reuniones previas vía Google meet con el fin de establecer las bases para la elaboración del modelo de diagnóstico el cual se debía aplicar con la población objeto de estudio, posteriormente se realiza el viaje de desplazamiento de un grupo de expertos de Colombia a Cuba con el fin de realizar la aplicación del modelo diagnostico (entrevista) la misma, se realiza durante los días 24 y 25 de junio de 2024. Se recolecta la información y se realiza la triangulación de la misma.

Análisis.

Se realiza un análisis cualitativo temático de las respuestas dadas por los profesores y entrenadores a través de una transcripción de las entrevistas y se

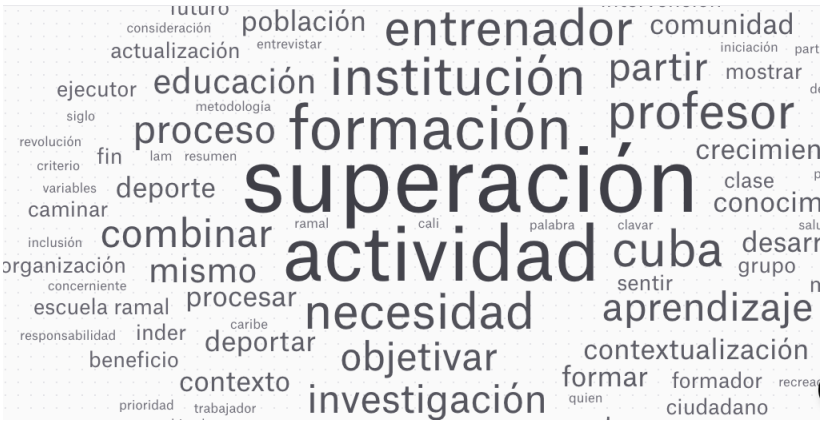
procesan las respuestas utilizando la versión del software Atlas.ti 23 – The Qualitative Data Analysis & Research Software para obtener la información relevante. Por otro lado, se hace un análisis cuantitativo del contenido de las respuestas utilizando el software IBM SPSS Statistics 29, con el que se obtiene el análisis descriptivo de la información recolectada y se garantiza la confiabilidad de la información.

Resultados.

A continuación, se presentan los resultados en función de la aplicación de la entrevista y los análisis realizados para determinar las tendencias en cuanto a las necesidades de formación de una institución educativa y un combinado deportivo en Cuba.

El grafico 1, muestra una nube de palabras, la cual expresa las palabras más frecuentes o repetidas obtenidas de la entrevista a los profesores y entrenadores. En ese sentido, se puede observar que las palabras más destacadas son Superación, actividad, formación, institución, necesidad, investigación, profesor y entrenador.

Gráfico 1. Análisis conceptual de las respuestas realizadas en la entrevista.

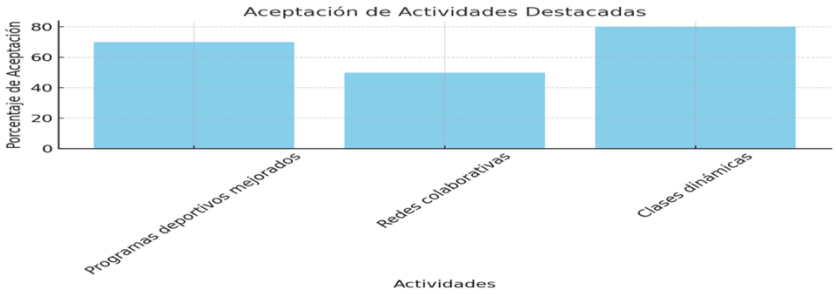


Fuente: Elaboración propia.

Para el grafico 2, se encontró que las *Clases dinámicas* fue la actividad mejor valorada por los participantes, con un 85% de aceptación. En segundo lugar, se ubicaron los *Programas deportivos mejorados* (75%), mientras que las *Redes colaborativas* obtuvieron una aceptación menor (65%). Estos datos sugieren una

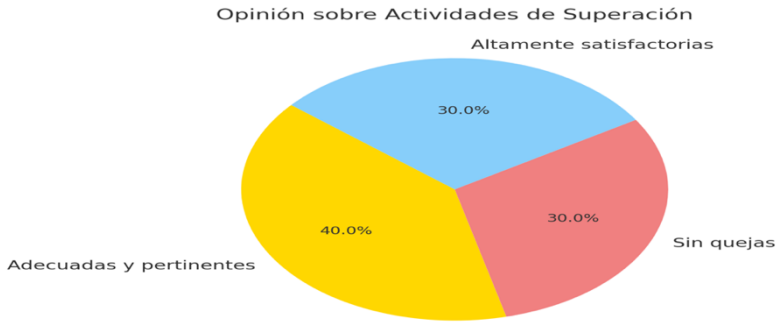
mayor preferencia por metodologías prácticas y participativas en el contexto evaluado.

Gráfico 2. Actividades destacadas como positivas y su aceptación.



Fuente: elaboración propia.

El grafico muestra que El 40% de los participantes calificó las actividades de superación como *adecuadas y pertinentes*, mientras que un 30% las consideró *altamente satisfactorias*. El 30% restante manifestó no tener *quejas* al respecto. Estos resultados reflejan una percepción mayoritariamente positiva por parte de los encuestados sobre la calidad y pertinencia de las actividades implementadas.



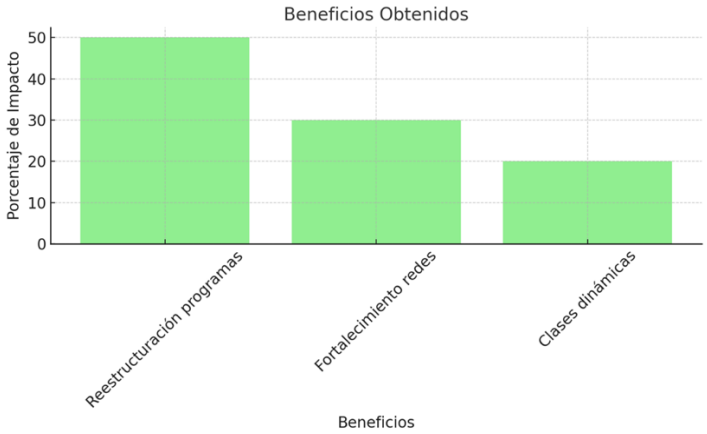
Grafica 3. Representación de las opiniones positivas sobre las actividades

Fuente: elaboración propia.

El grafico 4, muestra que el beneficio con mayor impacto reportado fue la *reestructuración de programas*, con un 50% de menciones. Le siguieron el

fortalecimiento de redes (35%) y las *clases dinámicas* (25%). Estos resultados sugieren que las acciones orientadas a reorganizar y mejorar los programas existentes fueron las más valoradas, en comparación con los esfuerzos en redes colaborativas o metodologías activas en aula

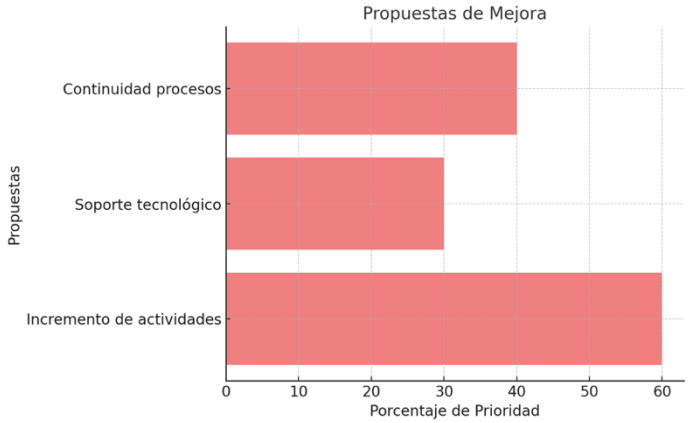
Gráfico 4. Beneficios obtenidos por categoría.



Fuente: elaboración propia.

El grafico 5 muestra que El 60% de los participantes consideró como prioridad el *incremento de actividades* dentro del programa. Le sigue la propuesta de asegurar la *continuidad de los procesos* (40%) y, en menor medida, el *soporte tecnológico* (30%). Estos resultados evidencian que los encuestados dan mayor importancia al fortalecimiento práctico de las acciones, por encima de los recursos tecnológicos o la sostenibilidad operativa.

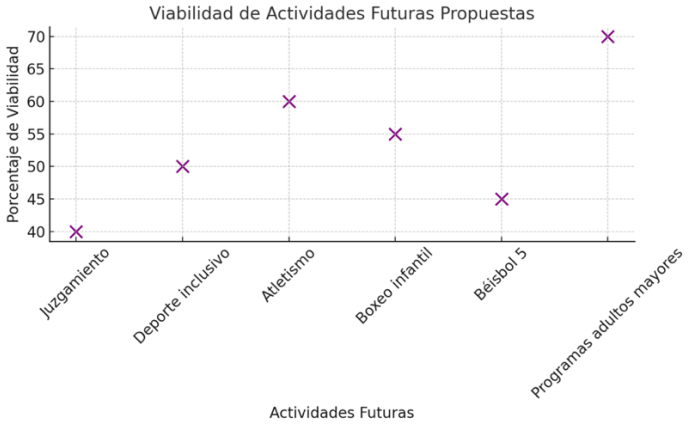
Gráfico 5. Áreas de mejora propuestas.



Fuente: elaboración propia.

El grafico 6, muestra que la actividad futura considerada más viable por los participantes fue el desarrollo de programas para adultos mayores, con un 70% de viabilidad. Le siguen atletismo (60%), deporte inclusivo (55%) y boxeo infantil (50%). Las actividades con menor viabilidad percibida fueron juzgamiento (45%) y béisbol *5* (42%). Estos resultados reflejan una preferencia por iniciativas dirigidas a poblaciones específicas y con mayor impacto comunitario.

Gráfico 6. Actividades futuras propuestas según su impacto y viabilidad.



Fuente: elaboración propia.

Limitaciones del estudio.

Existen pocos estudios que muestran el alcance y desarrollo de este tipo de proyectos; Lo que hace que la recolección y contraste de la información obtenida sea más compleja.

Conclusiones.

Existe una clara necesidad de mejorar y darle continuidad a la formación de entrenadores y profesores de deporte, enfocándose en contenidos aplicables, uso de tecnología, retroalimentación efectiva y experiencias prácticas. La formación debe adaptarse a las realidades del contexto deportivo y educativo.

Agradecimientos.

A los gobiernos Nacionales de Colombia y Cuba, quienes a través de sus cancillerías permitieron el desarrollo de este proyecto (Comixta Cuba-Colombia). Asimismo, a todas las instituciones involucradas, Institución universitaria Escuela

Nacional del Deporte, Escuela Ramal del Inder y demás organizaciones participantes.

Conflicto de intereses.

Los autores de este estudio, declaran que no existen ningún conflicto de intereses relacionado con la investigación.

Referencias Bibliográficas.

BELTRÁN, M. (2003). Cinco vías de acceso a la realidad social, en M. GARCÍA FERRANDO; J. IBÁÑEZ y F. ALVIRA (comp.), El análisis de la realidad social: métodos y técnicas de investigación social. Madrid: Alianza, 3ª edición revisada, 15-55.

Benatuil, D. y Toscano, W. (2017). Sport and Community Well-being. En G. Tonon (Ed.). Quality of life of communities of Latin countries. Community Quality-of-Life and Well-Being Series.(pp: 37-53). Switzerland: Springer. https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-53183-0_3

Bustamante, J., & Echeverri, J. (2022). Efectos de los programas de formación deentrenadores: una revisión sistemática. *Viref Revista de Educación Física*, 1-18.

Cagigal, J. M. (2012). El cuerpo y el deporte en la sociedad moderna. *Revista de educación física: Renovar la teoría y practica*, 5-10. file:///Users/juliangaleano/Downloads/1397-Texto%20del%20art%C3%ADculo-5180-1-10-20131203.pdf

Carmona-Mesa, J., & Villa-Ochoa, J. (2017). Necesidades de formación en futuros profesores para el uso de tecnologías. Resultados de un estudio documental. *Revista Paradigma*, *38*, 169–185.

Diaz, C., Solar, M., Soto, V., & Conejeros del solar, M. (2015). Formación docente en Chile: Percepciones de profesores del sistema escolar y docentes universitarios. *Civilizar. Ciencias Sociales y Humanas*, *15*, 229–246. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=100241608016

Escorcia, J., & Becerra, B. (2023). La transferencia y difusión del conocimiento en el entrenamiento deportivo: una revisión de alcance The transfer and dissemination of knowledge in sports training: a scoping review. *Retos*, 79-90.

Falcón, D., Ortega, M., & Moreno, A. (2020). *ANÁLISIS DEL FEEDBACK EMITIDO EN LAS CHARLAS PREPARTIDO Y DEL DESCANSO POR DOS ENTRENADORES DE FUTBOL CON DIFERENTE FORMACIÓN DEPORTIVA*.

Hernandez Moreno, J. (1994). Hacia un análisis praxiológico del deporte.Red: revista de entrenamiento deportivo,Tomo 8, Número 2,5-10

LAM PERALTA, Bárbara Aleida; GONZALEZ HERNANDEZ, Osmani y GOURGUET CARBONELL, María Hildelisa. The lesson of Physical Education, a way to learn about local sports history. *Rev Podium* [online]. 2019, vol.14, n.1 [citado 2024-07-23], pp. 81-92 . Disponible en: <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522019000100081&lng=es&nrm=iso>. ISSN 1996-2452.

Lam, B., Gonzales, O., & Gourguet, C. (2019). La clase de Educación Física una vía para el conocimiento de la historia deportiva local. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 81-92.

López Muñiz, G., Vázquez Cano, E., Jaenes Sánchez, J. C., & López Meneses, E. (2018). Docencia y formación de los entrenadores de rugby en Cádiz. *Apunts Educación Física y Deportes*, *134*, 84–94. https://doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2018/4).134.06

Odriozola, S., & Rodriguez, A. (2020). Apuntes para el perfeccionamiento de la gestión deportiva en Cuba: el caso del béisbol . *PODIUM. Revista de ciencia y tecnología en la cultura física*, 678-693. http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v15n3/1996-2452-rpp-15-03-678.pdf

Paixão, P., Tomás, M., Robles, A., Javier, F., & Fuentes-Guerra, G. (2019). *Diseño y validación de un cuestionario para estudiar la formación de entrenadores de fútbol base Design and validation of a questionnaire to assess football initiation coaches' training* (Vol. 35). www.retos.org

Serrano-Brazo, M., Rodríguez-Sanchez, A., & Ramirez-Macias, G. (2023). Formación permanente del profesorado de educación física en educación secundaria obligatoria: características y diseño. *Retos*.

Velázquez Buendía, R. (2002) Deporte: ¿práctica trans-histórica o moderna? En Congreso Internacional de Historia de la Educación Física. (pp. 319-325).Madrid. Gymnos Editorial Deportiva. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8125217

Temática vinculada: Formación continua del profesional de la Educación Física, la Actividad Física, la Recreación Física y el Deporte

SECUENCIA DIDÁCTICA PARA EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO CRÍTICO DESDE LA FORMACIÓN INVESTIGATIVA

1. **Dr. C. Eduardo Augusto López Ramírez (*)**
   Correo electrónico: ealopez@ut.cu.co
   ORCID: http://orcid.org/0000-0001-5003-3423
   Institución: Universidad del Tolima. Facultad de Ciencias de la Educación. Decano.
   País: Colombia
2. **Dr. C. Jahen Ssair Morales Torres**
   Correo electrónico: jahenssair@gmail.com
   ORCID: 0000-0002-5056-4133
   Institución: Institución Educativa Técnica INEM Manuel Murillo Toro. Ibagué. Tolima. Rector.
   País: Colombia
3. **Dr. C. Calixto del Canto Colls**
   Correo electrónico: calmay1960@gmail.com
   ORCID: 0000-0001-7981-7619
   Institución: Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona. Profesor.
   País: Cuba

Resumen:

El desarrollo del pensamiento crítico es una necesidad imperiosa para lograr un desenvolvimiento en todas las esferas de la vida. La disponibilidad de toda la producción humana es ya inmediata y obliga a los jóvenes y adultos a prepararse para hacer juicios y a tomar decisiones responsables y autónomas. No se puede esperar que el pensamiento crítico se logre de forma espontánea sobre la base de la fe, la confianza o los gustos frente a dichos contenidos, sino que debe lograrse mediante un proceder mental, más o menos formalizado, y una actitud que permita ser consciente de las decisiones y por ello, la formación de educadores a tal fin es imperiosa. A la Maestría en Educación, auspiciada por

la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad del Tolima, acceden históricamente numerosos graduados de su carrera de Educación Física, Deporte y Recreación, los cuales deben apoderarse de recursos de pensamiento crítico, los cuales deberán irradiar a sus propios estudiantes. La presente ponencia expone una secuencia didáctica típica, flexible, fundamentada y probada a nivel pronóstico por consenso, para estimular este tipo de pensamiento en los estudiantes de dicha maestría desde los contenidos de Metodología de la Investigación Educativa.

Palabras clave: pensamiento crítico, secuencias didácticas, decisiones responsables

Summary:

The development of critical thinking is an imperative need to achieve an adequate development in all spheres of life. The availability of all human production is already immediate and forces young people and adults to prepare to do judgments and make responsible and autonomous decisions. It can not be expected that critical thinking is espontaneously achieving on the basis of faith, trust or tastes against said content, but should be achieved through a mental, more or less formalized, and an attitude that allows be aware of the Decisions and therefore, the training of educators for this purpose is imperative. To the Master's Degree in Education, sponsored by the Faculty of Education Sciences of the University of Tolima, historically access numerous graduates of his career of Physical Education, Sports and Recreation, which must be seized with resources of critical thinking, which must be Road your own students. The present presentation exposes a group of flexible, substantiated and proven areas at a prognosis level by consensus, to stimulate this type of thinking in the students of this master's degree from the contents of educational research methodology.

Keywords: Critical thinking, didactic sequences, responsible decisions

Introducción

Formación inicial del profesional de la educación física, la actividad física, la recreación física y el deporte (en lo adelante, la especialidad) debe promover altos desempeños en el cumplimiento de sus funciones generales orientadora, docente metodológica y de superación e investigación desde el área del conocimiento de la cual se ocupa, propósito que se hace extensivo también a su formación continua por todas las vías existentes y a lo largo de la vida.

La Universidad del Tolima cuenta con una carrera que forma profesionales para esta área del conocimiento la cual está conveniente ubicada dentro de la Facultad de Ciencias de la Educación dado que esta disciplina, como cualquier otra que se desarrolla en el escenario escolar o comunitario, tiene la meta más alta en la formación de la personalidad de los estudiantes. En la cartera de programas de formación académica de posgrado de esta facultad está el programa de Maestría en Educación que constituye una de las vías de continuidad de estudios de los graduados de la carrera. Este programa tiene como eje central la actividad científico investigativa enfocada a la identificación y solución de problemas científicos en cualquiera de las disciplinas educacionales entre las cuales está la especialidad. Esta actividad científico investigativa presupone poseer habilidades para el estudio profundo de la amplia, diversa y contradictoria literatura frente a la cual debe tomarse partido y posicionamientos.

Dentro de este programa de maestría, la Metodología de la Investigación Educativa tiene el encargo macro curricular desde su primer semestre con la estimulación del pensamiento crítico en los estudiantes pues casi de inmediato el estudiante debe interactuar con la enorme masa de información sobre el estado del arte sobre su tema de investigación. Está claro que las habilidades propias de este tipo de pensamiento son contenido transversal a todo el programa y por tanto la pauta que marca esta asignatura inicial es orientadora para el resto.

Por todo lo anterior, resulta un compromiso de esta asignatura introducir formas de trabajo basadas en secuencias didácticas alineadas con tendencias contemporáneas que estimulen el desarrollo del pensamiento crítico que haga autónomos a los estudiantes investigadores dentro del programa. Tomando en consideración lo anterior el objetivo general de la investigación es proponer una secuencia didáctica típica, flexible, fundamentada y probada a nivel pronóstico por consenso, para estimular este tipo de pensamiento en los estudiantes de dicha maestría desde los contenidos de Metodología de la Investigación Educativa.

Materiales y métodos

El estudio fue de tipo cuanti-cualitativo y de orientación pronóstica transformadora, tomando en consideración el balance de peso de factores o naturaleza de los datos, tipos de leyes de explican el objeto de estudio y la función de la ciencia predominante (Hernández-Sampieri & Mendoza-Torres, 2023). Este tipo de estudio realizado requirió la aplicación de varios

métodos de diferente tipo y materiales orientados hacia el cumplimiento del objetivo general. En general se utilizaron métodos empíricos con la finalidad de recopilar información y datos; procedimientos estadísticos para el procesamiento cuantitativo de los datos obtenidos con lo cual se complementó la valoración de la información, y finalmente se utilizaron métodos teóricos referidos a operaciones lógicas del pensamiento normalizadas con la finalidad de interpretar los datos e información procesada cuantitativamente o no, en función de la toma de decisiones y la elaboración de las conclusiones y recomendaciones del estudio.

Los métodos empíricos aplicados fueron:

Estudio documental, entrevista a docentes del comité gestor del programa, entrevista a egresados del programa con temas de tesis relacionados con la especialidad, entrevista a docentes de asignaturas y asesores de tesis elegidos aleatoriamente y consulta a usuarios con la finalidad de validar el grado de viabilidad pronóstica por consenso que pueden tener las secuencias didácticas típicas para estimular el pensamiento crítico en los estudiantes de interés y para conocer sus propuestas para mejoramiento. Se consideraron usuarios los docentes de Metodología de la Investigación Educativa y otros docentes cuyos contenidos tienen una relación estrecha con los fundamentos epistemológicos en el área de la educación en general y de la especialidad en particular.

Con respecto al valor validatorio de este proceder de estudios pronósticos previos a su proposición de aplicación práctica vale decir que Weston, L. E., & Chen, D. (2023) y Farrow, R., & Kato, S. (2024) confirman la vigencia del valor imprescindible que tiene para las ciencias de la educación y sus ramas su empleo y también al respecto del empleo del método de consulta a usuarios, se expresan García López, M. J., & Fernández Díaz, A. (2022) cuando comentan que la consulta a usuarios finales no es un mero trámite, sino la piedra angular de cualquier proceso de diseño educativo centrado en las personas. Este método garantiza que las propuestas didácticas no solo sean teóricamente sólidas, sino también prácticas, relevantes y aceptadas por aquellos para quienes son creadas.

Desarrollo

Son numerosos los autores y los estudios desde el siglo XX dedicados a fundamentar la importancia del pensamiento crítico. También existen numerosos autores que han ofrecido propuestas dirigidas a estimular su desarrollo, pero dada la complejidad de este objeto de interés a causa de la multitud de factores que lo determinan, la dirección de los temas hacia

los cuales este pensamiento se expresa y el carácter personológico que se requiere para su tratamiento dado que cada sujeto tiene sus propias experiencias, subjetividades y prejuicios sobre los temas frente a los cuales debe tomar partido, se puede comprender la falta datos que puedan ofrecer convicción en torno a rutas confiables por las cuales transitar en busca de ese empeño. Mediante recursos de IA se localizaron fuentes de confiabilidad alta en torno a la estimulación del pensamiento crítico en general y para profesionales en formación para la especialidad.

En el primer grupo se hallan textos de autores clásicos sobre el tema tales como Halpern, D. F. (2014), Tiruneh, D. T. et al. (2014), Abrami, P. C., et al. (2015), Brookfield, S. D. (2017), Ennis, R. H. (2018), López, G. I., & Ochoa, C. (2019), Facione, P. A. (2020) y Paul, R., & Elder, L. (2020) quienes enfocan todos sus fundamentos en diferentes direcciones y basados en diversos modelos tendenciales de la didáctica y por tanto no confluyen de forma integrada para constituir una sólida posición. Solo coinciden mayoritariamente en considerar que la estimulación de este tipo de pensamiento debe ser una tarea transversal del currículo con lo cual este estudio también coincide.

En particular, para el área de la formación de profesionales para la especialidad, se localizaron fuentes autorizadas de confiabilidad alta de autores tales como Standal, O. F., & Rugseth, G. (2016), López-Pastor, V. M., & Pérez-Pueyo, Á. (Coords.). (2017), Méndez-Giménez, A., & Fernández-Río, J. (2017), Gutiérrez, D., García-López, L. M., & Calderón, A. (2020) y McBride, R. E. (2021) quienes logran coincidir también en la intencionalidad necesaria, la potencialidad de la disciplina para estos desarrollos, pero también se dispersan sus propuestas de forma atomizada sin concentrar los enfoques a entender la diversidad de tendencias que pueden lograr tal estimulación. Como consecuencia de lo anterior y a los efectos del objetivo de esta investigación, se consideró pertinente explorar los resultados de los instrumentos aplicados de forma diagnóstica, según se declararon en la sección de materiales y métodos, y se procedió a triangular las fuentes y los resultados que aportaron en síntesis las siguientes ideas de importante carácter orientador:

- El desarrollo del pensamiento crítico resulta esencial como recurso de formación a lograr en los estudiantes, sobre todo en el área del posgrado académico en tanto que profesionales de la educación son una vía natural para irradiar tal intención.

- No existe una vía única para el logro de este propósito y por tanto debe cumplirse el postulado de que cada contenido es potencialmente válido para estimular el desarrollo de este tipo de pensamiento, solo depende del método y los recursos que se empleen.
- Las vías de estimulación del pensamiento crítico deben rebasar los niveles reproductivos de asimilación y explotar los métodos productivos tanto de aplicación como de creación de los sujetos en interacción con la información para la elaboración de juicios y la toma de decisiones.
- Resulta de gran valor a los docentes transitar por vivencias de secuencias didácticas típicas orientadas a tal fin para luego reproducir tales secuencias, pero con contenidos diferentes, de ahí la pertinencia del producto que se propone este estudio de proponer una secuencia didáctica típica, flexible y fundamentada para estimular este tipo de pensamiento en los estudiantes, lo cual se realizó tomando como caso de estudio la Maestría en Educación desde uno de los contenidos de Metodología de la Investigación Educativa por la alta frecuencia de matriculados que provienen de la especialidad.

Luego de tomar en consideración una síntesis de fundamentos referenciales aportados por los autores mencionados anteriormente se elaboró una secuencia didáctica típica para un tema esencial como lo es el del trabajo con las variables, que en las entrevistas aplicadas resultó ser el de mayor interés y relevancia. Esta se sometió a consulta de 12 usuarios con los criterios de inclusión mencionados en la sección de materiales y métodos. En dos rondas con sus sugerencias se logró un consenso del 75% de valoración entre muy adecuado y bastante adecuado, quedando la secuencia de la siguiente forma:

Título de la secuencia didáctica: LAS VARIABLES: EL MAPA DE LA INVESTIGACIÓN

Tendencia didáctica principal: Aula invertida, aprendizaje colaborativo y debate.

Contenido central: Tipos de variables en la investigación educativa y su función orientadora para el diseño investigativo.

Duración: 1 semana de trabajo (Actividades asincrónicas previas + Sesión de 4 horas).

Grupo: 25 estudiantes de primer semestre de Maestría en Educación.

Objetivo de aprendizaje crítico: Al final de la secuencia, el estudiante será capaz de clasificar críticamente los tipos de variables en un diseño de investigación educativo y argumentar

cómo su correcta identificación orienta y determina las decisiones metodológicas posteriores, demostrando así una comprensión profunda que va más allá de la definición memorística.

Diseño de la secuencia

FASE 1: PRE-CLASE (Actividad asincrónica - A realizar días antes de la sesión presencial)

Objetivo: Introducir los conceptos básicos de manera individual y preparar al estudiante para el análisis profundo.

Actividad para el estudiante:

1. Revisión de material: Estudiar los recursos aportados por el docente en la plataforma virtual (Moodle, Classroom, etc.): Video 1: Un video explicativo (puede ser uno existente de YouTube o creado por ti) sobre variables: independiente, dependiente, intervinientes, de control. (Duración approx: 10-15 min).

Lectura 1: Un capítulo o artículo breve que profundice en la función de las variables dentro del diseño metodológico. Por ejemplo, un texto que relacione las variables con los tipos de estudio (correlacional, experimental, etc.).

2. Tarea de análisis individual (Ticket de Entrada): Los estudiantes deben analizar un mini-caso proporcionado por el docente.

Ejemplo del Mini-Caso: "Una investigadora quiere comprobar si la implementación de un nuevo software de gamificación (A) mejora el rendimiento académico en matemáticas (B) en estudiantes de grado 10º. Ella supone que el efecto podría ser diferente entre hombres y mujeres (C), y que el nivel previo de conocimiento en matemáticas (D) también podría influir."

Tareas y preguntas guía: Identifica y clasifica las variables A, B, C y D del caso. ¿Qué tipo de estudio crees que se podría plantear? ¿Experimental? ¿Correlacional? ¿Qué variables controlarías y cómo lo harías?

Pregunta crítica: ¿Por qué es crucial definir bien estas variables antes de elegir los instrumentos de recolección de datos?

Rol del docente: Aportar los materiales, diseñar el mini-caso y las preguntas guía, y revisar las respuestas en la plataforma para identificar dudas y confusiones comunes antes de la sesión presencial.

FASE 2: SESIÓN PRESENCIAL (4 horas - Diseñada para la aplicación, el debate y la crítica) Se exponen a continuación los elementos de la secuencia precisando los factores: el tiempo / la actividad / la descripción / el objetivo / los materiales.

- | 30 min | Activación y clarificación | Breve quiz rápido (usando la plataforma Kahoot o la herramienta Mentimeter) para verificar comprensión de conceptos. El docente aclara dudas generales identificadas en la tarea previa. | Estimular la participación, asegurar que todos parten de una base común. | Proyector, computadora. |
- | 120 min | Análisis colaborativo en grupos | Actividad: "El Diseñador Metodológico". Se forman 5 grupos de 5 personas. Cada grupo recibe un caso de investigación educativo real más complejo y ambiguo que el de la pre-clase. Ejemplo: "Investigar si la participación en un programa de mentoría entre pares (A) impacta la permanencia estudiantil (B) en primer año universitario, considerando el nivel socioeconómico (C) y el acceso a internet (D)." La tarea del grupo es: 1) Identificar y clasificar TODAS las variables. 2) Proponer un diseño de investigación coherente. | Aplicar los conceptos en contextos reales, negociar significados en equipo y tomar decisiones metodológicas iniciales. | Casos impresos, pliegos de papel, marcadores. |
- | 60 min | Debate crítico "Panel de Expertos" | Actividad: Cada grupo designa un portavoz. El docente lanza preguntas desafiantes para generar debate entre todos los grupos: "Grupo 1, ¿por qué clasificaron 'X' como variable interviniente y no de control?", "Grupo 2, si controlan la variable 'Y', ¿no estarían limitando la generalización de sus hallazgos?", "¿Qué pasaría si confundimos la variable independiente con la dependiente? ¿Cómo afectaría toda la investigación?" | Desarrollar pensamiento crítico, argumentación fundamentada y capacidad de defender sus decisiones metodológicas. | Pizarra o rotafolio para registrar puntos clave del debate. |
- | 15 min | Pausa |
- | 45 min | Síntesis conceptual colectiva | Guiados por el docente, toda la clase construye conjuntamente un mapa conceptual gigante en la pizarra que resume: los tipos de variables, sus relaciones y cómo cada una exige una decisión metodológica específica (si es una variable interviniente, cómo medirla o controlarla). | Integrar el conocimiento

fragmentado de los grupos en una comprensión colectiva y sólida. | Pizarra, marcadores de colores. |

- | 30 min | Evaluación formativa y cierre | Actividad: "El Juicio Final". El docente proyecta una afirmación metodológica controversial o un diseño con error deliberado en las variables. Ejemplo: "Un estudio concluye que 'el uso de Facebook causa bajo rendimiento académico' porque encontró una correlación entre horas en FB y notas bajas." Los estudiantes, de forma individual o en pares, deben escribir una reflexión breve (usando un papel o un formulario online) señalando el error crítico (confusión entre correlación y causalidad, variables no controladas) y cómo las variables bien definidas hubieran prevenido este error. | Evaluar la capacidad de transferir el aprendizaje a un nuevo contexto e identificar errores comunes. | Frase proyectada, papeles o formulario online (Google Forms). |

FASE 3: POST-CLASE (Consolidación)

Objetivo: Consolidar el aprendizaje y transferirlo al proyecto personal del estudiante.

Actividad: Tarea de transferencia: Cada estudiante debe tomar el tema tentativo de su posible investigación de maestría y realizar lo siguiente: 1. Identificar al menos tres variables clave involucradas. 2. Clasificarlas correctamente. 3. Escribir un párrafo breve explicando cómo esta identificación orienta el diseño de su futuro estudio (qué debe medir, qué debe controlar).

Rol del docente: Proveer feedback personalizado sobre esta tarea, asegurando que cada estudiante pueda aplicar el concepto a su propio contexto de investigación.

Materiales y recursos necesarios: Plataforma Virtual: Para alojar videos, lecturas y la tarea pre-clase. Sala con mobiliario móvil: Para facilitar el trabajo en grupos. Proyector, pizarra o rotafolios, marcadores, papeles. Dispositivos para quiz interactivo (opcional pero recomendable): smartphones o laptops de los estudiantes.

Conclusiones

La secuencia didáctica típica propuesta para estimular el pensamiento crítico desde los contenidos de metodología de la investigación educativa en los estudiantes de la especialidad que matriculan en la Maestría en Educación cuenta con un pronóstico de éxito tomando en consideración los criterios de consenso de los usuarios consultados.

Esta secuencia puede transformar un contenido teórico potencialmente árido en una experiencia activa y crítica, posicionando a las variables, no como un fin en sí mismo, sino como la herramienta fundamental para pensar como investigadores.

Recomendaciones

Incorporar de forma preexperimental esta secuencia didáctica típica al inicio del curso de Metodología de la Investigación Educativa durante el desarrollo del programa de la Maestría en Educación, previo tratamiento metodológico por el colectivo docente de esta asignatura y otras afines comprometidas directamente con los contenidos teóricos de la formación investigativa.

Referencias

Abrami, P. C., Bernard, R. M., Borokhovski, E., Waddington, D. I., Wade, C. A., & Persson, T. (2015). Strategies for teaching students to think critically: A meta-analysis. Review of Educational Research, 85(2), 275–314. https://doi.org/10.3102/0034654314551063

Brookfield, S. D. (2017). Becoming a critically reflective teacher (2nd ed.). Jossey-Bass.

Ennis, R. H. (2018). Critical thinking across the curriculum: A vision. Topoi, 37(1), 165-184. https://doi.org/10.1007/s11245-016-9401-4

Facione, P. A. (2020). Critical thinking: What it is and why it counts. Insight Assessment. https://www.insightassessment.com/wp-content/uploads/ia/pdf/whatwhy.pdf

Farrow, R., & Kato, S. (2024). Predictive Models in Learning Analytics: A New Paradigm for Instructional Design. Journal of Educational Technology & Society, 27(1), 112-125.

García López, M. J., & Fernández Díaz, A. (2022). Diseño centrado en el usuario: Métodos para la innovación educativa. Editorial Octaedro. p. 78.

Gutiérrez, D., García-López, L. M., & Calderón, A. (2020). El pensamiento crítico en la formación del profesorado de educación física: Una revisión sistemática. Retos, 38, 838-845. https://doi.org/10.47197/retos.v38i38.78241

Halpern, D. F. (2014). Thought and knowledge: An introduction to critical thinking (5th ed.). Psychology Press.

Hernández-Sampieri, R. & Mendoza-Torres, C. P. (2023). Metodología de la Investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. (2da ed.). McGraw Hill Interamericana.

López, G. I., & Ochoa, C. (2019). Estrategias didácticas para desarrollar el pensamiento crítico en el aula. Revista Iberoamericana de Educación, 79(1), 13-34. https://doi.org/10.35362/rie7913314

López-Pastor, V. M., & Pérez-Pueyo, Á. (Coords.). (2017). Evaluación formativa y compartida en educación: Experiencias de éxito en todas las etapas educativas. Universidad de León.

McBride, R. E. (2021). Critical thinking in physical education: A crucial link to literacy. Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 92(5), 3-4. https://doi.org/10.1080/07303084.2021.1906255

Méndez-Giménez, A., & Fernández-Río, J. (2017). El modelo de educación deportiva (MED): Una experiencia auténtica e inclusiva para desarrollar el pensamiento crítico en la formación del profesorado. Agora para la Educación Física y el Deporte, 19(1), 1-19. https://doi.org/10.24197/aefd.1.2017.1-19

Paul, R., & Elder, L. (2020). The miniature guide to critical thinking: Concepts and tools (8th ed.). The Foundation for Critical Thinking.

Standal, O. F., & Rugseth, G. (2016). Experience, intersubjectivity, and reflection: A phenomenological case for the development of critical thinking in physical education teacher education. Sport, Education and Society, 21(1), 46-61. https://doi.org/10.1080/13573322.2014.933913

Tiruneh, D. T., Verburgh, A., & Elen, J. (2014). Effectiveness of critical thinking instruction in higher education: A systematic review of intervention studies.

Weston, L. E., & Chen, D. (2023). The Forecast of Learning: Predictive Validation in Educational Design. Routledge. p. 54.

Carta de originalidad

Los autores declaran el carácter auténtico, inédito, original y ausencia de conflictos respecto al cuerpo de la ponencia que se presenta y autorizan su publicación en las memorias del evento.

Título: Sugerencias para la atención diferenciada en las clases de Educación Física de los educandos incluidos en situación de discapacidad.

MsC. Mario López Palma. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), departamento de Educación Física.
Email: mario.lopez@inder.gob.cu
Pais: Cuba

MsC. Eduardo Ramírez Ramada. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), departamento de Educación Física.
Email: eduardo.ramirez@inder.gob.cu
Pais: Cuba

Resumen

Este material didáctico es una contribución a los profesores de profesores de Educación Física, que trabajan en sus grupos clase con educandos incluidos en situaciones de discapacidad. Tiene el propósito de proveer cómo desarrollar un proceso didáctico para la atención de la diversidad con necesidades educativas especiales, y algunas de las sugerencias para estructurar acciones educativas coherentes en cuanto a modo de actuación didáctica con la diferenciación requerida según la discapacidad a atender. Enfatiza y sugiere los tipos de ayudas lógicas en que los profesores de Educación Física deben asumir las nuevas concepciones metodológicas en el momento de seleccionar y planificar e impartir los contenidos, acordes con las demandas de las personas con Necesidades Educativas Especiales (NEE).

Abstract

This teaching material is a contribution to Physical Education teachers who work in their classrooms with students with disabilities. Its purpose is to provide a way to develop a teaching process for addressing diversity with special educational needs, and some suggestions for structuring coherent educational actions in terms of teaching methods

and the required differentiation according to the disability to be addressed. It emphasizes and suggests the types of logical aids that Physical Education teachers should adopt in the new methodological concepts when selecting, planning, and teaching content in accordance with the demands of individuals with Special Educational Needs (SEN).

Introducción

Considerando la escuela abierta a la diversidad y la atención diferenciada, se garantiza el desarrollo de actividades físicas con carácter programático para los educandos y se establecen programas de educación física y deporte en correspondencia con sus características, que tienen como objetivo central mejorar su calidad de vida con el desarrollo de habilidades y capacidades que contribuyan su inclusión social.

La educación física inclusiva tiene como objetivo fundamental, mejorar la calidad de vida de todos los educandos, mediante el desarrollo de actividades físicas, habilidades motrices básicas que permitan mejorar su salud, seguridad, autonomía y sobre todo la calidad de vida.

Algunos autores plantean como principios básicos para la inclusión, la presencia, participación, el logro y el apoyo del profesor y sus compañeros, los que contribuyen a la creación de entornos de aprendizaje inclusivos, permitiéndoles alcanzar su máximo potencial.

Desde una perspectiva pedagógica en la educación física con escolares con NEE, exige al profesional de esta área tener en cuenta premisas que aseguren el éxito de nuestras expectativas ante la gran heterogeneidad de posibilidades en cuanto a capacidades, intereses y funcionalidad, de este alumnado. Estas premisas se refieren a:

- Abrir un espacio a la *paciencia; respeto y solidaridad* para todos los participantes.
- Actuar como guía del proceso, de forma creativa.

Las actividades físicas adaptadas podrán lograrse, si se tiene en cuenta los principios clave de la teoría de la adaptación.

- Un proceso entre la persona y el entorno (interactivo y recíproco).
- Un proceso auto organizado, planificado y razonado deliberadamente.

- Modificar, ajustar o acomodar las relaciones dentro del ecosistema (persona, entorno y tarea).

Algunos de los principales beneficios para los alumnos incluidos en la educación física son:

- Desarrollo de habilidades sociales
- Mejora de la autoestima y la confianza
- Aprendizaje integral
- Reducción del estigma y la discriminación
- Mejoramiento de la salud
- Preparación para la vida

Sugerencias básicas generales para la clase de Educación Física

- Realizar actividades que requieran alto gasto de energía.
- Lograr organicidad y creatividad de las actividades.
- Hacer ajustes a la diversidad del grupo.
- Pedir resultados de forma gradual y no muy por encima de sus posibilidades reales.
- Orientar adecuadamente de las actividades (niveles de ayuda).
- Estimular los procesos psíquicos.
- Realizar actividades para estimular la orientación espacial.
- Planificar adecuadamente el tiempo para cada actividad.
- Tener un estricto control de la disciplina.
- Hacer juegos que impliquen el cumplimiento de reglas y velar por el cumplimiento de estas.
- Trabajar generalmente en dúos o equipos para promover la socialización.
- Evitar los juegos de enfrentamiento hasta que no se logre cohesión en el grupo.
- Estimular todos sus logros.
- Favorecer el establecimiento de relaciones interpersonales agradables.
- Propiciar vivencias de situaciones de éxito, satisfacción personal y de cooperación interpersonal
- Ocupar el tiempo libre, de una forma sana.

- Fomentar el desarrollo de cualidades positivas de la personalidad: respeto por el adversario, lealtad, tolerancia, justicia, responsabilidad, disciplina, honestidad, entre otras.

Para educandos con discapacidad intelectual

El Retraso mental es un estado de funcionamiento cognitivo significativamente inferior al normal para la edad de la persona, que se manifiesta durante el curso del desarrollo y se expresa

La Asociación Mundial de Retraso Mental (AAMR), plantea:

El Retraso Mental, hace referencia a limitaciones sustanciales en el funcionamiento intelectual significativamente inferior a la media, que generalmente coexiste junto a limitaciones en dos o más de las siguientes áreas de habilidades de adaptación: comunicación, auto-cuidado, vida en el hogar, habilidades sociales, utilización de la comunidad, autodirección, salud y seguridad, habilidades académicas funcionales, tiempo libre y trabajo.

Luckasson et, al 1992.

La Dra. Ana Pascual Fis utiliza en su libro “Actividad Física Adaptada” la siguiente definición de Retraso Mental

El Retraso Mental es un estado del individuo en el cual se producen alteraciones de los procesos psíquicos en general, fundamentalmente en la esfera cognoscitiva, los cuales son estables y se deben a una lesión en el SNC de carácter difuso e irreversible y etiología genética, congénita o adquirida.

Dra. Susana Rubeinstein.

Clasificación:

RM Leve; Coeficiente de Inteligencia 50-70

RM Moderado; Coeficiente de Inteligencia 35-49

RM Grave Coeficiente de Inteligencia 20-34

RM Profundo Coeficiente de Inteligencia menos de 20

En el educando con retraso mental se observan algunas manifestaciones y características como pobreza de vocabulario activo, alteraciones en la pronunciación, déficit de atención, alteraciones de la estabilidad, tiempo de reacción lento ante explicaciones y acciones. En la mayoría de los casos predomina la memoria mecánica por encima de la lógica, el pensamiento concreto, presenta inexactitud en la reproducción de las actividades y es lento en el proceso de retención de recuerdos.

Ante estas características y otras que se ponen de manifiesto en esta discapacidad, el profesor de Educación Física debe tener en cuenta las siguientes consideraciones en sus clases:

- Tomar como punto de partida las experiencias previas del educando (su diagnóstico), ir de lo conocido a lo desconocido, aprovechando sus intereses y motivaciones.
- Buscar los márgenes de confianza del alumno dentro del grupo clase, utilizando reforzar la adaptación del mismo a la práctica de actividades de forma sistemática en el colectivo y potenciar las relaciones sociales.
- Respetar la secuencialidad de las potencialidades y dificultades de cada proceso para evitar lagunas en el aprendizaje.
- Es muy importante el empleo de compañeros para la ayuda en el proceso de su enseñanza-aprendizaje.
- Dar una retroalimentación permanente (feedback) al educando de los procesos de aprendizaje que va realizando.
- Aprovechar la imitación de las actividades para modelar la conducta, así como el gusto por el juego, la competición, la tenacidad, la imaginación y los deseos por agradar y aprender.

Debemos tener en cuenta para desarrollar dichos procesos de enseñanza la clasificación del RM de los alumnos insertados que tengamos en el grupo clase. Con los educandos con menores índices de coeficiente de inteligencia debemos:

- Ofrecerle la oportunidad de elección de las actividades en la clase y estimularlo.
- Limitar en lo posible los estímulos extraños, ante los cuales pueden aparecer los rasgos de obstinación y cabezonería en ocasiones frecuente en estos niños.
- Analizar las tareas motrices, descomponiendo en sucesivos pasos aquellas de mayor complejidad.
- Cambiar de actividad cuando los niveles de fatigabilidad, frustración e inatención así lo aconsejen.

El profesor ante una clase donde tenga alumnos insertados y su diferenciación sea marcada, debe tener en cuenta diferentes pautas metodológicas para estos educandos, como:

1. Posibilitar la familiarización del educando con el grupo y con los medios a utilizar.
2. Considerar siempre el principio de la individualización de la enseñanza (respetar los ritmos de aprendizaje).
3. Las actividades deben ser seleccionadas de acuerdo con el nivel de desarrollo cognitivo, psicomotor y socio-afectivo del educando.
4. No subvalorar las potencialidades del alumno, lo que implica no programar actividades demasiado sencillas para sus niveles de aprendizaje y desarrollo.
5. Evitar o modificar aquellas actividades que sabemos de antemano, que el educando no va a superar.
6. Promover su creatividad, basada en la confianza hacia la tarea.
7. Variar constantemente las actividades.
8. Mantener la motivación del alumno con estimulaciones de las actividades que va realizando continuamente.

9. Procurar limitar al máximo las instrucciones de tipo verbal, combinarlas con la demostración.
10. Corregir y estimular oportunamente.

Es importante que el alumno note lo menos posible la atención diferenciada que se le brinda en la clase, para lograr una mayor inclusión y confianza en la realización de las actividades y no se sienta discriminado en comparación con las actividades que realizan sus compañeros de grupo.

Para educandos con Trastornos del Espectro del Autista (TEA)

Cada vez es más frecuente encontrar en las escuelas por la decisión de los padres a los educandos con TEA en las escuelas de la enseñanza general por lo que los profesores de Educación Física en sus clases deben conocer cómo trabajar con un grupo donde presente alumnos incluidos.

El Trastorno del Espectro del Autismo constituye una de las especialidades más jóvenes en el campo de la atención a las personas que sufren afecciones neurológicas en Cuba.

Debe tenerse en cuenta el papel del el ejercicio físico y la clase de Educación Física para el desarrollo de estos alumnos, tanto en la escuela como en el resto de la vida.

Es importante considerar cualquier intervención de estos educandos en las clases, actividades físicas, recreativas y de ocio resulta un elemento recurrente en la vida social, y de integración a la sociedad.

La actividad física les ayuda a sentirse mejor, permitiéndole liberar de tensiones, ansiedades y preocupaciones, a pesar del cansancio físico. La clase y la actividad física correctamente planificada, conducida y desarrollada de forma adecuada encierra componentes que repercuten de manera positiva en la salud y el bienestar.

Lo anterior implica que la actividad física se muestra como un factoridóneo y determinante en el desarrollo integral y funcional de las personas con TEA por lo que el profesor debe conocer cómo adaptar sus actividades en las clases a sus necesidades fomentando un clima favorable y motivacional.

Kanner (1943), definió las cuatro características básicas del Trastorno del Espectro del Autismo

a) incapacidad para relacionarse adecuadamente con otras personas.

b) serias dificultades en el desarrollo comunicativo y del lenguaje, tanto a nivel expresivo como comprensivo.

c) presencia de una persistente insistencia en la invariancia.

d) la resistencia a cambios ambientales, rutinas e inflexibilidad.

Esto influye en el desarrollo de habilidades indispensables para la interacción social, la comunicación o la presencia de comportamientos, intereses y actividades estereotipadas.

Las habilidades de interacción social son muy diferentes a las de otras personas, pudiendo manifestarse desde el aislamiento social a la falta de interés; tienden a establecer relaciones de una forma particular, por no saber muy bien cómo hacerlo sin prestar atención a las reacciones de la otra persona

En el orden comunicativo, se manifiestan alteraciones a nivel verbal y no verbal que pueden variar desde aquellos que no emplean ningún lenguaje hasta quienes tienen habilidades lingüísticas fluidas, pero no saben utilizarlas para mantener una comunicación recíproca funcional.

En el nivel conductual, el repertorio de intereses resulta limitado, lo que se traduce en la manifestación de comportamientos repetitivos y en dificultades para asimilar cambios en las actividades y en el entorno, aunque sean mínimos

La clase de Educación Física y el deporte para todos en los alumnos con TEA (incluidos) en las escuelas fomenta la igualdad social, la inclusión sin discriminación, contribuye a la orientación coeducativa y el respeto a la diferencia.

El profesor debe planificar y realizar actividades que propicien la aparición de oportunidades reales para estos educandos, para desarrollar habilidades, compartan ideas, sensaciones y estados de ánimo expresados por otras personas a través de la experiencia que el grupo clase en las diferentes actividades.

La intención del maestro en la clase debe ser mejorar la salud integral, disminuir el estrés, desarrollar habilidades individuales como la confianza en sí mismo, disciplina, responsabilidad, aumentar las habilidades motrices y ayudar al desarrollo de habilidades sociales.

Uno de los principales objetivos que debe identificar el profesor en los educandos con TEA es determinar sus gustos y preferencias, las actividadesque le resultan atractivas y motivantes (zona de desarrollo actual), y después, conocer la zona de desarrollo próximo, lo que el niño o niña es capaz de hacer de manera independiente, que contempla los contenidos que el niño no es capaz de hacer solo y requiere de la ayuda o colaboración para brindarle diferentes niveles de ayuda.

Sugerencias que puede realizar el profesor para adaptar sus clases a las necesidades de los alumnos con TEA:

- Proponer actividades con un principio y un fin claramente establecidos, donde ya esté todo planificado.
- La adaptación de las actividades de enseñanza-aprendizaje, diseñadas de forma equilibrada y ajustadas a las dificultades de los educandos.
- No repetir las actividades ya que se pueden fatigar más fácilmente y, en muchos casos, pueden sentir cansancio de los que no serán conscientes,
- Eliminar las fuentes de distracción, material que no se va a usar, el silbato o instrumentos de mucho ruido ya que la paz y el silencio para ellos es generalmente de la liberación del estrés.
- Adaptarlos medios enseñanza, la organización, espacios, los tiempos.
- Simplificar las percepciones, utilizando de instrumentos de colores vivos en tareas de tipo perceptivo y de coordinación.
- Modificar la trayectoria, velocidad del implemento que se desplaza, utilización de instrumentos de diferentes dimensiones, reducción de la altura y distancia de los lanzamientos.
- Simplificación de las dificultades para la realización de las tareas, para la reducción de los temores, modificación de los desplazamientos, reducción de la distancia.
- Seleccionar de manera adecuada el tipo de palabras a emplear (apoyo verbal), explicaciones concretas y breves.
- En tareas complejas, realizar explicaciones previas, ofrecer una demostración previa del movimiento.

- Utilización simultánea de varios estímulos (pictogramas, colores y ritmos, etc.) para el apoyo visual.
- Utilizar el apoyo manual, es decir, situar al alumno en la posición ideal para el movimiento, ejercer una fuerza de resistencia al movimiento y conducirle por el espacio.
- Dividir el movimiento en secuencias, trabajar en sus fases: caminar, correr, atrapar el balón, lanzarlo, etc., mantener una estructura estable de los movimientos
- Garantizar el tiempo adecuado entre explicación y ejecución, para que el educando pueda comprender la actividad.

Para educandos con discapacidades auditivas. Sordos e hipoacusicos.

La discapacidad auditiva es una discapacidad que el profesor de Educación física puede encontrarse en sus clases, por lo que es necesario conocer una serie de estrategias metodológicas y adaptaciones metodológicas logrando los apoyos y ayudas necesarias para facilitar la integración de estos educandos.

Hipoacusia es la perdida de la audición por una lesión en el iodo interno o el nervio que conecta el oído con el cerebro.

La pérdida de la audición neurosensorial es permanente. Esta enfermedad en los niños puede presentarse como resultado de anomalías congénitas o infecciosas.

- Audición normal: Puede oír sonidos suaves por encima de 20 dBHL
- Hipoacusia leve: En su mejor oído entre 25 y 39 dBHL. Le cuesta entender el habla en entornos ruidosos.
- Hipoacusia moderada: En su mejor oído entre 40 y 69 dBHL. Le cuesta entender el habla sin una prótesis auditiva.
- Hipoacusia severa: En su mejor oído entre 70 y 89 dBHL Necesita prótesis auditivas o un implante.
- Hipoacusia profunda: En su mejor oído es de más de 90 dBHL

Nota: dBHL es la abreviatura de decibeles

La principal diferencia entre la sordera y la hipoacusia es el grado de intensidad de la pérdida auditiva. Las personas que padecen hipoacusia sufren una pérdida auditiva que no supera los 70 dB, las personas con sordera han perdido más de 70 dB

Una persona con hipoacusia puede ser capaz de oír sonidos de las vocales en voz alta, o más intensos, pero puede pasar por alto sonidos de las consonantes más suaves,

Características de los procesos psíquicos

Los educandos con problemas auditivos tienen por lo general representaciones incompletas y fragmentadas, especialmente cuando la esencia del estímulo sea el sonido. Las cualidades de la atención están afectadas, les cuesta trabajo concentrarse y la fluctuación de la atención también está afectada al presentar dificultades para cambiar de una tarea a otra.

La expresión corporal es un elemento que debe trabajarse con fuerza en la estimulación de los educandos con deficiencias auditivas, ya que la correcta estimulación de esta, permite desarrollar la conciencia del propio cuerpo, consolidar habilidades coordinativas.

El profesor debe tomar en consideración acciones previas para la integración de los alumnos a su clase como:

- Conocer el nivel de su dificultad auditiva y en caso de utilizar aparatos auditivos o prótesis, familiarizarse con ellos.
- Informar a los compañeros de clase que ellos son de una ayuda valiosa para su inclusión.
- Si es posible conocer algunas particularidades del lenguaje de señas.
- No debe prejuzgar el desempeño de estos educandos en cuanto al aprendizaje.
- Trabajar la expresión corporal por la importancia que tiene como elemento comunicador

Sugerencias que puede realizar el profesor para adaptar sus clases a las necesidades *auditivas*:

- Debe colocar al educando cerca y donde pueda ver la cara del profesor y vea los movimientos de sus labios.

- No debe ponerse de espaldas al alumno ni moverse mientras habla o explica la actividad y utilizar formaciones que le permitan al educando mayor visibilidad.
- Descartar lo más posible el uso de los sonidos y cambiarlos por estímulosgestuales o visuales.
- Utilizar un tono de voz natural y normal, sin gritar, sin hablar muy rápido o muy lento.
- Automatizar una serie de gestos con el grupo clase, ante los cuales no solo respondan los alumnos con la discapacidad, sino también, el resto.
- Controlar la atención del educando mediante alguna señal en el momento de empezar a hablar.
- Utilizar un lenguaje concreto con frases cortas y simples, ayudar la explicación con imágenes, dibujos, etc.
- El educando siempre debe estar de espaldas al sol y no dificulte la imagen del profesor.
- Debe controlar el ambiente sonoro, que no debe ser de mucho ruido para no dificultar la información o explicación.
- Potenciar en las clases juegos de cooperación y ayuda para el desarrollo de habilidades sociales.
- Adaptar los contenidos y forma de evaluar a las características y necesidades de estos alumnos.

Para educandos con discapacidades visuales.

La discapacidad visual se define con base en la agudeza visual, así como el campo visual.

La discapacidad visual adopta la definición de ciegos y de baja visión. Las personas con ceguera no reciben ninguna información visual (no perciben la luz) y las personas con baja visión, aún con lentes, ven significativamente menos que una normal.

Clasificación de la discapacidad visual:

Moderada: presenta una agudeza visual inferior a 6/18 y superior a 6/60.

Grave: presenta una agudeza visual inferior a 6/60 y superior a 3/60.

Ceguera: presenta una agudeza visual inferior a 3/30 y superior a 1/30.

El educando con discapacidad visual tiene dificultades para:

- Explorar el medio a través de su propio cuerpo (alteraciones del esquema corporal, la coordinación, el equilibrio, la lateralidad, la orientación espacial, la orientación temporal, las alteraciones posturales motoras y la pobre movilidad).
- Representación incompleta (parcial, fragmentaria) de los objetos y fenómenos de la realidad, lo que limita la formación de imágenes.
- Trastornos posturales y motores por bajo tono muscular (hundimiento de la bóveda plantar, deformidades de la columna, hiperextensión de las rodillas).
- Dificultad con la coordinación de diferentes posiciones.

El trabajo en la clase de Educación Física debe dirigirse a buscar la independencia de estos educandos, para ello es muy importante saber que, en la persona ciega, la limitación más marcada está relacionada con la movilidad y la orientación. La orientación permite al ciego conocer los objetos y el espacio que lo rodea, les ayuda a saber dónde está con relación al ambiente inmediato y distante, a reaccionar dentro del mismo, además de reconocer sus formas y en lo específico la propia forma corporal.

Dadas las características de los educandos de este grupo, la adaptación fundamental se refiere al espacio. El dominio espacial en los niños con deficiencias visuales o ceguera es un factor fundamental para su integración en las clases o actividades físicas. Si el educando no domina el espacio de juego, se desorienta y no es capaz de conseguir reorientarse por sí solo, pudiendo desmotivarse y rechazar estas actividades ante el miedo a chocar con obstáculos o con sus compañeros, condicionando así su participación. Por tanto, se recomienda trabajar sobre las adaptaciones específicas respecto al espacio considerando los ámbitos: sonoro, visual y táctil.

Ámbito sonoro

Dar a conocer al educando, los sonidos propios del espacio: ruidos de otros niños jugando en áreas cercanas, el sonido de una pelota al rebotar en diferentes tipos de superficies, todo esto puede situar al niño o ayudarlo en su orientación espacial.

Ámbito táctil

La concientización de las diferentes texturas: paredes y suelos, también pueden situar al educando y ayudarlo en su orientación espacial y por tanto facilita su integración a las actividades.

Las modificaciones de un sonido, por muy insignificantes que sean para los videntes, revisten para los ciegos o débiles visuales un significado de señales. A través de la entonación de la voz los ciegos pueden conocer el estado psíquico del profesor, sus compañeros, su carácter, el humor y la actitud hacia el entorno.

Sugerencias que puede realizar el profesor para adaptar sus clases a la discapacidad de baja visión o ceguera:

- Comprobar que los educandos reciban el mensaje.
- Tener una buena ubicación y localización del profesor en el área.
- Lograr claridad y concreción de los mensajes (buen nivel de descripción).
- Emitir mensajes adecuados a la edad y nivel de desarrollo del niño.
- Evitar actitudes paternalistas y de sobreprotección.
- Prever las necesidades y ubicación de materiales e informar a los educandos de lo que se quiere realizar.
- Prever una previsión de buena iluminación del área en caso de deficientes visuales.
- Dar la posibilidad de explorar los objetos en forma natural (tocar los balones, cuerdas, cajones u otros objetos que se utilicen en la clase).
- Presentar el objeto en su posición correcta.
- Indicar a los educandos que deben utilizar ambas manos para la palpación.
- Orientar la palpación de arriba hacia abajo y de afuera hacia adentro.
- Lograr que el estudiante reconozca el área donde trabajarán.
- Dirigir las clases deben ir dirigidas no solo a la corrección y/o compensación de las alteraciones en el desarrollo físico, sino que deben estimular además todos los procesos psíquicos.
- Diseñar las actividades y la interacción con el grupo de tal manera que favorezcan la confianza en ellos mismos y en los demás, así como la movilidad expansiva y el desarrollo de la expresión corporal y facial.
- Adaptar la evaluación a las características del educando con la clasificación de su

discapacidad.

Para educandos con manifestaciones de trastornos de conducta.

El trastorno de la conducta es una serie de problemas conductuales y emocionales que se presentan que se pueden manifestar en desafiantes, impulsivos, incumplimientos de reglas sociales, etc.

En los niños con trastorno de la conducta generalmente aparecen los extremos máximos de inestabilidad emocional en dependencia de la forma clínica que se haya desarrollado. Puede tener el niño una reacción o sintomatología de carácter pasivo e inhibido o por el contrario agresivo y excitado.

Debemos tener como propósito formar una seguridad del educando en sí mismo mediante diferentes tareas:

- Haciendo exigencias objetivas de acuerdo con sus posibilidades.
- Logrando atención afectiva ecuánime.
- Buscando cualidades positivas y hacerlas evidentes al grupo.
- Descubriendo sus áreas de mayor éxito.
- No presionarlo.

Potencialidades y necesidades de los educandos con Trastorno de la Conducta.

Necesidades:

- Tomar conciencia de su cuerpo
- Adquirir adecuada orientación espacial
- Desarrollar autocontrol psíquico y motriz.
- Descargar energía
- Estimular los procesos psíquicos
- Disminuir los niveles de frustración

Potencialidades

- Generalmente son fuertes físicamente
- Se motivan por actividades deportivas
- No le temen al peligro.

- Son activos

Sugerencias que puede realizar el profesor en sus clases para los educandos con trastornos de la conducta:

- Realizar actividades que requieran alto gasto de energía.
- Lograr organización y creatividad de las actividades.
- Darles tareas durante toda la clase para mantenerlos ocupados y evitar el aburrimiento de la actividad.
- Hacer ajustes a la diversidad del grupo.
- Pedir resultados de forma gradual y no muy por encima de sus posibilidades reales.
- Orientar adecuadamente de las actividades (niveles de ayuda).
- Estimular los procesos psíquicos.
- Realizar actividades para estimular la orientación espacial.
- Planificar adecuadamente el tiempo para cada actividad.
- Tener un estricto control de la disciplina.
- Hacer juegos que impliquen el cumplimiento de reglas y velar por el cumplimiento de estas.
- Trabajar generalmente en dúos o equipos para promover la socialización.
- Evitar los juegos de enfrentamiento hasta que no se logre cohesión en el grupo.
- Estimular todos sus logros.
- Favorecer el establecimiento de relaciones interpersonales agradables.
- Propiciar vivencias de situaciones de éxito, satisfacción personal y de cooperación interpersonal
- Ocupar el tiempo libre, de una forma sana.
- Fomentar el desarrollo de cualidades positivas de la personalidad: respeto por el adversario, lealtad, tolerancia, justicia, responsabilidad, disciplina, honestidad, entre otras.

Para educandos con discapacidades auditivas físico-motoras leves o menos leves.

Las discapacidades físico-motoras, pueden estar originadas por defectos osteoarticulares, musculares o neurológicos; limitan la capacidad de movimiento, la

ejecución de determinadas actividades y el buen desenvolvimiento de las personas en cualquier esfera de actuación. Se manifiestan en diversas formas y son consecuencia de anomalías congénitas y adquiridas.

Se requieren dentro del sistema de educación el empleo de apoyos, que facilitan sus movimientos, para que mejoren su autonomía, su inserción escolar, profesional y social, en el sentido de potenciar al máximo sus posibilidades.

Esta discapacidad necesita de ayuda específica, como:

- El apoyo de un equipo psicopedagógico multidisciplinario para estimular sus capacidades de aprendizaje desde la más temprana edad.
- El beneficio de una reeducación motora y de cuidados fisioterapéuticos.
- Una educación específica y ciertos tratamientos para que estas personas, puedan llevar una vida social y profesional satisfactoria.

Ante estas dificultades psíquico-sociales el profesor puede establecer una relación socio-afectiva en la clase, teniendo en cuenta sus características en los aspectos biopsicosociales.

En la esfera afectiva pueden tener frustraciones en las relaciones interpersonales, falta de actitud emocional, pobre desarrollo de la voluntad, ser dependientes, inseguros, desconfiados, temerosos y se subvaloran o sobrevaloran para compensar la discapacidad.

En la actividad motriz presentan lentitud y poca fuerza física en el juego, dificultades para detener el movimiento y continuar con una acción directamente contraria, dificultad para realizar esfuerzo físico, hipotonía muscular con grupos musculares flácidos, apareciendo la falta de coordinación.

Sugerencias que puede realizar el profesor en sus clases para los educandos con discapacidad físico-motoras:

- Promover la participación activa de todos.
- Proponer las metas que se quieran lograr para que ellos propongan las soluciones.
- Concebir las actividades de arbitraje como una forma activa de participación.

- Trabajar el componente estético.
- Estimular constantemente sus éxitos.
- Estimular la autoestima y confianza en ellos mismos y en los demás.
- Valorar el esfuerzo real.
- Modificar los implementos deportivos.
- Trabajar en función de la organización motriz.
- Promover un ambiente agradable.
- Utilizar áreas que sean favorables.
- Estimular los procesos psíquicos.
- Elaborar y abordar las actividades físicas valorando los aspectos positivos y las potencialidades.
- Realizar actividades que permitan la libertad de movimiento y su facilitación considerando el período evolutivo y la etapa escolar de aprendizaje.
- Priorizar la enseñanza del control voluntario de los músculos, combinado con situaciones de relajación.
- Proporcionar tareas acordes con las posibilidades funcionales y básicamente mediante juegos.
- Adoptar los contenidos y objetivos lo más próximo posible a la normalidad

Bibliografía:

- López Palma, M. y coautores: Orientaciones Metodológicas Educación Física, cuarto grado. Editorial Pueblo y Educación, Cuba 2023.
- López Sánchez,G. y coautor:Adaptaciones curriculares en las clases de Educación Física para alumnos con discapacidad auditiva. www.efdeportes.com.
- Martínez Díaz, Y. y colectivo de autores: Manual de actividades físicas, terrestres y acuáticas. Atención a niños, niñas y adolescentes con diagnóstico de Trastorno del Espectro del Autismo. La Habana, 2025
- Pascual Fis, A.: Actividad Física Adaptada. Educación Especial. Editorial Deportes, Cuba 2010.

- Ramírez Ramada, E. Orientaciones Metodológicas para la Educación Física, dirigida a personas con Necesidades Educativas Especiales (NEE). Departamento de Educación física, Inder, 2003.

Título: Tratamiento integral para la atención de niños hiperactivos.

Autor(es): M.Sc. Arnaldo Lorenzo Rivero Gómez. Correo: naldy1972@gmail.com

Institución: INDER. Centro: Instituto Nacional de Educación Física, Deporte y Recreación (INDER). Dirección de Formación y Superación. Teléfono: 59430563. Municipio: Cerro. Provincia: La Habana.

Resumen:

Este trabajo constituyó una investigación dirigida a buscarle solución a la hiperactividad, la cual se caracteriza por excesiva intranquilidad, concentración lábil, reducción del tiempo de atención y pobre control de impulsos. Estas características determinan frecuentes dificultades en la conducta y el aprendizaje escolar. Este trabajo investigativo consistió en demostrar la eficacia de la combinación de diversas actividades y técnicas, entre ellas tenemos, los ejercicios físicos para el desarrollo de capacidades físicas tanto condicionales como coordinativas, el juego, las actividades musicales y recreativas, ejercicios de la Cultura Física China y la orientación a padres y familiares sobre el manejo de sus hijos en lo que denominamos las Escuelas de Padres, todo lo cual fue integrado en una propuesta denominada, Tratamiento integral para la atención de niños hiperactivos.

Palabras Clave: Hiperactividad, Cultura Física Terapéutica, Tratamiento integral.

Title: Comprehensive treatment for hyperactive children.

Author(s): M.Sc. Arnaldo Lorenzo Rivero Gómez. Email: naldy1972@gmail.com

Institution: INDER. Center: National Institute of Physical Education, Sports, and Recreation (INDER). Directorate of Training and Development. Telephone: 59430563. Municipality: Cerro. Province: Havana.

Abstract:

This work was an investigation aimed at finding a solution to hyperactivity, which is characterized by excessive restlessness, unstable concentration, reduced attention span, and poor impulse control. These characteristics frequently determine difficulties in behavior and school learning.

This research project aimed to demonstrate the effectiveness of combining various activities and techniques, including physical exercises for developing both conditional and coordinative physical abilities, play, musical and recreational activities, Chinese Physical Culture exercises, and guidance for parents and family members on managing their children in what we call Parent Schools. All of this was integrated into a proposal called Comprehensive Treatment for Hyperactive Children.

Keywords: Hyperactivity, Therapeutic Physical Culture, Comprehensive Treatment.

Introducción:

Esta investigación fue realizada en coordinación con el departamento de Psicología del Policlínico ´´Antonio Maceo´´ y con la Universidad de Ciencias de la Cultura Física (UCCFD ´´Manuel Fajardo´´, poniéndose de manifiesto un tratamiento multidisciplinario a este trastorno de conducta, ya que en este trabajo participan psicólogos, psicometristas, especialista en defectología, médicos y padres y familiares, quienes interactúan de forma conjunta con el Licenciado en Cultura Física, brindándole un enfoque integrador al mismo.

Este trabajo fue realizado en el término de tres meses, para lo cual se utilizó una muestra de 10 alumnos de ambos sexos, comprendidos dentro de las edades de 6 a 8 años, que pertenecen a dos escuelas primarias del municipio Cerro.

La hiperactividad es el cambio continuo de una actividad a otra, que se manifiesta en una gran intranquilidad, por lo que es necesario comenzar desde edades tempranas para lograr resultados satisfactorios en la erradicación y disminución de síntomas y dificultades y de esta forma evitar trastornos de la personalidad.

Problema Científico:

¿Cómo lograr un tratamiento integral y multidisciplinario para niños hiperactivos, contemplados dentro de las edades de 6 a 8 años?.

Objetivo General:

Demostrar la eficacia de un tratamiento integral para niños hiperactivos.

Objetivos Específicos:

- Describir la muestra estudiada en cuanto a síntomas y dificultades en las áreas familiar, personal, escolar y social.
- Modificar la conducta de padres y familiares en relación a la atención de sus hijos.
- Constatar el grado de modificación de la conducta.

Métodos y Procedimientos de investigación utilizados:

I. Experimento.

II. Observación.

III. Medición.

IV. Método de Consulta a Expertos.

Técnicas de investigación utilizadas:

1. Entrevista.

2. Encuesta.

Actividades contempladas en el Experimento:

1- Ejercicios para el desarrollo de capacidades físicas.
a)- Ejercicios para desarrollar las capacidades físicas condicionales:
- Fuerza.
- Rapidez.
- Resistencia.

b)- Ejercicios para desarrollar las capacidades
físicas coordinativas:
- Equilibrio.

- Coordinación.

- Ritmo.

- Orientación Espacial.
c)- Ejercicios para el desarrollo de la Motricidad Fina.
d)- Ejercicios Respiratorios.
e)- Ejercicios para desarrollar la Concentración de la Atención.
f)- Ejercicios de Relajación.
g)- Ejercicios para desarrollar la Agilidad Mental.

2- Juegos: Se seleccionaron 20 Juegos los cuales van encaminados a desarrollar la concentración de la atención, precisión, coordinación, ritmo, poder de análisis, socialización así como eliminar o disminuir la agresividad y violencia.

3- Actividades Musicales y Recreativas: Se utilizaron con el propósito de desarrollar el ritmo, la coordinación, la concentración de la atención, reconocimiento del esquema corporal y la expresión corporal entre otros aspectos.

Las canciones seleccionadas fueron:
- Pitufos.
- Los Perritos.

- Mi Jardín Florido.

- Pequeños Deportistas.

- El Trencito.

- Pequeños Pescadores.

- Mi gallito.

4- Sistema de Ejercicios de la Cultura Física China:

Ejercicios al Estilo Taiji (Taichi).

- Postura Natural.

- Respiración de la Burbuja.

- Sacar y Hundir la Luna del Lago.

- Lenguas del Dragón.

- Recuperaciones.
- Dispersiones.

- Postura Natural.

5- Psicoterapia Individual: Se realizaron conversatorios y charlas con el objetivo de obtener información y modificar conductas por medio de la sugestión y racionalización.

6- Orientación a padres y familiares sobre el manejo de sus hijos en lo que denominamos las "Escuelas de Padres".

Se deben realizar 12 sesiones de tratamiento, siendo la primera una sesión abierta donde los padres manifiesten libremente las dificultades que tienen con sus hijos, tratando de detectar patrones de abandono, carencia afectiva, autoridad dividida, acontecimientos potencialmente traumáticos (conflictos familiares, divorcio), métodos educativos inadecuados de los padres y familiares).

En las sesiones siguientes se imparten charlas y conferencias a los padres con el objetivo de que tengan un mayor conocimiento sobre las características, causas y consecuencias de la Hiperactividad así como se debe trabajar en relación a las actitudes inadecuadas, ofertándose soluciones a algunos problemas individuales que puedan presentar los padres.

En la última sesión se darán las conclusiones del tratamiento, donde se darán las categorías de Alta y Alta Mejorada, donde la primera se le otorga a los niños que hayan solucionado su problemática. La segunda categoría (Alta Mejorada) se otorgará en el caso de los alumnos que superen parte de la problemática pero no totalmente y por lo tanto deben incorporarse a un nuevo tratamiento.

Desarrollo:

Análisis de los Resultados:

La muestra estudiada tuvo resultados satisfactorios en la erradicación y disminución de síntomas y conflictos existentes en las áreas personal, escolar, familiar y social.

En esta investigación desempeñaron un papel importante, la realización de ejercicios físicos para el desarrollo de capacidades físicas condicionales y coordinativas, así como para. la motricidad fina, respiratorios, para la concentración de la atención, de relajación, así como para la agilidad mental. Fue satisfactoria la realización de los ejercicios de relajación autógena de Shultz, así como los ejercicios al estilo Taichi, lográndose incrementar la tranquilidad y sedación en los casos tratados.

Se realizaron las pruebas físicas, Rapidez, Planchas, Abdominales, obteniéndose resultados satisfactorios en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas. Es de destacar que al inicio del tratamiento la muestra se encontraba en el III Nivel y al concluir el mismo lograron resultados comprendidos entre el I y II Nivel de las pruebas de eficiencia física.

Se realizaron durante el tratamiento 20 juegos, que contribuyeron de forma significativa al desarrollo de capacidades físicas, así como a la concentración de la atención, precisión, coordinación, ritmo, equilibrio, poder de análisis, socialización, así como se eliminaron y disminuyeron síntomas de agresividad y violencia.

Las actividades musicales y recreativas cumplieron con el propósito de desarrollar el ritmo, la coordinación, la concentración de la atención, reconocimiento del esquema corporal y la expresión corporal entre otros aspectos, en los niños tratados, lográndose avances significativos al final del tratamiento.

Se realizaron los test psicométricos, de matrices progresivas de Raven, para conocer el coeficiente de inteligencia, en este caso 4 niños se encontraban en la categoría Superior al promedio y 6 clasificaban como Normal promedio, por lo que de forma general no existían problemas de aprendizaje en la muestra estudiada.

Se aplicó a su vez el Test de Bendel, para medir organicidad, así como los síntomas de ansiedad, el déficit en el control muscular y dificultades viso – motoras, presentándose problemas de ansiedad generalizada al inicio del tratamiento, y obteniéndose una mejoría considerable al finalizar el tratamiento.

Se tuvo en cuanto el comportamiento de los procesos psíquicos cognoscitivos, aplicándose los test de Atención, Memoria y Pensamiento, así como los Test proyectivos de Rotter, basado en el completamiento de ideas y frases, el test proyectivo de Familia, consistente en la realización de un dibujo para analizar el comportamiento de la dinámica familiar, el Test de Árbol, Casa, Persona, para evaluar si existen conflictos en las áreas familiar, personal y social, así como

situaciones patológicas y características de la personalidad del niño. También fue realizado el test proyectivo Roña, Miedo y Deseo, mediante el cual se manifestaron al inicio del tratamiento dificultades en las diferentes áreas, las cuales se erradicaron o disminuyeron durante el tratamiento. Estos test fueron aplicados al inicio y al final del tratamiento, obteniéndose resultados satisfactorios.

La psicoterapia individual se realizó durante todo el tratamiento, por parte de la especialista en psicología, utilizando conversatorios y charlas con el objetivo de obtener información y modificar conductas por medio de la sugestión y racionalización, obteniéndose resultados satisfactorios en la modificación de la conducta de los niños investigados.

La orientación a padres y familiares en relación al manejo de sus hijos, constituyó una actividad imprescindible en el tratamiento, utilizando diversas modalidades de superación, como charlas y conferencias, para brindarles indicaciones precisas de cómo tratar a sus hijos, obteniéndose resultados satisfactorios en la modificación de la conducta, en las áreas familiar y social, así como en la erradicación y disminución de los síntomas y dificultades en los niños tratados. Estos cambios y modificaciones se pudieron constatar en la Entrevista inicial y en las Encuestas realizadas al inicio y al final del tratamiento.

De la muestra de 10 alumnos, a 8 se les otorgó la categoría de Alta y a 2 la de Alta mejorada, los que superaron parte de la problemática, pero no totalmente, por lo que deben incorporarse a un nuevo tratamiento.

De forma general todas las actividades realizadas lograron resultados, pero es importante manifestar que la integración e integralidad del tratamiento, fue lo que logró resultados satisfactorios en esta investigación.

Conclusiones:

1. Se logró demostrar la eficacia del tratamiento Integral para la atención de niños hiperactivos.

2. Se logró una disminución de la ansiedad, impulsividad, agresividad e intranquilidad, como aspectos principales que afectan a estos niños.

3. Se lograron erradicar o disminuir en algunos casos los psicofármacos.

4. Este trabajo tiene un gran impacto y aporte social ya que brinda soluciones a este trastorno de conducta, que tanto influye en las áreas familiar, personal, escolar y social.

5. Esta investigación contribuye al desarrollo de la socialización, así como a la formación y reeducación de una personalidad adecuada.

6. El tratamiento integral contribuye al desarrollo del trabajo comunitario.

Recomendaciones:

1. Que se tome en consideración la generalización de este tratamiento integral en las Áreas Terapéuticas del país.

2. Que exista un mayor vínculo entre el Departamento de Psicología de los Policlínicos y Hospitales y las Áreas Terapéuticas.

3. Reforzar el vínculo entre el Policlínico, Escuela y Familia.

4. Impartir Cursos y Seminarios sobre esta temática a los profesores de Áreas Terapéuticas y Educación Física, para ampliar el campo de acción y los beneficios sean mayores.

5. Elaborar folletos y bibliografía relacionada con la hiperactividad, para padres, familiares, especialistas y población en general.

6. Ampliar la divulgación sobre este trastorno de conducta, mediante los diversos medios de difusión masiva.

Bibliografía:

- Ahmed GM, Mohamed A. Efecto del ejercicio aeróbico regular en la respuesta conductual, cognitiva y psicológica de pacientes con trastornos por déficit de atención e hiperactividad. Life Sci J. 2011. 8 (2): 366 – 371.

- Álvarez J. Emory E. Función ejecutiva y lóbulos frontales: una revisión metaanalítica. Neuropsychol Rev. 2006: 16 (1): 17, dol: 10. 1007/s1 1065- 006-9002.

- Altuve, Eloy (1995): "Educación Física y Juegos Tradicionales". Astro Data, Maracaibo.

- Vega Vega, René y García Morey, Aurora (1993): "Trastornos Psicológicos en Niños y Adolescentes". Universidad de La Habana.

- Dobler, Erika y Dobler, Hugo (1990): "Juegos Menores". Pueblo y Educación, La Habana.

- Yankelevich, E. (1990): "Cultura Física para niños de 3 a 7 años", Moscú.

- Colectivo de Autores (1990): "Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física". Pueblo y Educación, La Habana.

- Becerro, Marcos. El niño y el Deporte. Marcos Becerro. Madrid, España, Editorial. Impresión, S.A. 1989.

- Colectivo de Autores (1987): "Juegos de Movimiento". Departamento Nacional de Educación Física, INDER, La Habana.

- Valdez Casal, Hirán. Introducción a la Investigación Científica aplicada a la Educación Física y el Deporte/ Hirán Valdez Casal …/et al / -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1987 – 264 p.

- Schnabl Siegfried. Nervioso/ Siegfried.Schnabl --- La Habana. Editorial Científico Técnica, 1985.

- León González, Aldo (1982): "Manual de ejercicios de desarrollo físico general". Departamento Nacional de Educación Física, INDER.

Título: Acciones psicopedagógicas para la educación del valor empatía en educandos de cuarto grado en la clase de educación física.

Autora: Lic Yaima Sánchez Cantero. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER). Dirección de Ciencia y Tecnología

ORCI iD: 0009-0005-7685-9609

Correo Electrónico: yaima.sanchez83@god.inder.cu

yaimayaya28@gmail.com

País: Cuba.

Resumen

La educación en valores es de gran importancia en todos los niveles y ámbitos educativos, en el que no está exenta la Educación Física. Para profundizar en la temática se desarrolló una investigación cualitativa de corte exploratorio descriptivo con el objetivo de elaborar acciones pedagógicas para la educación del valor empatía en educandos de cuarto grado en la clase de Educación Física en la Institución Educativa Primaria Mariana Grajales Coello, municipio Diez de Octubre. Para el desarrollo de la investigación se utilizaron métodos de investigación científica del nivel teórico, empírico y estadístico-matemático. El estudio preliminar, permitió develar la limitada comprensión y manifestación de los valores en los educandos, dado que se evidencia poca empatía entre educandos y desde ellos hacia sus docentes, en el momento de los juegos, como en otros momentos de la clase. Los resultados de de la investigación demuestran que las acciones psicopedagógica cumplen el objetivo propuesto.

Palabras Claves: acciones psicopedagógicas, valor empatía, educandos de cuarto grado

Abstract

Values education is of great importance at all levels and in all educational settings, including physical education. To delve deeper into the topic, a qualitative, exploratory-descriptive research study was conducted to develop pedagogical strategies for teaching the value of empathy to fourth-grade students in the physical education class at Mariana Grajales Coello Primary School, Diez de Octubre municipality. The research used theoretical, empirical, and statistical-mathematical scientific research methods. The preliminary study revealed the limited understanding and expression of values among students, given that little empathy was evident among students and from them toward their teachers during games and other classroom moments. The research results demonstrate that the psychopedagogical strategies met the proposed objective.

Keywords: psychopedagogical strategies, empathy, fourth-grade students

Introducción

El proceso que se lleva a cabo, en las instituciones educativas, está en constante transformación a causa de los cambios sociales devenidos del desarrollo de la humanidad. Los cambios a los que se aspiran, se ajustan al desarrollo actual de la sociedad cubana y a la búsqueda de mecanismos de autorregulación del proceso educativo con la participación de los diferentes agentes educativos, como requiere la sociedad que se construye.

Es de interés social, formar a un individuo que posea capacidades, habilidades y actúe en correspondencia con la sociedad en que vive, por ello no solo es importante conocer el nivel de aprendizaje cognitivo de los estudiantes, sino también los actitudinales, es necesario conocer acerca de los valores que poseen a fin de darles tratamiento durante el proceso formativo.

Educar en principios educativos es fundamental por varias razones. Por una parte, cada persona se desarrolla de una forma sana, con autonomía y una fuerte autoestima, siendo responsable y respetuosa consigo misma, y, por otro lado, cada uno aprende a convivir de forma saludable y a integrarse en sociedad.

La educación en valores trata de transmitir principios como la comprensión, la empatía, el respeto mutuo, la inclusión o la honestidad, entre otros. Es importante recordar que educar en valores es una responsabilidad que nos incumbe a todos.

Los valores son una parte importante de la vida espiritual e ideológica de la sociedad y del mundo interno de los individuos, estos son una producción de la conciencia (social e individual) en el contexto de las relaciones sociales dadas en la actividad del sujeto. Dentro del sistema de valores de la sociedad se encuentran los valores políticos, jurídicos, morales, estéticos, religiosos, filosóficos y científicos. Integradores del sistema de valores a nivel social (aspecto objetivo) y en las escales de valores subjetiva de cada individuo.

El estudio referente a los valores, se encauza desde disimiles posiciones entre ellas las relacionadas con los modos y maneras en que se concibe su formación y perfeccionamiento, los cuales han sido tratados por filosofaos , sociólogos , psicólogos ,pedagogos , entre otros

Existen autores que conciben la empatía como un valor social que nos impulsa a actuar contra la injusticia al ponernos en el lugar de los demás, trascendiendo el individualismo. Entre los que lo abordan como valor a la empatía se encuentran: Rogers (1980) Goleman (1995), Baron-Cohen (2011), McAllister (2015) Ries (2018)Simón Baron-Cohen (2019), Daniel Goleman (2019),Roman Krznaric (2020) Helen Riess (2021) Brené Brown (2021) ,Nussbaum, (2023) Slote, (2022) y (Nussbaum, 2023)

La empatía en la educación se ha vuelto fundamental en el ámbito educativo, especialmente en un contexto post-pandemia. Se ha reconocido que fomentar la empatía entre estudiantes no solo mejora las relaciones interpersonales, sino que también crea un ambiente de aprendizaje más inclusivo y colaborativo. Las investigaciones recientes sugieren que los estudiantes empáticos tienden a tener un mejor rendimiento académico y social.

Para poder desarrollar la obra educacional, aquellos implicados en esta misión no pueden pasar por alto la influencia que ha tenido a lo largo de la historia el desarrollo económico, político, social y cultural de los pueblos y los problemas

reales que envuelven a la sociedad y que al mismo tiempo la hacen vulnerable al deterioro de los más elementales valores. No se puede tratar este tema como algo aislado que solo interesa a unos pocos, ya que con el paso del tiempo si no se trabaja en función de recuperar, educar y formar los valores en las nuevas generaciones, se compromete el futuro de la humanidad.

En la actualidad, es indiscutible el papel que desempeña la familia en la educación en valores. Esta institución como célula social básica, como grupo primario, ofrece a sus hijos las primeras relaciones afectivas y modelos de comportamiento, que posteriormente y en estrecha relación con la escuela y la sociedad en general, contribuyen a la formación en valores de los niños, adolescentes y jóvenes en los diferentes contextos educacionales. En Cuba la formación de las nuevas generaciones se sustenta en el legado de pedagogos entre ellos Félix Varela, José de la Luz y Caballero, José Martí Pérez, Enrique José Varona, Fidel Castro Ruz y otros tantos que aportan la esencia.

Situación Problemática

Durante el proceso de desempeño como funcionarios y directivos deportivos, se ha observado durante las clases ,de Educación Física que hay necesidad de educar el valor empatía en los educandos de cuarto grado de la Institución Educativa Mariana Grajales .Existen insuficiencias en el desempeño y educación en los valores de los profesores para lograr esta aspiración ,no se dedican espacios en el mismo para incidir en las mejores formas en los educandos porque en ocasiones las clases no cumplen en su totalidad con los objetivos planificados . Se han observado elementos no saludables entre los niños con respecto a la relación y la comunicación; como: se gritan, se dicen palabras obscenas, por la constitución física de sus compañeros, se subvaloran entre ellos, existe bullying, y por otro lado a pesar de que se reconoce la importancia de la comunicación como eje transversal de toda clase para el desempeño del trabajo físico con éxito ,no se dedican espacios en el mismo para incidir en las mejores formas en los niños. Por lo que existe la necesidad de trabajar en el fortalecimiento del valor empatía

Problema científico

¿Cómo contribuir a la educación del valor empatía en educandos de cuarto grado en la clase de Educación Física en la Institución Educativa Mariana Grajales?

Objetivo

Elaborar acciones psicopedagógicas para la educación del valor empatía en la clase de Educación Física en educandos de cuarto grado en la Institución Educativa Mariana Grajales.

Objeto de Estudio

El proceso de la Educación del valor empatía en el nivel educacional primario.

Campo de acción

La educación del valor empatía en educandos de cuarto grado en la clase de Educación Física en la Institución Educativa Mariana Grajales.

Pregunta científicas

1.¿Cuáles son los referentes teóricos metodológicos que sustentan la educación del valor empatía en educandos en la clase de educación física de la institución educativa mariana Grajales del municipio Diez de Octubre ?

2. ¿Cuál es el estado actual de la educación del valor empatía en educandos en la clase de educación física de la institución educativa Mariana Grajales del municipio Diez de Octubre?

3.¿Cuáles son las acciones psicopedagógicas a elaborar para la educación del valor empatía en educandos de cuarto grado en la clase de Educación Física de la institución educativa Mariana Grajales del municipio Diez de Octubre ?

4. ¿Qué resultados se obtendrán de las acciones psicopedagógicas para la educación del valor empatía en educandos en la clase de educación física de la institución educativa Mariana Grajales del municipio Diez de Octubre ?

Métodos científicos de nivel teórico

Analítico – sintético para el procesamiento de la información, a partir de la indagación en textos escritos de diferentes autores relacionados con el tema que se investiga, necesario para conformar el marco teórico de la investigación y sustentar la posición que se asume en el informe, sobre la base de una síntesis interpretativa de los aspectos más significativos de los referentes consultados.

Inductivo-deductivo en la conformación del diseño teórico y metodológico de la investigación; del marco teórico referencial de la tesis y el estudio de los datos empíricos, permitiendo realizar las deducciones a partir de la propuesta.

Métodos científicos de nivel empírico

Análisis documental **:** permitió la obtención de información científica contenida en documentos escritos vinculados con las personalidades de psicopedagogía , en la consulta de los Programa de Enseñanza de (Educación Física de cuarto grado), insuficientes orientaciones metodológicas para el tratamiento de los valores.

Entrevistas a los educandos permitió constatar que ellos poseen pocos conocimientos sobre los valores y su manifestación en el ámbito escolar.

Encuestas a profesores, nos permitió develar el verdadero conocimiento adquirido de los profesores de Educación Física acerca de la educaciones de valores en nuestro caso la empatía .

Observación realizada en la práctica pedagógica, evidenció que, en ocasiones cuando se les llama la atención a los educandos, por alguna indisciplina cometida, les impugna la culpa a otros educandos, asimismo manifiestan poco empatía cuando incumplen con las tareas orientadas y, sin embargo , les cuesta socializaron el profesor para expresar que si la incumplieron .

Métodos científicos de nivel empírico

Estadísticos –descriptivos, para la selección de la muestra, el análisis y valoración de los resultados de los instrumentos aplicados en el proceso de la investigación

con la utilización de procedimientos estadísticos fundamentales como los descriptivos, presentando gráficos de barra según el tipo de variable con sus respectivas escalas compatibles con los instrumentos, sobre la base del análisis porcentual de las estadísticas dentro de ellos los procedimientos estadísticos de análisis porcentual, lo que permite realizar comparaciones entre los resultados.

La investigación, desde el punto de vista teórico, contribuye a la educación del valor empatía en la clase de Educación Física en el Nivel Educativo Primaria.

Conclusiones

La investigación aun esta proceso,se pretende elaborar acciones psicopedagógicas contribuyan a la educación del valor empatía en educandos de cuarto grado en la clase de Educación Física de la Institución Educativa Mariana Grajales de municipio Diez de Octubre .

Bibliografía

1. Álvarez de Zaya, Carlos. La metodología de la investigación educativa. Versión digital.
2. Barreto Gelles, IVÁN. Los medios audiovisuales e informativos en el contexto de las transformaciones educacionales en Educación. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2005, pp. 12-14.
3. Báxter Pérez, Esther. Educar en valores. Tarea y reto de la sociedad. Pueblo y Educación, 2007.
4. Báxter Pérez, Esther. La formación de valores: una tarea pedagógica. Ciudad de La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2002.
5. Blanco Pérez, Antonio. Introducción a la Sociología de la Educación. Ciudad de La Habana: Ed. Pueblo y Educación, 2001.
6. Carty-Vasquez,Ana Maria .La empatía en estudiantes universitarios de educación primaria .Revista Pràxis Educacional ,Julio 2020
7. García Sànchez,Nidia Marina .Habilidades sociales avanzadas : La empatía intervención con niños e 10 años .Facultad de Psicología , Abril 2016.

ANEXO 1

ENCUESTA A PROFESORES

Compañero(a) maestro: Estamos desarrollando una investigación relacionada para utilizar acciones psicopedagógicas para la educación del valor empatía La información que usted nos ofrezca será de gran utilidad, por lo que le damos las gracias y le pedimos que sea lo más sincero posible en sus respuestas.

1. Con qué frecuencia usted trabaja directamente la educación en valores en sus educandos de cuarto grado?

Semanalmente ___ Diariamente __

Quincenalmente___

En cada clase que imparte___ Cuando se orienta por las organizaciones ___

2. ¿Qué entiende usted por educación en valores?

Normas que se enseñan y cumplen ___ Aplicar las costumbres heredadas _____

Comportarse correctamente___ normas que se incumplen___

Considera adecuado trabajar el valor empatía en su clases de Educación Física ¿ .Por qué **?**

Si___ **no** ___

3. **¿Planifica sus clases teniendo en cuenta las psicopedagógicas de los educandos?**

____ Siempre ____ Casi siempre _____ A veces ____ Nunca

4. **¿Emplea o conoce acciones psicopedagógicas para educar el valor empatía en el proceso docente educativo con sus educandos?**

___Si ___ No ___A veces __Cuando me lo orientan

____ Sí _____ No

En caso de ser positiva explique cuáles han sido estas actividades y en qué contextos se impartieron.

5. **¿Se siente preparado para insertar acciones psicopedagógicas para educar el valor la empatía dentro del proceso docente educativo?**

____ Sí ____ No

De ser negativo explique ¿Por qué?

ANEXO 2

ENCUESTA A EDUCANDOS DE CUARTO GRADO

Objetivo: Constatar los conocimientos que poseen los Educandos del valor empatía

Estimado educando como parte de la investigación científica, para la realización de la Tesis de Maestría con el que alcanzaría esta autora el título de Máster en Ciencias, se necesita su colaboración respondiendo el cuestionario que a continuación aparece. No tiene que declarar su nombre. Muchas gracias.

Cuestionario

1. Conoces acerca de la educación de valores.
   Si___ No___

2. Sabe por qué es necesario tener valores y su importancia

Si ----- no----- y porque

4. Expresa 5 valores que debe poseer un amigo para ti.

7. Mencione 6 aspectos que consideres más importantes entre las siguientes cualidades:

____ reconocer los errores cometidos

____ querer a los maestros, llevarse bien con ellos

____ vestir siempre a la moda

____ ser sincero, defender la verdad ante todo

____ ser preferido entre los compañeros que siempre lo busquen en el receso

____ amar y respetar a los héroes y símbolos de la Patria

____ ser disciplinados y cumplir con los deberes

ANEXO 3

Observación Pedagógica.

Objetivo: Constatar los modos de actuación de los educandos en el contexto de la clase de Educación Física.

Guía de observación.

1) Disciplina en el cumplimiento de sus obligaciones de los educandos
   1.2) Asistencia y puntualidad a las clases.
   1.2) Practicar las normas de educación formal con sus compañeros de estudio, profesores y demás trabajadores de la escuela.
2) Actitud ante el estudio.
   2.1) Cumplimiento de las tareas docentes.
   2.2) Demostrar motivación por el estudio teniendo en cuenta los resultados del aprendizaje.

2.3) Participar en concursos.

3) Actitud ante el trabajo.

3.1) Participar en tareas socialmente útiles.

4) Incondicionalidad para la participación activa en convocatorias y movilizaciones que organiza la escuela.

4.1) Vespertinos.

4.2) Conocer y respetar los símbolos y atributos de la patria.

4.3) Amar la Revolución y reconocer sus logros.

4.4) Revelar sentimientos de rechazo al imperialismo.

4.5) Cuidar la propiedad social y el medio ambiente

5) Participación en las actividades de la Cátedra Martiana.

6) Actitud ante las relaciones humanas

6.1) Practicar el respeto y la solidaridad.

6.2) Ser honesto, sincero, sencillo, modesto y justo

ANEXO 4

Encuesta a los educandos

Objetivo: Constatar los conocimientos que tienen los educandos acerca de las manifestaciones de los valores.

Estimados estudiantes después de haber participado en el sistema de Talleres. Se necesita que ustedes respondan con sinceridad la siguiente encuesta. No tienen que declarar su nombre.

Muchas gracias.

1) Después de haber leído y estudiado el epistolario martiano expresa 5 valores morales que debe poseer un amigo para ti.

2) Marca con una cruz, las opciones que se te ofrecen a continuación con respecto al valor empatía

Soy empático porque:

_____ así dicen que soy el mejor

_____ debemos ayudar y comprender a los demás. a los demás

_____ debemos compartir lo poco que tenemos con los demás.

3) Mencione 6 aspectos que consideres más importantes entre las siguientes cualidades:

___ reconocer los errores cometidos

_____ querer a los maestros, llevarse bien con ellos

_____ vestir siempre a la moda

___ ser sincero, defender la verdad ante todo

_____ cuidar la apariencia física

_____ ser preferido entre los compañeros que siempre lo busquen en el receso

_____ amar y respetar a los héroes y símbolos de la Patria

_____ ser disciplinados y cumplir con los deberes

_____ ser un buen alumno, estudioso y preocupado por aprender

_____ ser preocupado, cariñoso y atento con la familia

FORUM DE BASE DEL COLISEO EN LA II ETAPA DE AFIDE 2025.

Título: Implementación de los programas gubernamentales desde el Trabajo Político Ideológico en las instituciones educativas

Autores

MSc: Migdalia Fernández Espinosa

MSc: Maymé Herrera Muñiz.

MSc: Marlan Díaz Chacón

Editor: Carlos Félix Alonso Villasuso

Resumen.

En el contexto actual en Cuba una de las prioridades es la implementación, desde lo curricular, de los Programas de gobierno, por eso se hace necesario conocer qué se domina de los programas, preparar a los docentes de formación general y deportivos e implementar estrategias de preparación y capacitación. Este trabajo se propone exponer el estado actual y las experiencias pedagógicas en las instituciones educativas del sistema de educación deportiva y su impacto en el comportamiento ciudadano de los estudiantes–atletas y educandos en las 16 Escuelas de Iniciación Deporte Escolar (EIDE), Escuela de Profesores de Educación Física (EPEF) y Escuela Superior de Formación de Atletas de Alto Rendimiento (ESFAAR).

Summary.

In the current context in Cuba one of the priorities is the implementation, from the curricular thing, of government's Programs, for that reason it becomes necessary to know what he/she restrains of the programs, to prepare to the educational of general and sport formation and to implement preparation strategies and training. This work intends expo-ner the current state and the pedagogic experiences in the educational institutions of the system of sport education and its impact in the civic behavior of the student-athletes and educandos in the 16 Schools of Initiation it Deports School (EIDE), School

of Professors of Physical Education (EPEF) and Superior School of Formation of Athletes of High Yield (ESFAAR).

Desarrollo

Se conocen los programas gubernamentales y sus proyecciones están implementadas (Plan de Estado para el enfrentamiento al cambio climático. Tarea Vida. Abril 2027. CM). En todas las instituciones educativas del SED existen estrategias para las acciones del cuidado del medio ambiente desde la preparación de los docentes en el desarrollo de los programas de estudio por disciplinas y asignaturas a través de diferentes actividades como: exposiciones, círculos de interés, visitas y recogidas de desechos en ríos, playas, eventos estudiantiles y sociedades científicas. Con una participación de 10300 estudiantes-atletas de los diferentes niveles educativos. En los trabajadores se contó con una participación muy activa en los eventos a nivel de base, municipal y provincial. Impacto: mayor conciencia en el cuidado del medio ambiente, sus conocimientos y, por ende, mayor cuidado al entorno delas instituciones y áreas deportivas y dormitorios Las provincias de mejor resultados y más destacadas Pinar del Río, Cienfuegos y Guantánamo

Con respecto al (Decreto Presidencial 198/2021) se ha avanzado en las legislaciones aprobadas para contribuir a la igualdad de género. Las provincias más destacadas: Pinar del Río, Cienfuegos, Camagüey; Guantánamo

Con respecto a el acceso de las mujeres a cargos de dirección. En las direcciones de la Eide las directivas féminas están al 50%, en las EPEF al 37,5%. En las estructuras técnico metodológicas como subdirectores docentes: en la Eide y EPEF actualmente están a un 62, 5 % la representación de las féminas dirigentes.

Se encuentran creados y funciona el Comité de Género (Resolución 51/2023) con su Plan de temas. En las instituciones del SED se actualiza el cumplimiento de la resolución. En las estructuras técnico-metodológicas se capacitó al 100 % de los docentes con el estudio por especialistas con la prevención y atención a la violencia de género en la escuela y en el escenario familiar, su tratamiento en los sistemas de contenidos que potencien la cultura de paz y el ejercicio y respeto a los derechos humanos. Todo

ello contenido en el área 3 (EDUCACIÖN; PREVENCIÓN Y TRABAJO SOCIAL) del Programa Nacional para el adelanto de la mujer. Las provincias que más se destacan Pinar del Río, Villa Clara, Camagüey y Guantánamo.

Están creadas y funciona las Consejería de Género y orientación contra la violencia, exclusión y discriminación (Eide, Epef, Academias y Esfaar). Dentro de las principales acciones se encuentran los protocolos a seguir para atender cualquiera de las manifestaciones de discriminación en cualquier área de las instituciones.

Está elaborada y se utiliza la Estrategia integral de prevención y atención a la violencia de género y en el escenario familiar (Acuerdo 9231 Consejo de Ministros 2021)

Se da salida a los temas de género y discriminación. Se han desarrollado las escuelas de padres donde siempre se aborda la temática en la solución de conflictos desde una perspectiva de género, el trabajo preventivo. Seguimiento en cada institución a que no se incurra en acciones discriminatorias, en particular contra las mujeres. En las actividades curriculares (programas de estudio), extracurriculares y sociales; en el tratamiento de los temas asociados al color de la piel, en las clases de Historia, Cívica, en las preparaciones para cuadros y funcionarios. Existe una mayor participación en los 25 de cada mes con actividades para contrarrestar el flagelo de la violencia de género. El impacto está dado en mantener una mayor conciencia del respeto por la mujer, niñas y jóvenes y a cualquier forma de ser por parte de los estudiantes-atletas, docentes y agentes educativos en general

Con respecto **(Programa Color Cubano 20/1102019 CM)**. Se trabaja en la preservación de la memoria histórica aprovechando espacios como la biblioteca escolar, la observación de cápsula con historias de vidas, utilización de las aulas especializadas de Historia que existen en el 100% de las Eide y Epef del país y el trabajo desde la comunicación con la red institucional dónde se divulgan las experiencias y actividades relacionadas con el tema. Existe las indicaciones para el cumplimiento del Instructivo metodológico sobre el libro **“Conceptualización de la etnicidad cubana”** en todas las instituciones educativas. Se trabajó en las acciones desde la preparación metodológica y se evalúa en los grupos de trabajo político ideológico y en los turnos de reflexión. Se parti-

cipó en la capacitación educativa organizada por el ministerio de educación para todos los docentes del Historia impartidas por especialistas y entre los temas trabajados la colonización cultural, las orientaciones para las asignatura de educación moral e Historia de Cuba en 5to grado; Educación Moral y Ciudadana y Historia del mundo moderno al contemporáneo en 8vo grado y la historia de Cuba y la Cultura Política de 11no grado aportando una mejor preparación de los docentes para asumir los grados del III Perfeccionamiento educacional en su segunda etapa.

Existe vínculos mediante convenios con las Universidades, Comisión Aponte, Cultura, UNIHC y otras instituciones la cuales han estado presente en actividades como el III Taller de Historia y Ciencias Sociales realizado en el mes de marzo desde los territorios por las condiciones de combustible pero no dejaron de cumplir su objetivo, incentivar desde la práctica pedagógica la memoria histórica de nuestra revolución, la historia local y la historia del deporte con visitas a lugares patrimoniales de cada territorio y en la mismas además se evaluó como desde lo curricular se le da salida a los programas de estado. Se realizó en las 15 provincias y en el municipio especial de la Isla de la Juventud con la presencia de los profesores y estudiantes y educandos de las Eide y Epef y con la presencia de los factores de los gobiernos y Partido Comunista de Cuba. Con un alto impacto pues enriqueció y actualizó el conocimiento de los participantes. Las provincias más destacadas fueron: Pinar del Río, Santi Spíritus, Cienfuegos, Ciego de Ávila, Camagüey, Villa Clara, Holguín, Granma y Guantánamo

Dentro de las acciones realizadas para lucha contra la violencia, exclusión y discriminación, se encuentra la inclusión en nuestras instituciones atletas en situaciones de discapacidad, la inclusión de deportes como el boxeo femenino en los equipos juveniles, entre otras acciones. Se requiere de una mayor preparación por parte de los claustros docentes y todos los agentes que inciden en su atención y cuidado

Con respecto a la Implementación del Decreto 96. Protocolo de Actuación contra la violencia y el acoso en el escenario laboral. Se trabaja desde los consejos de dirección por indicaciones de los gobiernos y del Inder con la capacitación desde los consejos de dirección hasta los claustros, consideramos que se hace necesario incentivar el cono-

cimiento jurídico y legislativo de los derechos que se tiene que dominar ante el acoso laboral. Aún es insuficiente su conocimiento y protocolo.

Se estimula los proyectos de innovación, la investigación y publicación de artículos relacionados con los programas gubernamentales. A partir de las mejores experiencias derivados de los talleres regionales de Historia y Ciencias Sociales, Fórum de base y eventos municipales y provinciales se promueve las investigaciones y publicaciones. En la atención integral a los docentes se logró la categorización docente: De un total de 2947 expedientes presentados, fueron graduados 2606 profesores que representa un 88.43% del total de expedientes presentados. Fueron categorizados en la categoría de Docentes Especialistas un total de 2012, Docente Especialista Principal 587 y Docentes Expertos 7 (Granma y Santiago de Cuba con 2 cada uno y Camagüey con 1). El mayor índice de profesores categorizados responde a los Combinados Deportivos con un total de 1885, esta cifra se corresponde con las instituciones donde tenemos mayor número de fuerza técnica.

Para mitigar la descolonización cultural en las escuelas deportivas se han implementado medidas como incorporar métodos de enseñanza que resalten la Historia y tradiciones culturales locales, fomentar la práctica de deportes autóctonos, promover la diversidad en la selección de deportes enseñados y valorar la inculturabilidad en la formación de los estudiantes. Además de podría incentivar la investigación y la difusión de la historia deportiva cubana para reforzar el orgullo nacional y la identidad cultural de los practicantes deportistas. Las instituciones educativas del Sistema de Educación Deportiva en correspondencia con el Programa “Sembrar ideas, sembrar conciencia”, realiza una serie de acciones que contribuyen a fortalecer la identidad cultural en nuestros estudiantes-atletas y educandos, futuro de la nación. Desde el inicio del curso se desarrolla un programa de actividades que responden al currículum y las complementarias del perfeccionamiento, así como al sistema de Trabajo Político Ideológico y la evaluación de asignaturas como: Cultura Política, Educación Artística, Formación Ciudadana, Historia del Deporte y otras que nos permiten cumplir con el objetivo fundamental del Sistema de Educación Deportiva; la preparación integral de los estudiantes-atletas, elevar la cultura estética y dar salida a los programas de gobierno.

Las principales acciones realizadas se enmarcan en:

1. Debate y Discusión de la entrevista de Abel Prieto sobre la Descolonización Cultural la cual se desarrolló en las escuelas nacionales y en las instituciones educativas (EIDE Y EPEF) en los turnos de reflexión y debate de todos los grupos y años.
2. Tratamiento a la Ley 128 sobre los Símbolos Nacionales de la República de Cuba, desde la clase, matutinos y actividades de manera general trabajada como tema inicial en el curso escolar en EIDE, EPEF y escuelas nacionales también en los turnos de reflexión y debate.
3. Actualización los convenios con la Universidad, la Escuela Provincial del PCC, la UNEAC, la Sociedad Cultural José Martí, MJM, ACRC, FMC y Cultura incorporando actividades que propicien fortalecer el aprendizaje de la Historia de Cuba, el enfrentamiento a la colonización cultural y la formación en valores de los educandos realizado en la provincia de Camagüey, Villa Clara, Ciego de Ávila, Granma, Santiago de Cuba, Guantánamo e Isla de la Juventud.
4. Desarrollo de intercambio de experiencias que contribuyen a la divulgación y ejecución de las actividades que le dan salida a la descolonización cultural y la enseñanza de la Historia de Cuba, acción que forma parte de la estrategia de Trabajo Político Ideológico de cada una de las instituciones educativas tanto en provincia como en las escuelas nacionales. En las provincias Pinar del Río, Villa Clara, Santis Spíritus, Ciego de Ávila, Camagüey, Las Tunas, Granma, Santiago de Cuba, Guantánamo e Isla de la Juventud. Con una cantidad de 51 actividades y 2317 participantes. Teniendo como impacto el fortalecimiento de los conocimientos sobre las formas de colonización en Cuba, así como su mayor enfrentamiento desde la posición como estudiantes atletas y trabajadores del sistema deportivo cubano. El conocimiento de aspectos culturales e históricos de las provincias.
5. Determinación de espacios semanales para observar y debatir sobre obras audiovisuales hechas en Cuba, reflejos de la cotidianidad, el sentido patriótico y la dinámica social de la nación instituciones educativas, específicamente durante el horario de la recreación en las instituciones educativas.En las provincias Pinar del Río, Artemisa, La Habana, Villa Clara, Santis Spíritus, Ciego de Ávila, Camagüey, Las Tu-

nas, Granma, Santiago de Cuba. Con una cantidad de 44 actividades y 5390 participantes. Teniendo como impacto la aceptación en todos los temas abordados en el audiovisual y desarrollo del sentido de pertenencia.

6. Visita al Centro Fidel Castro, las mismas se desarrollaron con los integrantes de las diferentes delegaciones que participaron en eventos internacionales durante el ciclo olímpico (2000 personas entre atletas y otros integrantes de las delegaciones), además de 50 estudiantes de la Eide y 50 estudiantes de la EPEF de La Habana, además de visitas a otros centros de carácter histórico en el resto de las provincias donde nuestras instituciones educativas provinciales asistieron s según las planificaciones realizadas. En las provincias Pinar del Río, Artemisa, La Habana, Cienfuegos, Villa Clara, Santis Spíritus, Ciego de Ávila, Camagüey, Las Tunas, Granma, Santiago de Cuba y Guantánamo. Con una cantidad de 100 visitas realizadas y 7063 participantes. Teniendo como impacto mayor dominio de la Historia local y por consiguiente mayor amor a su profesión y sentido de pertenencia por ella. El conocimiento de aspectos culturales e históricos de la provincia. Intercambio con los miembros del conjunto folklórico y su creación, así como la historia de estás religiones afrocubanas.
7. Creación del archivo de la descolonización en nuestras instituciones educativas donde se agrupen obras literarias, musicales, de artes visuales y escénicas que permitan fomentar configuraciones de sentido autóctonas de nuestras identidades; el cual aún se encuentra en proceso de recopilación de estas obras, destacándose las provincias de Pinar del Río, Villa Clara y Santis Spíritus en su preparación.
8. Conversatorios entre estudiantes-atletas y glorias del deporte, las cuales se enmarcaron especialmente a participantes en Juegos Escolares, los cuales se han convertido en espacios de retroalimentación tanto en los turnos de reflexión y debate como en las asambleas del deporte. En las provincias Pinar del Río, Artemisa, La Habana, Cienfuegos, Villa Clara, Santis Spíritus, Ciego de Ávila, Camagüey, Las Tunas, Holguín, Granma, Santiago de Cuba y Guantánamo e Isla de la Juventud. Con una cantidad de 71 conversatorios con diferentes glorias y 2523 participantes. Teniendo como impacto el agrado por el intercambio con las glorias deportivas. Mayor cono-

cimiento de la historia deportiva de estos atletas, así como su nivel de compromiso para alcanzar estos resultados.

9. Realización de procesos de capacitación para el claustro de profesores donde se instruya sobre los conceptos de colonización y descolonización cultural, penetración cultural, identidad nacional, entre otros, desarrollados a partir de la Estrategia metodológica y a través de las diferentes formas de trabajo metodológico en cada una de nuestras instituciones educativas en todas las provincias. En las provincias Pinar del Río, Artemisa, La Habana, Cienfuegos, Villa Clara, Santis Spíritus, Ciego de Ávila, Camagüey, Las Tunas, Holguín, Granma, Santiago de Cuba y Guantánamo e Isla de la Juventud, además de las escuelas nacionales Cerro Pelado y Giraldo Córdova Cardín. Con una cantidad de 50 actividades en diferentes formas de trabajo metodológico y 1830 participantes. Teniendo como impacto el desarrollo del conocimiento sobre los temas tratados. Mayor preparación para poder enfrentar los temas con los estudiantes y trabajadores en general.
10. Creación de círculos de interés en torno a la promoción del pensamiento descolonizador de Lezama, Retamar, Carpentier, Guillén, Fernando Ortiz, Che Guevara, Fidel Castro, José Martí, Cintio Vitier y Fina García Marruz en las provincias tanto en las Eide como en las EPEF. En las provincias Pinar del Río, Ciego de Ávila, Holguín, Granma, Santiago de Cuba y Guantánamo. Con una cantidad de 57 círculos de interés y 1728 participantes. Teniendo como impacto la motivación de los estudiantes y trabajadores en la incorporación en las diferentes manifestaciones culturales.
11. Realización de visitas a centros culturales de las provincias: UNEAC, la Asociación Hermanos Saiz y la casa de la cultura, donde se realicen intercambios con artistas y jóvenes creadores programados dentro de las actividades de Formación integral de las instituciones educativas en cada una de las provincias. En las provincias Pinar del Río, Ciego de Ávila, Holguín y Granma. Con una cantidad de 65 visitas y 2415 participantes. Teniendo como impacto mayor motivación de los estudiantes y trabajadores por el conocimiento de nuestras tradiciones patrióticas, y fortalecer la identidad nacional.

12. Emulación mensual de la participación de los grupos (Eide) y años escolares (EPEF) en actividades culturales donde se reflejan productos tradicionales de la cultura cubana. En las provincias Pinar del Río y Villa Clara. Con una cantidad de 36 actividades realizadas contempladas dentro de la emulación de las instituciones educativas y 1615 participantes. Teniendo como impacto el incentivo a la creación de los grupos de artistas aficionados en las cuatro manifestaciones culturales.
13. Fortalecimiento del movimiento de artistas aficionados donde se destaca la provincia de Villa Clara con 6 actividades con la participación 469 estudiantes-atletas.
14. Utilización de las redes sociales digitales, plataformas multimedios y otros medios más recientes de informatización para la promoción de revistas y actividades culturales. En todas las provincias y una cantidad de 11106 participantes. Teniendo como impacto que a través de las mismas se trabaja para la promoción de revistas y actividades culturales que se realizan en los centros, así como otras que se realizan de forma extracurricular y el combate en las redes.
15. Incorporación en clases de la asignatura de Formación Ciudadana de espacios de reflexión en torno a frecuentes actos de penetración cultural.
16. Visualización del audiovisual Las 5 puntas de la estrella, producido por el Ministerio de Cultura en todas las instituciones educativas, tanto provinciales como en las escuelas nacionales la cual se encuentra en proceso de visualización.
17. Estudio de textos de José Martí, Fidel Castro, Nicolás Guillén, Lezama Lima, Fernando Ortiz a través de las asignaturas de humanidades, como componente esencial de la descolonización cultural.

En el 100% de las instituciones educativas existe la implementación del Plan de Estado para el enfrentamiento al cambio climático. En los programas de estudio desde el tercer perfeccionamiento educacional se trabaja las acciones para mitigar el cambio climático para todos los niveles educativos. De ahí que los estudiantes reciben conocimientos y tratamiento desde lo curricular y en los proyectos educativos se trabaja el tema y se concreta en actividades como concursos, círculos de interés, sociedades científicas trabajo en los huertos escolares para la nutrición y alimentación. Contribuye a una ma-

yor conciencia del cuidado del medio ambiente en general. Las provincias que más se destacan, Pinar de Río, Villa Clara, Guantánamo.

Se trabaja en la implementación de las Directivas Generales del Primer Ministro para la Prevención y enfrentamiento a delitos, ilegalidades y manifestaciones de corrupción. Es necesario incentivar que los agentes educativos se actualicen con las consecuencias que pueden ocasionar la no atención a las indisciplinas e ilegalidades que pueden ocurrir dentro y fuera de las instituciones educativas por parte de los que profesores. Se atiende desde el tratamiento de los contenidos en especial de educación cívica para la vida la responsabilidad que tienen los niños, niñas, jóvenes y adolescentes con el cuidado de los recursos que se le brindan, se trabaja el tema en las reuniones sindicales con los trabajadores y en las asambleas educativas de los atletas entre otras acciones.

Conclusiones:

Los enfoques trabajados reflejan que las instituciones educativas del sistema de educación deportiva han implementado acciones que dan salida a los programas de estado desde lo curricular, lo formativo y educativo en los estudiantes- atletas. Por lo que hace que el sistema de educación deportiva tiene el compromiso de ser más inclusivo y equitativo buscando las barreras que han perpetuado la exclusión en diversas aéreas de la sociedad contribuyendo a que sean mejores seres humanos.

Bibliografía consultada

Rensoli Medina. Rolando J. (2021) Conceptualización de la etnicidad cubana. Editorial Ciencias Sociales 2021

Directivas Generales del Primer Ministro para la Prevención y enfrentamiento a delitos, ilegalidades

Plan de Estado para el enfrentamiento al cambio climático

Ley 128 sobre los Símbolos Nacionales de la República de Cuba,

Programa Color Cubano 20/1102019 CM

Plan de Estado para el enfrentamiento al cambio climático. Tarea Vida. Abril 2027. CM

Anexos





Charlas educativas por la sociedad cultural **Visualización y debate de la película José Martí sobre el terrorismo en Palestina en *Inocencia* en Eide Holguín**
Eide Ciego de Ávila

Visita memorable al Centro Fidel por parte de los estudiantes - atletas de la EIDE Cienfuegos y a la Fragua Martiana



Capacitación educativa para los docentes que imparten Historia
***Tema la descolonización Cultural,* Epef**



Eide HOLGUÍN



AULA ESPECIALIZADA DE Historia de la Eide Camaguey



ESTUDIANTES-ATLETAS DEL EQUIPO DE BOXEO FEMENINO DE LA EIDE DE LAS TUNAS, LISTAS PARA PARTICIPAR EN EVENTO DEPORTIVO



EL FÚTBOL FEMENINO DE LA EIDE DE LAS TUNAS ILUMINANDO EL CAMPO CON TALENTO Y VALENTÍA . EL EPODERAMIENTO DE LAS NIÑAS EN DEPORTES CON CARACTERÍSTICAS DIFÍCILES PERO NO IMPOSIBLES



TÍTUL0: PROPUESTA DEL DIAGNÓSTICO DE FORMACIÓN Y GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO DEL PROFESOR DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO

Autores y coautores:

1. **Nombres y Apellidos**: Dra. C. Elia Eminda Castillo Carbonell **Correo electrónico**: castilloeliaeminda@gmail.com

Categoría académica, científica o docente: Auxiliar, Doctora en Ciencias de la Cultura Física y Deporte. **Código ORCID**: org/0000-0001-7805-770X

Institución:INDER. **Centro**: Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER)Dirección General de Alto Rendimiento. Dirección Técnico metodológica. **Teléfono de contacto**:54079591.

Provincia: La Habana.Cuba.**Municipio**: Cerro

2. **Nombres y Apellidos**: Rafael Guerra MollinedoCorreo electrónico:

Categoría académica, científica o docente: Licenciado en Cultura Física y Deporte, Especialista

Institución:INDER. **Centro**: Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER)Dirección General de Alto Rendimiento. Dirección Técnico metodológica. **Teléfono de contacto**:53709095

Provincia: La Habana.Cuba.**Municipio**: Cerro

3. **Nombres y Apellidos**: Lida de la Caridad Sánchez Ramírez, Dr.C

Categoría académica, científica o docente: Profesora Titular, Doctora en Ciencias. **Código ORCID**: org/0000-0003-1782-6194

Institución: MES. Universidad de Oriente (UO) Municipio: Santiago de Cuba

Centro:Universidad de Oriente. Facultad de Cultura Física. Santiago de Cuba,

Teléfono de contacto:54689118

Provincia: Santiago de Cuba **Municipio**: Santiago de Cuba

Resumen:

La dinámica en el alto rendimiento competitivo, en toda la pirámide deportiva representa un sistémico e integrador proceso social que ha alcanzado un alto grado de perfeccionamiento y complejidad para el logro de sus objetivos generales y específicos que integra diversas ciencias.

La investigación realiza una propuesta diagnóstico dinámico a partir que considera múltiples factores para ahondar en la formación y gestión del conocimiento asociado al profesor deportivo en el alto rendimiento que devela la necesidad de perfeccionar, actualizar y dinamizar la preparación técnica, metodológica y educativa para elevar la calidad de los servicios que se ofrecen, por ello es pertinente la investigación que se realiza en el sistema deportivo cubano, los que nos condujo a planteamos el siguiente**problema científico,** radica en:**¿Cómo organizar el proceso del**

diagnóstico de formación y gestión del conocimiento para los profesores deportivos de alto rendimiento cubanos?

Se aplican diferentes técnicas y métodos científicos cualitativos y cuantitativos que permitieron utilizar la propuesta del diagnóstico para valorar la realidad, lo que permitió detectar limitaciones en el orden teórico, metodológico y práctico vinculado al diagnóstico de la formación y la gestión del conocimiento del profesor deportivo del alto rendimiento, con énfasis en lo técnico, metodológico, psicológico científicos y tecnológicos en el proceso de entrenamiento deportivo para su desempeño.

Summary:

The dynamics of high-performance competitive sports, throughout the sports pyramid, represent a systemic and integrative social process that has reached a high degree of refinement and complexity for achieving its general and specific objectives that encompass various sciences. The research proposes a dynamic diagnostic approach that considers multiple factors to delve into the training and management of knowledge associated with the sports teacher in high performance, revealing the need to perfect, update, and energize technical, methodological, and educational preparation to elevate the quality of the services offered. Therefore, the research being conducted in the Cuban sports system is pertinent, which led us to pose the following scientific problem, based on: How to organize the process of diagnosing training and knowledge management for high-performance Cuban sports teachers? Different qualitative and quantitative scientific techniques and methods are applied, which allowed the use of the diagnostic proposal to assess reality, enabling the detection of limitations in the theoretical, methodological, and practical order related to the diagnosis of training and knowledge management of high-performance sports teachers, with an emphasis on scientific and technological technical, methodological, and psychological aspects in the sports training process for their performance.

Palabras claves: Diagnóstico, Formación, Gestión del conocimiento

INTRODUCCIÓN

La formación y el conocimiento perfeccionado ,integrado y actualizado es una necesidad en la constitución especializada del profesor deportivo que afronta sistemáticamente limitaciones por las crecientes exigencias, marcadas en las transformaciones de la preparación, reglamentos competitivos, metodologías y avances de los medios tecnológicos, por lo que la adecuada formación del pregrado y posgrado muestra una ventaja competitiva sostenible, además de la aplicación de recursos de carácter científico-metodológico que sean coadyuvantes de perfeccionar la formación y conocimiento profesional, en indicadores que garanticen tener profesores con suficientes competencias profesionales en el deporte para enfrentar el

trabajo en la pirámide de alto rendimiento, lo que se convierte en una prioridad para obtener elevados resultados competitivos.

Dentro de la cultura organizacional la formación del conocimiento es el indicador de desafío, ya que implica influir y cambiar aspectos arraigados en la estructura y las prácticas de la organización. Además, la cultura organizacional en la gestión del conocimiento también está influenciada por factores externos, como el entorno socioeconómico y cultural en el que opera la organización (Agudelo y Velásquez, 2011; Castro, 2016; Chung, 2017).

En el proceso de diagnóstico superar las limitaciones de los enfoques conceptuales actuales y profundizar en el análisis de la cultura en el desarrollo del mismo requiere un estudio más profundo de los valores, creencias, comportamientos de los miembros de la organización, así como la capacidad de influir en ellos y adaptarse a los cambios del entorno.La omisión del proceso de diagnóstico de gestión del conocimiento en ocasiones niega el estudio del arte, los antecedentes y vivencias, prácticas y avances científicos, por ello se propone como **objetivo general**: evaluación del diagnóstico de la formación del profesor deportivo de alto rendimiento enfocada en la gestión del conocimiento y su impacto en el desempeño con el fin de proponer estrategias que optimicen su labor en el proceso de formación continua.

Las indagaciones están direccionadas hacia el diagnóstico, estudios exploratorios, de los programas de formación, estrategias de gestión para la enseñanza y el aprendizaje, alianzas estratégicas, formación de habilidades, entre otros, lo cual permitirá mejorar la preparación integral del profesor del alto rendimiento. Los resultados se develarán en artículos, derechos de autor, tesis de pregrado y postgrado y propuesta de nuevo programa de estudios para el alto rendimiento.

PROBLEMAS A RESOLVER:

Los avances de la ciencia y la tecnología han revolucionado el mundo y en especial al deporte, los mismos han modificado sus reglas, los escenarios competitivos, se ha incrementado el uso de las ciencias aplicadas y las TIC, por lo que se convierte en una necesidad conocer cuáles son los conocimientos desde la formación que son adquiridos, reciben, poseen y requieren para su desempeño los profesores deportivos en aras de aumentar y sostener los resultados del deporte revolucionario cubano a partir de la utilización de métodos que faciliten la comprensión del tema.

Se han detectado algunas deficiencias en el proceso que limitan el desarrollo del deporte, entre las que se encuentran:

- Los procedimientos y métodos que se reflejan en los documentos consultados no orientan formas y vías de como diagnosticar, organizar, desarrollar y evaluar las

capacidades de conocimiento que debe tenerse para la preparación en la formación del entrenador de alto rendimiento deportivo.

- El sistema de formación de profesionales en el Sistema de Enseñanza Deportiva que transitan desde la EPEF, los Técnico Medio Superior y Licenciatura en Cultura Física presenta carencias en la integración de los actores fundamentales lograr sistematización la organización de los contenidos para el proceso de formación de profesores deportivo para el alto rendimiento.
- Las herramientas para realizar el diagnóstico actual no facilita tener una adecuada caracterización de los profesores deportivos para definir capacidades, habilidades y competencias profesionales para su desempeño.
- Determinar las limitaciones en el conocimiento y sus actualizaciones, además de la capacidad de aplicar los conocimientos en la práctica
- Conocer las habilidades profesionales básicas y específicas que tiene el Licenciado de Cultura Física en los indicadores para el trabajo con los planes, programas y preparación previstos en los equipos deportivos de las Escuelas de Iniciación Deportivas (EIDES), ESPAS, Academias y Escuelas Nacionales de Alto Rendimiento.
- Constatar el trabajo con los planes y programas de enseñanza y desarrollo para el deporte de alto rendimiento, como un proceso importante para la Pirámide del deporte como continuidad de nuestros resultados competitivos.
- La preparación para la preparación a las personas del deporte de discapacitados.
- El profesor de alto rendimiento que se necesita para enfrentar la preparación de los equipos debe tener **habilidades técnicas, emocionales y estratégicas** que en el proceso de su formación no lo alcanza,
- La superación post gradual no siempre está encaminada con objetivos y metas concretas que oferten conocimientos para completar e incrementar la preparación de los profesores deportivos.

Son escasas el algunos casos los conocimientos que se le brindan a los profesores deportivos para que tengan la capacidad para planificar y ejecutar programas de entrenamiento altamente especializados

Materiales y métodos: Basados en datos. (2 a 3 cuartillas).

Se empleará el método histórico-lógico, análisis de documentos y la revisión documental lo que permitirá profundizar en este estudio. Serán determinados los indicadores que posibilitaran diagnosticar y evaluar las capacidades y conocimientos, motivaciones a partir del involucramiento interno y externo y la consistencia a través del método analítico-sintético. Se aplicará un cuestionario aprofesores deportivos y a directivos docentes (comisionados-metodólogos), unidos al completamiento de frases y la composición para conocerla caracterización de la percepción de los entrenadores y directivos sobre la gestión del conocimiento durante la formación y pos gradual,

La investigación se llevará a cabo desde diferentes enfoques metodológicos con predominio del paradigma dominante de ciencia actividades, sin embargo, al hacer una valoración del carácter general de la investigación a realizar, es obvio que se emplearán de igual forma ciertos procederes cualitativos (hermeneusis), en que

predominarán los procesos lógicos del pensamiento (análisis, síntesis, inducción, deducción y generalización). También al realizar el análisis e interpretación de los datos e información obtenida en el proceso investigativo, se recurre a procederes característicos de la investigación cualitativa. Durante el análisis de los antecedentes, evolución y perspectivas de desarrollo (prospección) del problema objeto de estudio, se emplearán los métodos histórico – lógico, hipotético – deductivo y otros del nivel teórico. Desde el punto de vista empírico se empleará el método experimental
La evaluación inicial o es la que se realiza antes los nuevos aprendizaje para conocer las ideas previas de los profesores (saberes competencias) el diagnóstico del conocimiento, en correspondencia con la lógica del conocimiento se tuvieron en cuenta 4 elementos sujeto cognoscente, objeto conocimiento, operación cognoscitiva y representación.

Al mismo tiempo se impartirán acciones de capacitación teórico - práctica (sistema de seminarios), con los colaboradores que aplicarán los instrumentos y llevarán a cabo acciones experimentales en las provincias y para el procesamiento de los datos se emplearán las técnicas de la estadística descriptiva e inferencial, empleando procesamiento de datos mediante los paquetes estadísticos SPSS.
La integración de métodos teóricos, empíricos y estadísticos permitirá asumir los siguientes pasos metodológicos
Análisis y determinación de los antecedentes y caracterización del proceso de diagnóstico del profesor deportivo de alto rendimiento en la formación continua.

- Elaboración de acciones que formaran parte del diagnóstico de la gestión del conocimiento de la preparación integral del profesor deportivo de alto rendimiento en el proceso de formación continua.
- La planificación de acciones que contribuyan a la gestión del conocimiento en la formación del entrenador de alto rendimiento en sistema de educación deportiva para mayor potencial
- Elaboración de herramientas tecnológicas.
- Publicación de los principales resultados.

Resultados de la valoración Cualitativa y Cuantitativa de las entrevista y encuestas.

Se utilizó la Entrevista Estructurada con el objetivo de conocer de las entrevistadas o entrevistados los conocimientos, estudios o funciones relacionadas con el diagnóstico de la Formación y Gestión de Conocimiento en el puesto de trabajo
Se recogió una muestra de las 15 provincias y el municipio especial Isla de la Juventud Direcciones de Deportes, EIDE,(Funcionarios y Directivos de Alto Rendimiento)con : 50 participantes
Las principales tendencias estuvieron en:

- Las entrevistas realizadas a funcionarios deportivos de diversas provincias de Cuba, revelan una percepción generalizada de deficiencias en los diagnósticos de la formación y gestión del conocimiento en el ámbito del deporte de alto rendimiento.
- Es insuficiente la evaluación de los diagnósticos en los órganos colegiados de dirección y su impacto en la evaluación profesoral.
- Además, la motivación para la superación profesional es pobre debido a múltiples obstáculos administrativos y falta de continuidad en la preparación.
- Las formas y vías de superación existentes son consideradas insuficientes. sin diagnóstico adecuado ni planes específicos que respondan a las con carencias en la preparación técnico-metodológica demandas reales.
- Asimismo, se destaca la baja aplicación del avance científico, tecnológico y de la inteligencia artificial en la metodología deportiva.
- En conclusión, estas carencias subrayan la urgente necesidad de un proceso de diagnóstico sistemático, integrado y actualizado de formación, gestión del conocimiento con una evaluación rigurosa en el deporte, que incorpore una gestión docente, científica y metodológica coherente, con el fin de elevar la calidad y el desempeño en el alto rendimiento deportivo en Cuba.

Se utilizaron las técnicas de:Análisis descriptivo estadístico y Análisis de diagnóstico que arrojaron los siguientes resultados:

1. Con respecto a los vínculos y la integración con las FCF , las direcciones de deportes y su SED el 66.0% coinciden en que se logran coordinar y trabajar integrados por lo que se evidencian avances en la gestión del conocimiento, el 50.0% señala que existen irregularidades en el trabajo conjunto no se ponen de acuerdo para desarrollar este proceso por lo que afectan las estrategias y el 25% señalan con neutralidad este indicadores porque no se logra materializar el proceso formativo en el pregrado y pos gradual coordinado, perfeccionado con un trabajo pedagógico técnico metodológico y científico técnico actualizado
2. Al valorarse el proceso de las habilidades de los profesores el 62.5 % consideran con debilidades mostrada en el desempeño en el desarrollo de sus actividades docentes el 37.5% lo considera bajo y puntualizan que las falencias de este indicador afecta el trabajo técnico metodológico y una exitosa incorporación a trabajo en el deporte.

3. El 68.75% reconoce que es bajo ya que la formación de pregrado y pos gradual que reciben los estudiantes y profesores no se perfecciona ni se actualiza y el 31.25% también lo evalúa de medio porque no es sistémico el proceso según se requiere por lo que constituye una debilidad.

4. El índice de motivación de los profesores se considera bajo con un 62,50% por diversas causas fundamentalmente de burocracia, el 31.25% que es medio

refieren que las formas y contenidos deben tener actualidad y ser dinámicas algunos casos.

5. De manera que debemos centrarnos en formas y vías no principales de la superación que el 56.25% señala que la planificación, control y evaluación de los planes es deficientes coincidiendo con el 43.75% que se evalúa medio los que definen las debilidades en los diagnósticos y el trabajo sistémico de la formación de pre grado y posgrado que den respuesta a las necesidades individuales y grupales.

6. Con respecto a las capacidades y competencias adquiridas teniendo en cuenta las debilidades evidenciadas el 56.25% lo define como bajo la formación para el desempeño como profesor deportivo y el 43.75% identifican que independientemente de la enseñanza que recibe que debe perfeccionarse los planes y acciones prácticas que impactan en sus resultados como docentes.

7. Se identifica por el 56.25% que la preparación profesional recibida no es suficiente y el 43.75% lo evalúa como medio poco adecuado para su trabajo como profesor deportivo por la carencia de herramientas para vincular la teoría con la práctica por lo que sugieren enfrentar un proceso sistemático, integrado y actualizado de los contenidos.

Desarrollo:

La formación y gestión del conocimiento profesores deportivos permitiría mayor rendimiento de los atletas,para atletas y equipos, es uno de los pilares fundamentales en el desarrollo del deporte, teniendo en cuenta el impacto que tiene en el desempeño y competencias profesionales por lo que diagnosticar la gestión del conocimiento de los se podrán diseñar estrategias específicas que optimicen su labor.

El fomento de la innovación, el estudio permitirá explorar nuevas formas de aplicar el conocimiento en los procesos de entrenamiento, incluyendo el uso de herramientas innovadoras como la Inteligencia Artificial Generativa (IAG).

Mejora de la formación de entrenadores, los resultados de esta investigación servirán como base para diseñar programas de capacitación más efectivos y alineados con las demandas del entorno deportivo contemporáneo.

Impacto social, un mejor desempeño de los atletas para atletas y equipos no solo eleva el nivel competitivo, sino que también inspira a más personas a involucrarse en la práctica deportiva, promoviendo valores esenciales como la disciplina, el trabajo en equipo y la superación personal.

La fundamentación de esta propuesta de diagnóstico de la formación y la gestión del conocimiento perfeccionado ,integrado y actualizado es una necesidad en la

formación especializada del profesor deportivo que afronta sistemáticamente limitaciones por las crecientes exigencias marcadas en las transformaciones de la preparación, reglamentos competitivos, metodologías y avances de los medios tecnológicos, por lo que la adecuada formación del conocimiento muestra una ventaja competitiva sostenible, además de la aplicación de recursos de carácter científico metodológico que sean coadyuvantes de perfeccionar la formación de profesionales y la superación pos gradual, en indicadores que garantice tener profesores con suficientes competencias profesionales en el deporte para enfrentar el trabajo en la pirámide de alto rendimiento los que se convierte en una prioridad para obtener elevados resultados competitivos.

El trabajo de la formación del conocimiento tiene entre sus principales propósitos llenar vacíos técnicos metodológicos y científicos que deben constituirse como un texto de importancia para otros que decidan realizar un acercamiento a esta temática. De modo que, las limitaciones teórico-metodológicas que se revelan en el desarrollo de la cultura organizacional en el ámbito deportivo se convierten en una condición para contribuir a la solución de las dificultades en dicha el trabajo técnico metodológico.

- La investigación es pertinente porque le dará respuesta a las necesidades de conocimiento técnico metodológico en la formación de profesionales y la superación y capacitación pos gradual de profesores para atender el deporte con eficiencia y eficacia.
- Las investigaciones son pertinentes y responden a solventar problemas pedagógicos en la práctica del deporte.
- La investigación da respuestas a las debilidades, acciones, prioridades y demandas tecnológicas de la Estrategia del Ciclo Olímpico 2024-2028.
- Es una herramienta de perfeccionamiento continuo debido a los cambios en el sistemas deportivo métodos y medios, metodologías del entrenamiento, además del desarrollo científico técnico que forman parte del entorno.
- Promover y alcanzar mediante la superación de los profesionales la formación como o profesores de alto rendimiento (entrenadores) de nivel nacional e internacional con competividad.
- La tramitación de la necesidad de una carrera de profesor deportivo de alto rendimiento que cumpla con las competencias para enfrentar los nuevos desafíos del deporte
- Mantener una Sinergia en el trabajo de formación.

La integración de métodos teóricos, empíricos y estadísticos permitirá asumir los siguientes pasos metodológicos para desarrollar el proyecto.

- ❖ Análisis y determinación de los antecedentes y caracterización del proceso de preparación integral del profesional del deporte en el proceso de formación continua.
- ❖ Elaboración de acciones que formaran parte de la gestión del conocimiento en la preparación integral del profesor deportivo de alto rendimiento en el proceso de formación continua a partir del diagnóstico realizado.

- Acciones que contribuyan a la gestión del conocimiento en la formación del entrenador de alto rendimiento en sistema de educación deportiva.
- Elaboración de herramientas tecnológicas.
- Temas de investigación para tesis de maestrías, doctorados, licenciatura etc.
- Publicación de los principales resultados.

La implementación de los resultados esperados de esta investigación permitirá obtener una caracterización sobre la percepción de profesores y directivos sobre las manifestaciones la gestión del conocimiento en los recursos humanos del alto rendimiento en el sistema deportivo cubano. De este modo poder elaborar los indicadores para evaluar las capacidades, habilidades y competencias profesionales y el desempeño de los profesores deportivos para el alto rendimiento en el sistema deportivo cubano e implementar un sistema de gestión desde la integración en la formación desde educativa política ideológica hasta lo técnico metodológico.

Es necesario significar que la Formación de posgrado y sus retos para trabajar en el Alto Rendimiento Deportivo como se observa en el contenido anterior, el pregrado contribuye a desarrollar las habilidades como entrenador deportivo de base, en el deporte previsto en el Currículos Formativos , pero es muy limitada la preparación, pues se forma un Licenciado en Cultura Física con un perfil amplio y no es hasta el posgrado que se alcanza una verdadera preparación para trabajar como especialista del deporte de rendimiento.

En los contenidos de los planes de formación y superación no están contemplados los temas referentes al Deporte para personas con Discapacidad, con el objetivo de rescatar y mantener los resultados deportivos alcanzados por Cuba en la arena internacional en los Programas Olímpico, Paralímpico y Sordolimpico

Se pudieron evidenciar las constantes transformaciones de los reglamentos deportivos y los nuevos sistemas de participación internacional, el impetuoso avance de la tecnología, el surgimiento de nuevos modelos de planificación del entrenamiento deportivo y una elevación del carácter multi y transdisciplinar de la preparación de los deportistas.

Las transformaciones que vienen aparejadas al desarrollo del deporte de alto rendimiento representan un reto para los profesionales universitarios y del deporte en particular. Esto implica la necesidad de transformaciones en la forma y contenidos de la preparación posgraduada que venía realizando la universidad y su continuo perfeccionamiento, buscando un servicio a la medida que todavía no se ha logrado ofertar.

A partir de un modelo pedagógico, pueden estudiarse varias dimensiones de la formación de los profesores, por ejemplo, el proceso de socialización que se genera en

los individuos con los modos de trabajo, la relación de conocimiento entre sujeto-objeto o la relación conocimiento-actitud, por citar algunos.

Las regularidades develadas, permitieron develar una contradicción entre la importancia que se le atribuye al proceso de gestión del conocimiento del profesional del deporte en formación y pos gradual en la formación inicial y continua del profesional del profesor de deportes y las limitaciones existentes en su carácter sistémico.

El estudio en este contexto **se justifica**, a partir de la vivencia de las dificultades en los aspectos relacionados con la Formación y Gestión del conocimiento por parte de la autora. En la investigación se asumen configuraciones metodológicas múltiples en la indagación de un concepto de investigación general. Se combinan los análisis cualitativos y cuantitativos para ampliar los márgenes de la comprensión científica y buscar mayor objetividad y credibilidad en los resultados de la investigación. El método empleado es cuantitativo y cualitativo, donde la parte cuantitativa se refleja en la medición y el uso de estadísticas a través del empleo de encuestas. La parte cualitativa se expresa con la aplicación de entrevistas, con lo cual se favorece una mayor profundidad en el tema abordado.

De forma cualitativa se realizan los análisis de carácter individual y grupal durante la implementación del modelo diagnóstico con la intención de obtener una comprensión de los significados de las situaciones tal como la presentan los sujetos analizados, captando de manera reflexiva los significados sociales. (Ruiz e Ispizua,1989; Wainwright, 1997). Para la realización de dichos análisis se emplean dimensiones, indicadores e índices de la variable relevante en estudio “Formación y Gestión del Conocimiento“ lo que permitió llevarlas de un nivel abstracto a un plano operacional, haciendo medible y observable el fenómeno a estudiar. Por otra parte, se desarrolla un experimento natural y formativo con un grupo; en él se realiza un control inicial, se lleva a cabo la intervención y posteriormente se realiza un control final. Se utilizan métodos estadísticos matemáticos, no paramétricas de comparación vertical y horizontal para evaluar el modelo diagnóstico propuesto en sus resultados para lo cual se realizan comparaciones de los resultados que se obtienen luego que este finaliza, como complementariedad al análisis cualitativo realizado.

Primera aproximación a la realidad. Investigación exploratoria diagnóstica. La investigación se desarrolla desde 2024-2025, en el Sistema de Formación y Superación del proceso del alto rendimiento. Es una investigación mixta. Se trabaja con una población de directivos, profesores deportes hacen un total de 345 sujetos. Es importante destacar que la investigación y la propuesta realizada se centra en la dinamización de la cultura organizacional en el sistema deportivo desde la perspectiva de los directivos y profesores ya que en este contexto, son estos actores quienes tienen un papel crucial en la toma de decisiones, gestión y dirección de la organización deportiva.

Los profesores deportivos son sujetos importantes en una organización deportiva, en este caso se ha optado por enfocarse también en para analizar su influencia en la gestión del conocimiento de la organización. Se parte del entendimiento de que, a través de su formación, habilidades, capacidades y conocimiento individual y grupal de estos puede influir en un elevado desempeño, competencias profesionales y una cultura propicia para el logro de los objetivos deportivos y organizacionales.

Es fundamental reconocer que la Formación y la Gestión del conocimiento en una entidad deportiva es un proceso interactivo y multidimensional que involucra a diversos actores, incluyendo directivos, profesores. Cada uno de estos actores desempeña un papel integral en la configuración y el desarrollo de la Gestión del conocimiento y, por lo tanto, su inclusión en investigaciones futuras sería relevante para comprender mejor la dinámica y el impacto de la cultura organizacional en este contexto específico.

Conclusiones y recomendaciones:

Recoge los resultados finales del trabajo y las experiencias adquiridas en su realización, así como las sugerencias para la continuidad y perfeccionamiento del mismo. El beneficio social, medio ambiental, el beneficio técnico, productivo, etc.

A partir del análisis teórico, las búsquedas empíricas y la implementación del diagnóstico como práctica del proyecto se puede concluir que:

- El análisis teórico sobre la temática reveló limitaciones en el plano epistemológico con énfasis en la necesidad de expresar la complejidad e integralidad de la formación y gestión del conocimiento en los tiempos actuales donde el entorno incide con un impacto mayor en el desempeño en la práctica deportiva
- El análisis de los elementos que caracterizan la Formación y la gestión del conocimiento en la organización deportiva, permitió concretar los subsistemas y componentes que suponen una contribución a la particularidad de la cultura en el ámbito deportivo, determinándose su comprensión a partir del aprendizaje individual y grupal, para buscar y promover el empoderamiento de sus miembros
- Se diseñaron diferentes instrumentos para la realización del diagnóstico de los profesores deportivos que constituirán el estudio del modelo diagnóstico metodológico en el que se incluyen los elementos básicos de la Formación y la Gestión del conocimiento, basado en el enfoque humanista, en el sistema de enseñanza deportiva y la relación existente entre los procesos de organismo formador y el empleador en sus diferentes figuras y vías desde lo grupales individuales, a partir de un aparato teórico que sustenta la interrelación de sus tareas; talleres e indicaciones metodológicas para su puesta en práctica.
- Se acepta la hipótesis de la investigación puesto que el diagnóstico de la Formación y Gestión del conocimiento la evaluación formara parte del modelo en su diseño, en su implementación y en sus resultados a partir del preexperimento confirman las posibilidades de resolver las limitaciones verificadas en el desarrollo

de la Formación y gestión del conocimiento y el desempeño organizacional desde lo teórico y práctico.

Recomendaciones:

1. Instrumentar los cuestionarios e instrumentos de diagnósticos para todo el sistema deportivo por lo que aporta en el conocimiento de la formación de los profesores deportivos lo que se puede aplicar en otras áreas con según sus características.

Referencias y Bibliografía:

Alabart P., & Portuondo V. (2004). Diagnóstico de la cultura organizacional. Resultados de investigación. *Informe Académico*. https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA146742490&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn

Becali A.(Publicado por Deporcuba | Dic 15, 2011)Un/a entrenador/a de alto rendimiento

Barrientos, P. (2016). La Naturaleza de la Formación Docente. Revista Horizonte de la Ciencia, 6 (11), 169-177. Diciembre 2016 FE/UNCP. ISSN (Impreso): 2304-4330/ ISSN (En Línea): 2413-936X. http://www.uncp.edu.pe/revistas/index.php/horizontedelaciencia/about/index

Barrientos, P. (2007). Visión holista de la Educación. Hacia un aprendizaje con rostro humano. Lima: Editorial Ugraph S.A.C.

Borrell, F. (2004). *Cómo trabajar en equipo y crear relaciones de calidad con jefes y compañeros*. *Primera edición*. Ediciones Gestión 2000.

Capella, C., Gil, J., & Martí, M. (2014). La metodología del aprendizaje-servicio en la educación física. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 116 (2), pp. 33-43. https://n9.cl/78qjo [Links]

Castillo, C. E. E., Sánchez, R. L. d., León, R. B. B., y Reyes, R. P. d. (2022). Modelo teórico-metodológico de cultura organizacional para la escuela de iniciación deportiva en Santiago de Cuba. *Pódium.*

https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/issue/view/59/showTo

Canduelas, A. (1996). Teoría y planificación curricular. Lima: U.N.E. “Enrique G. Valle”. La Cantuta

Cruz (2018) La cultura organizacional educativa y su relación con el desempeño docente en el Colegio Nacional Rosa de Santa María del Distrito de Breña. http://repositorio.une.edu.pe/handle/UNE/2203

Davini María Cristina 1995 La formación en la Práctica Docente

Díaz, O. L., Mediavilla, A. A., Martínez, L. F., & Santos, M. L. (2020). Las metodologías activas en Educación Física. Una aproximación al estado actual desde la percepción de

los docentes en la Comunidad de Madrid. *Retos*, 38, pp. 587-594. https://n9.cl/48gus [Links]

Farro, F. (2012). Planeamiento y gestión estratégica para universidades peruanas competentes. Modelos, Estrategias y buenas prácticas. Lima: Editorial Ugraph S.A.C.

Fresneda G,C, Añorga J, Santana A, Ramírez**,** Fernando, A Ilisástigui M,Fleitas &et, ·(2006) Estudio de la formación académica postgraduada de los profesionales de la cultura física en cuba (provincias habaneras)

Gallegos, R. (2000). El Espíritu de la Educación. Fundación Internacional para la Educación Holista. México.

Gallegos, R. (2001). Una Visión Integral de la Educación. Fundación Internacional para la Educación Holista. México.

Gallegos, R. (2003). Educación Holista. Fundación Internacional para la Educación Holista. México.

Gallegos, R. (2003). Comunidades de Aprendizaje. Fundación Internacional para la Educación Holista. México.

García J., López N., Rodríguez J. y Tobón S. (2008). Gestión del Currículo por Competencias. Una aproximación desde el modelo sistémico complejo. Lima: F. M. Servicios Gráficos S. A.

Gutiérrez, M. (2004) El valor del deporte en la educación integral del ser humano. *Revista de Educación*, *335*. https://n9.cl/qlbro

Peñaloza, W. (2000). El Currículo Integral. Lima: Optimice, Editores.

Tünnermann, C. (2008). Modelos Educativos y Académicos. Editorial Hispamer.. Universidad Autónoma de Yucatán (2003). Modelo Educativo y Académico, Mérida, Yucatán, México.

Título: *Programas de las asignaturas deportivas*. © Dirección de Formación y Superación, 2025

© Instituto Nacional Deportes, Educación Física y Recreación, 2025 © Editorial Deportes, 2025

Nonaka 2000SECI, *Ba* and Leadership: a Unified Model of Dynamic Knowledge Creation

Ferry 1990 SECI, *Ba* and Leadership: a Unified Model of Dynamic Knowledge Creation

Zapatero, J. A. (2017). *Beneficios de los estilos de enseñanza y las metodologías centradas en el alumno en educación física*. Universidad Coplutense de Madrid. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6291283 [Links

ANEXOS

CUESTIONARIO DE FORMACION Y DEL CONOCIMIENTO

Estimado (a) docente:

El presente cuestionario es parte de una investigación académica, cuya finalidad es la obtención de información, sobre la opinión que tiene usted sobre la Formación y el Conocimiento de los profesionales del deporte.
La información es confidencial y reservada. Por lo que anticipo mi reconocimiento.
INSTRUCIÓN:
Sírvase leer las siguientes expresiones y responder, escribiendo sólo una "X" en el recuadro correspondiente de cada pregunta, según la respuesta que considere conveniente, de los 19 ítems que se presentan a continuación.
Datos generales:
Provincia ____ Año de experiencia :____

I. Conoce usted el contenido del programa en el Plan de estudio E de la Formación del profesor de deporte.
1 _____ 2 _____ 3_____ 4_____ 5_____

II. Su institución como organismo empleador ha participado en el perfeccionamiento,organización e implementación de conjunto con la entidad formadora rectora del plan de estudio

1 _____ 2 _____ 3_____ 4_____ 5_____

III. La preparación de los egresados muestraa la formación y desarrollo en la enseñanza del entrenamiento deportivo

1 _____ 2 _____ 3_____ 4_____ 5_____

IV. Valoración de los contenidos adquiridos como futuro profesor deportivo.
1 _____ 2 _____ 3_____ 4_____ 5_____

V. Existe satisfacción en las habilidades adquiridas para el desempeño laboral de los profesores deportivos.
1 _____ 2 _____ 3_____ 4_____ 5_____

VI. Existe motivación por la enseñanza del entrenamiento deportivo gracias a los conocimientos adquiridos.
1 _____ 2 _____ 3_____ 4_____ 5_____

VII. Considera que es suficiente la preparación mostrada por los profesores deportivos en la teoría metodología del entrenamiento deportivo.?
1 _____ 2 _____ 3_____ 4_____ 5_____

VIII. ? Como considera que la Iniciativa mostrada en la organización y actualización del proceso deformación docente educativo de la enseñanza de la teoría metodología del entrenamiento deportivo.?
1 _____ 2 _____ 3_____ 4_____ 5_____

IX. Calidad de la docencia que se imparten sobre los diferentes contenidos del entrenamiento deportivo.
1 _____ 2 _____ 3_____ 4_____ 5_____

X. La vinculación en la práctica docente – laboral investigativa.de los profesores en formación en el deporte satisface su preparación futura.
1 _____ 2 _____ 3_____ 4_____ 5_____

XI. Existen dos salidas de egresados cuales considera que tienen mayor preparación y desarrollo de la teoría metodología del entrenamiento deportivo
Curso regular diurno : _____ Curso para atletas :_____

XII. ? Cuales con los temas en los que debe profundizarse la preparación de los profesores deportivos para su mejor desempeño?..
_____

XIII. ? Como evalúa las ofertas de vías y figuras de superación en la formación y preparación del profesor de deporte.?
1 _____ 2 _____ 3_____ 4_____ 5_____

Escala Evaluación : 1(Deficiente)2(Regular)3 (Bien)4 (Muy bien)5 (Excelente)

CUESTIONARIO DE FORMACION Y DEL CONOCIMIENTO

Estimado (a) docentes :

El presente cuestionario es parte de una investigación académica, cuya finalidad es la obtención de información, sobre la opinión que tiene usted sobre la Formación y el Conocimiento de los profesionales del deporte.

La información es confidencial y reservada. Por lo que anticipo mi reconocimiento.

INSTRUCIÓN:

Sírvase leer las siguientes expresiones y responder, escribiendo sólo una "X" en el recuadro correspondiente de cada pregunta, según la respuesta que considere conveniente, de los 19 ítems que se presentan a continuación.

Datos generales:

Provincia ____ Año de experiencia :____Área _____

XIV. Conoce usted el contenido del programa en el Plan de estudio E de la Formación del profesor de deporte.

1 _____ 2 _____ 3_____ 4_____ 5_____

XV. Su institución como organismo empleador ha participado en el perfeccionamiento,organización e implementación de conjunto con la entidad formadora rectora del plan de estudio

1 _____ 2 _____ 3_____ 4_____ 5_____

XVI. Tiene conformado el Banco de problemas de necesidades de superación por cada profeesor y deporte deporte

1 _____ 2 _____ 3_____ 4_____ 5_____

XVII. Considera que el plan de ofertas de superación da respuesta a las necesidades de preparación.
1 _____ 2 _____ 3_____ 4_____ 5_____

XVIII. Como evalúa las ofertas docentes ,cientificas academicas

- Maestría 1 _____ 2 _____ 3_____ 4_____ 5_____
- Especialidad 1 _____ 2 _____ 3_____ 4_____ 5_____
- Doctorado 1 _____ 2 _____ 3_____ 4_____ 5_____
- Categorización 1_____ 2 _____ 3_____ 4_____ 5_____

XIX. ? Cuales con los temas en los que debe profundizarse la preparación de los profesores deportivos para su mejor desempeño?..
_____

XX. ? Como evalúa apartir de su experiencia la formación y preparación del profesor de deporte.?
1 _____ 2 _____ 3_____ 4_____ 5_____

CUESTIONARIO DE FORMACION Y DEL CONOCIMIENTO

Estimado (a) docente:
El presente cuestionario es parte de una investigación académica, cuya finalidad es la obtención de información, sobre la opinión que tiene usted sobre la Formación y el Conocimiento de los profesionales del deporte.
La información es confidencial y reservada. Por lo que anticipo mi reconocimiento.
INSTRUCIÓN:
Sírvase leer las siguientes expresiones y responder, escribiendo sólo una "X" en el recuadro correspondiente de cada pregunta, según la respuesta que considere conveniente, de los 19 ítems que se presentan a continuación.

Nro.	Items	1	2	3	4	5
	Cultura Direccionada al conocimiento deportivo					
1	Existe una orientación favorable para generar conocimiento.					
2	Existe una cultura de estimulación de creación de conocimiento					
3	Considera tener el conocimiento y la formación suficiente para enfrentar el trabajo técnico metodológico deportivo.					
	Infraestructura Científica y organizacional deportiva					
4	Se cuenta con la documentación y tecnológica equilibrada.					

5	Tiene acceso a los recursos bibliográficos y tecnológicos de su deporte					
6	Los medios y recursos y la tecnológica funcional es eficiente en su actualización-					
7	Considera que es competente para hacer uso de los medios pedagógicos y tecnológicos de su deporte.					
	Apoyo de altos directivos del deporte					
8	Se comunica a la organización lo importante de tener y buscar el conocimiento					
9	Se comunica en la organización lo importante del aprendizaje institucional					
10	Los directivos facilitan el proceso de gestionar el conocimiento					
11	Los directivos financian el proceso de gestionar el conocimiento					
12	Los directivos precisan el tipo de conocimiento que es más importante para la organización.					
	Nexo con el valor monetario					
13	Tiene la organización beneficio económico por la gestión del conocimiento					
14	Tiene la organización incremento en la competitividad por la gestión del conocimiento					
15	Tiene la organización mejoramiento en la satisfacción de los usuarios por la gestión del conocimiento.					
	Competencias Profesionales					
16	Considera que los conocimientos adquiridos le posibilitan éxito y eficacia en el desarrollo deportivo					
17	El desempeño individual y colectivo tiene correspondencia con la preparación recibida.					
18	Las oportunidades y ofertas de superación y capacitación satisfacen sus necesidades					
19	La formación adquirida permite la incorporación eficiente al desempeño en la preparación deportiva del alto rendimiento					

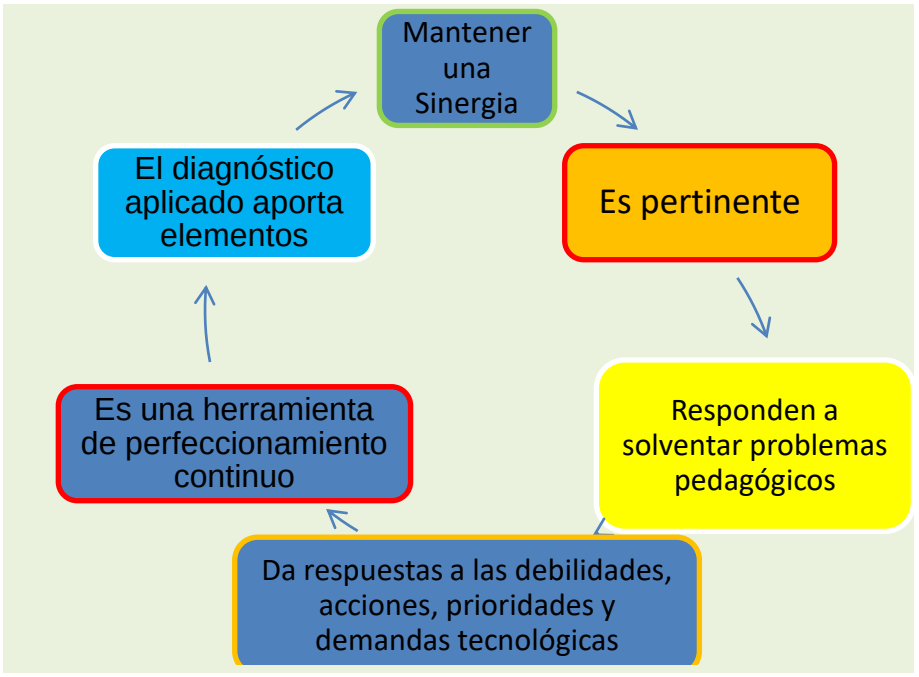
Escala Evaluación: 1 (Deficiente) 2(Regular)3 (Bien)4 (Muy bien)5 (Excelente)

Tabla 1

Resultados de la Guía para la entrevista:	Alto	Medio	Bajo
1. ¿Cómo son los vínculos y la integración con las FCF para el desarrollo de la formación de pregrado y pos gradual en el trabajo técnico metodologico?	25.0%	50.0%	25.0%
2. ¿Cómo evalúa usted desde su óptica las habilidades de los profesores desde la formación y si esta da respuesta al mejor desempeño?		68.0%	31.25 %
3. La formación de pregrado y pos gradual responde a las que reciben los estudiantes y profesores está actualizada y se perfecciona según el contexto.		31.25	68.7
4 Existe motivación por parte de los profesores para su incorporación al estudio del trabajo técnico metodologico.	16.6%	31.25 %	62.5%
5. Las formas y vías no principales de la superación dan respuesta a las necesidades		43.75%	56.25%
6. ¿Cómo valora las capacidades y competencias adquiridas en su formación para el desempeño como		43.75%	56.25%

profesor deportivo?			
7 ¿Considera que la preparación profesional recibida es suficiente para su trabajo como profesor deportivo en el alto rendimiento?		50.0%	50.0%

La investigación



Título: Excel. Una herramienta de la Dirección de Formación y Superación del INDER.

Autores y coautores:

MSc. Juan Abelardo Colombá Cedeño

Institución: Dirección de Formación y Superación del INDER

Coliseo de la Ciudad Deportiva

Avenida Vía Blanca y Avenida Rancho Boyeros. Municipio Cerro. La Habana.

Correo electrónico: juan.colomba@inder.gog.cu

Celular: 59432377

MSc. Vladimir Sánchez Domenech.

Institución: Dirección de Formación y Superación del INDER

Coliseo de la Ciudad Deportiva

Avenida Vía Blanca y Avenida Rancho Boyeros. Municipio Cerro. La Habana.

Correo electrónico: vladimir.sanchez@inder.gob.cu

Celular: 58322018

RESUMEN:

El objetivo del trabajo es elaborar una herramienta que aporte eficiencia al proceso de aseguramiento material y organizativo en las Escuelas del Sistema de Enseñanza Deportiva, para cumplir con la expectativa deseada en la calidad de la implementación del III Perfeccionamiento Educacional. Partiendo de la determinación de la demanda de base material de estudio, para la implementación de los planes y programas de estudios, el uso eficiente de los libros de textos, programas, orientaciones metodológicas e las asignaturas, cuadernos de actividades, la formación de valores morales, humanos y prácticos, en los estudiantes atletas de las EIDE y las Escuelas Nacionales y los estudiantes de las EPEF; así como la superación permanente de sus trabajadores, docentes y no decentes.

ABSTRACT:

The objective of this paper is to develop a tool that will streamline the material and organizational assurance process in the Schools of the Sports Education System, in order to meet the desired quality expectations for the implementation of the Third Educational Improvement Program. It is based on determining the demand for basic study materials for the implementation of curricula and curriculum, the efficient use of textbooks, curricula, methodological guidelines for subjects, and activity books, the development of moral, human, and practical values in student athletes at the EIDE (Educational Education Centers) and National Schools, and students at the EPEF (Educational Education Programs), as well as the ongoing development of their staff, teachers, and non-professionals.

DESARROLLO

Se emplearon los métodos de investigación: Análisis y Síntesis e Histórico –lógico; y como técnicas: entrevistas, encuestas, observación y procedimientos estadísticos. Se realizaron otras acciones, como son: estudio de las indicaciones y normas vigentes, conciliación con las diferentes partes involucradas, desarrollo en los facilitadores de capacidades de computación y tecnologías de información,

indicaciones para la elaboración de la demanda y su entrega, control del destino final de los recursos de BME, elaboración de los programas computarizados para la elaboración de la demanda de base material de estudio, elaboración del presupuesto de los eventos anuales de la Dirección de Formación y Superación del INDER y la digitalización del registro histórico de graduados de las EPEF y actualización de la base de datos. El trabajo arroja los resultados siguientes: determinación rápida y precisa de la demanda de la base material de estudio de las Escuelas del Sistema de Educación Deportiva de Cuba. Determinación del presupuesto para los eventos del plan anual de la Dirección de Formación y Superación del INDER, Digitalización del Registro de graduados de las EPEF. Como resultado, se logra la recopilación y procesamiento de los datos de forma rápida y eficaz, favoreciendo las funciones de planificación, organización regulación y control de la Dirección de Formación y Superación del INDER, así como la rapidez en la diseminación de la información. Es aplicable a otras actividades de la Dirección y constituye un reto seguir su perfeccionamiento.

El empleo de Excel aporta la herramienta útil para la determinación de la demanda de la base material de estudio, a partir de la matrícula y las normas establecidas para su distribución, igualmente para la determinación del presupuesto financiero para los eventos de la Dirección de Formación y Superación del INDER incluidos en el plan de eventos deportivos del INDER, a partir de los costos por indicadores y participantes, así como para la digitalización del Registro Histórico de Graduados de las EPEF, reflejando los indicadores personales y docentes.

OBJETIVO:

Elaborar una herramienta que aporte eficiencia al proceso de aseguramiento material y organizativo en las Escuelas del Sistema de Enseñanza Deportiva de Cuba.

El trabajo aporta los resultados siguientes:

- Determinación rápida y precisa de la demanda de la base material deestudio de las Escuelas del Sistema de Educación Deportiva de Cuba.
- Determinación del Presupuesto para los eventos del plan anual de la Dirección de Formación y Superación del INDER.
- Digitalización del Registro de graduados de las EPEF.
- Se logra la recopilación y procesamiento de los datos de forma rápida y eficaz, favoreciendo las funciones de planificación, organización regulación y control de la Dirección de Formación y Superación del INDER.
- Rapidez en la diseminación de la información.
- Es aplicable a otras actividades del la Dirección de Formación y Superación.

Es un reto seguir perfeccionando los procedimientos cuantitativos y su interpretación cualitativa, así como los mecanismos de información desde las escuelas deportivas y direcciones provinciales de deporte y lograr la preparación idónea en computación y las tecnologías de la información.

CONCLUSIONES

1. El procedimiento permite la recopilación y procesamiento de los datos de forma rápida y eficaz, favoreciendo las funciones de planificación, organización regulación y control de la Dirección de Formación y Superación del INDER, lo que impacta positivamente en la calidad de la implementación del III Perfeccionamiento Educacional en las escuelas del sistema de enseñanza deportiva.
2. El procedimiento es aplicable a otras actividades de la Dirección de Formación y Superación del INDER.

RECOMENDACIONES

1. Continuar perfeccionando los procedimientos cuantitativos y su interpretación cualitativa, así como los mecanismos de información desde las escuelas deportivas y direcciones provinciales de deporte.
2. Incrementar la preparación en computación y las tecnologías de la información.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. Acciones formativas de superación para la formación de usuarios en gestión documental en Cuba. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142023000100017
2. García, M., & Fernández, A. (2020). Impacto de las aplicaciones de multimedia en la motivación deportiva. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 16* (60) 45-62. https://doi.org/xxx
3. La disciplina histórica y los impactos de digitalización. https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/9548708.pdf
4. Preparando a los graduados para el futuro digital: perspectivas clave de las prácticas de alta tecnología. https://link.springer.com/article/10.1007/s10639-025-13751-x
5. Sistema para la digitalización de los expedientes en la Secretaría Generalde la Universidad de las Ciencias Informática. 2. 2. 2. 2. https://repositorio.uci.cu/jspui/bitstream/123456789/9986/1/TD_09318_19.pdf
6. Humanidades Digitales, Digitalización y Gestión de Objetos Digitales. Lecciones en el Desarrollo de un Repositorio Digital. https://www.redalyc.org/journal/5819/581977608006/html/
7. Universidad espirituana digitaliza registro de graduados. https://www.escambray.cu/2020/universidad-espirituana-digitaliza-registro-de-graduados/

8. Sistema para la digitalización de los expedientes en la Secretaría General de la Universidad de las Ciencias Informática. https://repositorio.uci.cu/jspui/bitstream/123456789/9986/1/TD_09318_19.pdf
9. Universidad espirituana digitaliza registro de graduados. https://www.escambray.cu/2020/universidad-espirituana-digitaliza-registro-de-graduados/

Titulo: Medio didáctico para la motivación en las acciones de correlación del segundo año de vida

Nombre y Apellidos: Lic. Aracelys Serrano Alfonso.
Lic. Claudia Lorenzo Balbusano.

Centro de procedencia: Combinado deportivo Guáimaro.

Organismo: INDER _ MINED

Municipio: Guáimaro.

Provincia: Camagüey.

Resumen:

El medio didáctico presenta variadas actividades con los objetos, permitiendo el dominio de las acciones de correlación y algunas acciones con instrumentos, que tienen una repercusión decisiva en el desarrollo psicomotriz de esta edad, se inició a partir de detectarse como un problema el pobre dominio de las habilidades manuales que faciliten el modo de actuación de los niños y niñas al solucionar situaciones dadas durante el proceso de enseñanza aprendizaje en conjunto con la familia, en la misma se utilizaron métodos de investigación científica del nivel teórico, práctico y estadístico que permitió conocer las características y particularidades en esta edad, esta actividad conjunta que se ofrece constituye un elemento novedoso pues a través de este implemento el medio didáctico se hace referencia a la motivación en las actividades de correlación en los niños y niñas del segundo año de vida su aplicación demostró la efectividad en el modo de actuación de los niños para el desarrollo de la actividad conjunta.

Palabras Claves:

Educación preescolar, primera infancia, acciones de correlación, medio didáctico, objeto, enroscar y desenroscar, abrir y cerrar, e introducir objetos, enseñanza aprendizaje.

Abstract:

The teaching aid presents a variety of activities with objects, allowing for the mastery of correlation actions and some actions with instruments, which have a decisive impact on the

psychomotor development of this age group. It was initiated after the poor mastery of manual skills that facilitate children's behavior in solving given situations during the teaching-learning process was identified as a problem, in conjunction with the family. Scientific research methods at the theoretical, practical, and statistical levels were used, which allowed us to understand the characteristics and particularities at this age group. This joint activity offered constitutes a novel element because, through this implement, the teaching aid refers to the motivation for correlation activities in children in their second year of life. Its application demonstrated its effectiveness in children's behavior in developing the joint activity.

Keywords: Preschool education, early childhood, correlation actions, teaching aid, object, screwing and unscrewing, opening and closing, and inserting objects, teaching-learning.

Introducción

La infancia preescolar es el período de la vida en que ante el niño se abre el mundo de la realidad humana. En su activad, ante todo en sus juegos, ya ha sobrepasado la simple manipulación de objetos y ha aumentado la relación y comunicación con los adultos. Esto le permite descubrir un mundo más amplio; mediante esas acciones y actividades con los objetos.

Transformar el modo en que se realizan las actividades conjuntas, sistematizar los contenidos del segundo año de vida por lo que es necesidad, por tanto se reconoce que aún es insuficiente el desarrollo de la motivación en estas edades.

- Existe poca motivación para despertar en las niñas y niños el interés por los contenidos de las acciones de correlación.
- Existe poco trabajo en cuanto a la creación de confecciones de medios que le den salida a las acciones de correlación.
- Falta intencionalidad y creatividad en las ejecutoras del programa Educa a tu Hijo.

Desarrollo

El juego como una de las formas de la actividad conjunta, ocupa un lugar preponderante por su gran valor psicológico y pedagógico, lo cual permite que se convierta en un medio necesario para el desarrollo integral de las niñas y niños, ya sea en el aspecto físico, social, cognitivo y afectivo. Mediante los juegos contribuimos aún activo conocimiento del medio circundante, a una mejor orientación dentro del mismo y a la adquisición de nuevas experiencias y fuertes impresiones emotivas, que influyen en el perfeccionamiento desde los procesos psíquicos de las niñas y niños. Cognitivos, como las sensaciones, representaciones, percepciones, pensamiento, imaginación, lenguaje, memoria, atención, además de los afectivos como los sentimientos y emociones positas y los volitivos como perseverancia, valor, decisión, iniciativa creadora, afán de objetivos, independencia. Autocontrol.

Los niños deben de ser capaces de seguir instrucciones de hasta tres pasos , ordenar objetos por su formas o color , imitar las acciones de los adultos y compañeros de juegos y expresar una amplia variedad de emisiones , deben de nombrar imágenes de objetos , utilizar el tiempo pasado , utilizar palabras relacionadas con el tamaño como pequeño o más grande , grande y más grande , utilizar los plurales como perros , autos y gatos , hablar en oraciones cortas , enojarse si no lo entienden.

Afirmamos que es la actividad fundamental para los niños en la primera infancia, porque produce cambios cualitativos en su desarrollo psíquico y social. Entre algunas de la razones de tal reconocimiento se pueden mencionar las siguientes:

- Brinda una amplia posibilidad de comunicación al niño con otros niños y con los adultos que los atienden.
- Permite la elección libre de sus compañeros de juego y elegir, además, a qué jugar.
- Es medio de socialización. En el juego el niño práctica una cultura en deberes y derechos, ya que asimila reglas que ha de respetar y siempre la necesidad de que se le respete a él.
- Posibilita el desarrollo de la imaginación y el pensamiento y crea una zona de desarrollo potencial en el niño: cuando juego casi intenta saltar por encima del nivel de su comportamiento habitual.

Como ya hemos expresado, el juego permite al niño manifestarse y a la vez satisfacer, en el más alto grado, su necesidad de actividad. Durante el juego el niño entra en un amplio y complejo sistema de relaciones con los objetos, con otros niños y con los adultos, lo que le permite adquirir numerosas nociones del mundo que lo rodea y desarrolla importantes procesos del conocimiento como son: la percepción, la representación, la memoria, la imaginación, el pensamiento, el lenguaje.

Cuando el niño manipula y actúa con los objetos, percibe su tamaño, su forma, su color, el peso, la distancia entre ellos y la posición que ocupan ya está recibiendo una influencia para el desarrollo de su mente. Al seleccionarlos y compararlos en sus acciones lúdicas, se están creando las bases de los procesos posteriores de análisis y síntesis.

Valoración económica y aporte social.

- Este medio de enseñanza fue de gran importancia para la motivación de la actividad conjunta porque mediante su aplicación en las actividades programadas, en el programa Educa a tu Hijo en Guáimaro norte y en la preparación metodológicas de promotoras municipal se pudo constatar mayores resultados en el conocimiento de niños y niñas, así como las promotoras y ejecutoras que imparten este programa para su vez multiplicarlo en los diferentes consejos del municipio Guáimaro. Con su aplicación por la autora y por otras promotoras al comparar los resultados ante de su aplicación y después se aprecian mayores logros en el desarrollo integral de esta enseñanza.

El medio de enseñanza creado con caja de cartón utilizando papel desechablee, pomos plásticos con tapas reciclados y acuarelas al confeccionarlo , tiene un costo mínimo si el mismo fuese comprado en el mercado tendría un mayor costo .

Beneficio:

- Es de fácil confesión.
- Se obtienen mayor desarrollo en los logros del programa de Educa a tu Hijo.
- Causa mayor impacto en la realización de la actividad conjunta.

Costo de los materiales utilizados:

Materiales	Lugar de adquisición	Precio
Cartón de cajas	Tiendas mipiymes	12cup
Acuarela	Educación	1000cup
Pomos con tapas	Reciclados	20 cup

Teniendo un costo de de 1032 cup.

Conclusiones

El análisis teórico y metodológico permitió a la autora , que el medio de enseñanza creado facilita el aprendizaje en los niños y niñas del segundo año de vida del Programa Educa a tu Hijo , una tarea de primer orden en correspondencia al contenido acción de correlación en la actividad conjunta que el Ministerio de Educación a puesto en marcha , lo cual sustenta los fundamentos teóricos, prácticos, filosóficos, psicológicos, y didácticos, sirve como herramienta fundamental para desarrollar los modos de actuación tales como la comunicación , y las acciones, para conocer los objetos y medios que lo rodea. Este es muy importante para el dominio del habla, del juego, de los movimientos en los pequeños músculos de las manos y dedos**,** así como en la formación de una conducta activa en esta edad.

Recomendaciones

Se recomienda aplicar este medio de enseñanza múltiple para la motivación de la actividad conjunta en las acciones de correlación (Enroscar y desenroscar, abrir y cerrar, e introducir objetos por su tamaño, forma y color), además el método óculo manual en los niños del segundo año de vida que comprenden entre dos y tres años de edad, Para un mejor resultado en el proceso docente educativo del Programa Educa a tu Hijo.

Bibliografía

Franco Galicia, Olga. Lectura sobre el juego en la primera infancia. La Habana: Editorial Pueblo y educación, 2013.

MINED, Educación Preescolar. Programa segundo ciclo. La Habana: Editorial Pueblo y educación, 2001.

Petrovsky, A.V. Psicología General. La Habana Editorial Pueblo y educación.1978.

Portal Domínguez, Reinaldo. La didáctica y los medios de enseñanzas. Su actualización en la actualidad CD Carrera primaria VI edición.

Watson Brown, Herminia. Teoría y práctica de los juegos. La Habana: Editorial Deportes, 2008.

Vizcaya Alonso, Dolores. Información: procesamiento de contenido. Rosario: Editorial Nuevo Paradigma, 1996. 120p.

Anexo1:



TITULO:

Propuesta de adecuaciones metodológicas al programa de formación básica del atletismo categoría 10-12 años.

Autor: M.Sc. Luis Leonardo Marshall Calderón.

Provincia: Ciego de Ávila

Resumen

Las experiencias prácticas de la aplicación del presente Programa de Formación Básica del Atletismo, indicaron la necesidad de su perfeccionamiento a partir de las insuficiencias que aún se presentaban en su estructura y organización. Se aspira a un trabajo mejor orientado hacia los niños(as) que desde edades tempranas se desempeñan en la base del alto rendimiento, evitando que se violen etapas en el proceso de formación, por el afán de obtener a largo plazo un resultado deportivo. El trabajo que ha continuación presentamos está relacionado con la adecuación de programa de formación básica del atletismo que permite el logro de la distribución de los contenidos, a partir de los métodos de investigación científica y teorías avanzadas en la planificación, el análisis de datos, la puesta en práctica de estas adecuaciones permite que los profesores puedan aplicar de manera más exitosa un proceso de enseñanza aprendizaje desarrollador.

Le ofrece al profesor de base una guía metodológica más real en el momento de realizar la planificación del programa de entrenamiento deportivo en edades tempranas donde el objetivo fundamental es el aprendizaje de las distintas técnicas del atletismo, mediante medios y métodos que conlleven al trabajo directo para la formación básica y el desarrollar estas técnicas sin que se violen etapas en la búsqueda de resultados relevantes.

Summary

The practical experience of the implementation of the present basic training programme for athletics indicated the need to improve it, on the basis of the shortcomings still existing in

its structure and organization. The aim is to work better directed towards children (s) who, from an early age, perform on the basis of high performance, avoiding any violation of stages in the training process, in order to obtain a long-term sporting result. The work that has below we present is related to the adequacy of basic training program of athletics that allows the achievement of content distribution, from scientific research methods and advanced theories in planning, the analysis of data, implementation.

It offers the basic teacher a more real methodological guide when planning the sports training program at an early age where the fundamental objective is to learn the different techniques of athletics, by means and methods which involve direct work for basic training and the development of these techniques without violating stages in the search for relevant results.

INSTRODUCCION:

A partir de la búsqueda para mejorar la formación integral en los practicantes de la (categoría 10-12 años) y los resultados en los entrenamientos en la provincia Ciego de Ávila, se analizó que los entrenadores de Atletismo tienen la necesidad de una herramienta que les facilite el trabajo para modificar los contenidos técnicos-metodológicos del Programa de formación básica del Atletismo actual, según lo observado y analizado en cada entrenamiento.

Después de realizado el estudio, comprobamos la carencia de adecuaciones metodológica para la formación integral de los practicantes en la categoría estudiada.

En la práctica, un proyecto de cambio o modificaciones, no significa necesariamente ruptura con todo lo precedente, sino efectuar una revisión crítica y una actualización a profundidad. Es por ello que se lleva a cabo la presente investigación, tomando como referencia el proceso desarrollado con los practicantes de la categoría estudiada en la provincia Ciego de Ávila.

Estas adecuaciones facilitan una mejor comprensión y aplicación de los contenidos del Programa actual.Trayendo como resultado una mayor formación técnica integral en la los practicantes de la categoría 10-12 años.

PROBLEMATICAS:

- Insuficiencias en las orientaciones metodológicas estructurales del programa de formación básica del atletismo actual.

EL PROBLEMA:

¿Cómo garantizar una correcta formación integral de los practicantes que se inician en el Atletismo en edades tempranas?

Objetivo General:

- Elaborar adecuaciones metodológicas para la formación integral de los practicantes que se inician en el Atletismo en las categoría 10-12 años.

Objetivos Específicos:

- Determinar cuál es el estado actual de la formación integral de los practicantes que se inician en el atletismo en las edades 10-12 años.
- Fundamentar las adecuaciones metodológicas para la formación integral de los practicantes que se inician en el Atletismo en las categoría 10-12 años.
- Definir los elementos que contendrá las adecuaciones metodológicas para la formación integral de los practicantes que se inician en el Atletismo en las categoría 10-12 años.
- Valorar la pertinencia y la viabilidad de las adecuaciones por medio de expertos y su puesta en práctica.

Métodos:

<u>Del nivel teórico:</u>

- **Inductivo-deductivo:** Permite ir de las teorías existentes sobre la preparación de los niños en el deporte hasta, hasta la formulación de una propuesta de manera particular para la preparación de los niños en el Atletismo desde edades tempranas**.**

- **Análisis y síntesis:** Posibilitó descomponer el objeto de estudio en sus partes y el análisis de este en su conjunto.

- **Enfoque sistémico:** Permitió estudiar la preparación de los iniciantes en el Atletismo como un todo, así como la interrelación de los elementos que componen este proceso.

Del nivel empírico:

- **Análisis documental:** Permite analizar los documentos que norman el proceso de preparación de los niños que practican Atletismo en la base, así como aquellos que regulan su competición.

- **Encuesta:** Se dirigió a entrenadores y directivos del Atletismo, con el objetivo de recabar información sobre el trabajo de los niños en la iniciación.

- **Entrevista:** Se dirigió directivos del Atletismo, con el objetivo a recabar información sobre el trabajo de los niños en la iniciación, la posibilidad de implementación de las alternativas.

- **Observación:** Se empleó con el objetivo de constatar, cómo en la práctica se preparan a los niños en los combinados deportivos.

- **Triangulación:** Se realizará para contrastar tanto la información aportada por las fuentes como por los métodos.

- **Procesamiento de los datos:** Se empleará la distribución empírica de frecuencia en la tabulación de los datos de la encuesta.

Población y muestra.

Se tomaron como población 2 entrenadores del municipio de Bolivia, 10 atletas masculino y 10 atletas femenino y 2 entrenadores Primero de Enero 10 atletas masculino y 10 atletas femenino que trabajan en los Combinados Deportivos y 2 entrenadores de la Academia Provincial de Deportes Múltiples, con 5 atelas masculino y 5 atletas femeninos también constamos con el Comisionado Provincial de Atletismo, 2 árbitros y un activista.

Consideramos una muestra de manera intencional, 2 entrenadores del municipio de Bolivia, 5 atletas masculino y 5 atletas femenino y 2 entrenadores Primero de Enero 5 atletas masculino y 5 atletas femenino de los Combinados Deportivos y 2 entrenadores de la Academia Provincial de Deportes Múltiples, con 5 atletas masculino y 5 atletas femeninos también constamos con el Comisionado Provincial de Atletismo, 2 árbitros y un activista.

PROPUESTAS DE ADECUACIONES AL PROGRAMA:

1-La concepción de los escalones se realiza para cuatro períodos lectivos aspecto del que discrepa el autor, por considerar que se debe poner en práctica la resolución 12/2014 que establece sólo tres periodos lectivos para los entrenadores de la categoría estudiada.

2-Incorporar la dosificación para 5 y 6 secciones de trabajos.

3-Recomendar atreves de acentos semanales la dosificación del tiempo más real para el trabajo técnico y físico para cada sección de entrenamiento.

4-Incorporar los contenidos físicos de las carreras con vallas y la marcha deportiva.

5-Incorporar las indicaciones metodológicas para las carreras con vallas y la marcha deportiva.

6-Incorporar los elementos técnicos fundamentales para la evaluación de los objetivos pedagógicos de las carreras con vallas y la (marcha deportiva).

7-Evaluaciones más frecuentes, mensual.

8-Incorporar doble estructura al programa.

9-Definir los ejercicios por escalones.

10-Incorporar las indicaciones metodológicas a las adecuaciones.

RESULTADOS ALCANZADO:

1- La investigación realizada, Adecuaciones metodológicas para la formación integral de los practicantes que se inician en el Atletismo en las categoría 10-12 años, propicio la

formación integral y el desarrollo multilateral de los niños(as) y que asuma los principios pedagógicos en las estructuras del programa y el desarrollo del proceso docente del Atletismo en las edades estudiada.

2- Los resultados a obtenidos mediante el control sistemático al trabajo físico y técnico, los intereses de los practicantes, las observaciones a clases y la opinión de los especialistas corroboraron las transformaciones al programa vigente, logro un programa más objetivo que propicio el perfeccionamiento del proceso de Formación Básica del Atletismo con niños(as) de 10-12 años en las áreas deportivas.

3- Las modificaciones que se realizaron al programa vigente, relacionadas con la estructuración, organización y planificación de los contenidos permitieron lograr un adecuado balance entre todas las actividades propias del Atletismo.

4- El proceso investigativo que conto con diferentes métodos en una estructura de aproximaciones sucesivas con elementos de la investigación-acción, revelaron las potencialidades de la interconexión de los diversos paradigmas al propiciar un proceso con un alto nivel de interacción entrenador-investigador y que permitió el establecimiento de las adecuaciones metodológicas al programa en el propio contexto del objeto.

5- Las opiniones que fueron emitidas por los especialistas de Atletismo sobre el impacto de las adecuaciones metodológicas al programa destacan una influencia positiva en la selección de los niños(as) que ingresan a la EIDE, dirigidos a sus futuros eventos.

CONCLUCIONES:

- Se corroboro que a través de los resultados metodológicos, prácticos, teóricos y del Criterio de Expertos que fue necesario transformar las orientaciones estructurales al actual programa de enseñanza del atletismo para una mejor formación integral para la categoría 10-12 años en el deporte de atletismo.

RECOMENDACIONES

- Se le sugiere a la Comisión Nacional de Atletismo que tome en cuenta los resultados de esta investigación con vista a modificar las actuales orientaciones estructurales del actual programa de formación básica para una mejor formación integral las categorías 10-12 años

BIBLIOGRAFIA:

1- Álvarez Sánchez, Carlos. (1982) Atletismo Básico. Ciudad Habana, Editorial Miñon. 162 p.

2- Bayer La técnica Individua, (1986) Como Dinámica. 235 p.

3- Bompa. D.N. (1994) Las Técnicas como Ejercicios Físicos. 222 p.

4- Bayer. (1986) Concepto de la Técnica Como Actividad Específica Deportiva. 362 p.

5- Bermúdez, Castellón T y McPherson. (1987) Movimientos simultáneos
Dentro de las Técnicas. España, Federación Internacional Atletismo Amateur. 213 p

6- Barrios y Ranzola. (1998) Conceptualización de las técnicas. Barcelona, Editorial Paidotribo. 333 p.

7- Betancourt L, Lucas. (1991) Atletismo en el ámbito escolar y deportivo. Ciudad de La Habana, ED Pueblo y Educación. 187p.

8- Castañeda López, Jorge. (2005) Programa de formación básica en el atletismo para niños de 10-11 años en Ciego de Ávila. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. La Habana, Editorial Científico Técnica. 35 p.

9- Corteza, (1988) La preparación de las Técnicas como base fundamental del entrenamiento deportivo. La Habana, Imprenta “Jose Antonio Huelga”. 326 p.

10-Contreras Ortega, Reinol. (2001) Iniciación deportiva. Madrid. España, Editorial Síntesis. 205 p.

11- Diccionario de la Real Academia Española. (1983) España, Imprenta Ciscato Sta Fe. 435 p.

12- Donkoi y Zatsirki. (1991) La técnica como formación de Hábitos Atlética Amateur Federación (IAAF). 278 p.

13- De la Torre Navarro, E. (1990) Modelos Reflexivos en la enseñanza y aprendizaje de los Deportes colectivos. Universidad de Granada, 321 p.

14-Díaz Suárez, A. lejandro. (1991)Teoría y práctica enseñanza deportiva en educación primaria. Universidad Murcia, Publicaciones. 325 p.

15- Echevarria Urdaneta, Mirtha. (2001).

16- Reflexiones sobre la habilidad de los entrenadores para tomar e implementar sus decisiones. II Conferencia Internacional de Educación Física y Deporte de Alto Rendimiento. ISCF. La Habana, Editorial Científico Técnica. 320 p.

17- Echevarria Urdaneta, Mirtha. (1995) La formación de experiencias previas pedagógicas en los estudiantes como base para la asimilación de los conocimientos y habilidades planteadas por las Disciplinas Teoría y Metodología de la E. Física y el Entrenamiento Deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnico. 425 p.

18- Fidelus Antón, Alex. (1992) Las distintas maneras de ejecutar las técnicas y las tácticas. Italia, Editorial Atletica Study. 119 p.

19- García, Manso Tomas y Col. (1996) Las adaptaciones de los Deportistas. Valencia, Edición Castellana. 360 p.

20- Gtarosta Balsan, Ostaman. (1991) Definición de la Técnica. Italia, Publicaciones Atlética ligeras. 257 p.

21- Gainey Fachigan, Loris. (1984) El salto alto. Michigan, Track and Field Quarterly Review. 84 p.

22- Hernández Morejon, Robert. (1988) Fundamentos del Deporte, y Análisis de la Estructura de las Técnicas.Ciudad Habana, Pueblo y Educación. 198 p

23- Semjen Dones, Manuel. (1980) Entrenamiento de las técnicas por partes. New Jersey, Coachin Clinic. 254 p.

24- - Theodurescu Relivan, Josué. (1977) Métodos de aprendizaje de las técnicas. Moscú, Legkaja Atletika. 324 p.

25- Welforr Astenky, Stefany. (1999 Las habilidades motrices y las acciones organizadas. Praga, Atletika. 245 p.

26- Weinek G, R. (1983). La técnica Deportiva como proceso de desarrollo General en la práctica Deportiva. Inglaterra, Editorial Siglo. 213 p.

Título: La superación en gerencia metodológica para la preparación profesional de los metodólogos deportivos.

Tributa al Proyecto: La formación y gestión del conocimiento del profesor deportivo de Alto Rendimiento. Código del Proyecto pnaplh-002

Objetivo específico del proyecto. Perfeccionar el proceso de formación continua del profesional de la cultura física y el deporte.

Autor: Ms.C. Daniel Agustín La Rosa Smith.

Centro de procedencia: Dirección Provincial de Deportes de Ciego de Ávila.

Resumen:

Las necesidades de superación determinadas a través de los diagnósticos, las visitas realizadas, y las condiciones existentes en los metodólogos del departamento de actividades deportivas de la provincia de Ciego de Ávila evidencian insuficiencias relacionadas con la dirección del trabajo técnico-metodológico y gerencial en la actividad sistemática que realizan, así como intercambios teóricos y metodológicos con los profesores deportivos de los centros de Alto Rendimiento provinciales para la asimilación de un conocimiento extenso a cerca de los mecanismos del trabajo técnico-metodológico.

Atendiendo a ese objetivo se muestra la elaboración de una estrategia de superación en gerencia metodológica para los metodólogos deportivos, sustentada en un modelo de superación para la preparación, metodológica y gerencial de esos especialistas. Se utilizan métodos del nivel teórico, empírico y estadístico en el desarrollo de la investigación, lo que posibilita la fundamentación y estructuración del modelo donde se establece una lógica del proceso de superación profesional haciendo énfasis en los contenidos socio-educativos, teóricos y metodológicos que contribuyen a la preparación de los metodólogos deportivos. Los resultados obtenidos se someten a criterios de expertos, existiendo consenso en cuanto a su pertinencia (eficacia, actitud coyuntura) científico-metodológica. Su aplicación corrobora el valor práctico del resultado.

Palabras claves: estrategia, superación, modelo.

Summary:

The needs for improvement identified through diagnostics, site visits, and the existing conditions among the methodologists in the Department of Sports Activities in the province of Ciego de Ávila reveal deficiencies related to the management of technical methodological and managerial work in the systematic activities they carry out. This includes theoretical/methodological exchanges with sports teachers from High-Performance Centers to assimilate an extended understanding of the mechanisms of technical-methodological work.

In light of this objective, a strategy for improvement in methodological management for sports methodologists isproposed, based on a model of development for the methodological and managerial training of these specialists. The research employs theoretical, empirical and statistical methods, allowing for the foundation and structuring of the model, which establishes a logical process for professional development, emphasizing socio-educational, theoretical, and methodological content that contributes to the preparation of sports methodologists. The results obtained are subjected to expert evaluation, with consensus regarding their relevance (effectiveness, situational attitude) from a scientific-methodological perspective. Their application corroborates the practical value of the outcome.

Key words: strategy, improvement, molder

Introducción.

La cultura organizacional en la gestión del conocimiento también está influenciada por factores externos como: el entorno socioeconómico y cultural en el que opera la organización (Agudelo y Velásquez, 2011; Castro, 2016; Chung, 2017).

La investigación se basa en la labor desarrollada por el investigador, dirigida a la transformación de la forma actual de superar y preparar a los metodólogos deportivos del departamento de Alto Rendimiento de la provincia de Ciego de Ávila; teniendo en cuenta las problemáticas que se manifestaron en la práctica metodológica y gerencial.

El modelo de superación se desarrolla con vistas a transformar la forma de superación y preparación de los metodólogos deportivos para lograr eficiencia y eficacia en la gestión de este recurso humano.

El autor comienza esta investigación en el año 2023 motivado por el déficit cognoscitivo y el bajo nivel afectivo - motivacional mostrado por los metodólogos deportivos del departamento de Alto Rendimiento de la provincia de Ciego de Ávila en el diagnóstico de necesidades de superación.

Los resultados obtenidos manifestaron la importancia del reconocimiento la necesidad de superación y preparación del metodólogo deportivo con un enfoque holístico.

Objetivo de la investigación: Transformar la manera actual de superar y preparar a los metodólogos deportivos

Para dar contestación al objetivo de la investigación se proponen las siguientes tareas científicas:

1. Determinar los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan la superación en gerencia metodológica de los metodólogos deportivos.

2. Diagnosticar el estado actual de las dimensiones cognitivas de los metodólogos deportivos del Departamento de Alto Rendimiento de la provincia de Ciego de Ávila.

3. Precisar el estado actual de las dimensiones afectivas motivacionales de los metodólogos deportivos del Departamento de Alto Rendimiento de la provincia de Ciego de Ávila.

4. Diseñar un modelo de preparación y superación profesional sustentado en una estrategia de preparación profesional en gerencia metodológica para los metodólogos deportivos.

En concordancia con las reflexiones realizadas, así como los instrumentos aplicados se concluye que los metodólogos deportivos, presentan **insuficiencias** en:

-El reconocimiento de la necesidad e importancia de la preparación de gerencia metodológica en los metodólogos deportivos.

-Limitaciones en la aplicación de tecnología y gerencia metodologica en cuanto a las habilidades necesarias en el funcionamiento de los metodólogos deportivo.

-Carencias de conocimiento de planeación, organización, dirección y control.

-Déficit de conocimiento de las tecnologías de la Informática, Inteligencia Artificial, inteligencia deportiva, sabermetria y las comunicaciones en la gestión del trabajo científico-metodológico del metodólogo deportivo.

A partir de la investigación empírico-teórica realizada en la problemática, se derivan:

Problema científico: ¿Cómo contribuir a gestionar una herramienta de superación para la preparación del metodólogo deportivo?

Causas de la situación antes planteada:

-Insuficientes los conocimientos que se le brindan a los metodólogos deportivos para que se apropien de habilidades que fortalezcan la planificación, organización y regulación en su desempeño profesional.

-Insuficiencia en la orientación metodológica de la preparación de los metodólogos deportivos desde la tipificación del sistema de trabajo para el control técnico metodológico.

-Exigua preparación a los metodólogos deportivos antes de asumir su encargo metodológico y gerencial, desde la orientación didáctica sistemática del proceso de superación profesional.

-Escasa información y socialización de investigaciones relacionadas con la actividad del metodólogo deportivo en las instituciones educativas deportivas.

-Superficialidad en la información, superación y preparación de aspectos de carácter gerenciales y metodológicos en el accionar de los metodólogos deportivos.

-Limitada preparación teórico - metodológica de los metodólogos deportivos en cuanto a los conocimientos, las habilidades, las motivaciones y actitudes para gestionar el trabajo científico – metodológico.

- Limitaciones en la superación relacionadas con el componente investigativo para gestionar el trabajo científico - metodológico.

O**bjeto de estudio de la investigación:** el proceso de superación para la preparación profesional de los metodólogos deportivos del Departamento de Alto Rendimiento de la provincia de Ciego de Ávila.

C**ampo de investigación:** La gestión de superación en gerencia metodológica de los metodólogos deportivos.

Técnicas y métodos utilizados.

Del nivel teórico se emplearon los métodos:

Histórico-lógico permitió: el estudio de la evolución, fundamentos y etapas del desarrollo de la preparación de los metodólogos deportivos para la gestión del trabajo científico - metodológico, sus antecedentes y sus manifestaciones.

Inductivo-deductivo: Está en cada momento de la actividad científica como proceso lógico del pensamiento y como método de la ciencia. Se utiliza en el proceso de caracterización de la situación problemica que posibilita determinar las regularidades constatadas en los resultados de la exploración y el pre experimento, así como en la determinación de indicadores para evaluar la preparación de los metodólogos deportivos para la gestión del trabajo

Científico - metodológico.

Analítico-sintético: posibilitó el procesamiento de la información y la interpretación de los datos durante las diferentes etapas de la investigación, así como la fundamentación teórica, y a partir de la síntesis, elaborar el modelo y arribar a las conclusiones parciales y finales.

La modelación: se empleó en la representación ideal de la preparación de los metodólogos deportivos para la gestión del trabajo científico metodológico en el contexto del Sistema de trabajo para el control técnico metodológico.

Enfoque de sistema: se utiliza en el ordenamiento, la secuenciación, la jerarquización con que se conciben los componentes que integran el modelo, así como las relaciones de interdependencia entre los contenidos.

Sistematización: se utilizó para recopilar, analizar e interpretar los datos de manera coherente, sirvió para organizar la información para llegar a conclusiones válidas y confiables.

Métodos y técnicas del nivel empírico:

Análisis documental: se utiliza en la determinación de las regularidades de la preparación de los metodólogos deportivos en función de la gestión del trabajo científico - metodológico, en la búsqueda y análisis de la información especializada sobre el tema objeto de investigación, en resoluciones ministeriales, planes anuales, reuniones y preparaciones metodológicas de la institución educativa.

Observación directa: se emplea desde la identificación de la problemática, que transita por las distintas etapas de la investigación para constatar la preparación de los metodólogos deportivos para la gestión del trabajo científico - metodológico, así como sus carencias, necesidades y debilidades en este sentido.

Encuesta: permitió obtener y procesar información sobre aspectos relacionados con la preparación de los metodólogos deportivos para la gestión del trabajo científico - metodológico y gerencial.

Criterio de especialistas: se utiliza para valorar la pertinencia del modelo que se propone en función de la preparación de los metodólogos deportivos para la gestión del trabajo científico - metodológico en el contexto del Sistema de trabajo para el control técnico metodológico.

El experimento en su variante de pre experimento se emplea para constatar la efectividad del modelo para la preparación a directores de las instituciones de preuniversitario para la gestión del trabajo científico - metodológico en la práctica educativa.

Métodos del nivel estadístico - matemático: Análisis porcentual se utilizó para procesar toda la información cuantitativa de la investigación para determinar tendencias a partir de la aplicación de las diferentes técnicas, es decir del estado actual al deseado.

Desarrollo.

En la realización del estudio previo a la fundamentación de la estrategia participan doce metodólogos del departamento de Alto Rendimiento de la provincia de Ciego de Ávila con edades comprendidas entre 25 y 61 años. El 100% de la población escogida posee título universitario de Licenciado en Cultura Física, cuatro con grados científico de Master en ciencias, que representan el 33,3 % de la población y solo uno se encuentra estudiando la maestría en Didáctica de los deportes de tiempo y marcas. Tres metodólogos tienen entre 1 y 5 años de experiencia, lo que representa el 25 % de la muestra, nueve tienen entre 13 y 15 años de experiencia como metodólogos, para un 75 %. La totalidad de la muestra fue encuestada. Se realizó un primer estudio exploratorio y un segundo estudio comparativo.

Las acciones de la estrategia están encaminadas a la formación y desarrollo integral de la personalidad del metodólogo para incorporar en su modo de actuación los conocimientos, las habilidades y las motivaciones, para estar actualizado.

Desde el punto de vista psicológico la estrategia se sustenta en el enfoque histórico - cultural en el que se asumen los principios y postulados de esta teoría y de su máximo representante L. S. Vygotsky, que centra su atención en el papel de la educación para propiciar el desarrollo,

partiendo del diagnóstico (nivel de desarrollo real) y el ascenso a niveles superiores, hacia la posible meta (zona de desarrollo potencial).

En el diseño de las acciones se tuvo en consideración el carácter mediatizado de la psiquis humana, en la que subyace la génesis de la principal función de la personalidad, la autorregulación y su papel en la transformación de la psiquis, función que tiene como esencia la unidad de lo afectivo y lo cognitivo, elemento psicológico que se encuentra en la base del sentido que el contenido adquiere para el sujeto, de esta forma el contenido psíquico sobre la base de la reflexión se convierte en regulador del comportamiento.

La estrategia se diseña a partir de acciones que propicien un ambiente favorable y parte de diagnosticar el nivel de conocimiento que poseen los metodólogos del departamento de alto rendimiento provincial de Ciego de Ávila respecto a la gerencia metodológica teniendo en cuenta las nuevas tendencias, sus habilidades, su actuación; pero también de sus intereses, motivaciones y necesidades.

Desde lo sociológico se basa en la sociología marxista, martiana y fidelista, que parte del diagnóstico integral y continuo, en la selección del contenido y sus fuentes, se determinan las limitaciones y potencialidades de los múltiples agentes socializadores, escuelas deportivas, comunidad, tradiciones de en la metodología, así como las experiencias y vivencias que tienen los mismos.

Se asumen los componentes: cognoscitivos, procedimentales y motivacionales respecto a los contenidos que debe dominar los metodólogos deportivos de alto rendimiento para el desarrollo del trabajo, en el que se revela un fuerte fundamento ético, político, sociológico, psicológico y pedagógico.

Criterios metodológicos para la elaboración de la estrategia que se llevará a cabo con los metodólogos deportivos inspectores del departamento de Alto Rendimiento de la provincia de Ciego de Ávila:

1. Fundamentación de los principios teóricos que sustentan la estrategia de superación en gerencia metodológica.

2. Diagnóstico a los metodólogos deportivos del departamento de alto rendimiento de la provincia de Ciego de Ávila sobre la preparación que poseen, dominio teórico-metodológico y gerencial relacionado con la actividad cotidiana que realizan

3. Análisis de las acciones que se realizarán para transformar el modo de superación para los metodólogos y el diseño de los temas que se deben trabajar.

4. Talleres con los metodólogos deportivos sobre la concepción de la estrategia en gerencia metodológica.

5. Establecimiento del sistema de trabajo metodológico, de superación e investigación para diseñar las acciones de la estrategia.

6. Valorar la estrategia, aplicando el método exploratorio.

Características que posee la estrategia de superación.

Objetividad: Es objetiva porque las acciones de la misma surgen a partir del resultado de los diagnósticos aplicados y de las necesidades de superación de los metodológos para realizar su encargo

Aplicabilidad: Es posible aplicarla porque se adapta a las condiciones concretas de cada lugar o región, es de fácil manejo por todos los sujetos involucrados en la misma.

Flexibilidad: Está susceptible a cambios por su capacidad de rediseño, argumentación en correspondencia con los resultados del diagnóstico, las metas y las necesidades.

Carácter contextualizado: Las acciones tienen la posibilidad de adecuarse a las características de cada metodólogo y de interactuar con los contextos en que se desempeña.

Carácter vivencial: Las vivencias de los metodólogos fueron elementos importantes y permanentes del sistema de contenidos de la estrategia.

Carácter reconsiderativo de la práctica: La selección de los contenidos en correspondencia con las necesidades cognoscitiva de los metodólogos permitieron guiar la autovaloración del cumplimiento de su función social y reconsiderar su modo de actuación profesional.

Nivel de actualización: Materializa las actuales concepciones sobre los contenidos relacionados con la gerencia metodológica y la planeación estratégica en correspondencia con las exigencias actuales y el desarrollo del deporte mundial.

Carácter de sistema: La concepción de la estrategia parte de la interrelación que existe entre sus componentes, objetivo estratégico, diagnóstico, etapas, acciones, actividades y la evaluación de los resultados.

Estructura a partir de fases o etapas.

Resultados del 1er estudio exploratorio de las dimensiones cognoscitivas y afectivas motivacionales. afectivas motivacionales.

Dimensiones Cognitivas.	Nivel bajo antes de aplicar la estrategia.	Nivel medio antes de aplicar la estrategia.	Nivel alto antes de aplicar la estrategia.
Dimensiones cognoscitivas.	6	4	2
Dimensiones afectivas motivacionales.	7	3	2

Resultados del 2do estudio exploratorio de las dimensiones cognoscitivas y afectivas motivacionales. afectivas – motivacionales.

Dimensiones Cognoscitivas.	Nivel bajo antes de aplicar la estrategia.	Nivel medio antes de aplicar la estrategia.	Nivel alto antes de aplicar la estrategia.
Dimensiones cognoscitivas.	1	6	5
Dimensiones afectivas motivacionales.	0	5	7

Conclusiones.

- En el primer diagnóstico antes de aplicar la estrategia de superación se pudo comprobar tenían seis metodológos con nivel bajo en las dimensiones cognitivas, cuatro con nivel medio y dos con nivel alto. Lo que provocó dificultades para el desarrollo de habilidades relacionadas con analizar crear y transformar el entorno en su desempeño profesional.

El segundo estudio exploratorio de las dimensiones cognitivas admitió conocer que en el Departamento de Alto Rendimiento de la provincia de Ciego de Ávila había un metodólogo con nivel bajo en las dimensiones cognitivas, seis con nivel medio y cinco con nivel alto. corroborando la importancia y pertinencia del modelo y estrategia aplicado para la preparación profesional de los metodólogos deportivos.

El primer estudio exploratorio de las dimensiones afectivas motivacionales permitió conocer que en el Departamento de Alto Rendimiento de la provincia de Ciego de Ávila poseían siete metodológos con nivel bajo, tres medios y dos altos. Por lo que el valor, la expectativa y la efectividad no era certero.

El segundo estudio de las dimensiones afectivas motivacionales admitió conocer que no persistían metodólogos con nivel bajo, solo tres en nivel medio y nueve con nivel alto. Aseverando la eficacia del modelo y estrategia de superación aplicado. Al erradicar los niveles bajos y aumentar los medios y altos.

Recomendaciones. Que sea generalizada a todos los niveles de actuación de los metodólogos deportivos y directivos del deporte.

Recomendaciones:

Generalizar el resultado de esta investigación en todas las unidades deportivas-educativas como guía para la superación y preparación de los metodólogos deportivos.

Bibliografía:

Agudelo y Velásquez, 2011; (1988). Castro, 2016; Chung, 2017). La cultura organizacional en la gestión del conocimiento también está influenciada por factores externos como: el entorno socioeconómico y cultural en el que opera la organización.

Anorga Morales (2001). Desempeño profesional y humano de los egresados.

Crosby (1988). Define la Gerencia como el arte de hacer que las cosas ocurran.

Ditcher (1998) considera al dirigente como un gerente para el acto de guiar a los demás, lograr que las cosas se hagan y dar y ejecutar órdenes. E. De la Peña Fuentes, H. (2009); (2018); Nuevas tendencias en la gerencia deportiva. Editorial Escuela Sin Fronteras (2020); Fuentes, González, K. (2005); H. (2011), libro Nuevas tendencias en la gerencia deportiva (2022). Falcón, A. L. (2021). Los tipos de resultados de investigación en las ciencias de la educación. Revista Conrado.

González. (2005). Estrategia de capacitación de los directivos del municipio Venezuela para la dirección de la orientación profesional.

Krygier (1988), define la gerencia como un cuerpo de conocimientos aplicable a la dirección efectiva de una organización.

René Romero Esquivel y Antonio Eduardo Becali Garrido (2014), señalan que la gerencia metodológica es responsable del éxito, o el fracaso de una organización deportiva, esta es indispensable para dirigir los aspectos de la preparación deportiva. Siempre que exista un grupo de competidores y directivos que persigan un mismo objetivo, y se hace necesario trabajar en equipo para lograrlo. Diferentes autores han investigado en la preparación de los directivos. Entre ellos se encuentran: Valiente et al. (2017), Contreras y Blanco (2019), Gallegos et al. (2019), Tamayo et al. (2022), Ibarra (2022), Romero et al. (2022)

Título: Curso Complementario Programas de Gobierno.

Autoras: (*) M. Sc. Elianis Bravo Hernández
(**) M. Sc. María Teresa Rodríguez Oliva
Correo: elianisbh@nauta.cu

Escuela de Profesores de Educación Física “Manuel Suárez Delgado”

Resumen

Este trabajo es la propuesta de un Curso complementario sobre los programas de gobierno: Programa para el adelanto de las mujeres y Programa nacional contra el racismo y la discriminación racial. Se escogieron varios documentales del Proyecto Palomas, liderado por Lizett Vila , para contextualizar la realidad de la Cuba de hoy; sus dificultades y logros alcanzados además de la utilización de otros documentales que tienen relación con los programas de gobiernos seleccionados. La elaboración de una guía de observación para la visualización y posterior debate de cada documental se realizó teniendo en cuenta las particularidades y el objetivo propuesto en cada clase. Durante la implementación de este curso complementario se logró que los educandos conocieran los programas seleccionados y sus objetivos, que emitieran criterios y reconocieran donde existe discriminación, violencia y qué hacer frente a estas situaciones.

Summary

This work is a proposal as a complementary course taking into account the goverment's programs in the advancement of woman and the national program against racism and racial discrimination. Several documentaries taking from the palomas' project, leadered by Lizett Vila were chosen to contextualize the reality of Cuba, its difficulties and achievements, furthermore the use of other documentaries, which are in relation with the government programs selected. The elaboration guidance to visualize and make the subsequent debate of each

documentary, which were done taking into account the particularities and the objective, proposed to each lesson.

During the implementation of this complementary course, the students should know the selected programs and this objectives. They also issued and recognized the discrimination and violence acts as well as how to face all these situations.

Palabras claves: Programas de gobierno, violencia, género, discriminación, estereotipos.

Introducción

Con el triunfo de nuestra Revolución se sentaron las bases jurídicas para el desarrollo de un modelo inclusivo, con bases en la igualdad y la justicia social, la plena emancipación de la mujer y el apego a los principios de soberanía y autodeterminación. En 1960 se crea la Federación de Mujeres Cubanas, bajo la mirada constante de Vilma Espín Guillois, quien desde sus inicios fue la promotora y la guía de esta organización.

El primer secretario de los consejos de estado y ministro Miguel Mario Díaz Canel Bermúdez en la Gaceta Oficial No.14 Extraordinaria del 8 de marzo de 2021 expone el Decreto Presidencial 198/2021 aprueba el Programa Nacional para el Adelanto de las Mujeres , que resume el sentir y voluntad política del Estado Cubano y constituye piedra angular en el desarrollo de políticas a favor de las mujeres , al tiempo que da continuidad al avance y desarrollo de la igualdad de género en el país.

Este Programa tiene varios objetivos específicos entre el que se encuentra : Promover acciones educativas, formativas y divulgativas, desde la niñez, que conduzcan a fortalecer las relaciones interpersonales basadas en la igualdad, el respeto y la responsabilidad compartida mediante la inserción de temas de género en planes y programas de estudio de todas las formas y niveles de enseñanza.

Teniendo como base esta premisa se aplicaron instrumentos diagnósticos obteniéndose como resultados:

- Desconocimiento parcial del contexto del término violencia.
- Desconocimiento de las acciones que hace el gobierno para atenuar situaciones violentas contra mujeres y niñas.
- Desconocen los basamentos legales contra acciones violentas por género, color de piel o alguna otra.

Por ello se decide **elaborar** un Curso Complementario sobre los programas de gobierno para educandos de las Escuelas de Profesores de Educación Física.

Métodos

Del nivel teórico, posibilitan, a partir de los resultados obtenidos, sistematizarlos, analizarlos, explicarlos, descubrir qué tiene en común, para llegar a conclusiones confiables que permitan resolver el problema planteado, además para la construcción de las premisas teóricas y metodológicas de la investigación.

- Se emplean: el análisis y la síntesis, en todos los momentos de la investigación al igual que la inducción-deducción a los efectos de lograr las abstracciones y generalizaciones necesarias.
- El histórico-lógico, para profundizar en la evolución histórica del abordaje de los programas de gobierno, encontrar tendencias y regularidades, analizar la bibliografía especializada consultada y tomar una posición al respecto.
- El análisis de contenido, en su modalidad teórica, para evaluar los documentos normativos programas, documento de ajustes curriculares, existentes a los programas de gobierno y a la elaboración de cursos complementarios.
- La Modelación, inicialmente para la determinación de los posibles componentes del curso y posteriormente, adecuando y construyendo acorde a las concepciones, intereses, expectativas, necesidades, y toma de conciencia de los educandos en el estudio.

Del nivel empírico, para realizar el diagnóstico de la situación y demostrar la factibilidad y viabilidad de la propuesta.

- Análisis de documentos. Para el estudio de los documentos que tratan sobre los programas de gobiernos, su basamento legal y las leyes que lo sustentan.
- La observación (a clases y actividades extracurriculares), permite registrar con objetividad lo que acontece en el proceso de enseñanza-aprendizaje y su entorno escolar.
- Entrevistas grupales, a docentes, padres y directivos, con el propósito de poder conocer la utilización de los componentes de los programas de gobiernos seleccionados.
- Test psicopedagógico para identificar las preferencias sexuales y sociales de los educandos.

Métodos estadísticos.

Descripción de la muestra: Seleccionada de manera intencional, con una composición diversa, con el propósito de captar información relacionada con el objeto de investigación se describe a continuación: 18 educandos de 3er año del CRD de la EPEF avileña, 18 padres, 8 profesores y 9 directivos del mismo centro.

Desarrollo

Partiendo de las limitaciones encontradas con la aplicación del diagnóstico inicial, la elaboración de este Curso Complementario tuvo varias etapas:

1. Etapa 1 Diagnóstico y tabulación.
2. Etapa 2 Elaboración
3. Etapa 3 Validación

Los resultados obtenidos en la etapa 1 se mostraron anteriormente en este trabajo, luego se realizó un estudio minucioso de los documentos legales que sirven de antecedente y de los vigentes relacionados con este tema. De los programas de gobierno se seleccionaron dos para su inclusión en el curso complementario: Programa Nacional para el Adelanto de las Mujeres y el Programa Nacional contra el racismo y la discriminación racial.

Dirección Nacional de Docencia. INDER

Programa Escuelas Provinciales de Educación Física.

Formación de Docentes con salida de Técnico Medio de Nivel Superior

Nombre de la asignatura: Programas de gobierno

Horas clase: **40 horas**

INTRODUCCION

El presente programa está destinado a los educandos que se forman como profesores de Educación Física de nivel medio superior en las EPEF y constituye un acercamiento a los programas de gobierno que promueven el avance y la igualdad de derechos, oportunidades y posibilidades. Profundiza en los factores objetivos y subjetivos que persisten en la sociedad cubana y obstaculizan un mayor resultado político, social y familiar.

OBJETIVO GENERAL

Fomentar la igualdad al promover acciones integrales y efectivas para la prevención y tratamiento de manifestaciones de discriminación y violencia de género o raza.

PLAN TEMÁTICO DE LA ASIGNATURA

TEMA	C.	CP.	E.	TOTAL
1. Introducción	2	-	-	2
2. Programa Nacional para el Adelanto de las Mujeres. PAM	2	12	2	16
3. Programa Nacional contra el racismo y la discriminación racial.	2	8	2	12
4. Ejercicio Práctico	2	-	8	10
Total	8	20	12	40

CONTENIDOS BÁSICOS DE LA ASIGNATURA.

Tema 1: Introducción

Objetivos:

1. Conocer los programas de gobierno.

Conocimientos esenciales a adquirir

El surgimiento, desarrollo y evolución de los Programas de gobierno en Cuba, Ciego de Ávila y en el INDER. Acciones para llevarlos a efecto. Documentos legales que amparan el trabajo desarrollado.

Tema 2: Programa Nacional para el Adelanto de las Mujeres. PAM

Objetivos:

1. Conocer el basamento legal del programa.
2. Fomenta la educación con enfoque de género en la institución educativa, la familia y la comunidad.

Conocimientos esenciales a adquirir

Reconocer que el PAM promueve el avance de las mujeres y la igualdad de derechos, oportunidades y posibilidades refrendados en la Constitución de la República de Cuba.

Tema 3: Programa Nacional contra el racismo y la discriminación racial.

Objetivos:

1. Conocer el basamento legal del programa.
2. Contribuir a la eliminación de condiciones que generan brechas de equidad y discriminación.

Conocimientos esenciales a adquirir

Comprender la situación de desventaja creada por obstáculos históricos de acceso, oportunidades y estereotipos negativos presentes en la sociedad actual cubana y qué instrumentos legales impiden estas conductas negativas.

Tema 4: Ejercicio Práctico

Objetivos:

1. Identificar violencias de género o racialidad.
2. Fomenta la educación con enfoque de género y sin discriminación en la institución educativa, la familia y la comunidad.

Conocimientos esenciales a adquirir

En esta unidad el educando pondrá en práctica los conocimientos adquiridos para identificar hechos violentes y de discriminación de género o raza, sus opiniones o criterios avalaran la conducta social y familiar de cada uno. Es muy importante que el educando escuche y respete cada opinión.

Habilidades principales a dominar.

- Fundamentar criterios teóricos.
- Desarrollar una comunicación dialógica basada en el intercambio de opiniones y el respeto mutuo, con adecuada expresión oral.

Valores fundamentales que tributa la asignatura:

En la asignatura la formación de valores forma parte de las exigencias a cumplir en el proceso de formación de los profesionales de la Educación Física, por lo que los valores a formar son: manifestarse en conductas o formas de actuar con ética, responsabilidad, decisión, voluntad, laboriosidad, honestidad, respeto y honradez; utilizando el trabajo en grupo para emitir criterios que respeten las decisiones que toman otros y asociarse a juicios humanistas y solidarios.

INDICACIONES METODOLÓGICAS Y ORGANIZATIVAS

Para lograr los objetivos de nuestra asignatura se sugiere impartir los contenidos de forma teórica y práctica, con ayuda de los audiovisuales del Programa Palomas y otros que se ajusten a los temas, utilizando una guía metodológica para su observación que nos conduce al análisis, entendimiento y valoración de las acciones que realiza el país para mejorar los estándares de vida, sin discriminación de género o raza.

Las clases se desarrollarán en forma de conferencia, seminarios y clases práctica, donde el peso esencial de la asignatura recae en las clases prácticas. La

visualización de documentales es esencial para lograr con mayor facilidad los objetivos propuestos.

Se recomienda comenzar la asignatura con la presentación del programa y posteriormente una temática que aborde la historia surgimiento desarrollo e introducción en cuba, la provincia y el INDER de los Programas de Gobierno, con énfasis directo en el PAM y color cubano.

Al planificar y desarrollar las clases se tendrán presente la integración de los componentes, académicos e investigativos, los esfuerzos irán dirigido al desarrollo de competencias relacionadas con la comunicación y las normas morales.

SISTEMA DE EVALUACION.

Las evaluaciones deben tener un carácter práctico, su aplicación se realizará siempre de forma oral, emitiendo el criterio personalizado de cada educando. Es necesario que prime el respeto y la crítica y autocrítica.

Esta asignatura es del grupo III y su evaluación final es cualitativa

- Las evaluaciones sistemáticas se realizan en las clases prácticas con la participación individual de cada educando al emitir sus criterios y corregir acciones.
- La evaluación final será individual y cada educando seleccionará un fragmento de película, audiovisual cubano o la descripción de una vivencia (propia o conocida) que ponga de manifiesto las temáticas estudiadas en clases, que se realice una reflexión de ella partiendo del basamento legal que tenga hasta el mensaje que transmite.

Conclusiones

Con la elaboración de este Curso Complementario los educandos adquirieron conocimientos legales sobre documentos normativos que existen en nuestro país que protegen a las mujeres, niñas y personas por su color racial. Aprendieron a reconocer acciones violentas que forman parte de la cotidianidad y que en ocasiones no la enfrentamos. Los educandos fueron respetuosos al escuchar vivencias, criterios y opiniones de sus compañeros en un clima de saludable.

El empleo de audiovisuales fue muy importante para atraer la atención de los educandos, su selección y la elaboración de su guía de observación fue determinante para lograr el objetivo propuesto para el curso complementario.

BIBLIOGRAFÍA

Constitución de la República, 10 de abril de 2019

Decreto Presidencial 198

Gaceta oficial. Plan de acción nacional para la prevención y enfrentamiento a la trata de personas y la protección a las víctimas para el período 2023-2026

Gaceta oficial No. 66. Protocolo de actuación ante situaciones de discriminación violencia y acoso en el ámbito laboral.

Gaceta Oficial No. 99. Código de las Familias.

Gaceta oficial No. 101 Estrategia integral de prevención y atención a la no violencia de género y en el escenario familiar.

Plan nacional de desarrollo económico y social hasta 2030

Programa Nacional para el adelanto de las mujeres.

Programa Nacional contra el racismo y la discriminación racial.

Resolución 51/2023.(Presidente del INDER)

Título: "Tarea Vida como proceso formativo en estudiantes-atletas de la EIDE "Marina Samuel Noble".

Autora: Lic. Sarenia Suri Otero.
Institución: INDER. **Centro:** EIDE "Marina Samuel Noble". **Teléfono:** 33228364.
Provincia: Ciego de Ávila.
Autor: Yodelvis Lazo Plasencia. **Correo:** yodelvislp@gmail.com
Institución: INDER. **Centro:** EIDE "Marina Samuel Noble". **Teléfono:** 55243186.
Provincia: Ciego de Ávila.

Resumen:
Con el propósito fundamental de darle una ***Formación General Integral*** a los estudiantes-atletas de la EIDE "Marina Samuel Noble" sobre los principios que sustentan la política ambiental cubana en el contexto actual y una salida a la ***Tarea Vida*** de los Programas de Gobierno mediante las asignaturas de Ciencias Naturales, Biología, Geografía, Educación Moral y Ciudadana e Historia; además de vincularlo con la práctica sistemática del deporte en nuestra institución, y teniendo en cuenta que el norte de Ciego de Ávila es una de las áreas priorizadas de dicha tarea en nuestra provincia al tener situada una de sus instalaciones en uno de los 63 municipios cubanos ubicados en zonas costeras; así como de su función de ***Tarea Integradora***, vinculando los contenidos, habilidades, hábitos, valores y posibilitando que el estudiante aplique los conocimientos adquiridos a la realidad científica; creamos el Círculo de Interés de ***Espeleología***: "Antonio Núñez Jiménez", integrado por estudiantes-atletas de 6to, 7mo y 8vo grado de nuestro centro, en conjunto con la Academia de Vela enclavada en la localidad de Punta Alegre, que también conforman nuestra matrícula. Obteniendo como resultado de la interrelación Deporte- Tarea Vida de nuestros estudiantes-atletas un impacto social positivo en todas las actividades realizadas.

Palabras claves: *Tarea Vida*, *Formación General Integral*, *Tarea Integradora*, *Espeleología*.

Summary:

With the main purpose to provide a *Comprehensive General Education* to the student-athletes from "Marina Samuel Noble" Initiation Sport School about the principles that support the Cuban environmental policy in the current context and a solution to the *Life Task* from the Government Programs through the subjects of: Natural Sciences, Biology, Geography, Moral and Civil Education, and History, additionally, linking it to the systematic practice of sport in our institution; and considering that the northern area of Ciego de Ávila is one of the prioritized areas of this task in our province, given that it has one of its facilities located in one of the 63 Cuban municipalities situated in costal zones; as well as its role as *Integrative Task*, by relating content, skills, habits and values, and enabling students to apply the knowledge acquired to scientific reality; we created the Interest Circle of *Speleology*: "Antonio Núñez Jiménez", composed of student-athletes from 6th, 7th, and 8th grades at our educational center, in collaboration with the Sailing Academy located in Maximo Gómez town, which is also part of our enrollment. As a result of the interrelation between Sport-Life Task for our student-athletes, we achieved a positive social impact in all the activities carried out.

Key words: *Life Task*, *Comprehensive General Education*, *Integrated Task, Speleology*.

INTRODUCCIÓN:

Inspirado en el pensamiento del Líder Histórico de la Revolución Cubana Fidel Castro Ruz, la ***Tarea Vida,*** aprobada el 25 de abril de 2017 por el Ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente (CITMA); es el plan de estado para el enfrentamiento al cambio climático; teniendo como prioridad 63 municipios cubanos ubicados en zonas costeras, por lo que el norte de Ciego de Ávila, es una

de las áreas priorizadas de la tarea vida en nuestra provincia. Siendo necesaria la protección de los principales elementos costeros, como: playas arenosas, los humedales-bosques, herbazales de ciénaga y manglares y las crestas de los arrecifes coralinos, que, a modo integrado, amortiguan el impacto del oleaje provocado por fenómenos naturales.

Teniendo en cuenta lo antes expuesto, nos dimos a la tarea de crear un Círculo de Interés de Espeleología que pudiera dar salida a esta importante tarea dentro de los Programas de Gobierno. El proyecto contempla un conjunto de acciones y principios que sustentan la gestión y la política ambiental cubana.

Materiales y Métodos:

Como materiales se utilizaron en el proyecto los siguientes equipos y herramientas:

MATERIALES	**DESCRIPCIÓN**
1- Equipos y Herramientas	
- **Equipos tecnológicos**	Computadoras, impresoras, celulares, softwares educativos.
- **Herramientas específicas**	Rastrillos, palas, cuerdas, ganchos.
2- Materiales de consumo	**DESCRIPCIÓN**
- **Papelería**	Formularios de consentimiento, cuestionarios.
- **Materiales para la recolección de datos**	Celulares y cámaras fotográficas digitales.
- **Materiales para la recolección de muestras.**	Bolsas de polietileno, sacos de nylon, guantes.
- **Gastables**	Papel, lápices, gomas, colores, crayolas, libros de texto del nuevo perfeccionamiento.
3- Equipos de protección	Chalecos salvavidas, flotadores
4- Muestras	Academia de Velas del Poblado de “Máximo Gómez”, municipio Chambas y áreas aledañas.

Encuestas realizadas para la investigación:

1- ¿Conoces qué son los Programas de Gobierno?
2- ¿Qué entiendes por Tarea Vida?
3- ¿Conoces qué es el CITMA?
4- ¿Qué impacto está teniendo actualmente el cambio climático para el medio ambiente?
5- ¿Para usted qué es la Espeleología?
6- ¿Qué acciones realizas desde tu entorno para reducir las afectaciones al ecosistema marino?

Estas encuestas se realizaron de forma personal y grupal a trabajadores de diferentes centros como: Hospital, Sala de Rehabilitación, Empresa Agroindustrial Arrocera, Mina de Yeso y Banco - BPA de la localidad y zonas aledañas a la Academia de Vela, arrojando como resultado los siguientes datos:

Centros de trabajo	Conocen	Desconocen
Hospital	Sí	-
Sala de Rehabilitación	Sí	-
Empresa Agroindustrial Arrocera	Sí	-
Mina de Yeso	Sí	-
Banco - BPA	Sí	-

Para la encuesta se tomó una muestra de 75 trabajadores, los que coincidieron en conocer de una forma u otra las preguntas formuladas para la encuesta, aunque es válido aclarar que no todos en su totalidad conocían de las acciones para reducir las afectaciones al ecosistema marino. Por tanto, llegamos a la siguiente conclusión, que del 100% de los encuestados el 96 % conoce de los Programas de Gobierno, de la Tarea Vida, del CITMA, de los impactos actuales del cambio climático para el medio ambiente y de Espeleología, mientras que un 4% desconoce, en alguna medida, qué acciones realizar desde su entorno para reducir las afectaciones al ecosistema marino. Quedando demostrado que, aunque se conocen todas estas cuestiones, se continúan cometiendo indisciplinas

sociales contra el medio ambiente; de ahí que nuestro proyecto fructifique con el Círculo de Interés de Espeleología como guía de las acciones encaminadas a mitigar las afectaciones que presenta hoy esa comunidad como salida a la Tarea Vida de los Programas de Gobierno.

Para implementar el proceso de investigación, cumplir con las tareas científicas y alcanzar el objetivo del estudio, se emplearán varios métodos, técnicas e instrumentos:

Desde el nivel teórico:

- **Histórico – Lógico:** se analizó el desarrollo de la instrucción de habilidades y métodos en la educación de la Espeleología, identificando teorías y prácticas claves que informan las metodologías actuales. Esta base apoyará la justificación de las actividades propuestas.

Desde el nivel empírico:

Nos permitió hacer una serie de investigaciones referentes a la problemática, retomando experiencia de otros autores, para de ahí a partir con nuestro proyecto. También nos llevó a efectuar el análisis preliminar de la información, así como verificar y comprobar las concepciones teóricas.

- **Observación:** Mediante este método hemos podido utilizar tanto la participante como la no participante, debido a que no siempre nos podemos trasladar hasta la zona de operaciones.
- **Interrogación:** Para poder recopilar la mayor cantidad de información posible hemos trabajado en las entrevistas estructuradas y semi-estructuradas.

DESARROLLO:

Datos avalados por estudios científicos ratifican que el clima de la isla es cada vez más cálido y extremo; el régimen de lluvia y la frecuencia y la extensión de sequía han cambiado y se estima que el nivel del mar ha subido de forma acelerada; las inundaciones costeras por la sobreelevación del mar y el oleaje, producidos por huracanes, fuertes fríos y otros eventos meteorológicos, representan el mayor

peligro debido a las afectaciones que ocasionan sobre el patrimonio natural y construido.

Es necesaria la protección de los principales elementos costeros, como: playas arenosas, los humedales-bosques, herbazales de ciénaga y manglares y las crestas de los arrecifes coralinos, que, a modo integrado, amortiguan el impacto del oleaje provocado por fenómenos naturales. El proyecto contempla un conjunto de acciones dirigidas a contrarrestar las afectaciones en las zonas vulnerables Comenzar por medidas de menor costo, como soluciones naturales inducidas (recuperación de playas, reforestación).

Para alcanzar el objetivo de esta investigación, se ha formulado la siguiente **Pregunta Científica**:

1. ¿Cómo darle salida a la ***Tarea Vida***, uno de los Programas de Gobierno, mediante las asignaturas de Ciencias Naturales, Biología, Geografía, Educación Moral y Ciudadana e Historia; además de vincularlo con la práctica sistemática del deporte en nuestra institución?

Para responder a la pregunta científica mencionada, se han delineado las siguientes **Tareas Científicas**:

1. Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que apoyan el proyecto en cuestión.
2. Elaboración de un conjunto de soluciones para darle salida a la Tarea Vida del Programa de Gobierno en la EIDE “Marina Samuel Noble”.

La Población de esta investigación está compuesta por el Círculo de Interés de Espeleología: “Antonio Núñez Jiménez”, integrado por estudiantes-atletas de 6to, 7mo y 8vo grado de nuestro centro, en conjunto con la Academia de Vela ubicada en Punta Alegre, que también conforman nuestra matrícula.

El **Campo** han sido los estudiantes-atletas de la EIDE “Marina Samuel Noble”, conjuntamente con los de la Academia de Velas del poblado de Máximo Gómez.

La **Muestra** han sido trabajadores de diferentes instituciones estatales de la localidad y zonas aledañas a la Academia de Vela ubicada en el poblado de Máximo Gómez, que también conforman nuestra matrícula.

La **Novedad Científica** de la investigación radica en la introducción de un enfoque novedoso para dar salida a la Tarea Vida como proceso formativo de los estudiantes-atletas de la EIDE “Marina Samuel Noble” mediante las asignaturas de Ciencias Naturales, Biología, Geografía, Educación Moral y Ciudadana e Historia; además de vincularlo con la práctica sistemática del deporte en nuestra institución a través de la creación de un Círculo de Interés de Espeleología compuesto por estudiantes-atletas de 6to, 7mo y 8vo grado conjuntamente con los de la Academia de Vela, enclavada en el poblado de “Máximo Gómez”.

Como **Resultado** la interrelación deporte - Tarea Vida de los estudiantes-atletas del círculo de Interés de Espeleología “Antonio Núñez Jiménez” ha tenido un impacto social positivo en las actividades realizadas como: limpieza y saneamiento de las playas enclavadas en la comunidad donde se ubica el centro educacional, la repoblación forestal, específicamente de manglares, cuidado de la flora y fauna de la zona, visitas al Sitio Arqueológico “Los Buchillones”, charlas educativas en centros educacionales y sociales de la localidad, actividades en conjunto con el Destacamento “Mirando al Mar” de Tropas Guarda Fronteras (TGF) de la zona, etc. Se logró además, que los estudiantes-atletas se convirtieran de receptores a emisores y transmisores del proyecto; así como se ganó en la conciencia y sentido de pertenencia de los pobladores de la zona, se lograron soluciones naturales inducidas (recuperación de playas, reforestación de mangles), reducción de las áreas de cultivo próximas a las costas o afectadas por la intrusión salina, diversificación de cultivos, introducción y desarrollo de variedades resistentes al nuevo escenario de temperaturas, conocimiento de especies de flora y fauna en peligro de extinción, cuidado y conservación del Sitio Arqueológico “Punta Los Buchillones”, conocimientos de tipos de suelos y formación de rocas de la zona, formación de valores como: la responsabilidad, amor por la naturaleza y protección a organismos vivos, conservación de las aguas con el objetivo de lograr un desarrollo sostenible, derecho a disfrutar de un medio ambiente sano y deber

ciudadano con la protección del medio ambiente, educación, comunicación e información ambiental orientada a desarrollar la cultura ambiental en la ciudadanía, la ciencia, la tecnología y la innovación en función de contribuir a la solución de los problemas ambientales, aplicación del enfoque ecosistémico y de paisaje.

CONCLUSIONES:

Con la elaboración de este proyecto los estudiantes-atletas de nuestra EIDE "Marina Samuel Noble" adquieren contenidos, hábitos, habilidades y valores; dando cumpliendo a nuestra Misión como EIDE Provincial de aplicar científicamente la política trazada por nuestro organismo, el Partido y el Estado, lo que nos permitirá desarrollar con eficiencia y calidad el sistema de enseñanza docente-deportiva con el objetivo de formar alumnos-atletas integrales, identificados con los principios de la Revolución.

RECOMENDACIONES:

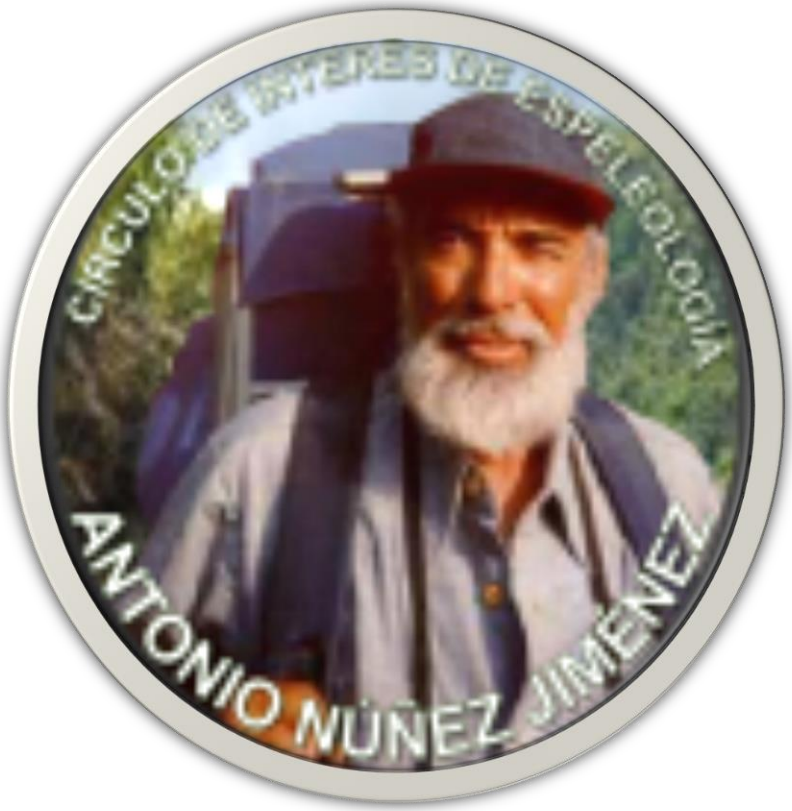
Recomendamos el presente trabajo como vía de integración de los Programas de Gobierno, en este caso la Tarea Vida, para todos los niveles de enseñanza, especialmente para las Escuelas de Iniciación Deportiva y todas las escuelas de enseñanza en todo el litoral costero avileño; haciendo énfasis en la misión que tienen los estudiantes-atletas de la EIDE "Marina Samuel Noble" y los valores a formar en ellos.

REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA:

- AMADOR, E. L., ET AL (2011). La integración de la educación ambiental para el desarrollo sostenible al trabajo metodológico de la escuela Cubana. Curso Pre evento Pedagogía. ISBN 978-959-18-0680-2. La Habana: [CD-ROM]
- Consejo de Ministros aprueba Plan de Estado para enfrentamiento al cambio climático. Disponible en: Cubadebate. Consultado el 11 de julio de 2017.
- MINISTERIO DE CIENCIA, TECNOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE. (2016). Programa Nacional de Educación Ambiental para el Desarrollo sostenible (2016-2020). La Habana, Cuba.

- MINISTERIO DE CIENCIA, TECNOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE. (2017). Plan de Estado para el enfrentamiento al cambio climático. Tarea vida. La Habana, Cuba.
- MINISTERIO DE CIENCIA, TECNOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE. (2017). Estrategia Ambiental Nacional 2017/2020. La Habana, Cuba.
- MINISTERIO DE CIENCIA, TECNOLOGÍA Y MEDIO AMBIENTE. (2017). Plan de Estado para el enfrentamiento al cambio climático. Tarea vida. La Habana, Cuba.
- Sitio Web www.medioambiente.cu
- Tarea Vida: ¿Cómo enfrentará Cuba el cambio climático? (+ Video). Disponible en: Cubadebate. Consultado el 11 de julio de 2017
- Universidad para todos. Curso "El mar y sus recursos". Tabloide Suplemento especial. 2003, 17 pp.

ANEXOS


CIRCULO DE JOVENES DE ESPELEOLOGIA
ANTONIO NUÑEZ JIMENEZ


CUIDEMOS LA NATURALEZA





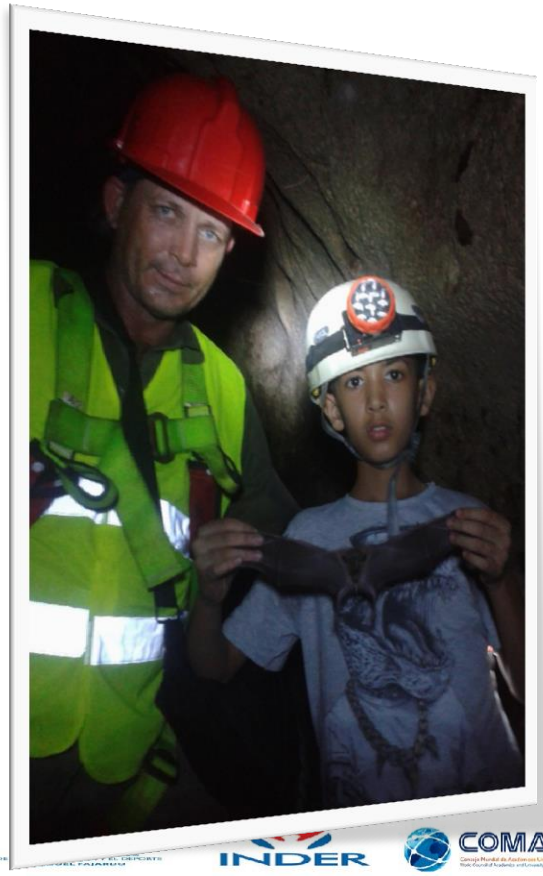
















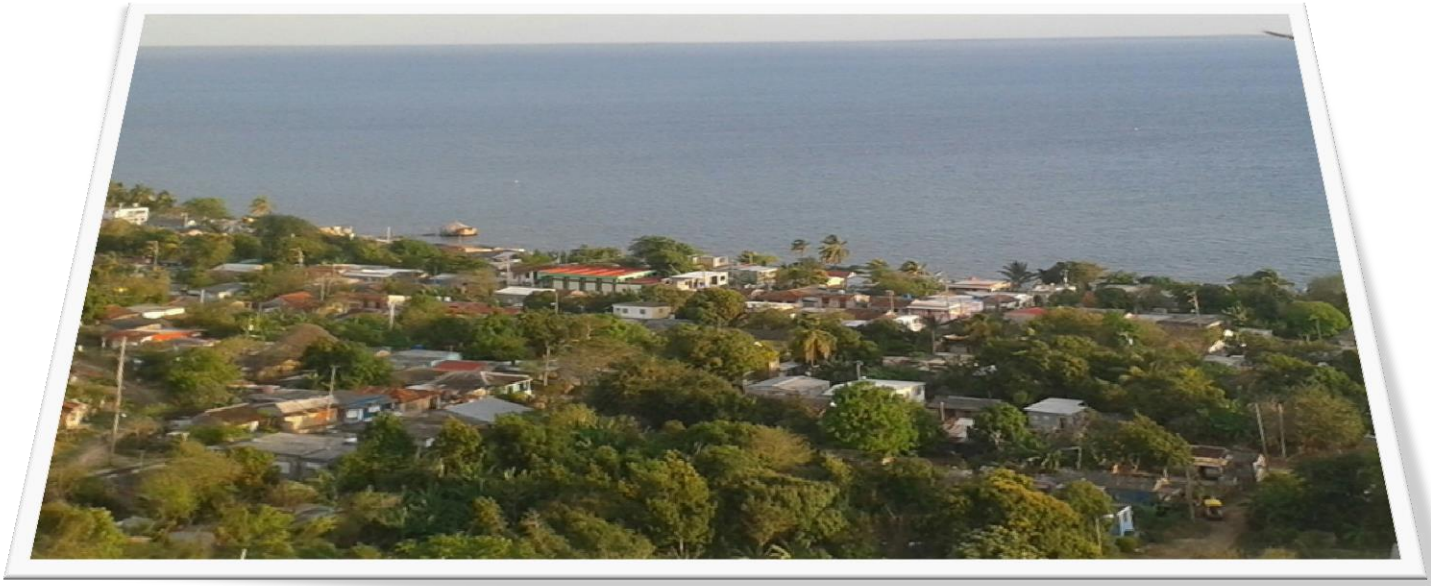


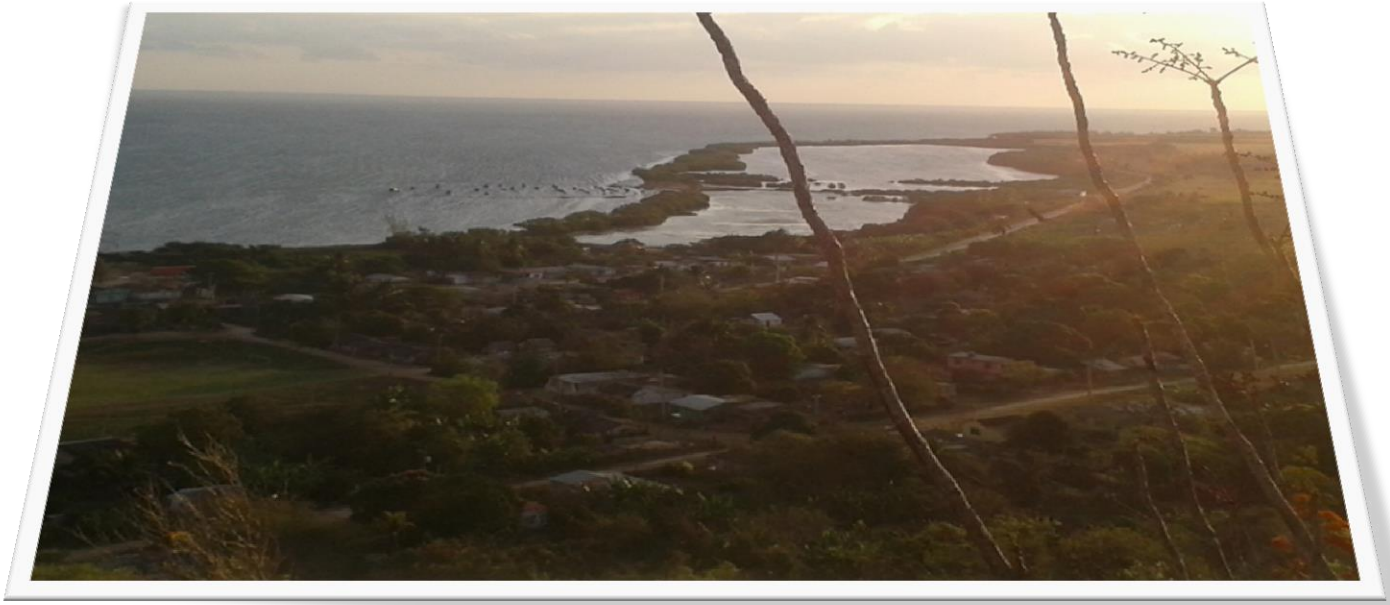






















Título: Estrategia de capacitación a profesores para la utilización de textos martianos en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la Escuela de Profesores de Educación Física "Manuel Suárez Delgado"

Autora: Lic. Lisbeydi González López.

Coautora: M. Sc. Maricel Caridad Gómez Toledo.

Correo electrónico: lisbeydiglez@gmail.com

Institución: Escuela de Profesores de Educación Física "Manuel Suárez Delgado" de Ciego de Ávila.
País: Cuba.

RESUMEN

La investigación aborda una problemática relacionada con la limitada capacitación de los docentes para utilizar los textos de los cuadernos martianos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, así como las insuficiencias existentes para mostrar a los profesores en las actividades metodológicas planificadas por la estructura del centro cómo utilizar estos textos en el proceso de enseñanza-aprendizaje. La constatación inicial realizada permitió determinar las necesidades generales y particulares existentes. Para ello se emplearon diferentes métodos y técnicas investigativas como: analítico-sintético, inductivo-deductivo, histórico-lógico, la observación, la entrevista y el método estadístico-matemático para el análisis porcentual de los resultados aplicados. Esto evidenció que la propuesta planteada por las autoras sea aplicable en la práctica pedagógica.

PALABRAS CLAVES
Estrategia, capacitación, taller, interdisciplinariedad, enseñanza-aprendizaje.

Summary

The research addresses a problem related to the limited training of teachers to use the texts from Martí's notebooks in the teaching-learning process, as well as the existing insufficiencies to show teachers in the methodological activities planned by the structure of the center how use these texts in the teaching-learning process. The initial verification carried out made it possible to determine the existing general and particular needs. For this, different investigative methods and techniques were used such as: analytical-synthetic, inductive-deductive, historical-logical, observation, interview and the statistical-mathematical method for the percentage analysis of the results applied. This showed that the proposal proposed by the authors is applicable in pedagogical practice.

INTRODUCCIÓN

Las condiciones históricas concretas en que vive el mundo de hoy, en constantes y profundos cambios, transformaciones económicas, políticas y sociales exigen que las políticas educativas estén a tono con los nuevos tiempos. En Cuba la política educacional tiene como fin la formación integral del hombre nuevo.

La escuela cubana tiene como guía la ética martiana que se define como la filosofía que trata de la moral y las obligaciones del hombre siguiendo las doctrinas y el pensamiento de José Martí.

Todo profesor cubano ha de tener un adecuado dominio de la obra martiana, pues mediante esta se adquieren conocimientos y se apropian de mensajes que intervienen en la formación ideológica y ética de las jóvenes generaciones.

Los profesores son los intermediarios amables del Maestro Mayor, los que con su labor despiertan en los alumnos el interés por conocer más acerca de José Martí. Todo esto debe lograrse en las aulas con respeto, cariño y libertad.
Esta investigación surge por la necesidad que existe de preparar a los docentes en función de insertar en sus clases textos martianos para formar jóvenes con valores éticos y morales acordes a una sociedad como la nuestra.

En el estudio realizado de los documentos normativos y bibliografía especializada en el tema se constató que los profesores poseen fuente de consulta para su auto preparación en el conocimiento de los textos de los Cuadernos Martianos, sin embargo, en las observaciones realizadas a clases, encuestas y entrevistas a docentes, se pudo comprobar que existen deficiencias a la hora de utilizar en las clases los textos martianos, puesto que algunos docentes presentan carencias cognitivas para el uso de estos textos.

Es por eso que nos hemos trazado el siguiente **objetivo**: proponer una estrategia de capacitación a profesores de la EPEF “Manuel “Suárez Delgado” para fortalecer la utilización de los textos martianos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La novedad científica de la investigación consiste en la realización desde diferentes vías del trabajo metodológico, talleres sobre los componentes del proceso de enseñanza-aprendizaje y su relación con los textos martianos.
El **aporte práctico radica en** ofrecer una estrategia de capacitación para los profesores de la EPEF para fortalecer el trabajo con los textos martianos en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

DESARROLLO

Con el triunfo revolucionario del 1ro de enero de 1959 comenzó un nuevo período en la vida del pueblo cubano lo que repercutió en la educación desde los primeros momentos. La formación y superación de los docentes pasó a ocupar un lugar privilegiado.

En el año 1980 se realizó el primer perfeccionamiento de los programas educacionales. Posteriormente en los 90 las acciones de superación son atendidas por los Institutos Superiores Pedagógicos y Direcciones de Educación y se realiza otro perfeccionamiento. En la actualidad el sistema educativo se encuentra inmerso en un nuevo perfeccionamiento dirigido por los diferentes niveles que contribuye a la superación de todos los docentes.

Los análisis de varias fuentes consultadas revelan que la capacitación es efectiva en la medida que se organiza y transita por diferentes etapas, donde el docente sea un ente activo y protagonista de su propio aprendizaje, lo que conlleva a que sea capaz de materializarlo en la práctica pedagógica según el contexto de actuación.

De acuerdo con los programas de estudios vigentes, las asignaturas que estudian la obra martiana de forma oficial son las siguientes Español- Literatura, Historia de Cuba y Cultura Política. Pero esto no significa que las demás asignaturas, incluyendo las de Ejercicio de la profesión no puedan interactuar con los textos martianos. Pues existe un libro titulado “Contra la Yerba Seca”, del autor Carlos Félix Alonso Villasuso que contiene escritos martianos sobre temas relacionados con el deporte y que es de consulta obligatoria en este tipo de centro.

Desde luego, para que esto sea plausible, se considera necesario que los educandos sean guiados con acierto en la lectura de las obras martianas, además hay que seleccionar las obras que más se adecuen a los objetivos propuestos. Por consiguiente, los profesores también tienen que estar capacitados para realizar una labor encomiable.

Para lograr esto el profesor debe fomentar en sus alumnos la interiorización de conocimientos y orientaciones valorativas que puedan después reflejar en su conducta, sentimientos, convicciones y formas de pensar y actuar acorde con los

valores de la sociedad socialista cubana y donde el valor patriotismo ocupa un lugar cimero.

Las autoras de este trabajo consideran que es preciso capacitar a los profesores para que utilicen los textos del Cuaderno Martiano III, así como los del libro Contra la Yerba Seca, en el desarrollo del proceso enseñanza-aprendizaje, a partir de que evidencien conocimientos y motivaciones en su desempeño; para esto se propone una estrategia metodológica que se caracteriza por ser una actividad planificada, dinámica, con carácter sistemático y colectivo en estrecha relación donde predomina el diagnóstico, la demostración, el debate científico y el control.

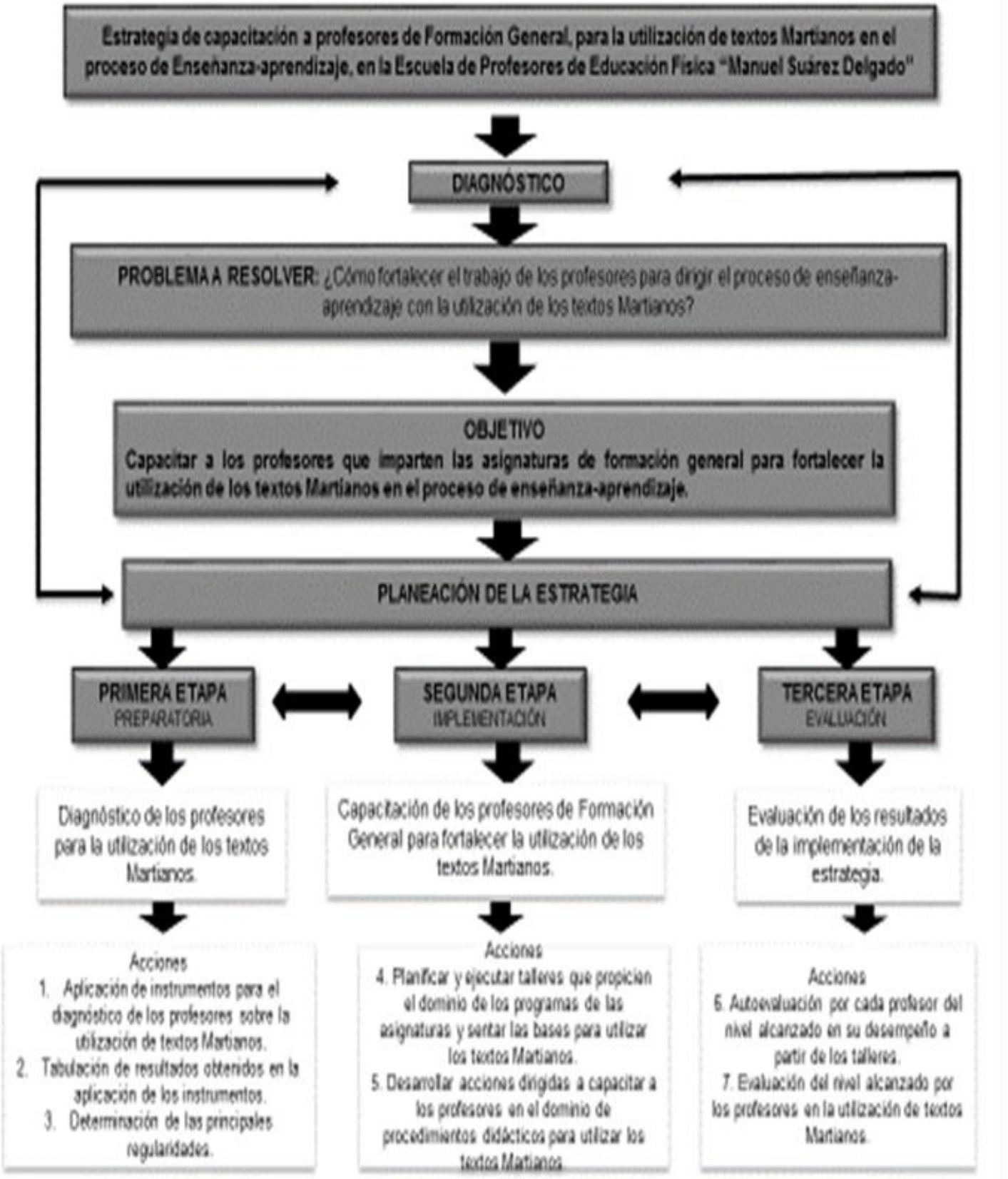
Para poner en práctica la estrategia se comienza presentando el diagnóstico inicial de los profesores para utilizar los textos del Cuaderno Martiano, se fundamenta la estrategia, se manifiestan sus características, se plantea el objetivo general, la planeación estratégica, las etapas, acciones de cada una y cómo evaluar la efectividad de la misma.

- Planeación de la estrategia.

Consta de tres etapas:

1- Etapa preparatoria.
2- Etapa de instrumentación.
3- Etapa de evaluación.

REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA ESTRATEGIA



Para evaluar los resultados de la estrategia se proponen una serie de dimensiones e indicadores que permitieron evaluar el desempeño de los profesores en la utilización de los textos martianos.

Dimensión 1. Dominio del contenido de los textos martianos a tratar en sus clases.
Dimensión 2. Dominio metodológico para trabajar con los textos martianos.
Dimensión 3. Nivel de motivación.

Para la constatación final se aplicaron los instrumentos elaborados (observación a clases, revisión de documentos y entrevista grupal), los cuales permitieron comprobar los resultados que se han obtenido durante la aplicación sistemática de esta, lo que determinó los resultados positivos en la capacitación de los docentes y mejorar la calidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Como resultado de la implementación de la estrategia se logró un cambio cualitativo en los indicadores de cada dimensión, se manifiesta el fortalecimiento en la utilización de textos martianos a partir de la capacitación de los profesores. Como resultado final de la capacitación se infiere que los talleres resultaron provechosos para ellos y contaron con la aceptación de todos los docentes implicados, su enfoque didáctico integrador respondió a las necesidades y expectativas de la muestra y proporcionó saltos superiores en el conocimiento, habilidades y motivaciones para emplear los textos martianos e incentivar el aprendizaje y la formación de los alumnos.

CONCLUSIONES.

- El diagnóstico aplicado permitió determinar las insuficiencias de los profesores para utilizar los textos Martianos y sus causas, dadas en que han existido limitaciones en el dominio del contenido, en los procedimientos metodológicos seleccionados y en el nivel de motivación para trabajarlos en las clases de este nivel educativo y de esta manera lograr el uso eficiente y sistemático de los textos Martianos en el proceso de enseñanza-aprendizaje, con un enfoque desarrollador.

- La estrategia de capacitación fue diseñada con acciones concretas en cada una de sus etapas para alcanzar los objetivos específicos y el objetivo general planteado.

- La estrategia de capacitación demostró su efectividad en los resultados alcanzados, los que fueron cuantitativa y cualitativamente superiores a los obtenidos en la etapa inicial, tuvo un efecto positivo en su implementación al lograr las transformaciones planteadas en la práctica pedagógica,

BIBLIOGRAFÍA.

AGUIRRE, M.(1972) Los principios éticos e ideológicos de José Martí. Anuario del Centro de Estudios Martianos. 312p.

ALONSO VIYASUSO, C. (2015). Contra la Yerba Seca. Textos Martianos Relacionados con la Cultura Física. 301p.

ÁLVAREZ DE ZAYAS, C. (1993). La escuela en la vida (disquete).

CALZADO LABRERA, D(2003) . El taller. Una alternativa de forma de organización del profesional de la educación. Tesis presentada en opción al título académico de Master. Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”.

VITIER, C. (1996). Cuaderno Martiano III, 249p.

GÓMEZ GUTIERREZ, L, ALONSO RODRÍGUEZ, S (2007). El entrenamiento metodológico conjunto: un método revolucionario de dirección científica. 342p

HART DÁVALOS, A (2007). Cultura espiritual y civilización material. José Martí, hombre de pensamiento. Bohemia No. 9. 126P

MARTÍ PÉREZ, J (1975). Obras completas. La Habana. 328p.

Título: Recursos didácticos para el desarrollo de la condición física en los educandos de 1er año en la EPEF.

Autora: Lic. Idelmis Cardo Sánchez. Correo: idelmiscardo@gmail.com
Institución: INDER. Centro: Escuela de Profesores de Educacin Fìsica(EPEF) ¨ Manuel Súarez Delgado¨ Telefono: 50054390

Provincia: Ciego de Àvila

Resumen

El trabajo titulado Recursos didácticos para el desarrollo de la condición física en los educandos de 1er año de la EPEF Manuel Suarez Delgado del municipio Ciego de Ávila, tiene por objetivo desarrollar el estado de la condición a través de los ejercicios acrobáticos elementales en los educandos del centro antes mencionado que contribuyan así en su mejoramiento, la población está conformada por 60 educandos que cursan el 1er año, tomando una muestra de 27 estudiantes que representa el 38.5% , para la investigación se utilizan métodos del nivel teóricos y empíricos que dan solución al problema científico determinado, las actividades elaboradas se pondrán en manos y asesoría de la autora se implementarán en las clases de Gimnasia Básica.

Abstract

The work entitled Teaching Resources for the Development of Physical Condition in 1st Year Students at the Manuel Suarez Delgado Elementary School in the municipality of Ciego de Ávila, aims to develop the state of abilities through elementary acrobatic exercises in students of the aforementioned center, thus contributing to their improvement. The population is made up of 60 students who are in the 1st year, taking a sample of 27 students, representing 38.5%. For the research, theoretical and empirical methods are used that provide a solution to the determined scientific problem. The activities developed will be put in the hands and advice of the author and will be implemented in Basic Gymnastics classes.

Palabras claves: educación física, ejercicios acrobáticos, pirámides.

Introducción

La educación cubana tiene como tarea principal preparar a las nuevas generaciones y a todo el pueblo en la concepción científica del mundo, desarrollar en toda su plenitud humana las capacidades intelectuales, físicas y espirituales del individuo, desde una formación de gran nivel científico en todos sus campos. Toda enseñanza debe contribuir decisivamente al perfeccionamiento multilateral de la personalidad y la adquisición de conocimientos sólidos.

Los ejercicios de acrobacia constituyen un medio muy eficaz para la educación de la agilidad la rapidez, fuerza, flexibilidad, equilibrio, desarrollan la capacidad de orientación en el espacio y la coordinación. Mediante ellos se perfecciona la coordinación de movimientos y se educan el valor y la decisión. Para el aprendizaje de estos ejercicios no se requieren medios complejos y pueden realizarse en cualquier sala de gimnástica o al aire libre. Los más sencillos son los ejercicios de rodamiento en posición agrupada, por lo que debe iniciarse el aprendizaje por estos ejercicios para pasar posteriormente a las paradas más sencillas y después a ejercicios más dinámicos.

Objetivo general: Emplear los ejercicios acrobáticos elementales para el mejoramiento de la condición física en los educandos de 1er año en la EPEF.

En la actualidad los ejercicios acrobáticos elementales ayudan al educando a desarrollar la condición física, por lo que se recomienda aplicar aquellos ejercicios en los cuales los educandos tengan que salir de una situación surgida de forma inesperada con ayuda de movimientos rápidos y efectivos, así como la combinación de ejercicios con y sin implementos, la reducción del tiempo o el área posibilita elevar la rapidez de las acciones.

La novedad de esta investigación radica en el estudio de la relación teoría-práctica desde las clases de EF y de las actuales exigencias según el perfeccionamiento

en aras de contribuir a la formación general e integral de estos como se ha descrito en los párrafos anteriores.

Lo anterior apunta a una contradicción entre la necesidad de desarrollar los ejercicios acrobáticos elementales en los educandos de 1er año en las EPEF y la inexistencia de fundamentos desde la teoría-práctica ya que no están reflejadas en el programa de enseñanza cómo contenido en específico que permitan el desarrollo en las clases de Educación Física a nuestros futuros profesores.

Capacidades coordinativas especiales

-Orientación: ponen en acción los mecanismos PROPIOCEPTORES (informan sobre la posición en el espacio del cuerpo, la situación o posición de los movimientos, estado de tensión de los músculos y la postura), y EXTEREOCEPTORES (información de lo que ocurre en el exterior, es decir, el objeto que se mueve, el compañero, el contrario, el área de competencia, etc.), lo que van a influir en el desarrollo de las mismas.

-Anticipación: está determinada en dos direcciones: la anticipación a los propios movimientos y la anticipación de los movimientos ajenos (al objeto que se mueve, el movimiento del contrario o del compañero). Su finalidad radica en elaborar un esquema de realización o adecuación en la fase anterior o posterior de un movimiento que continúa, más factible de entender en las combinaciones o complejos de actividades. En toda fase preparatoria, se encuentra una anticipación de la fase principal para la solución de la acción jugando un papel fundamental la experiencia motriz, siendo más decisivo en función de los movimientos ajenos.

-Diferenciación: comienza cuando el sujeto sabe diferenciar una habilidad de otra, percibe el movimiento, aprecia el tiempo, el espacio, y en la fase de realización sabe diferenciar las partes esenciales dando la respuesta correcta. La experiencia

motriz, así como la variabilidad en los ejercicios incluyendo los juegos garantizan el buen desarrollo de esta capacidad.

-Acoplamiento: tiene como base la combinación de dos o más habilidades motrices sucesivas o simultáneas. Es la capacidad de un sujeto de combinar en una estructura unificada acciones dadas independientes. Su dificultad está dada en el tiempo de adaptación y de aprendizaje para asimilar por vez primera la acción. Juega un papel importante la experiencia motriz, la anticipación, la información sensorial y el intelecto.

-Coordinación: es la ordenación u organización de movimientos con sometimiento de jerarquización en las acciones previstas para llegar a un objetivo marcado, de forma eficaz y armónicamente económica, incluso a pesar de los cambios del medio.

-Equilibrio: es la función mediante la cual el cuerpo o parte del mismo se mantiene constantemente en una posición correcta, gracias a una serie de reflejos condicionados con los que se modifica el tono muscular, con el fin de oponerse a cualquier inclinación que amenace la estabilidad. Puede manifestarse en régimen estático o dinámico. Este depende de la posición del centro de gravedad y del área de sustentación, esta última al reducirse necesita mayor control neuromuscular. Las metodologías empleadas para desarrollar la capacidad juegan un papel importante, es decir, para enseñar un movimiento en la viga de equilibrio debe de utilizarse primeramente el suelo, posteriormente una viga a baja altura hasta llegar a la altura de competición.

-Reacción: tiene divergencias conceptuales, unos las consideran coordinativa y otros como una manifestación de la rapidez. Se profundiza en el desarrollo de la rapidez.

-Ritmo: referido a la realización de los movimientos o acciones motrices con fluidez de forma continua y sin que se produzcan aumentos a descensos en la velocidad de ejecución.

El diagnóstico realizado en la práctica educativa, a partir de la experiencia profesional de la autora de la investigación, permitió identificar las siguientes problemáticas:

- insuficiente coordinación y fluidez conjunto (cabeza, tronco y extremidades) al ejecutar los ejercicios acrobáticos elementales.
- insuficiente orientación espacial y pérdida del ritmo al realizar los ejercicios.
- limitada respuesta motora a situaciones rápidas, cambiantes y con cierto grado de dificultad.

Con la aplicación de los métodos del nivel empírico como son: la observación, entrevista, encuesta, el análisis documentos permitió determinar las siguientes causas:

- limitada sistematicidad de la práctica de ejercicios para el desarrollo de los ejercicios acrobáticos elementales.
- no se aprovecha eficientemente los períodos sensitivos para el desarrollo de estos ejercicios.

MÉTODOS EMPLEADOS

Teórico:

- Histórico-Lógico: Se utilizó este método con el objetivo de poder estudiar la trayectoria histórica de los ejercicios acrobáticos elementales y los diferentes momentos para su estudio según diversos autores.

- Analítico- Sintético: Permitió hacer valoraciones desde diferentes puntos de vista para obtener conocimientos sobre la Educación Física, y todo lo relacionado con los ejercicios acrobáticos.

Empíricos:

- Observación: permitirá determinar la dinámica y regularidades que se producen en el proceso educativo tanto en la etapa de diagnóstico como en la implementación de los resultados.
- Entrevista: Es la conversación dirigida al logro de determinados objetivos, que se puede establecer con los educandos acerca del tema de investigación.

- Análisis Documental: Fueron analizados para la investigación los programas de enseñanza de Ejercicio de la profesión que imparten clases en primer año, la distribución de contenido y las orientaciones metodológicas.

Ejercicios Acrobáticos Elementales

Ejercicios a manos libres

- **'Vuelta al frente.** - Desde la posición de FIRME se realiza cuclilla; las manos se colocan al frente con los brazos rectos; con un ligero impulso de piernas, acompañado de una flexión de los brazos manteniendo los codos paralelos y la barbilla al pecho se apoya la nuca hasta rodar por la espalda con el tronco semiflexionado e incorporarse nuevamente a cuclilla.
- **Vuelta de espalda**. - Desde la posición de cuclilla con brazos al lado del cuerpo, se realiza balancín atrás con un ligero impulso de piernas, hasta rodar con la espalda, redondeado el tronco, flexionando los brazos con manos al lado del cuello, brazos paralelos y la barbilla dirigida al pecho; cuando la cadera llegue a la vertical se realiza un empuje del suelo con los brazos hasta extenderlos completamente, a la vez que se apoyan los pies hasta llegar a cuclillas.

- **Parada de omóplatos**. - Desde cuclilla, rodar el cuerpo atrás lo más agrupado posible hasta establecer la cadera en la vertical con apoyo de los codos en el piso y las manos en la cadera, realizando una extensión de las piernas, manteniendo el cuerpo rígido, la barbilla unida al pecho y con la vista hacia la punta de los pies.
- **Parada de tres puntos.** - Desde cuclilla con manos apoyadas se proyectan los hombros al frente flexionando los brazos hasta apoyar la cabeza en el nacimiento del cabello, de forma tal que se produzca un triángulo imaginario y el peso debe quedar repartido entre los tres apoyos; llevamos la cadera hasta la vertical. Posteriormente se suben las piernas hasta la completa extensión del cuerpo manteniendo los codos paralelos.

- **Parada de manos**. - Posición inicial FIRME, brazos arriba, se realiza un asalto al frente; las manos pasan a apoyarse al frente con los brazos rectos; el peso del cuerpo se acentúa sobre la pierna que va flexionada al frente. Realizamos un balance hacia la vertical con la otra pierna extendida y se empuja el piso con la que está apoyada para facilitar la incorporación del cuerpo hasta la vertical y la unión de ambas piernas en esta posición. Una vez estabilizada la posición, la vista se mantiene en las manos con la cabeza entre los brazos, es decir, las orejas rozan los deltoides, empujando los hombros y manteniendo el cuerpo en línea recta. Metodología - Desde la posición de acostados al frente con brazos arriba, elevar al compañero.
- **Voltereta lateral.** - Desde la posición de parado, brazos arriba, se realiza la posición de asalto al frente; se ejecuta un balance con la pierna extendida. El peso del cuerpo va a la pierna que está flexionada. A causa de este impulso el cuerpo sale del equilibrio; esto proporcionará el apoyo de la primera mano, la que corresponderá con la pierna que se encuentra apoyada flexionada; la segunda mano se colocará en la misma línea de la primera, por esto es necesario un pequeño giro del tronco y las manos al frente en el momento en que las piernas pasan por la vertical en esparranca. Seguidamente se empuja con la última mano

que queda apoyada hasta el final del movimiento para facilitar la incorporación del tronco hasta la posición, de frente o lateral al movimiento.

- **Pirámides sencillas:** Después que los estudiantes han dominado la técnica de los ejercicios acrobáticos sencillos, como las paradas de omóplatos, de cabeza, de antebrazos, el arco, los Split, ejercicios sencillos en paralelas y diferentes equilibrios, puede pasarse a la realización de pirámides de diferentes tipos, ya sean en parejas, tríos, cuartetos, grupos simétricos, asimétricos, de uno, dos o tres niveles.

Conclusiones

Es unánimemente reconocido el importante rol que tiene el maestro en el funcionamiento del proceso educativo, en la correcta preparación de los educandos, esta preparación, independientemente de las vías que se utilicen, debe garantizar en primer lugar la comprensión bien clara, por parte del maestro, sobre el proceso social de carácter profesional en que se desempeña en el futuro.

Es decisivo que cada educador alcance una visión total y precisa del proceso educativo de sus tareas y funciones dentro de este proceso; no es suficiente con que sepa dar clases. Esa concepción integral facilita, aunque no es el único factor que interviene, que se pueda desempeñar como miembro de un colectivo pedagógico.

Recomendaciones

Sobre el tema queda mucho por investigar por lo que se recomienda seguir profundizando en otras aristas que contribuyan a mejorar el desarrollo de estos ejercicios acrobáticos para el futuro de nuestros educandos.

Bibliografía:

- Bautista, E. (2014). 1000 ejercicios de gimnasia básica. ED: Hispano-europea
- (Díaz Barahona, 2019). En el ámbito de la investigación a nivel internacional, la EF y sus profesionales se enfrentan el desafío de adaptarse a la creciente inmersión digital. pg 2.
- (Pedagogía. Colectivo de autores del Ministerio de Educación. ICCP 1988). Concepto de Educación Física. Teoría y Metodología de la Educación Física, pág. 105
- Programa de Educación Física de ETP. Septiembre 2020. Caracterización de la disciplina en el nivel

- Ruiz, Aguilera., Ariel. (1981), Teoría y Práctica General de la Gimnasia año 2003 Instituto Superior de Cultura Física ¨Manuel Fajardo¨. Colectivo de autores. La Habana 2009. Clasificación de las capacidades físicas coordinativas, pág. 95

Anexos

















Título: Mi Biblioteca Digital

Autora: MS.c. Jeanette García Santana

Escuela: ESFAAR ``Giraldo Córdoba Cardín´´

La Habana, Cuba.

Resumen.

En las distintas formas de organización del proceso de enseñanza aprendizaje dentro y fuera del salón de clases, laboratorios, la naturaleza, museos, bibliotecas, entornos virtuales, entre otros, y que permiten dar cumplimiento a los objetivos, favoreciendo que los estudiantes se puedan apropiar del contenido de manera reflexiva y consciente, en una unidad entre la instrucción, la educación y el desarrollo, estas bibliotecas facilitan el acceso a la información desde cualquier lugar y en cualquier momento, eliminando las barreras geográficas y físicas que enfrentan las bibliotecas tradicionales.

Summary

In the different forms of organization of the process of teaching learning inside of and outside of the living room of classes, laboratories, the nature, museums, libraries, virtual environments, among other, and that they allow to give execution to the objectives, favoring that the students can appropriate of the content in a reflexive and conscious way, in anunitamong the instruction, the education and the development, the selibraries facilitate the access to the information from any place and in any moment, eliminating the geographical and physical barriersthatface the traditional libraries.

Título: Mi Biblioteca Digital (Medio de enseñanza)

Los medios de enseñanza y aprendizaje. Responden al ¿con qué enseñar y con qué aprender? y pueden considerarse objetos naturales, conservados o sus

representaciones, materiales, instrumentos o equipos que forman parte de la actividad de docentes y estudiantes.

Concepto: Son todos los medios materiales, que necesita el alumno y profesor para una conducción efectiva del proceso de enseñanza aprendizaje

Funciones:

En las distintas formas de organización del proceso de enseñanza aprendizaje (dentro y fuera del salón de clases, laboratorios, la naturaleza, museos, bibliotecas, industrias, centros laborales, entornos virtuales, entre otros), y que permiten dar cumplimiento a los objetivos, favoreciendo que los estudiantes se puedan apropiar del contenido de manera reflexiva y consciente, en una unidad entre la instrucción, la educación y el desarrollo. Los medios de enseñanza cumplen funciones: instructiva, formativa, motivadora-innovadora-creadora, lúdica-recreativa y desarrolladora-control.

Concepciones teóricas sobre los medios de enseñanza

Los medios del Proceso de Enseñanza-Aprendizaje, son los componentes del proceso que establecen una relación de coordinación muy directa con los métodos, en tanto que el “cómo” y el “con qué” –preguntas a la que responden– enseñar y aprender, son casi inseparables, de igual forma, en ocasiones resulta que pueden funcionar lo mismo como uno u otro, tal es el caso del libro de texto.

Con la informatización, la televisión y otros medios que el desarrollo científico-técnico del momento exigen al profesor, podrá darse respuesta a un proceso de enseñanza aprendizaje desarrollador, promotor o agente del cambio educativo,

además de ser variado, alternativo, adecuado al objetivo y al contenido, entre otros aspectos significativos.

Relación de los medios de enseñanza con los demás componentes del proceso pedagógico

La selección y uso de los medios de enseñanza en el proceso pedagógico está dada, indiscutiblemente, por su relación con los demás componentes del proceso. Los objetivos de la enseñanza están determinados por las necesidades y exigencias sociales, dadas en el marco de la escuela, el tipo de enseñanza, la asignatura y el grado. Los objetivos precisan el para qué enseñamos y establecen los fines que nos proponemos, dados en forma de aprendizaje, de conceptos, reglas, leyes, fenómenos, hábitos, habilidades, convicciones.

Los medios de enseñanza constituyen un papel importante en la clase; actividad fundamental del proceso docente educativo, es por eso que se hace necesaria su utilización de manera diversa para ayudar al estudiante a apropiarse de los conocimientos de una manera desarrolladora para implicar todo su conocimiento.

La imagen visual conjuntamente con la escrita adquiere gran importancia en la actividad cognitiva, ayudando en la memorización, atención, percepción; entre otros procesos psíquicos en la enseñanza aprendizaje.

Las Bibliotecas Virtuales:

Son plataformas digitales que permiten acceder a una gran variedad de recursos bibliográficos, como libros, artículos, revistas, y otros materiales académicos, a través de internet. Estas bibliotecas facilitan el acceso a la información desde cualquier lugar y en cualquier momento, eliminando las barreras geográficas y físicas que enfrentan las bibliotecas tradicionales.

¿Qué son las bibliotecas virtuales?

Una biblioteca virtual es un conjunto organizado de recursos digitales que proporciona acceso a información y conocimientos en diversos formatos (texto, audio, video). Su principal característica es la digitalización y accesibilidad en línea, permitiendo a los usuarios buscar, consultar y descargar contenidos sin necesidad de desplazarse físicamente.

Ventajas de las bibliotecas virtuales

- Accesibilidad universal.

- Ahorro de tiempo y recursos.

- Mayor variedad y cantidad de recursos.

- Facilitan la investigación y el aprendizaje autónomo.

- Integración con otras plataformas educativas y académicas.

Las bibliotecas virtuales representan un avance significativo en el acceso a la información y el conocimiento. Son recursos indispensables en la era digital, promoviendo la igualdad de oportunidades educativas y culturales en todo el mundo.

Bibliotecas digitales: Son sistemas digitales para el almacenamiento y difusión digitalizada de información, basados en la utilización de tecnología informática las cuáles sirven de fuente de consulta a través de las tecnologías de la información.

En la actualidad, la tecnología ha transformado todos los ámbitos de la vida, incluyendo el mundo del deporte. Una de las innovaciones más relevantes en este campo son las bibliotecas digitales, que ofrecen una gran cantidad de recursos accesibles en línea para deportistas, entrenadores, investigadores y aficionados.

Importancia de las bibliotecas digitales en el deporte

1. Acceso a Información Actualizada: Los avances en técnicas de entrenamiento, medicina deportiva y análisis de rendimiento se reflejan rápidamente en estas plataformas, permitiendo a los profesionales mantenerse al día.

2. Fomento de la Investigación: Facilitan el estudio y análisis de diferentes disciplinas deportivas, ayudando a desarrollar nuevas metodologías y estrategias.

3. Formación y Educación: Son una herramienta valiosa para estudiantes, entrenadores y deportistas que desean ampliar sus conocimientos y mejorar su rendimiento.

4. Difusión del Conocimiento: Promueven la divulgación de información científica y técnica, contribuyendo al desarrollo y profesionalización del deporte.

5. Preservación de la Historia Deportiva: Conservan archivos históricos, récords y anécdotas que enriquecen la cultura deportiva.

Una de las debilidades que hoy afecta el proceso docente educativo en las escuelas deportivas es la insuficiente existencia de libros de texto, medios audiovisuales, la poca conectividad para hacer uso de la internet y la intranet, así como de la disponibilidad de textos que amplíen el contenido a la hora de realizar trabajos prácticos, clases talleres y seminarios integradores; afectando la calidad de la clase y de su formación de manera integral como estudiantesatletas de alto rendimiento.

Con el estudio de la práctica pedagógica,valiéndonos de varios métodos pudimos constatar que aún existen contradicciones entre el estado actual y el deseado en cuanto a la implementación en la utilización de medios de enseñanzas por la insuficiente existencia de los mismos; lo que nos motiva a plantear el siguiente:

Problema Científico: Cómo contribuir a implementar mi Biblioteca Digital en los programas de Historia de Cuba y Cultura Política del 12 grado en la enseñanza preuniversitaria en las escuelas deportivas.

Objetivo: Fomentar de forma amena y novedosa los contenidos propuestos en los programas de Historia de Cuba y Cultura Política del 12 grado de la enseñanza preuniversitaria en las escuelas deportivas.

<u>Novedad científica:</u> Da solución a uno de los aspectos del banco de problemas del departamento (insuficiente bibliografía).

- **Su operatividad al tener variedad de elementos y aplicaciones para diversos soportes y formatos.**
- **Permite ilustrar, visualizar, compartir y ampliar la diversidad de contenidos de forma rápida.**
- **Aporta nuevas formas de despertar el interés por el estudio y la investigación en los estudiantes atletas por su escaso tiempo para el estudio.**
- **Es utilizable para otros programas de estudio y departamentos por la información que recopila.**

<u>Documentos de la Biblioteca</u>

-Libros digitales.

-Enciclopedias y diccionarios.

-Podcast.

-Powerpoint.

-Videos

-Películas

-Aplicaciones

-Resúmenes y mapas conceptuales.

-Teleclases

-Hojas de trabajo por unidades y sistemas de ejercicios de los diferentes contenidos.

<u>Organización:</u>

-Por carpetas.

-Archivos.

-Aplicaciones.

-A partir de los contenidos a impartir.

<u>Asignaturas donde se implementó el medio de enseñanza.</u>

<u>Grado: 12</u>

- **Historia de Cuba**
- **Unidad 6: La construcción del Socialismo en Cuba.**
- **Tematica.3.20.Generalizacion de los contenidos de la unidad.**

- **Cultura política**
- **Unidad 6: Cuba y la construcción del Socialismo.**
- **Temática 6.4 Vigencia del pensamiento de Fidel Castro Ruz en la época actual.**

<u>Implementación del medio de enseñanza</u>

1-El profesor previamente, teniendo en cuenta la temática, el contenido y el objetivo de la actividad;organiza el contenido, clasifica los recursos por periodos históricos, temas, civilizaciones, eventos, para facilitar el acceso.

2- Investigaciones guiadas: Asigna temas específicos para que los estudiantes busquen en la biblioteca digital y presenten sus hallazgos (La construcción del socialismo en Cuba) (Documento escrito por el Che El socialismo y el hombre en Cuba).

3- Proyectos de investigación: Pide a los alumnos que desarrollen trabajos usando los recursos digitales, fomentando habilidades de búsqueda y análisis, con vistas a la actividad evaluativa relacionada con el pensamiento de Fidel castro Ruz y la ideología de la Revolución cubana.

4- Lecturas complementarias: Ofrece textos y documentos digitales para profundizar en temas tratados en clase (proyección de video sobre la crisis de octubre).

5- Análisis de fuentes primarias: Utiliza documentos históricos digitales para enseñar a los estudiantes a interpretar fuentes originales (Documento original sobre la primera declaración de La Habana)

6- Utilizar herramientas tecnológicas

- Presentaciones y debates: Los estudiantes pueden usar la información de la biblioteca digital para preparar presentaciones o debates (clase taller sobre la década de los 90 y el período especial en Cuba)

- Foros de discusión: Crear espacios en línea para que compartan y discutan hallazgos y puntos de vista(dentro de los grupos de whatsapp, telegram y Todus)

7- Fomentar el pensamiento crítico

- Anima a los estudiantes a evaluar la fiabilidad y el contexto de las fuentes digitales (interactuar diferentes fuentes para buscar su veracidad) FAKE NEWS O NOTICIAS FALSAS

- Promueve la comparación entre diferentes documentos o perspectivas históricas (discursos pronunciados en los diferentes congresos del partido efectuados en nuestra historia)

8- Evaluación y retroalimentación

- Evaluar la capacidad de los estudiantes para investigar, analizar y citar correctamente las fuentes digitales (realizar resumen sobre la política exterior de la revolución cubana a partir del año 1959 a la actualidad)

- Proporcionarla retroalimentación sobre el uso de la biblioteca digital y sus habilidades de investigación (utilización del pensamiento de Fidel Castro Ruz en la ideología de la Revolución Cubana en los turnos de reflexión y debate, matutinos, actividades culturales, asambleas deportivas, reuniones de capitanes mediante la proyección de fragmentos de discursos en conmemoración a la fecha del 26 de julio para elevar la formación integral de nuestros estudiantes atletas) (Análisis del libro Fidel y el deporte).

Después de haber utilizado la biblioteca digital como medio de enseñanza, debemos considerar la efectividad de su aplicación pudiéndose constatar en la

calidad de las investigaciones realizadas por los estudiantes atletas en las clases. Talleres, seminarios integradores, tareas evaluativas, así como los exámenes efectuados en dichas asignaturas donde se implementó el mismo.

Dato Curioso

El 80% del contenido de la Biblioteca es aportado y enriquecido por los estudiantes atletas con sus investigaciones, vías evaluativas e interés personal, al compartir sus propias experiencias en la docencia y el deporte.

Conclusiones:

Los medios de enseñanza contribuyen a objetivizar los diferentes conceptos y fenómenos a la vez que facilitan el desarrollo de habilidades y capacidades intelectuales. Utilizarlos correctamente implica:

-Lograr que los alumnos memoricen por más tiempo

-Aprendan de forma más objetiva

-Desarrollen más habilidades y capacidades

-Disminuir el tiempo para aspectos complejos

-Propiciar un aprendizaje rápido y duradero.

La implementación del medio de enseñanza permitió ilustrar, compartir y ampliar la diversidad de conocimientos. Además de despertar el interés por el estudio y la investigación, al ser utilizable para otros programas de estudio y formación deportiva por la información que recopila.

Recomendaciones:

-Irradiar la experiencia de la biblioteca digital a otros departamentos y asignaturas.

-Utilización de las diferentes temáticas que abarca la biblioteca digital para ayudar en la formación integral y deportiva de nuestros estudiantes atletas.

-Continuar enriqueciendo las temáticas de la biblioteca digital con la documentación relacionada con el 3er perfeccionamiento que se lleva a cabo en el sistema educacional cubano.

BIBLIOGRAFÍA.

Martí, J. (1963). Obras Completas, Editorial Nacional de Cuba, La Habana, tomo I, p. 303.

Martí, J.(1963). Obras Completas, Editorial Nacional de Cuba, La Habana, 1963, tomo I, p. 161.

DÍAZ PENDÁS, H. (2002). Enseñanza de la Historia. Selección de lecturas, Editorial Pueblo y Educación, La Habana,

LEAL GARCÍA, H. (2000). Pensar, reflexionar y sentir en las clases de Historia, Colección TEDI, Editorial Pueblo y Educación, La Habana,

, GAUDENZION.(1971). (Didáctica y estructura de los medios audiovisuales, Editorial Kapelusz, Buenos Aires.

ROMERO RAMUDO, M. (2006). Didáctica de la Historia, Editorial Pueblo y Educación, La Habana, Cuba.

TÍTULO: ¿CÓMO DESARROLLAR LA CREATIVIDAD EN LA CONSTRUCCIÓN DE TEXTOS ESCRITOS EN LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA BÁSICA?

Autora: M.Sc. Esther Quiala Céspedes.

Centro ESFAR Giraldo Córdova Cardín

La Habana, Cuba

RESUMEN

Esta investigación cuenta con un arsenal de conocimientos científicos, pedagógicos y metodológicos que han acumulado las ciencias en el desarrollo de la sociedad, para su realización se utilizaron métodos de la investigación educativa, el resultado científico que se alcanza en la práctica, está centrado en la preparación de los profesores de Secundaria Básica en correspondencia con las exigencias de la escuela cubana contemporánea.

Palabras claves: Estrategia, creatividad, docentes, estudiantes

SUMMARY:

This investigation has an arsenal of scientific, pedagogic and methodological knowledge that you they have accumulated the sciences in the development of the society, for its realization methods of the educational investigation they were used, the scientific result that is reached in the practice, is centered in the preparation of the professors of Secondary Basic in correspondence with the demands of the contemporary Cuban school.

INTRODUCCIÓN

La importancia de la enseñanza de la lengua materna es parte de la formación de la responsabilidad individual, educacional y social para la familia, la escuela y los estudiantes; tiene una finalidad comunicativa como parte de un proceso interactivo que transita por la adquisición, por el enriquecimiento y por el perfeccionamiento de la labor de los anteriores factores unido a la voluntad y necesidad expresiva del estudiante en formación. Por estas razones, la escuela cubana se propone desarrollar la competencia comunicativa de los estudiantes de Secundaria Básica.

Este programa orienta el trabajo a desarrollar en cada centro; pero, generalmente, se logra un tratamiento limitado en la construcción de textos por parte de los docentes de las diferentes asignaturas.

En el proceso de enseñanza aprendizaje de la construcción de textos escritos, en los estudiantes de Secundaria Básica se presentan limitaciones en cuanto a la ausencia de actividades creadoras, a la falta de motivación para escribir, de originalidad, de imaginación y de fluidez, además de la pobreza de vocabulario y de los problemas de estructuración que conducen a la formulación del siguiente Problema científico:¿Cómo desarrollar la creatividad en la construcción de textos escritos en los estudiantes de Secundaria Básica ?

El objeto de estudio es el proceso de desarrollo de la creatividad en la construcción de textos escritos y el campo de acción, el desarrollo de la creatividad en la construcción de textos escritos de los estudiantes de Secundaria Básica?

Derivado del problema anterior, el objetivo propuesto es: Fundamentar una estrategia metodológica basada en el trabajo grupal para el desarrollo de la

creatividad en la construcción de textos escritos en los estudiantes de Secundaria Básica. Para cumplir con este objetivo se formularon las siguientes

Preguntas científicas:

¿Cuáles son los referentes teóricos que sustentan el estudio del desarrollo de la creatividad en la construcción de textos escritos?

¿Cuál es el estado actual del desarrollo de la creatividad en la construcción de textos escritos en los estudiantes?

¿Qué elementos debe tener en cuenta una estrategia metodológica para desarrollar la creatividad en la construcción de textos escritos en los estudiantes?

¿Cuál es la efectividad de la estrategia metodológica para desarrollar la creatividad en la construcción de textos escritos en los estudiantes?

Las tareas de investigación son:

1...- Sistematización de los referentes teóricos que sustentan el estudio del desarrollo de la creatividad en la construcción de textos escritos.

2.- Determinación del estado actual del desarrollo de la creatividad en la construcción de textos escritos en los estudiantes.

3.- Elaboración de una estrategia metodológica basada en el trabajo grupal .para el desarrollo de la creatividad en la construcción de textos escritos en los estudiantes

Esta investigación asume el enfoque dialéctico materialista como método general de la ciencia.

La población está formada por 26 estudiantes de la Secundaria Básica Manuel Permuy del municipio La Habana del Este. Este para el 100% y de 15 docentes para el 75%,

La contribución a la teoría consiste en la sistematización de los referentes teóricos sobre la utilización del trabajo grupal y su influencia en el desarrollo de la creatividad en la construcción de textos escritos, la contribución a la práctica radica en que se brinda una estrategia metodológica para el desarrollo de la creatividad en la construcción de textos escritos en los estudiantes.

La novedad se encuentra en el diseño y la organización de la estrategia metodológica, a partir de los requisitos básicos determinados para su aplicación en el trabajo grupal, orientado al desarrollo de la creatividad en la construcción de textos escritos como proceso.

La actualidad radica en la pertinencia del problema que se investiga, pues la construcción de textos creadores continúa siendo un problema actual en la enseñanza de la lengua materna, a partir de las insuficiencias que presentan los estudiantes, de la falta de motivación y de creatividad en la construcción de textos escritos.

DESARROLLO

En el ideario pedagógico de José Martí se observa un concepto preclaro de la educación: al niño debía enseñársele la dinámica que existe entre los conocimientos útiles, el desarrollo del pensamiento creador, la responsabilidad de actuar para transformar el medio natural y social en el que se desenvuelve y todo lo positivo que debe caracterizar a un hombre virtuoso, para lo cual, debía establecerse una conjunción dialéctica entre el conocer, pensar, actuar y formarlo teniendo como basamento la formación de los sentimientos estéticos. “...el pueblo

más feliz es el que tenga mejor educado a sus hijos, en la instrucción del pensamiento y en la dirección de los sentimientos...".

1.1- La creatividad. Definición

La creatividad es un elemento básico en la actividad humana. Diferentes autores la definen por su importancia individual y social.

Este término ha sido ampliamente utilizado por profesionales y con muy diversas acepciones. El criterio de que toda persona es potencialmente creadora ha tenido y tiene gran importancia para la Pedagogía.

Al analizar las opiniones y criterios acerca de la creatividad, se pueden apreciar los siguientes puntos de vista:

1ro- Los que consideran la creatividad como un producto original que propone la solución a un problema.

2do- Los que la definen como un proceso que implica que el individuo se enfrente al medio, a una dificultad, a una tarea o a un problema no resuelto.

3ro- Los que consideran que la solución del problema debe seguir procedimientos nuevos.

4to- Los que destacan el valor de encontrar los problemas donde otros no lo ven.

5to- Los que enfatizan el valor del contexto para el desarrollo de la creatividad.

6to- Los que centran la atención en el proceso creativo como un producto nuevo, original, que transforme la personalidad del sujeto.

7mo- Los que parten de la necesidad de la motivación para el desarrollo de Mitjáns afirma que "La creatividad es expresión de la implicación de la personalidad en la esfera concreta de la actividad,

Para poder proyectarla es necesario dominar las fases de la creatividad. Ellas son: Preparación: fase de identificación con el problema, acumulándose información al respecto. En dependencia de la cantidad y de la calidad de la información recopilada será mayor o menor la productividad del resto de las etapas.

1. Incubación: en esta fase ocurre un distanciamiento del problema. Aparentemente el pensamiento no está trabajando en la solución, sin embargo, de manera inconsciente se realizan conexiones y relaciones relevantes.

2. Visión o iluminación: de forma súbita, la persona toma conciencia de la idea solucionadora que conecta elementos y aspectos, aquellos que en las etapas anteriores parecían totalmente inconexos.

3. Verificación: consiste en la comprobación, examen y configuración de una nueva visión del problema, a la luz del entorno.

Aquí ocurre la elaboración de la idea de modo que pueda ser transmisible y comunicable a los demás.

La creatividad constituye esa arma de la que los educadores pueden valerse para lograr la motivación profesional, el interés, la espontaneidad, la originalidad en los estudiantes.

Enresumen, los estudios sobre la creatividad de los diferentes autores demuestran la importancia de esta para el proceso de enseñanza aprendizaje, a partir de la utilización de las potencialidades de los estudiantes para desarrollar motivaciones

intrínsecas y extrínsecas en la búsqueda de soluciones novedosas a los problemas que diseñen los docentes desde la concepción de la actividad creadora.

1.2 Concepto de construcción de textos. Etapas de la construcción de textos

En la enseñanza de la lengua se han empleado diferentes nomenclaturas para referirse al acto de escribir. García Alzola plantea: "…Sin duda, composición y redacción se refieren a lo mismo: relacionar el pensamiento con la palabra, organizar mentalmente lo que se quiere decir y comprometerse con unas palabras y sus combinaciones sintácticas.

En la planeación contempla la orientación pragmática, semántica, sintáctica y la reorientación. En la textualización incluye la organización y ejecución pragmática, semántica y sintáctica, la creatividad y la reorientación. En la autorrevisión aparece la reorganización semántica, sintáctica y textual en el último momento del proceso.

Montaño Calcines y M. Escalona (2005,41-42) han reformulado los aspectos para corregir los textos. Ellos son: normativa, cohesión del texto, coherencia del texto, adecuación y otros aspectos: estilística (complejidad sintáctica, repetición léxica, figuras que realzan la expresión: símiles, metáforas, entre otros), variedad y énfasis en lo escrito, caligrafía, grado de interés que se logra en lo escrito, (originalidad correspondencia con el tema, suficiencia, estructuración y delimitación de párrafos, estructuración de oraciones y presentación del trabajo

1.3. La enseñanza de la construcción de textos escritos

La enseñanza de la construcción de textos resulta compleja; porque los estudiantes prefieren hablar y no escribir por las características de cada una, por la experiencia lingüística que desde el hogar proporciona flexibilidad para la

comunicación oral, por el temor al papel en blanco y al tema seleccionado, por el conocimiento de las dificultades al escribir, por la complejidad para el diseño del sistema de clases ante la variedad de errores de los estudiantes y por la falta de preparación de algunos docentes para enfrentar su tratamiento.

La competencia comunicativa, concepto básico desde esta nueva perspectiva, se propone como objetivo que abre nuevas perspectivas para la escuela, sobre una base humanista a partir de su instrumentación.

Para Roméu Escobar (2004,13) es "una configuración psicológica que comprende capacidades cognitivas y metacognitivas para comprender y producir significados, los conocimientos acerca de las estructuras lingüísticas y discursivas y las habilidades y capacidades para interactuar en diversos contextos socioculturales, con diferentes fines y propósitos. En la docencia es fundamental operar con la teoría de la comunicación. El colectivo de autores de Psicología para educadores (2001,88), relaciona "las dos formas principales de comunicación:

1. Comunicación práctica, material, encaminada a la realización de tareas prácticas conjuntas, a coordinar acciones, ya que el adolescente necesita de la ayuda del adulto, de su experiencia y conocimiento para irse adentrando en el mundo de los objetos creados por el hombre, en el uso de los instrumentos, en el conocimiento del medio que le rodea.

2. Comunicación espiritual, orientada a la búsqueda de la valoración del otro, de la comprensión, ya que el adulto como portador de experiencia social porta valores, normas. (...) necesita de una valoración de su conducta, de sus ideas. Esta forma de comunicación no está desvinculada de la actividad práctica, pues crea condiciones para una mejor coordinación con el otro, una mejor interacción con los que lo rodean y la propia autorregulación. Sin el intercambio de ideas,

sentimientos, impresiones, entre otros, es imposible la realización de actividades conjuntas.

1.4 El desarrollo de la creatividad en la construcción de textos escritos. Indicadores y concepto En resumen, el desarrollo de la creatividad en la construcción de textos escritos parte de los modelos que brindan las obras literarias, de las potencialidades creadoras que tienen ellas, los estudiantes, de la orientación del docente para desarrollarla con actividades creadoras, de la motivación por hablar y por escribir como necesidades comunicativas personales y profesionales; los indicadores determinados son: la imaginación, la originalidad y la fluidez.

1.5 El trabajo grupal en función del desarrollo de la creatividad en la construcción de textos escritos

Dentro de la actividad creadora el docente busca nuevas formas para promover un modo de actuación creadora en los estudiantes. El trabajo con la dinámica de grupos ha sido una variante. En las clases de construcción de textos es muy útil, porque estimula la participación espontánea de los estudiantes.

La lluvia de ideas en las clases orales contribuye a la comprensión y al enriquecimiento del tema antes de construir los textos o cuando se aportan los elementos para el análisis de los personajes, las obras o los hechos reales. Estas técnicas pueden favorecer el aprendizaje de los estudiantes.

La enseñanza de la construcción de textos escritos sigue siendo un problema vigente para la enseñanza de la lengua que afecta tanto a los estudiantes como a los docentes. De ahí, la necesidad de proponer un modelo de estrategia metodológica para el tratamiento del desarrollo de la creatividad en la construcción de textos escritos.

2.1 Presentación de la estrategia

Es importante el desarrollo de la creatividad como proceso en la solución a las insuficiencias existentes, en la creación de un excelente ambiente laboral, en la búsqueda de alternativas para los diferentes documentos que se construyen.

El objetivo de la estrategia metodológica es: Desarrollar la creatividad en la construcción de textos en estudiantes de Secundaria Básica a partir de la riqueza expresiva, la fluidez, la originalidad y la imaginación, desde una concepción curricular

.A continuación se presentará el modelo correspondiente a la estrategia metodológica:

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA EL DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD EN LA CONSTRUCCIÓN DE TEXTOS ESCRITO

REQUISITOS BÁSICOS **MÉTODOS Y TÉCNICA** **CLIMA CREATIVOS** **MOTIVACIÓN PARA ESCRIBIR**	**PROCESO DE APLICACIÓN** **ORIENTACIÓN** **CONTROL** **EJECUCIÓN**
MODO DE ACTUACIÓN CREADORA	

a) Clima creativo b) Métodos y técnica c) Motivación para escribir

- El sistema de actividades con los siguientes pasos:

1.Localización de la información sobre el tema a partir de la indagación de las experiencias, de la investigación bibliográfica, de la comprensión lectora con diferentes modelos constructivos, de dictados (relacionados con el tema), de

situaciones comunicativas diversas y el trabajo grupal de forma descendente hasta el individual.

Se comienza con la aplicación colectiva en la localización de la información sobre el tema yse parte del método de la elaboración conjunta:

- Estudiantes y profesora proponen, seleccionan y reajustan las posibles ideas sobre la situación comunicativa del tema propuesto.

- Se escuchan y anotan las expresiones, ideas y los criterios dados. Se discute la forma de presentar el tema según las experiencias del colectivo. Se enriquecen las ideas.

- Se proponen las posibles formas verbales y se anotan en la pizarra

- Este paso es básico para garantizar la sensibilización y la familiarización con el tema a desarrollar y el dominio de este. La lluvia de ideas que se produce después de la lectura de textos variados sobre el tema, de los criterios expuestos, genera la interacción de los estudiantes para la ampliación de la información obtenida hasta el momento con las experiencias y permite una apertura hacia nuevos puntos de vista. colectiva del grupo, enriquece el conocimiento y la variedad de ideas novedosas para sustentar el tema.

2. Presentación del sistema de preguntas.

¿Cómo calificarías a...? (Introducción)

¿Qué dirías de...? (Desarrollo)

¿Qué le dirías a... o cómo concluirías? (Conclusiones)

Se aplica para cada tema con actividades interesantes que estimulen la comunicación oral y /o escrita. Cada respuesta va dirigida a la lluvia de ideas sobre el tema seleccionado y a la organización de ellas con respecto a la

estructura del texto. Al principio se ejecuta con la elaboración conjunta y después con el trabajo independiente.

Conclusiones

La creatividad es un elemento básico en la actividad humana, las concepciones teóricas desarrolladas llevan a la elaboración de las siguientes definiciones: La referida a la construcción de textos escritos como un complejo proceso que promueve los modos de actuación a partir de la combinación de aspectos estructurales (proceso de planeación, textualización y revisión) con aspectos funcionales (saber qué decir, para quién, por qué y para qué decirlos), La aplicación de la estrategia metodológica permitió alcanzar los siguientes indicadores: riqueza expresiva, imaginación, originalidad y fluidez al demostrar el aprovechamiento de la inteligencia colectiva para la adquisición de los conocimientos, las habilidades y los hábitos en el trabajo con la construcción de textos escritos, crear el sentido de pertenencia de su profesión al experimentar el placer de escribir, por lo tanto al lograr el desarrollo de la creatividad en la construcción de textos

BIBLIOGRAFÍA

ABELLO, A. M. (2007). Para ampliar mis horizontes culturales, Ed. Pueblo y Educación, La Habana,

BALMASEDA, O. (2001). Enseñar y aprender ortografía. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación,

ABELLO, CRUZ. A. (2007). Para ampliar mis horizontes culturales. Editorial Pueblo y Educación.)

Colectivos de autores. (2002 a 2009). Cuadernos de trabajo de Ortografía Secundaria Básica (7mo., 8vo., 9no.) Editorial Pueblo y Educación, La Habana.

Cubarte.Bertillón 166. *A propósito de una obra y un autor.* Por: Angelina Rojas Blaquier

Diccionario de la literatura cubana. (1984.) Instituto de Literatura y Lingüística de la Academia de Ciencias de Cuba, (Ciudad de la Habana, Cuba: Editorial Letras Cubanas; vol.2,

DOMÍNGUEZ GARCÍA, I. (2010). La enseñanza de la redacción: algunos apuntes necesarios. Ed. Pueblo y Educación. La Habana.

GONZÁLEZ, R. (2012). Contradanzas y latigazos. Editorial Letras Cubanas,

GILLÉN BATISTA, N. (2006). Poemas de amor. Ediciones UNIÓN. Ciudad de la Habana,

MINED. (2014). Reglamento del trabajo metodológico del Ministerio de Educación.

MINED (2004). Programa de Español-Literatura 7, 8 y 9. Grados Editorial Pueblo yEducación. La Habana.

ROMÉU ESCOBAR, ANGELINA et al. (2007). El enfoque cognitivo, comunicativo ySociocultural en la enseñanza de la lengua y la literatura. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.

Tema: Propuesta de actividades para implementar las cátedras martianas en las escuelas deportivas

Autores: M.S.c. Idalia García Caraballo
Lic. Denis Alejandro Moriol Hechevarrria

ESFAAR: Giraldo Córdova Cardín

Resumen.

El conocimiento puede considerarse como sinónimo de desarrollo y progreso. La escuela juega un papel fundamental en la formación integral del hombre nuevo. Potencia el logro del desarrollo cognitivo de la historia de nuestro país y del pensamiento de nuestros padres fundadores en cada estudiante en función de enfrentar los grandes desafíos del futuro. En este trabajo se proponen actividades relacionados con las formas o estrategias para el desarrollo de la vida, obray pensamiento martiano a través de los diferentes deportes en función de la implementación de las cátedras martianas dentro de los entrenamientos deportivos. Está dirigido a facilitar el alcance del desempeño cognitivo necesario que deben poseer los atletas de las enseñanzas segundaria básica, preuniversitario y E.P.E.F que estudian en las escuelas deportivas de alto rendimiento, Para su realización se revisó la bibliografía acerca del tema, se profundizó en el estudio de estrategias de enseñanzas y se utilizaron métodos para la obtención de información que contribuirán a solucionar la problemática. El trabajo resulta de gran importancia, pues las actividades propuestas constituyen una forma pedagógica eficaz para el desarrollo del conocimiento a través del deporte en los atletas que pertenecen a las escuelas deportivas de alto rendimiento acerca de la vida de nuestro Héroe Nacional.

Introducción

El panorama mundial ha estado caracterizado en las últimas décadas por un proceso acelerado de cambios, que se manifiestan en todos los ámbitos del acontecer político, social, científico y cultural de manera tal que la educación, el conocimiento y la formación en valores, desempeñan cada vez, un papel central en el desarrollo correcto de la sociedad.

La elevación de la calidad personal, requiere de la formación en valores, que contribuyan a estimular al máximo el desarrollo de cada uno de los atletas. La implementación del estudio de las cátedras martianas en las escuelas deportivas ello constituye un factor imprescindible para lograr la elevación de la calidad humana, la educación y el amor por la identidad nacional,aún encontramos dificultades en la implementación de la cátedra martiana en los entrenamientos deportivos y están dadas entre otros factores, fundamentalmente por las carentes iniciativas, que al respecto tienen algunos profesores deportivos para garantizar su estudio.

Ellas tienen un carácter social, constituyen un eslabón importante para lograr niveles superiores en la calidad del proceso educativo, contribuye al desarrollo en valores, permitiéndoles la comprensión de conflictos sociales, los valores positivos, el amor a la patria, permiten dar solución a situaciones prácticas defendiendo con sabiduría nuestros sueños y convencidos de lo que realmente somos. Son un enfoque educativo que busca promover y estudiar las ideas y el legado del apóstol de la independencia cubana José Martí, estas se implementan en diversas instituciones educativas, especialmente en Cuba, y tienen como objetivo fomentar el pensamiento crítico, la ética, la cultura y los valores humanos a través del estudio de la obra martiana.

Trabajar las cátedras martianas en las escuelas deportivas cubanas puede ser una excelente manera de integrar la formación ética, cultural y social en el ámbito del deporte.

La combinación del deporte con los valores y principios martianos fomenta una cultura deportiva más ética, solidaria y humanista, alineada con los ideales de nuestro Apóstol y atemperada con los principios humanos que se desea, posean

nuestros deportistas, embajadores de nuestra cultura y de los valores que caracterizan a los cubanos en los momentos actuales.

Dentro del trabajo político ideológico es imprescindible el estudio de nuestro héroe nacional, por la importancia que reviste su pensamiento cargado de amor, sensibilidad y humanismo, es por ello que se estudia desde edades tempranas en las diferentes enseñanzas educativas y aparece en los planes de estudio de diferentes asignaturas, su pensamiento puede ser utilizado en muchas materias, actos, matutinos, actividades docentes, deportivas, políticas y culturales.

Con este trabajo se pretende no solo implementar las cátedras martianas en el área de Formación Continua, sino llevarlas al terreno, a los entrenamientos, brindandoa los profesores deportivos, actividades variadas y novedosas encaminadas al estudio de la obra martiana a través de los diferentes deportes, facilitando el trabajo y logrando la formación integral de nuestros atletas.

El análisis de la práctica pedagógica con los atletas de las escuelas deportivas de alto rendimiento, nos permitieron percatarnos que dedican largas jornadas a entrenar, por lo que se hace necesario la adopción de estrategias que faciliten el estudio del pensamiento martiano en los entrenamientos de los diferentes deportes, mediante actividades que ayuden a su eficaz apropiación en poco tiempo.

Todo lo expresado con anterioridad evidencia la existencia de una contradicción entre la necesidad social del desarrollo del conocimiento del pensamiento y la obra martiana vinculado al deporte y el existente para alcanzar los propósitos deseados.

Todo lo anterior justifica el planteamiento del siguiente **problema científico**.

¿Cómo contribuir a implementar la cátedra martiana en las escuelas deportivas?Es por ello que el **objetode estudio** es la implementación del estudio de las cátedras martianas en los entrenamientos deportivos de las escuelas deportivas de alto rendimiento y el **campo de acción** se centra en el desarrollo en valores a través de las cátedras martianas en los entrenamientos de las escuelas deportivas de alto rendimiento.

Teniendo en cuenta los elementos anteriores, esta investigación tiene el **objetivo** siguiente:

Proponer un conjunto de actividades para Implementar la cátedra martiana enlas escuelas deportivas de alto rendimiento durante los entrenamientos deportivos de los diferentes deportes.

Novedad científica:

Se centraen una propuesta de actividades variadas y novedosas con un alto valor educativo y formativo, que permiten el trabajo encaminado a la formación en valores de los atletas mediante el estudio del pensamiento martiano para el desarrollo de los conocimientos en las escuelas deportivas de alto rendimiento dentro del entrenamiento deportivo teniendo en cuenta las características de la escuela y los largos períodos de entrenamientos que realizan los atletas.

Facilitando documentación con actividades encaminadas a dar salida a las cátedras martianas a los profesores deportivos,garantizando el trabajo con el pensamiento martiano,teniendo en cuenta la insuficiente documentacióny el escaso tiempo para la autopreparación que pueden dedicar a este fin

La concepción dinámica de una propuesta de actividades que agrupe enseñanza en valores, estableciéndose relaciones correctas, donde prevalezcan la confianza y el respeto mutuo, contribuye en gran medida al desarrollo cognitivo y en valores de los atletas de las escuelas deportivas de alto rendimiento en los diferentes contenidos y aspectos de la catedra martiana, para aplicarlos en la vida práctica.

Desarrollo

Partimos del criterio que la obra martiana rica en enseñanzas y valores potencia la correcta formación del hombre nuevo y lo dota de poderosos sentimientos y actitudes que fortalecen su personalidad y son muy importantes para la vida en sociedad. Recrear los entrenamientos deportivos que el atleta recibe a través de la implementación de las cátedras martianas, es una gran estrategia del Proceso de formación y de los profesores deportivos que intervienen en la preparación de los atletas de alto rendimiento.

Las cátedras martianas tienen como objetivos:

1. **Promover el pensamiento crítico**: fomentar en los estudiantes la capacidad de analizar y reflexionar sobre su realidad inspirándose en las ideas de Martí.

2. Fomentar valores éticos y humanos: Desarrollar en los estudiantes valores como la justicia,libertad y la solidaridad que fueron centrales en la obra de Martí.

3. **Fortalecer la identidad cultural:** Contribuir al conocimiento y aprecio por la cultura cubana y latinoamericana a través del estudio de la vida y obra de Martí.

4.**Estimular el compromiso social:** Motivar a los estudiantes a involucrarse activamente en su Comunidad y en la construcción de una sociedad más justa.

Las cátedras martianas utilizan una variedad de métodos pedagógicos que incluyen:

Lecturas y análisis de textos: Estudio de obras martianas como Nuestra América, El espíritu de la letra, y otros ensayos.

Debates y discusiones: Espacios para el intercambio de ideas, donde los estudiantes puedan expresar sus opiniones y reflexiones sobre temas contemporáneos relacionados con el pensamiento martiano.

Actividades culturales: Organización de eventos, Conferencias y Talleres que celebren la vida y obra de José Martí.

Proyectos comunitarios: Iniciativa que vincula a los estudiantes con su entorno social, promoviendo el servicio comunitario.Basado en los principios martianos.

Proyectos institucionales o de grupos: Iniciativas que se tiene en los centros escolares y que se ejecutan trazando un proyecto general del centro educacional y de él se derivan otros proyectos, que su desarrollo solo abarca uno o varios grupos estudiantiles de forma independiente y diferentes.

Nuestro país atraviesa tiempos difíciles, dado fundamentalmente por un Bloqueo Económico y Financiero impuesto por Estados Unidos por más de sesenta años y arreciado por una serie de medidas que lo intensifican, que aumentan nuestras carencias y con ello la pérdida de valores y aparecen conductas llamativas ajenas a nuestro proyecto social, por lo que se hace necesario reforzar valores en

nuestros atletas que se ven afectados en su quehacer diario y además son objetos de asedio por parte de personas cuando participan en eventos deportivos. Son los profesores los mayores responsables de instruir, transmitir, educar y fomentar valores éticos y morales, contribuyendo con la formación integral de los atletasque se encuentran en nuestras escuelas deportivas Nacionales.

Las cátedras martianas son una vía eficaz para formar a través de sus actividades a ciudadanos más conscientes y comprometidos.Por el impacto significativo que ha tenido su implementación en el sistema educativo cubano creemos necesario hacerlo también en el sistema deportivo nacional porque los atletas desarrollan no solo habilidades académicas, sino también competencias sociales y emocionales, fomentando una mayor conciencia sobre los problemas sociales y políticos que enfrenta la sociedad actual, adquiriendo un sentido más profundo de identidad y pertenencia hacia su cultura.

Entre las estrategías para integrarlas a las escuelas deportivas están:

1. **Formación de valores a través del deporte**.

Ética deportiva: Incorporar discusiones sobre la ética en el deporte, relacionado con las enseñanzas de Martí sobre la justicia y la equidad con la práctica deportiva.

Trabajo en Equipo y solidaridad: Fomentar el trabajo en equipo y la solidaridad entre los atletas inspirándose en el pensamiento martiano sobre la unidad y la colaboración.

2.**Talleres y charlas temáticas**

Charlas sobre la vida de José Martí: Organizar talleres y charlas donde se aborden aspectos de la vida y obra de José Martí, enfatizando su relación con el deporte y la formación integral del ser humano.

Debates sobre temas actuales: Realizar debates sobre temas contemporáneos relacionados con el deporte, la cultura y la sociedad utilizando las ideas martianas como base para el análisis crítico.

3.Actividades culturales y recreativas:

Eventos deportivoscon enfoque cultural: Organizar competencias deportivas que incluyan actividades culturales, como recitales de poesías martianas, exposiciones sobre su vida u otras.

Días de reflexión: Establecer días dedicados a la reflexión sobre los valores martianos combinando actividades deportivas con momentos de análisis y discusión.

4.**Proyectos comunitarios**

Involucramiento social: Promover proyectos que vinculen a los atletas con la comunidad, como actividades de voluntariado que reflejen los principios de Martísobre el servicio a los demás.

Campañas de concientización: Realizar campañas que aborden problemas sociales (como la violencia en el deporte o la inclusión) utilizando el pensamiento martiano como guía.

5.Integración Curricular

Asignaturas relacionadas: Incorporar contenidos sobre Martí en las asignaturas de formación integral, Educación Física y Ciencias Sociales, para que los estudiantes comprendan su relevancia en distintos contextos.

Proyectos de investigación: Fomentar investigaciones sobre la influencia de Martí sobre el deporte cubano, alentando a los estudiantes a explorar como sus ideas pueden aplicarse en la práctica deportiva.

Propuesta de actividades

Deportes	Actividades
Tiro con Arco	Competencia de tiro por la paz: donde cada tiro correcto represente un compromiso por la paz y la justicia social, utilizando frases o versos de Martí como inspiración .
Atletismo	**Carrera martiana: organizar una carrera en honor a José Martí donde cada Km represente un valor martiano ,al finalizar realizar una ceremonia donde se discutan estos valores.**
Natación	**Reflexiones acuáticas :al finalizar las sesiones de natación ,realizar breves sesiones de reflexión sobre como el agua simboliza la vida y el cambio ,temas presentes en la obra de Martí**
Ciclismo	**Ruta Martiana :planificar una ruta ciclística que pase por lugares históricos relacionados con Martí combinando ejercicio físico con educación histórica. Charlas sobre Medio ambiente: promover el uso de la bicicleta como medio de trasporte sostenible y realizar charlas sobre la importancia del cuidado del medio ambiente ,inspirándose en el pensamiento martiano**
Béisbol 5	**Torneo de valores :un torneo donde cada equipo represente un valor martiano (solidaridad, justicia, libertad)al final del torneo realizar una reflexión sobre como esos valores se manifestaron en el juego.**

Conclusiones

Las cátedras martianas representan una herramienta valiosa para la educación contemporánea, al integrar el pensamiento crítico, los valores humanos y el compromiso social en el currículo escolar y entrenamientos deportivos, trabajar con ellas en las escuelas deportivas cubanas es una excelente manera de integrar la formación ética, cultural y social en el ámbito del deporte, puede enriquecer la experiencia de los atletas y promover valores fundamentales que se materializaran en la práctica y evidencian nuestra identidad nacional, la combinación del deporte con los valores y principios martianos puede fomentar una cultura deportiva más ética solidaria y humanista alineada con los ideales de JoséMartí.

RECOMENDACIONES

1. Llevar a la práctica la propuesta de actividades en otros deportes y aplicarla no solo en nuestra escuela, sino también en de las escuelas deportivas de alto rendimiento del país, durante los próximos cursos y de ser posibles en las demás escuelas del sistema deportivo cubano.

2. Tener en cuenta el carácter flexible de la propuesta para reconsiderar los elementos estructurales que la componen y enriquecerla en caso que fuera necesario.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Castro Ruz, Fidel, (1998). Discurso en la clausura del primer Congreso Nacional de Educación y Cultura, 30 de abril de 1971, Editorial Ciencias Sociales, La Habana, Cuba.

2. Discurso en el acto por los aniversarios 45 y 44 de la Organización de Pioneros José Martí y de la Unión de Jóvenes Comunistas p.1_En Granma _No. 81

3. Colectivo de autores (2002). Dinámica de grupo en educación: su facilitación, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana,

4. Fundamentos de la investigación educativa.(2005).(CD-ROM) Maestría en Ciencias de la Educación, Módulo I.

5. Antonio BediaJ. (2016).Centro de Estudios Martianos,La Habana, Sobredeporte, José Martí, Dirección editorial Cecil Canetti.

6.Cintio Vitier, Centro de Estudios Martianos, Ese sol del mundo moral, la Habana, 2011, EditorialFélix Varela ,2006.

7. Pablo,Rodríguez.P. (2017).De todas partes, Perfiles de José Martí, edición Centro de Estudios Martianos.

8. Encarta. 2011.

9. Guadarrama y Tussel O. E. (1987).El pensamiento filosófico de Enrique José Varona Editorial Ciencias Sociales, La Habana,

10. Martí, Pérez. J. (1975). Obras Completas tomo 8 Editorial Ciencias Sociales, la Habana, Cuba.

11. Vygotsky, L.S (1987). Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores. Editorial Científica Técnica, La Habana.

Título: LA INTERDISCIPLINARIEDADEN EL PROCESO DE FORMACIÓN DEL PROFESIONAL DEL TÉCNICO MEDIO

Autora: M. Sc. Lissette López Allen

Correo electrónico: lissettelopezallen@gmail.com

ORCID:https://orcid.org/0000-0001- 8323-5611*

Institución: Escuela Superior de Formación de Atletas de Alto Rendimiento "Giraldo Córdova Cardín", La Habana, Cuba, Máster en Ciencias en Educación Física Contemporánea.

Resumen

La interdisciplinariedad se emplea, desde el punto de vista académico, para obtener una visión más integral y completa de una situación de estudio o problema. En el proceso de enseñanza-aprendizaje, el enfoque interdisciplinario, favorece la calidad de la enseñanza, siendo el proceso complejo y dependiendo únicamente de la manera en que docentes y estudiantes asumen sus respectivos papeles. Como punto de partida están los resultados del diagnóstico a los profesores y Jefes de departamento; se aprecia que no existen tareas docentes que identifiquen su uso en la práctica pedagógica de los estudiantes de la ESFAAR "Giraldo Córdova Cardín", el objetivo de esta investigación es: Proponer un Sistema de tareas docentes integradoras de la asignatura Teoría y Metodología de la Educación Física que favorezca la interdisciplinariedad en el proceso de formación profesional de la especialidad Profesor de Educación Física y Deporte. Con este propósito se utilizaron los métodos teóricos: análisis y síntesis, sistémico estructural funcional, revisión de documentos; empíricos: encuesta y observación a clase y matemático-estadísticos: SPSS v. 20.

summary

Interdisciplinarity is used, from an academic point of view, to obtain a more comprehensive and complete vision of a study situation or problem. In the teaching-learning process, the interdisciplinary approach favors the quality of teaching, the process being complex and depending only on the way in which teachers and students assume their respective roles. As a starting point are the results of the diagnosis for teachers and department heads; It can be seen that there are no teaching tasks that identify their use in the pedagogical practice of the students of the ESFAAR "GiraldoCórdovaCardín", the objective of this research is: To propose a System of integrative teaching tasks for the subject Theory and Methodology of Education Physics that favors interdisciplinarity in the professional training process of the Physical Education and Sports Teacher specialty. For this purpose, theoretical methods were used: analysis and synthesis, structural-functional systemic, document review; empirical: survey and class observation and mathematical-statistical: SPSS v. twenty.

Keywords: Interdisciplinarity, teaching quality and results.

Introducción:

La disciplina como concepto integrador se fundamenta en el modelo profesional de la Formación Profesores de Educación Física y Deporte mediante un adecuado orden lógico y jerárquico de los nodos o invariantes del conocimiento de las diferentes asignaturas que conforman las disciplinas lo que se sustenta en la concepción sistémica que deben asumir.

Para ello se hace imprescindible la interdisciplinariedad la que según Perera (2000):

"(…) significa, ante todo, un cambio de actitud frente a los problemas del conocimiento, una sustitución de la concepción fragmentaria por una unitaria del hombre y de la realidad en que vive" (p.6). Ratifican su utilidad Mañalich (1998), Valcárcel (1999), Fernández (2000), Fiallo (2001, 2004), Fonden (2006), Mendoza (2007), Ayala (2008), Carvajal (2010), Soler (2012),Leonir (2013), González (2017), Valdés (2019) confirmado por López (2021).

El significado de la interdisciplinariedad unido a la realidad del profesional que se pretende formar en la EPEF que se integra la enseñanza en la ESFAAR “Giraldo Córdova Cardín”, demandan de un proceso docente educativo donde el maestro debe ser capaz de planificar, organizar y orientar el trabajo docente con un enfoque integrador y el alumno debe poseer un dominio de la ciencia y la técnica pertinente al ámbito de su profesión, con independencia y creatividad desde las disciplinas previstas en los planes de estudio, adecuándolo a las particularidades del modelo pedagógico y de estas escuelas deportivas. Para tales propósitos la ESFAAR “Giraldo Córdova Cardín” establece en el Plan de Estudio “Curso Regular Atleta de 9no Grado”, 3 disciplinas. Dos de ellas son del ejercicio de la profesión: Formación Profesional Básica y la Formación Profesional Especifica.

De ahí la necesidad de buscar alternativas novedosas y creativas para motivar a los estudiantes y al mismo tiempo vincular los contenidos mediante distintas vías, una de ellas las tareas integradoras, que les permita al alumno esas asignaturas deportivas integradas como un arma, para investigar los secretos de las habilidades, capacidades, principios a que se rigen, métodos y a los profesores como elemento que les relaciona las dimensiones de la formación integral, dirigidas a la educación del alumno.

Por eso este tema se refiere al trabajo interdisciplinario con la asignatura de Teoría y Metodología de la Educación Física, esta asignatura contempla el perfil del profesional a formarse basado en el escenario en el cual actuará al graduarse como profesor, lo que hace que el que imparte la asignatura necesite de condiciones teóricas y metodológicas que le faciliten interactuar con el programa, facilitándole el cómo deberá organizar y ejecutar el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Materiales y métodos: El actual estudio se realizó en la ESFAAR "Giraldo Córdova Cardín". El presente estudio es pre experimental, descriptivo transversal, de naturaleza cualitativo con una población de 46 (100%) de estudiantes (dos grupos) de segundo año, en el curso académico 2024-2025, con el objetivo de aplicar el sistema de tareas docentes Integradoras, el cual fue validado mediante el criterio de 30 expertos (método Delphi).

Se seleccionó una muestra intencional de los trabajos de culminación de estudios dirigidos a fundamentar una clase de Educación Física. Se eligieron 27 trabajos que

representan el 58.69%, 14 (52%) que corresponden cursos escolar 2023-2024 y 13 (48%) al 2024-2025.

Los métodos y técnicas investigativas utilizados fueron el método analítico-sintético; mediante este método se cumplieron las tareas previstas en la construcción del marco teórico conceptual y se profundizó en la búsqueda bibliográfica especializada.

Inductivo-Deductivo: A partir de los aspectos más generales y la muestra objeto de estudio, se realizaron inferencias acerca de la situación existente en relación al proceso de interdisciplinariedad determinando algunas de las causas que inciden en el problema que propiciaron valorar las tareas docentes integradoras y arribar a conclusiones para elaborarlas en el contexto de la Educación Física.

Sistémico estructural funcional: Posibilitó la elaboración de las tareas docentes integradoras sobre la base de la estructuración de los contenidos de la asignatura Teoría y Metodología de la Educación Física interrelacionando los contenidos de las asignaturas de primero y el segundo año de la EPEF que se integra como una enseñanza en la ESFAAR "Giraldo Córdova Cardín". Las tareas docentes integradoras se organizaron desde las más sencillas hasta las más complejas con un orden lógico y jerárquico.

Matriz de tributación: es una tabla de doble entrada que relaciona el sistema de conocimientos de la asignatura Teoría y Metodología de la Educación Física con los sistemas de conocimientos de las disciplinas que se imparten en el primero y de segundo año del técnico medio de la EPEF según se declara en el Plan de Estudio **"**CRA con 9no Grado de la ESFAAR". En el caso particular de la investigación se confeccionó una matriz simple que tiene como objetivo: identificar los nodos de articulación interdisciplinarios de la asignatura antes mencionada.

Análisis y discusión de los resultados:

Para la fundamentación del sistema, se asume la concepción de Valle Lima que retoma la *Teoría general de los sistemas*, iniciada por Ludwig Von Bertalanffy en 1925, Bertalanffy, L. (1976) y el ajuste conceptual y metodológico para las ciencias sociales del sociólogo alemán Niklas Luhmann, (1984), en las ciencias pedagógicas, esta teoría se puede asumir debido a que

su enfoque tiene múltiples aplicaciones en un campo donde las interrelaciones e interconexiones son variadas, destacando que un sistema está compuesto por los siguientes elementos: "objetivo, funciones, componentes, estructura (relaciones entre los componentes y su jerarquía), formas de implementación y formas de evaluación."(p.56).

Moreno (2007), resalta la relación de esta Teoría con la interdisciplinariedad al destacar: “en un sentido amplio, la Teoría General de los Sistemas se presenta como una forma sistemática y científica de aproximación y representación de la realidad y, al mismo tiempo, como una orientación hacia una práctica estimulante para formas de trabajo interdisciplinarias” (p.11).

El sistema propuesto incluye los elementos que precisa Valle de Lima, (2010) y tiene tres etapas: primera etapa (entrada), segunda etapa (procesos) y tercera etapa (Salida). Su objetivo general va dirigido a favorecer la interdisciplinariedad en el proceso de formación del profesional de la Cultura Física, en la asignatura *Teoría y metodología de la Educación Física*.

A continuación, se reflejan algunos aspectos puntuales a considerar, en cada una de las etapas del sistema que se presenta:

Primera etapa (entrada). Como parte de los componentes referenciales, se efectuó un estudio sobre las principales concepciones de la interdisciplinariedad y las tareas docentes integradoras (TDI).

La segunda etapa (procesos). Destaca los componentes operacionales, precisando tres subsistemas denominados: elaboración, implementación y evaluación.

El subsistema uno, denominado elaboración, se concibe desde la concepción que se trasmite en la investigación donde se enfatiza el significado de la tarea docente integradora como "expresión de una concepción didáctica para favorecer la interdisciplinariedad, en la formación del Profesor de educación física y deporte (EPEF) en la ESFAAR “Giraldo Córdova Cardín”. Se asume lo estipulado por Moreno (2007), que destacan: la relación de esta Teoría con la interdisciplinariedad al destacar: “en un sentido amplio, la Teoría General de los Sistemas se presenta como una forma sistemática y científica de

aproximación y representación de la realidad y, al mismo tiempo, como una orientación hacia una práctica estimulante para formas de trabajo interdisciplinarias" (p.11).

En esta etapa, se precisan tres aspectos esenciales para la elaboración de las tareas, los cuales se exponen a continuación:

Determinación de los nodos de articulación interdisciplinaria e interobjetos y su vinculación con los temas de la asignatura *Teoría y metodología de la Educación Física*, así como la determinación de los contenidos a incluir, mediante la elaboración de las matrices de tributación

Al estructurar los currículos se debe tener en cuenta en primer lugar, el fin de la educación que demanda la sociedad y el nivel que se quiere lograr, sobre esa base se pueden determinar los objetivos generales, los ejes transversales, los programas directores y los nodos de articulación interdisciplinaria, estos últimos según Fiallo (2001) constituyen premisas fundamentales para el trabajo interdisciplinario y atendiendo al carácter de su articulación establece tres tipos de nodos:

Nodo potencial del tipo uno: cuando se refiere a un contenido altamente estructurado y puede servir de base a la articulación con otros contenidos identificados en otras disciplinas (Fiallo, 2001).

Nodo potencial del tipo dos: cuando se refiere a un contenido no estructurado y puede ser el punto de convergencia y/o aplicación de contenidos de otras disciplinas (Fiallo, 2001).

Nodo potencial del tipo tres: cuando no se puede establecer nodos del tipo 1 o 2, sin embargo, tiene la posibilidad de integrarse con otros nodos potenciales y constituir un nuevo contenido de mayor nivel de integración o generalidad profesional (Fiallo, 2001).

En la concreción de estos nodos, los docentes deben conseguir que los estudiantes se enfoquen en el objeto de conocimiento, desde una óptica integradora la que se logra mediante una enseñanza basada en los lazos interdisciplinarios, que ofrezca las siguientes ventajas, según destaca Fiallo (2004):

Elimina las fronteras entre las disciplinas, erradica los estancos en los conocimientos de los estudiantes, mostrándoles la naturaleza y la sociedad en su complejidad.

Aumenta la motivación de los estudiantes, al poder aplicar sus conocimientos en las diferentes disciplinas.

El estudiante desarrolla más actividades intelectuales, prácticas y de trabajo docente y extradocente.

Se forman normas de conducta que se convierten en hábitos, al lograr la acción coherente y sistemática de todas las influencias educativas.

Educa un pensamiento más lógico, reflexivo e integrador, reflejando la complejidad de la propia naturaleza y de la sociedad.

- Exige y estimula un eficiente trabajo metodológico de los colectivos de año.
- Despierta el interés de los profesores por la investigación y búsqueda de conocimientos al sentir la necesidad de integrar los contenidos de las diferentes disciplinas" (p.63).

Para la concreción de las ventajas antes expuestas debe primar el trabajo colectivo de los maestros, aspecto que enfatiza Valera (2007) al destacar:

> (…) la interdisciplinariedad es una disciplina de trabajo, que implica la colaboración de un colectivo de personas en este caso maestros, teniendo en cuenta que cada uno de los que intervienen en esta labor colectiva debe tener competencia en su disciplina y un cierto conocimiento de los elementos básicos de los otros. (p.27)

Desde estas concepciones, se precisan los contenidos incluidos en las tareas docentes Integradoras que componen el sistema que se propone y son los siguientes:

Conceptos fundamentales, principios relacionados con la Educación Física
(Tema I: Fundamentos Generales de la asignatura). Capacidades físicas y habilidades motrices (Tema II. Desarrollo físico y aprendizaje motriz).

Clase de Educación Física. (Tema III. Dirección y evaluación del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Educación Física).

Determinación de la estructura de las tareas docentes integradoras

Se asume la concepción de que las tareas, por su contenido, abarcará exigencias para revelar todos los elementos del conocimiento que el estudiante requerirá asimilar, cuyas acciones y operaciones exigirán una actividad mental elevada, rica en reflexiones y valoraciones, que incidan en su formación, puntualiza el significado de las tareas docentes Castellanos, (2000) al citar aZilberstein, (2002).

Las tareas docentes integradoras del sistema aparecen ordenadas desde las más simples hasta las más complejas, proporcionando un orden lógico y jerárquico a los contenidos de la asignatura y se detallan retomando algunos aspectos de la estructura establecida por Valdés, (2019), la que fue adaptada sobre la base de la sistematización realizada y que se muestra a continuación:

Número: se describe un número en orden ascendente en correspondencia con el plan calendario de la asignatura Teoría y Metodología de la Educación Física y se ordenan las tareas desde las más simples a las más complejas.
Título: ilustra el contenido a trabajar.
Tema: se refleja el tema en que deben utilizarse las tareas a partir de los contenidos que se incluyen.
Objetivo: expresa la interconexión de varias asignaturas correspondientes a dos o más de dos disciplinas y en ellos se incluyen habilidades a desarrollar por los estudiantes.
Contenidos: se determinan sobre la base de los nodos de articulación interdisciplinaria tipo uno.
Disciplinas y asignaturas: se reflejan las asignaturas y entre paréntesis las disciplinas en las que se incluyen, con vistas a orientar al estudiante sobre las probables asociaciones a establecer para solucionar las actividades.
Medios: tarjetas, cartulinas o pancartas con los nombres de las asignaturas que recibieron los estudiantes desde el primer año hasta el segundo año, materiales en soporte digital u otro medio que considere necesario el profesor para orientar al estudiante en la solución de la tarea.
Métodos: Exposición Problémica, Conversación Heurística y Discusión Plenaria. Los métodos Problémicos favorecen el trabajo en grupo, debido a que es un rasgo distintivo de la interdisciplinariedad (Martínez, 2004). La utilización de uno u otro método estará en correspondencia con la solución que asuman los estudiantes ante la tarea, según la forma de organización que determine el profesor.
Introducción: es un párrafo donde se orienta al estudiante sobre el contenido que desarrollará, o se describe una situación donde se evidencie el desempeño del profesor en el contexto de la clase de Educación Física.
Actividades a desarrollar por los estudiantes: se orientan las instrucciones a los estudiantes y se incluyen algunas preguntas.

Diseño de las tareas docentes integradoras: Fueron diseñadas las 16 tareas docentes integradoras, cuya estructura fue esbozada, teniendo en cuenta los criterios de Valdés. (2019) y asumidas por López, (2021). A continuación, se exponen algunos ejemplos:

Tarea docente integradora # 8

Título: Relación entre habilidades motrices y capacidades físicas en la Educación Física (I).

Tema II.

Objetivo: Explicar los fundamentos biológicos, psicológicos y metodológicos para el aprendizaje de las habilidades motrices deportivas y el desarrollo de las capacidades físicas en la Educación Física.

Contenido: Habilidades motrices deportivas y capacidades físicas.

Asignaturas (disciplinas) que se evidencian: (Disciplina Formación Profesional Básica): Psicología, Anatomía-Fisiología, Teoría y Metodología de la Educación Física y **(Disciplina Formación Profesional Específica):**Baloncesto.

Introducción:

Durante la enseñanza del tiro en movimiento contenido correspondiente a la unidad de Baloncesto en el 5to grado, el profesor de Educación Física observa que más del 50% de sus estudiantes no calculan bien la distancia desde donde se realiza el tiro y no llegan al aro, cuando ejecutan esta habilidad motriz deportiva presentan dificultades en el agarre del balón.

Actividades a desarrollar por los estudiantes:

a) ¿Cuál es la capacidad física en la que los estudiantes presentan dificultades?
b) Explique la relación entre la habilidad motriz deportiva donde se evidencia la dificultad y capacidad física necesaria. Escríbalo en un párrafo.
c) Elabore y dosifique (teniendo en cuenta: tiempo, repetición, micro pausa, macro pausa y métodos) tres ejercicios para mejorar la dificultad detectada.
d) Describa, de manera general, uno de los sistemas de órganos que garantizan la realización de los ejercicios elaborados destacando los componentes y características anatomofuncionales de los órganos principales.
e) ¿En qué componente de la regulación orientadora presentan dificultades los escolares?
    - Elabore tres tareas para su desarrollo.

- Explique sus fundamentos biológicos, psicológicos y metodológicos.

Conclusiones

1. El análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos de la interdisciplinariedad permitió determinar su conceptualización, importancia y las principales tendencias históricas que la caracterizan en el proceso de formación del profesional en la especialidad Profesor de Educación Física y Deportes.

2. Se elaboró un Sistema de tareas docentes integradoras para favorecer la interdisciplinariedad en el proceso de formación profesional de la especialidad Profesor de Educación Física y Deporte en la EPEF, que se integra como una enseñanza de la ESFAAR "Giraldo Córdova Cardín", de la provincia La Habana, concebido desde los preceptos pedagógicos, psicológicos, biológicos y metodológicos mediante la determinación de los nodos de articulación interdisciplinaria tipo uno, identificándose como componentes tres subsistemas constituidos por los temas de la asignatura Teoría y Metodología de la Educación Física, en los que se incluyen 16 tareas, validadas satisfactoriamente por el criterio de especialistas.

Referencias

1. Ayala, M. E. (2008). *La interdisciplinariedad como principio en la formación del profesor integral de preuniversitario en humanidades* (tesis doctoral). Instituto Superior Pedagógico "José de la Luz y Caballero". Holguín, Cuba.

2. Bertalanffy, L. V. (1976). Teoría general de los sistemas: fundamentos, desarrollo, aplicaciones (Edición: Anniversary; J. Almela, trad.). Recuperado de https://www.amazon.es/Teor%C3%ADa-general-los-sistemas-aplicaciones/dp/9681606272 [Links]

3. Carvajal, Y (2010). Interdisciplinariedad desafío para la Educación Superior y la Investigación. *Luna Azul*, (31), 10-18.

4. Fernández de A, B. (2000). La interdisciplinariedad como base de una estrategia para el perfeccionamiento del diseño curricular de una carrera de Ciencias técnicas y su aplicación a la Ingeniería en Automática en la República de Cuba. La Habana. (Tesis Doctoral). Instituto Superior Politécnico "José Antonio Echeverría" (p.10).

5. Fiallo, J. (2001). *La interdisciplinariedad en la escuela: Un reto para la calidad de la educación*. Ciudad de La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
6. _____. (2004). *La interdisciplinariedad: un concepto "muy conocido"*. Ciudad de La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
7. Fonden, J.C. (2006).*Una estrategia didáctica interdisciplinaria para el proceso de enseñanza-aprendizaje de la computación de los bachilleres técnicos en la especialidad de Informática* (tesis doctoral). Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona", Ciudad de La Habana, Cuba.
8. González, Y. (2017). La interdisciplinariedad en la investigación como principio de la responsabilidad social universitaria. *Congreso Universidad*, 6, (4).
9. Lenoir, Y. (2013). Interdisciplinariedad en educación: una síntesis de sus especificidades y actualización. *Interdisciplinar, 1* (1), 51-86.
10. López, L. (2021). La interdisciplinariedad en el proceso de formación del profesional en la especialidad de profesor de educación física y deporte. (Tesis maestría). Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y Deporte "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.
11. Mañalich, R. (1998). Interdisciplinariedad y Didáctica. *Educación (*94), 5-7.
12. Martínez, B.N. (2004). *La formación de saberes interdisciplinarios en los estudiantes de la carrera Licenciatura en Educación Física Preescolar* (tesis doctoral) Instituto Superior Pedagógico "Pepito Tey ", Las Tunas, Cuba.
13. Mendoza, J.E. (2007). *Modelo didáctico de la formación interdisciplinaria del Licenciado en Cultura Física* (tesis doctoral). Universidad de Oriente, Santiago de Cuba, Cuba.
14. Perera, F. (2000). La formación interdisciplinar del profesor de ciencias: Un ejemplo en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Física. (tesis doctoral). Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona", Ciudad de La Habana, Cuba.(6)
15. Soler, M. (2012). La interdisciplinariedad en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Matemática: una alternativa didáctica para la formación de los profesores de Matemática. (tesis doctoral). Instituto Superior Pedagógico "Enrique José Varona". Ciudad de La Habana, Cuba.
16. Valle Lima, A. (2010). Meta modelos de la investigación pedagógica Instituto Central de Ciencias Pedagógicas (ICCP). Ministerio de Educación. Recuperadode

https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjXsuH9y6XjAhVCzlkKHQMUA6kQFjAAegQIARAC&url=http%3A%2F%2Frepos.uclv.edu.cu%2Fpa_que_te_eduques%2FInteresante%2Fayuda_para_maestros%2FPara%2520ense%25C3%25B1ar%2520a%2520leer%2FEn%2520herramienta%2520OPALE%2Fres%2F19libro_META_MODELOS_DE_LA_INVESTiGACION_PEDAGOGICA.pdf&usg=AOvVaw3FVsazZwpggNBnRb23Ps -J [Links]

17. Valcárcel, N. (1999). Estrategia interdisciplinaria de superación para profesores de ciencias de la enseñanza media. (tesis doctoral). Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona”. Ciudad de La Habana, Cuba. (29)
18. Valdés, Y. (2019). La interdisciplinariedad en la formación del profesional de la Cultura Física desde la asignatura Teoría y Metodología de la Educación Física. (tesis doctoral). Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y Deporte “Manuel Fajardo”. La Habana, Cuba.

FORUM DE BASE DE LA ESCUELA RAMAL DEL INDER. 2025. EVENTO CIENTÍFICO DE BASE EN LA II ETAPA DE AFIDE 2025

Título del Trabajo: Gestiones para la superación profesional de posgrado en las artes marciales y deportes afines: propuesta bibliográfica.

Autor: Roberto Fernández Fonseca[1,2]Código ORCID: 0000-0001-7927-217x

1. Dr.C. en Ciencias de la Cultura Física, Profesor Principal de la Escuela Ramal del Inder.
2. Contactos: fernandezfonseca@gmail.com Móvil-5 3372156.

Centro de procedencia: Escuela Ramal del Inder

RESUMEN.

La escasez de bibliografía sobre la gestión de la superación de posgrado en el deporte cubano y la experiencia de buenas prácticas desarrolladas en la Escuela Ramal del INDER generaron la problemática de cómo generalizar formas organizativas y metodológicas exitosas para la gestión de la superación de posgrado en los deportes de combate y las artes marciales, lo que condujo al objetivo del presente trabajo: divulgar los hallazgos de una investigación centrada en la creación un de texto complementario relacionado con la gestión de la superación profesional de posgrado en disciplinas de las artes marciales y deportes afines. Se aplicaron los métodos teóricos de análisis y síntesis, inductivo-deductivo, abstracción, enfoque sistémico, hermenéutica literaria-explicativa y la modelación, así como los métodos empíricos de revisión documental, diagnóstico y criterio de especialista para sintetizar las diferentes fuentes teóricas empleadas y determinar los contenidos esenciales de mayor impacto en el proceso de enseñanza-aprendizaje como requisito de inclusión en la propuesta bibliográfica. Se utilizaron rangos porcentuales para destacar datos esenciales de la investigación. Los resultados permitieron la modelación del libro titulado “Gestiones para la superación profesional de posgrado en las artes marciales y deportes afines”.

Palabras claves: Libro complementario, Gestión de posgrado,Superación profesional, Deportes, Artes marciales

ABSTRACT

The scarcity of literature on postgraduate continuing education management in Cuban sport and the experience of best practices developed at the Inder's Branch School generated the problem of how to generalize successful organizational and methodological approaches for managing postgraduate continuing education in combat sports and martial arts. This led to the objective of the present work: to disseminate the findings of an investigation focused on creating a supplementary text related to the management of postgraduate professional development in martial arts disciplines and related sports. The theoretical methods of analysis and synthesis, inductive-deductive reasoning, abstraction, systems approach, literary-explanatory hermeneutics, and modeling were applied, as well as the empirical methods of document review, diagnosis, and expert criteria to synthesize the different theoretical sources used and determine the essential content with the greatest impact on the teaching-learning process as a requirement for inclusion in the bibliographic proposal. Percentage ranges were used to highlight essential research data. The results allowed for the modeling of the book titled "Management Strategies for Postgraduate Professional Development in Martial Arts and Related Sports."

Keywords: Supplementary Book, Postgraduate Management, Professional Development, Sports, Martial Arts

INTRODUCCIÓN

El término de “gestión” asociado a los procesos administrativos de planificación, organización, dirección, coordinación y control aportados por Henry Fayol, proviene de los modelos de gestión empresarial en la administración y la gerencia de principios del siglo XX con las contribuciones de Frederick W. Taylor, sobre los procedimientos para optimizar la eficiencia y productividad (Huertas et al., (2020).

Este concepto se aplica a la educación y, especialmente, a la gestión deportiva como estrategia para alcanzar los objetivos en organizaciones deportivas(Sierra et al., 2021).

La gestión en el ámbito educativo también se refiere a cómo opera una institución, conectando aspectos materiales, culturales y pedagógicos(Navas et al., 2023)

Un enfoque destacado es la gestión de la superación profesional de posgrado en el deporte cubano, fundamental para la educación superior y el desarrollo del capital humano del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (Inder). Esta gestión incluye dirección, planificación y control de procesos que certifican la formación continua del personal.

La Escuela Ramal del Inder (ER del Inder) ha adoptado un enfoque interdisciplinario para mejorar la formación profesional continua, acorde a las necesidades de directivos y especialistas en deportes. Esto ha generado innovaciones en organización y metodologías de aprendizaje, especialmente en el ámbito de las artes marciales y deportes afines. A través del Aula de las Artes Marciales y Deportes Afines, se ofrece capacitación inclusiva a todos, sin importar su formación académica previa.

Sin embargo, la ER del Inder enfrenta desafíos significativos. La producción científica y la calidad de la formación postgraduada son afectadas por la dispersión de la información y la falta de material bibliográfico especializado sobre gestión del conocimiento en deporte. Aunque hay materiales y artículos publicados, su naturaleza fragmentada dificulta su integración en la formación continua de los especialistas.

Es por ello que el objetivo de este estudio fue divulgar los hallazgos de una investigación centrada en la creación de un libro de texto complementario relacionado con la gestión de la superación profesional de posgrado en disciplinas de las artes marciales y deportes afines.

MATERIAL Y MÉTODOS

La investigación se clasifica como cuali-descriptiva, centralizada en el proceso de selección de un sistema de contenidos, conocimientos y concepciones metodológicas para la elaboración de un libro de texto complementario. Este estudio se fundamentó en referentes científicos que garantizaron rigurosidad y pertinencia en el diseño del material educativo.

Para el análisis de la literatura, se identificaron los fundamentos esenciales de referencia científica y metodológica para la elaboración de libros docentes con carácter científico, utilizándose los métodos teóricos analítico-sintético e inductivo-deductivo, así

como el método empírico de revisión documental en publicaciones de revistas indexadas a través de los motores de búsqueda Google Académico, Redalyc ySciELO.

En la creación de la propuesta, se utilizó la modelación científica, constituida por fases descritas en los resultados de este trabajo.

Para el diagnóstico que permitió determinar las gestiones de superación de posgrado de mayor impacto en el proceso educativo y la divulgación científica de los deportes de combate y las artes marciales desarrolladas por la Escuela Ramal del INDER (ER del INDER), se empleó la revisión documental, con el siguiente sistema de indicadores de impacto científico-metodológico:

1) Nivel de satisfacción con el proceso docente: se consideraron los resultados de las encuestas de satisfacción aplicadas a los estudiantes de posgrado, en relación con la dimensión docente-educativa, que abarca aspectos esenciales del proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollado en las diferentes formas organizativas para la superación de posgrado.
2) Criterios de especialistas: validación teórica aportada por profesores y personalidades con categorías docentes provenientes de diferentes universidades, centros de investigación, del organismo central del INDER y de la Subdirección docente de la ER del INDER, quienes valoran la pertinencia y calidad de las formas principales y complementarias de la gestión de superación de posgrado de este centro.
3) Eventos metodológicos y científicos: presentación de investigaciones relacionadas con la gestión de superación de posgrado en actividades metodológicas científicas de alto impacto. Se consideran, por tanto, los eventos de la ER del INDER, así como los de carácter provincial, nacional e internacional.
4) Publicaciones científicas en revistas indexadas: se consideraron las investigaciones sobre la gestión de superación de posgrado ya publicadas en artículos científicos de revistas que utilizan la revisión o evaluación por pares.

Evaluación del diagnóstico por indicadores de impacto: solo se incorporaron al sistema de contenidos de la propuesta bibliográfica, aquellas gestiones de superación de posgrado con un promedio general mínimo de buen impacto en sus indicadores. La

evaluación final fue el promedio de la calificación individual de los indicadores, tabulado en: alto impacto: 5 puntos; buen impacto: 4 Puntos; medio impacto: 3 puntos; sin Impacto: 2 puntos.

Durante el proceso de modelación, también se emplearon los siguientes métodos:

- Abstracción, para el análisis de la tormenta de ideas que propició la creación de diferentes propuestas de diseño que permitieron la estandarización de contenidos, gráficas e imágenes para cada acápite del libro objeto de elaboración.
- Enfoque sistémico, se empleó para determinar el conjunto de partes del diseño preliminar del libro objeto de estudio, fundamentalmente en la organización, las relaciones jerárquicas y el balance de su estructura.
- Hermenéutica literaria-explicativa, se utilizó como medio para la redacción, comprensión e interpretación profunda, profesional y asequible de la lectura.
- Procedimiento estadístico: se aplicó la estadística descriptiva mediante el programa Microsoft Office Excel 2016, aplicándose las fórmulas de rango porcentual y el promedio, cuyas distribuciones se representaron en gráficos estadísticos como expresión de los resultados.

RESULTADOS

Modelación científica

Objetivo: Seleccionar un sistema de contenidos basado en concepciones científicas y metodológicas para la elaboración de un libro de texto complementario destinado a la superación profesional en artes marciales y deportes afines.

Fase 1. Determinación de las características y funciones que distinguen el modelo teórico de la propuesta.

Se determinaron aquellas características y funciones que abordaron la solución de la problemática existente con un enfoque científico y didáctico. Para este estudio, se adoptó la definición de libro de texto complementario como aquel que profundiza en detalle temas específicos o contenidos de una disciplina (Paz y Hernández et al. (2019).

<u>Enfoque científico:</u>

- Tipo de obra: texto complementario docente

- Público a quien va dirigido: dirigentes y especialistas del deporte, la cultura física, educación física, recreación y artes marciales
- Objeto de estudio de la obra: el proceso de superación profesional de posgrado en la educación superior.
- Campo de acción de la obra: formas organizativas y metodológicas para la gestión de la superación profesional de posgrado en las artes marciales y deportes afines.
- El objetivo de la obra: contribuir con la adquisición de los conocimientos de los directivos y especialistas para su desempeño profesional.
- Tipo de texto de la obra: instructivo con introducción, fundamentación y descripción metodológica con gráficas e ilustraciones para enriquecer la comprensión del lector.
- Redacción: se efectuó con un enfoque didáctico y el empleo del lenguaje técnico adecuado con términos que facilitan la comprensión de los contenidos expuestos.

Enfoque didáctico:

Funciones didácticas del modelo teórico de la propuesta a partir de indicadores para un libro de texto docente (López et al. (2016):

1) Función lógico-orientadora. Relacionó la estructuración del contenido para asegurar el entendimiento del especialista-estudiante y su orientación hacia su desempeño profesional.
2) Función sistematizadora, coordinadora e integradora. Consideró el carácter sistémico del contenido, la integración de los acápites del libro con otras ciencias relacionadas entre sí y con los aspectos generales del desempeño profesional. Se incentivó el empleo de otros medios de información complementaria.
3) Función de regulación. Relacionó el volumen, la estructuración y la concepción metodológica del libro de texto, atendiendo al carácter de consulta con la profesión.
4) Función estimuladora-motivacional. Relacionó con el aspecto afectivo, emocional del especialista-estudiante, calidad tipográfica y estructuración del contenido: claridad de las ideas, correcta relación entre el texto y las

ilustraciones que se identifican con el desempeño profesional del público al que está dirigida la obra,

5) Función colaborativa. Propició el trabajo grupal por medio de propuestas didácticas para el aprendizaje significativo y explotar el desarrollo potencial acumulado del estudiante de posgrado de forma variada y con responsabilidad.
6) Función susceptible a los cambios tecnológicos. Incentivó la aplicación de las tecnologías de la información y la comunicación en diferentes acápites del texto como primicias para que el especialista-estudiante asuma su estudio y enfrente los cambios tecnológicos que pueden suceder en su desempeño profesional.

Fase 2. Diagnóstico de selección del sistema de contenidos para conformar el modelo teórico de la propuesta.

La revisión documental, bajo los criterios de impactos científicos y metodológicos del diagnóstico, determinó que, de 15 gestiones de superación de posgrado en deportes de combate y artes marciales, se seleccionaron 9 contenidos. La figura 1 refleja el nivel de impacto de cada uno, mientras que en la tabla 1 se muestra la distribución de sus formas organizativas y de participación según los indicadores. En general, los resultados del diagnóstico alcanzaron un promedio de 4.5 puntos sobre un máximo de cinco, calificado como buen impacto. Cabe destacar que el 44 % cumplió con el 100 % de los indicadores establecidos, logrando un alto impacto de 5 puntos, lo que evidencia la efectividad de las gestiones analizadas.

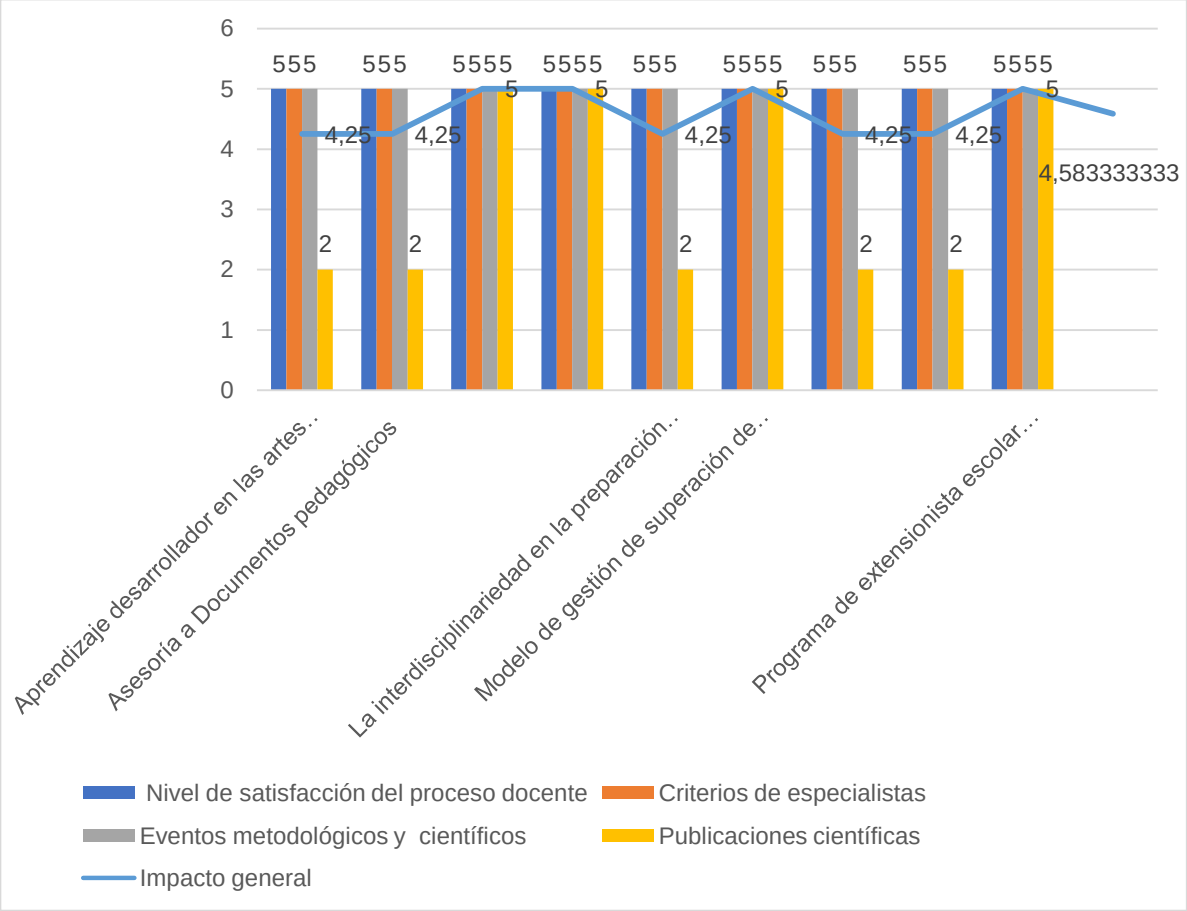


Figura 1. Comportamiento de la evaluación del nivel de impacto por indicadores de las gestiones de superación de posgrados seleccionadas para la propuesta bibliográfica

Gestiones de superación de posgrado	Forma organizativa	Nivel de satisfacción del proceso docente	Criterio de especialista	Evento metodológico o científico	Publicación científica
Aprendizaje desarrollador en las artes marciales	Taller	Encuesta entrenadores EIDE	Comité asesor ER del Inder	Taller Nacional Apudes ER Inder	No
Asesoría a Documentos pedagógicos	Asesoría	Encuesta Comisión Nacional de Taekwondo (CNTKD)	Subdirección docente ER Inder	Sesión científica Resultados de Asesoría a CNTKD	No

Encuesta de satisfacción a profundidad	Ponencia	Encuesta a profesores ER Inder	Comité asesor ER del Inder	Balance anual de las actividades de superación ERInder	Revista Podium
Estrategias didácticas para las Artes marciales y Deportes afines	Ponencia	Encuesta a Maestros de artes marciales	Subdirección docente ER Inder	Fórum ER Inder y Afide (UCCFD)	Revista Acción
La interdisciplinariedad en la preparación básica del artista marcial	Clase metodológica	Encuesta a profesores ER Inder	Subdirección docente ER Inder	Sesión científica ER Inder	No
Modelo de gestión de superación de posgrado extramuros	Conferencia-taller	Encuesta ER Inder a entrenadores Provincia Guantánamo	Comité asesor ER del Inder	Jornada científica Nacional del Centro de Investigación del Deporte Cubano	Revista Podium
Seminario como forma organizativa de superación	Seminario-taller	Encuesta a Maestros de artes marciales	Subdirección docente ER Inder	Taller metodológico. Asociación Cubana de Artes marciales	No
Taller como forma organizativa de superación	Clase-taller abierta	Encuesta a profesores ER Inder	Subdirección docente ER Inder	Sesión científica ER Inder	No
Programa de extensionista escolar. Alternativa metodológica	Ponencia	Encuesta ISH	Dirección Extra curricular ISH	Evento internacional Cubamotricidad (UCCFD)	Revista Acción

Tabla 1. Distribución de las gestiones de superación de posgradoseleccionadas para la propuesta bibliográfica

Fase 3. Configuración de los componentes esenciales del modelo teórico de la propuesta.

Sección 1.

Título de la obra:gestiones para la superación profesional de posgrado en las artes marciales y deportes afines

- Agradecimientos.
- Índice.

- Prólogo: escrito por una figura destacada.

Sección 2. Sistema de contenidos, conocimientos y habilidades

Se elaboró una introducción y ocho acápites, cuyos títulos, ajustados al concepto de libro complementario, pueden apreciarse en la figura 4; estos identifican cada una de las gestiones de superación de posgrado seleccionadas a partir de lecturas de artículos y ponencias relacionadas con temáticas de docencia e investigaciones validadas. Para cada acápite se tuvo previsto la inclusión de tablas y figuras para esclarecer y enriquecer la comprensión de la lectura.

Sistema de conocimientos de la propuesta:

- Introducción. Generalidades acerca de las definiciones y conceptos que se utilizan transversalmente en los acápites del libro.
- Acápite 1. Concepciones teóricas y metodológica de la enseñanza desarrolladora
- Acápite 2. Metodología para mejorar contenidos pedagógicos con aportes a la superación en el proceso de la asesoría pedagógica.
- Acápite 3. Metodología y procedimiento para aplicación de encuestas de satisfacción docente.
- Acápite 4. Herramientas didácticas para el aprendizaje significativo.
- Acápite 5. Concepciones teóricas y metodológica del trabajo interdisciplinario.
- Acápite 6. Metodología para gestionar superaciones profesionales a distancia.
- Acápite 7. Metodología para gestionar el seminario como forma organizativa de superación profesional.
- Acápite 8. Metodología para gestionar el taller como forma organizativa de superación profesional.
- Acápite 9. Metodología para gestionar programas de actividades.

Sistema de habilidades de la propuesta: interpretar conceptos, aplicar metodologías, indagar información, gestionar procesos formativos y organizativos docentes.

Sección 3.

Bibliografía:cada acápite finaliza con la relación de la bibliografía empleada en las citas textuales y parafraseadas por el autor. Se utiliza la norma APA.

Fase 4. Generalización científica y discusión del modelo teórico de la propuesta.

La presente investigación fue presentaday aprobada para participar en el fórum de base de la Escuela Ramal del Inder, 2025 y propuesta para el evento científico de base en la II etapa de AFIDE 2025, organizado por por el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), el Comité Olímpico Cubano y la Universidad de Ciencias de la Cultura Física Manuel Fajardo, así como propuesta como de artículo científico.

Fase 5. Validación del criterio de experto del modelo teórico de la propuesta.

Los contenidos de los acápites de la obra fueron seleccionados bajo el criterio de haber sido presentados y debatidos en ponencias durante talleres de discusión científica ante el Comité Asesor de la ER del Inder, compuesto por profesionales y personalidades de la escuela, el organismo central del Inder, la Universidad de Ciencias de la Cultura Física Manuel Fajardo y otras instituciones. Los expertos participantes aportaron consideraciones, recomendaciones y, finalmente, validaron positivamente su implementación, garantizando así el rigor académico y la pertinencia de la obra.

Fase 6. Reajuste y rectificación de contenidos a partir del criterio de experto: los ajustes se efectuaron a partir de las opiniones del criterio de experto. En tal caso, se reajustaron los títulos de los acápites, se enriquecieron las ilustraciones y se mejoró redacción y la ortografía.

Fase 7. Mapa conceptual de la modelacióncientífica: enla figura2 está representada las fases de la modelación de la propuesta bibliográfica yen la figura 3una gráfica del resultado de la estructura bibliográfica propuesta.

Fase 8. Presentación de la propuesta a una editorial.

Se recomendó que la publicación sea editada por una editorial científica, con distribución tanto en formato impreso como electrónico (e-book). Se asumió que el enfoque dual asegura una mayor difusión del contenido y su inclusión en las plataformas educativas digitales, por lo que deberá ser adaptada a las nuevas condiciones de diseño, siempre que sigan la exposición de contenidos con que se logran los objetivosy apoyan el decisivo proceso de enseñanza aprendizaje característico de un libro de texto en el contexto educativo, tal como lo destaca García et al. (2025).

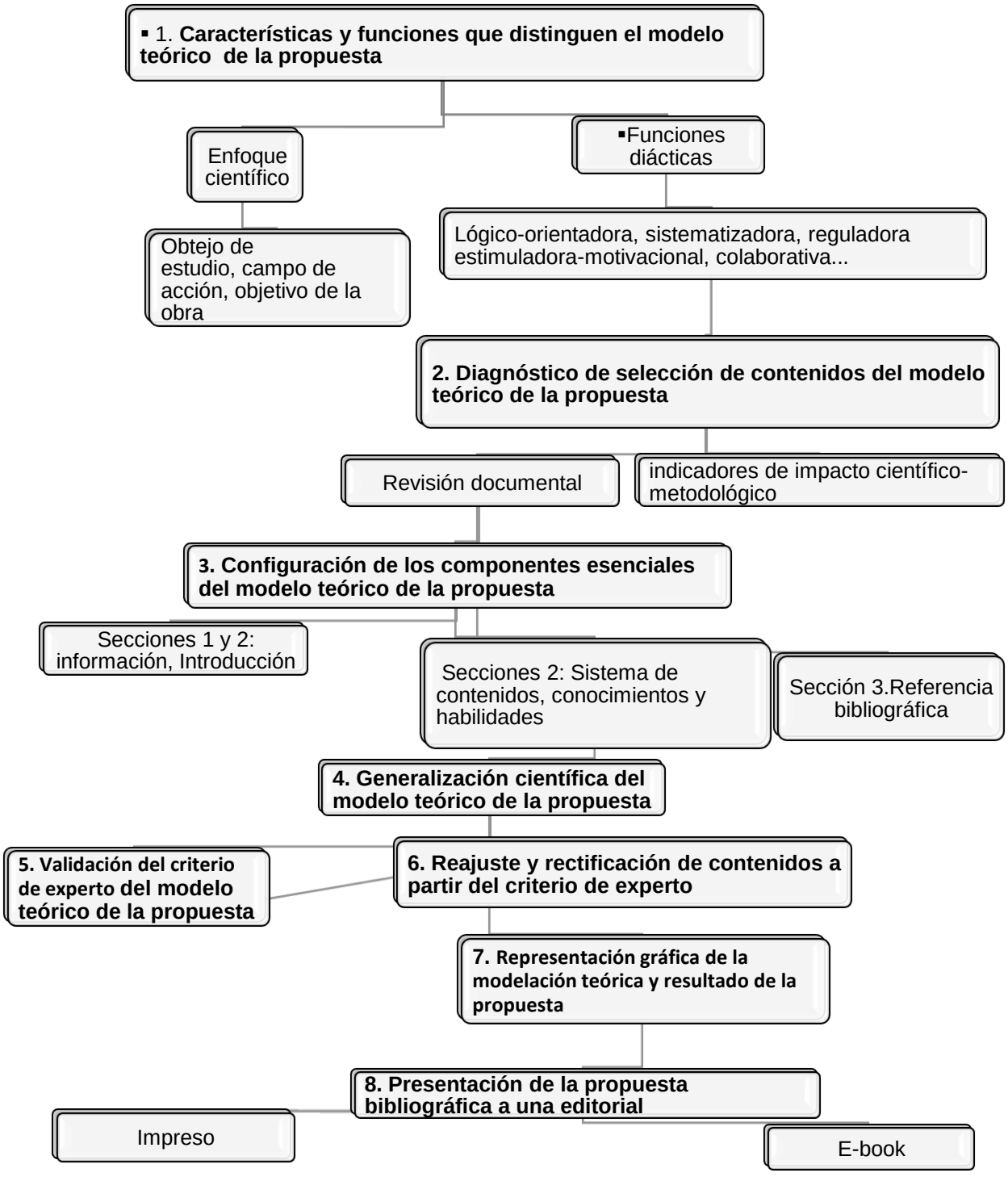


Figura2.Mapa conceptual de la modelación científica de la propuesta bibliográfica

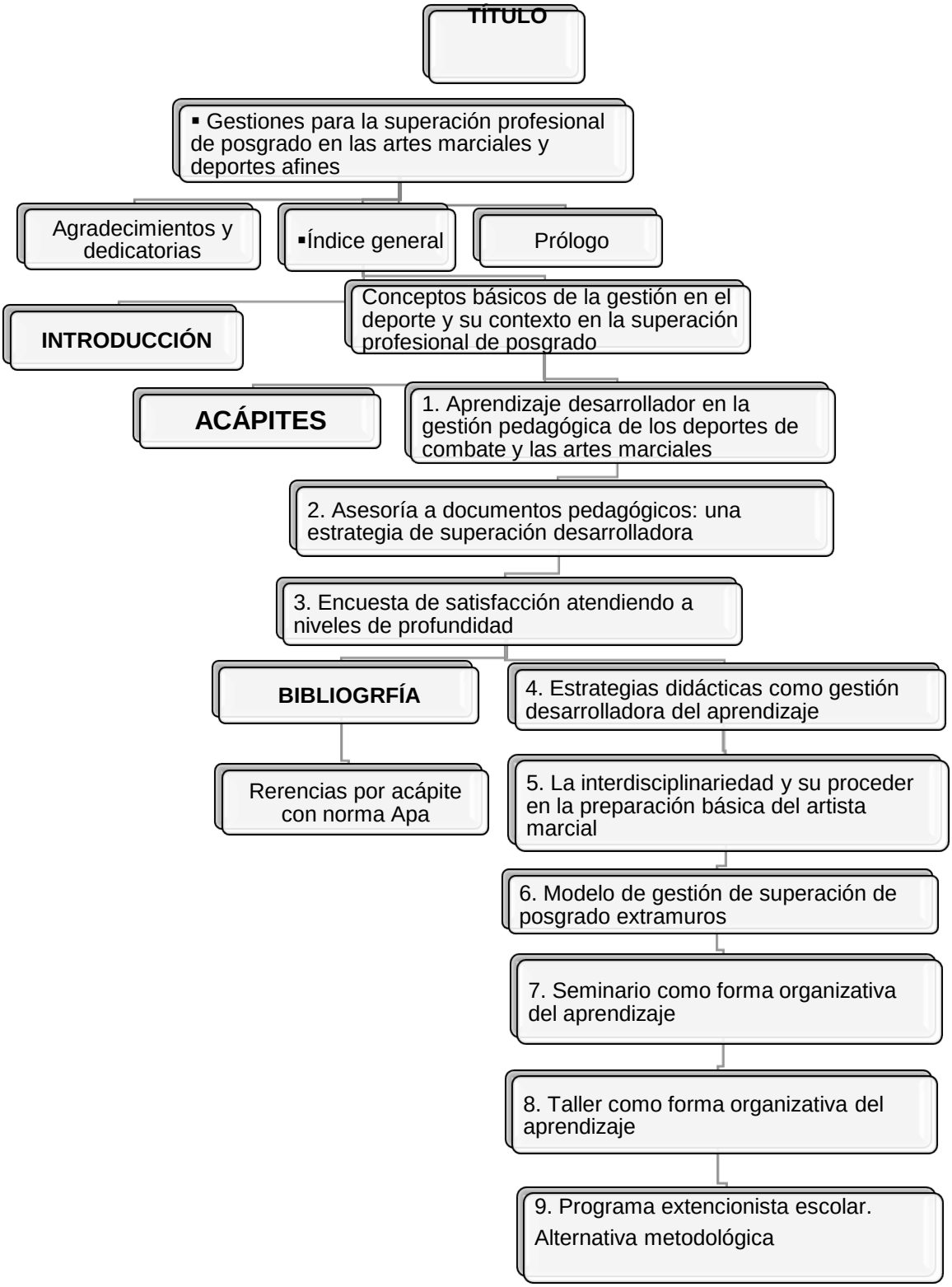


Figura3. Gráfica de la estructura y componentes de la propuesta bibliográfica

DISCUSIÓN

La modelación científica de esta investigación aborda la falta de bibliografía especializada, lo cual dificulta la gestión del conocimiento. Este problema se soluciona con la producción de obras científicas como la propuesta en este estudio. Según Villasana et al. (2021), el reto de la gestión del conocimiento es convertir el talento individual en patrimonio organizacional, transformando el conocimiento implícito en explícito con herramientas técnicas.

Las fases para la modelación científica de la propuesta bibliográfica se basan en los estudios de Tamayo et al. (2017), adaptados en Fernández (2024). Estas fases garantizan el análisis riguroso y una estructura metodológica alternativa que permite evaluar el impacto y la calidad de la propuesta bibliográfica de manera objetiva.

El desarrollo de modelos también puede revelar nuevas conexiones y contribuir a la teoría, según Rivadulla (2006), mencionado por Arredondo et al. (2020). La modelación empleada se presenta como un resultado significativo. La integración de herramientas en la modelación científica fortalece la gestión de la investigación y mejora la formación profesional en posgrado. Carranza (2021) identifica tres componentes clave para esta eficacia: planificadores, recursos con estrategias didácticas, y diferenciadores que utilizan herramientas basadas en evidencia.

La modelación científica del libro “Gestiones para la superación profesional de posgrado en las artes marciales y deportes afines” es un aporte importante al estudio de la producción académica. Villafuerte y Pérez (2023) destacan que la gestión del conocimiento es esencial para que las organizaciones generen y compartan conocimiento estratégicamente, mejorando su competitividad. Esto refuerza la utilidad del texto en la formación especializada en el ámbito deportivo y de las artes marciales.

CONCLUSIONES

El proceso investigativo y sus resultados evidencian la validez de la modelación como método científico para analizar la selección y conformación de recursos didácticos bibliográficos de gran demanda en la superación profesional de posgrado en el deporte. Asimismo, se confirma la factibilidad y aplicabilidad de los elementos constitutivos de la modelación en la construcción del modelo teórico estudiado, el cual fundamentó un

análisis científico orientado a desarrollar una obra didáctica para la superación profesional en artes marciales y deportes afines.

El modelo teórico de la propuesta bibliográfica constituye una representación práctica de la realidad, la cual, como construcción dinámica, requerirá ajustes para alinearse con las tendencias tecnológicas actuales sin comprometer su esencia didáctica en la educación de posgrado. Estas limitaciones serán abordadas mediante los avances científicos del deporte cubano y las capacidades de la Escuela Ramal del Inder, institución referente en la formación continua del capital humano del sector.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arredondo, V., Díaz, T., Calavacero, N., & Guerra, C. (2017). Autocuidado y cuidado de equipos que trabajan con niños vulnerados. Revista de Psicología, 29(1), 1-19. DOI:10.5354/0719-0581.2020.58174

Carranza, D., Gómez, A. J., Rojas, C. F., y Sandino, M. C. (2024). Retos y problemáticas de la gestión deportiva y de actividades físicas en Latinoamérica: Diagnóstico estratégico a través de las Herramientas P + SEPCES = R y la matriz FODA. *Retos*, *63*, 291–305. https://doi.org/10.47197/retos.v63.109697.

Deroncele, Á., Brito, J. G., Sánchez, M., Delgado, M., y Medina, P. (2023). Método de modelación teórico-práctica en cienciassociales. *Revista Universidad y Sociedad*, *15*(3),366-384.http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202023000300366&lng=es&tlng=es.

Fernández Fonseca, Roberto. (2024). Modelo de gestión de superación de posgrado extramuros. Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 19(3). http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1996-24522024000300006&lng=es&tlng=es.

García, N., Quevedo, N. V., Montalván, D.F., y Benavides, C. F. (2025). La relevancia del libro de texto en los sistemas educativos del futuro.Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/Año:XII Número: 3 Artículo no.: 19.

Huertas, T. E., Suárez, E., Salgado, E., Jadán, M., Rodríguez, L. R., y Jiménez, B. (2020). Diseño de un modelo de gestión. Base científica y práctica para su elaboración. *Revista Universidad y Sociedad*, *12*(1), 165-177. Epub 02 http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000100165&lng=es&tlng=es.

López, E; Cabrera, A. C. (2016). Propuestas para la elaboración de libros de texto en el contexto profesional. Arquitectura y Urbanismo, vol. XXXVII, núm. 2, mayo-agosto, 2016, pp. 105-111Instituto Superior Politécnico José Antonio Echeverría. http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=376846860010.

Navas, A. I., Cumbrera, D., Silveira, I., y Peña, J. M. (2023). La gestión de la actividad física, deportiva y recreativa. Una mirada desde lo epistemológico en la intervención comunitaria. *Ciencia Y Educación*, 33 - 44 https://www.cienciayeducacion.com/index.php/journal/article/view/212.

Paz, L. E., y Hernández, E. A. (2019). Principios para la creación de libros científicos parala docencia. *Mendive. Revista de Educación*, *17*(4), 565-573http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1815-76962019000400565&lng=es&tlng=es.

Sierra García, L. G., Morquecho Sánchez, R., & Gadea Cavazos, E. A. (2021). La gestión deportiva y su implicación en la resolución de los conflictos. Eirene Estudios De Paz Y Conflictos, 4(7) https://estudiosdepazyconflictos.com/index.php/eirene/article/view/151.

Villafuerte Valdés, L. F., & Pérez Hernández, P. (2023). La importancia de la gestión del conocimiento en las organizaciones. *Universita Ciencia*, *11*(32), 128–144 https://doi.org/10.5281/zenodo.10358598.

Villasana, L. M., Hernández, P., y Ramírez, É. (2021). La gestión del conocimiento, pasado, presente y futuro. Una revisión de la literatura. Trascender, contabilidad y gestión, 6(18), 53-78https://doi.org/10.36791/tcg.v0i18.128.

Título: "Adecuaciones al programa de la asignatura Química para las EPEF, tercer perfeccionamiento".

Title: "Adaptations to the Chemical subject program for the EPEF, Third improvement."

Autor: MSc Yaíma Ramos Olano
Institución: INDER. EPEF "Manuel Fajardo Rivero."
Correo electrónico: yaimaramos6@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0007-9407-1326
Provincia: La Habana
País: Cuba

Resumen

El contexto cubano actual en que la educación se encuentra es un proceso que exige una visión diferente del proceso pedagógico profesional, que sea más viable tanto para docentes como para estudiantes de Educación física y deporte. Que los estudiantes sean capaces de entender la importancia de la química en el deporte constituye uno de los retos aún no logrados en los estudiantes de la EPEF Este trabajo sugiere una adecuación al programa de Química que permite al profesor impartir la asignatura vinculándola a la ciencia del deporte. La enseñanza de la Química en el deporte constituye una parte fundamental del proceso para formar un profesional de nivel medio integral, competente y de perfil amplio Permitiendo a estudiantes y profesores, tomar decisiones para realizar ajustes en su proceso de aprendizaje y el cumplimiento exitoso de los objetivos previstos. Lograr que la enseñanza de la Química esté cada vez más entrelazada al deporte confiriendo al educando conocimientos profesionales lo que se resume en optimizar el proceso constituye el objetivo del trabajo investigativo. Se emplearon métodos de investigación del nivel teórico y empírico, como analítico – sintético, test de autoevaluación y encuesta a estudiantes. La propuesta pudo constatar los logros del proceso educativo hasta el momento de su aplicación y las necesidades

educativas de los estudiantes in situ. Se observó el incremento del interés de los estudiantes hacia la asignatura llevándolos a una mejor posición al final del proceso.

Palabras claves: proceso pedagógico profesional, proceso de enseñanza-aprendizaje, química en el deporte.

Summary

The current context of Cuban education demands another vision of the professional, viable pedagogical process for teachers and students of Physical Education and Sports. That students are able to understand the importance of chemistry in sport constitutes one of the challenges of EPEF students. This work suggests an adaptation to the chemistry program that allows you to impart the subject by linking it to sports sciences. The teaching of chemistry in sport constitutes a fundamental part of the process to form an integral and broad profile level allowing students and teachers, making decisions to make adjustments in their learning process and compliance with the objectives. To ensure that the teaching of chemistry is intertwined to sport conferring the student knowledge to the student constitutes the objective of the research work. Research methods of the theoretical and empirical level were used, as an analytical - synthetic, self - assessment test and survey to students. The proposal was able to verify the achievements of the educational process until the time of its application and the educational needs of the students. The increase in students' interest was observed towards the subject taking them to a better position at the end of the process.

Keywords: professional pedagogical process, Chemistry teaching-learning process, chemistry sports.

Introducción

En el ámbito educativo, la ciencia Química deviene en disciplina, caracterizada por un enfoque sistémico desde la selección y estructuración, hasta la sistematización constante de los contenidos de la disciplina, con articulación entre los grados que la conforman.

El eje del proceso de enseñanza-aprendizaje de la Química es su carácter educativo, formador y desarrollador, por tal motivo al realizar el análisis de la concepción curricular de la disciplina se comprobó que la misma no estaba en concordancia con la exigencia del nivel de educación técnica profesional en el modelo actual del profesional, que tiene como fin: "formar un profesional de nivel medio integral, competente y de perfil amplio, que se integre plenamente a la sociedad y sea agente activo de su mejoramiento." (Plan de estudio de la **Educación Técnica Profesional**).

En el ejercicio de la práctica educativa de las asignaturas del departamento de Ciencias de la EPEF se observan dificultades para la integración de estas con las asignaturas prácticas y con el deporte por diversas causas como:

1. El desconocimiento por parte de los profesores del departamento de los programas de asignaturas prácticas
2. La falta de recursos o material tangible que relacione la asignatura con el deporte al alcance de los docentes.
3. La no correspondencia de los programas de las asignaturas de ciencia con el perfil de estudio de la EPEF.

Este análisis centra la investigación en la necesidad de una reforma en los programas de las asignaturas de ciencias. Lo anterior conlleva al siguiente **problema científico:** *¿Cómo contribuir al perfeccionamiento del programa de la asignatura de Química de la EPEF cumpliendo los indicadores del tercer perfeccionamiento educativo?*

Para la solución de este problema se propone como **objetivo de investigación**: "*Implementar adecuaciones al programa de la asignatura Química para las EPEF cumpliendo los indicadores del tercer perfeccionamiento educativo"*

Teniendo en cuenta el problema científico identificado, el **objeto** de estudio radica en el proceso pedagógico profesional; y el **campo** de acción reside en el programa de Química necesario para la formación de docentes de Educación Física y deporte en las EPEF.

Para la solución del problema científico se formula como **objetivo** de investigación: Elaborar un programa de Química que esté vinculado al deporte y se adecue a la formación de docentes de Educación Física y Deporte en las EPEF.

Para el desarrollo de esta investigación de utiliza como método general de la ciencia la dialéctica materialista y dentro de este método general se emplean métodos del nivel empírico, del nivel teórico y métodos de procesamiento estadísticos.

Los métodos empíricos empleados fueron los siguientes:

- **La observación científica** estará dirigida en dos direcciones. Se emplearán como instrumento dos **guías de observación.** Una de ellas explorará cómo el profesor ha diseñado y direcciona el proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura. La otra guía se aplicará para comprobar el nivel de conocimiento de los estudiantes sobre la Química en deporte. Este método se aplicará también para constatar la efectividad de la propuesta en su puesta en práctica**.**
- Los tipos de observación científica que se emplearán serán: abierta, directa, colectiva, real, estructurada externa e interna, participativa y no participativa en las sedes que se ubican fuera del Centro Rector.
- **Análisis documental:** este método se utiliza para el análisis de todos los documentos y programas.
- **Entrevistas y encuestas:** a través de cuestionarios para obtener información sobre los conocimientos que tienen los estudiantes y profesores acerca de las funciones en el organismo y las fuentes alimentarias de los minerales, oligoelementos, vitaminas, proteínas, carbohidratos, lípidos y colesterol así como su importancia en la actividad deportiva. Saber de donde obtuvieron los conocimientos y como los utilizan comprobando con esto el estado del problema científico estudiado.
- **Método estadístico:** para procesar los resultados de los cuestionarios aplicados y la utilización de gráficos para mostrar los resultados obtenidos de la aplicación de la encuestas. Procedimientos estadísticos descriptivos (análisis

de porcentaje)

- **Estudio de los productos del proceso pedagógico** se realizará para la recopilación y registro de los datos relacionados con el programa actual, el sistema de evaluación del mismo a partir del estudio y revisión de: planes de estudio de la especialidad, proyectos de exámenes, programas de estudio, la Resolución Ministerial 238 del 2014 sobre evaluación, registro de asistencia y evaluación; así como, las actas de las Reuniones Metodológicas del Departamento y las de las provinciales. El instrumento que facilitará el empleo de este método será la **ficha de contenido.**
- **Pruebas pedagógicas** se emplearán para valorar los mismos indicadores aplicados en las encuestas. permitió constatar el desarrollo de habilidades de comunicación oral en inglés en los estudiantes tanto en el estudio preliminar como en la factibilidad práctica.
- **Criterio de expertos:** para valorar la pertinencia de la adecuación al programa propuesta y obtener recomendaciones para su perfeccionamiento previo a su aplicación.
- **Triangulación:** permite valorar desde diferentes fuentes (encuesta a estudiantes, entrevista a profesores y la observación) el efecto del indicador para concebir las adecuaciones pertinentes al programa y su factibilidad.

Se emplearán algunas **herramientas electrónicas** para la aplicación de algunos de los instrumentos antes mencionados como: Google Form, Telegram, Gmail y Whatsapp.

Los **métodos teóricos** que ayudarán en la sistematización y fundamentación de esta investigación son:

- **Análisis-Síntesis:** Se realizó para interpretar la información teórica obtenida y descubrir los nexos y relaciones con la experiencia práctica en los últimos años de trabajo en esta área, definir los elementos y aspectos que ejercen una influencia decisiva en la actividad docente-educativa y científica. Nos posibilitó sintetizar la información combinando lo analizado, descubriendo así las características generales entre los elementos, lo que nos sirvió para la

elaboración de la propuesta.

- **Histórico-Lógico:** Se utilizó en el estudio de la trayectoria real del problema, la revisión bibliográfica a través de la contextualización del problema, de sus antecedentes y tomar lo más relevante a partir de un análisis lógico.
  - **Analítico-sintético**: para examinar e integrar la valoración de posiciones teóricas sobre la enseñanza de la química vinculada al deporte, así como de los datos obtenidos de los métodos empleados.
  - **Inductivo-deductivo**: para establecer regularidades y derivar su aplicación en relación con la adecuación al programa de Química, sus dimensiones e indicadores de medida durante la revisión bibliográfica y la interpretación de los datos empíricos.
  - **Sistémico-estructural:** para el estudio del proceso de enseñanza-aprendizaje (PEA) de la Química como un todo y de la relación de sus componentes con las ciencias deportivas

Los **métodos Matemático-estadísticos** que se emplearán son:

- **Cálculo porcentual** de la estadística descriptiva y el **procesamiento estadístico matemático** de la metodología Delphi para analizar los datos obtenidos cuantitativamente y así, enriquecer los criterios para las valoraciones cualitativas de los mismos, desde el diagnóstico hasta la aplicación del sistema de indicadores propuesto para la adecuación del programa de Química de las EPEF

La **significación práctica** radica en la delimitación y fundamentación científica por vez primera de un programa de química que esté vinculado a la actividad deportiva en las EPEF que sirva de antesala a su ves a las asignaturas de la universidad del deporte.

La **novedad científica** de la investigación radica en el carácter orientador-metodológico del sistema de indicadores propuestos para la adecuación del programa de Química a partir de las consideraciones del MCER, los documentos normativos, los instrumentos y modelos de evaluación que se deriven de esta investigación que faciliten el proceso de la asignatura sobre la base del Tercer

Perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación, los que, a su vez, se multiplicarán en los modos de actuación de los docentes en formación en el ejercicio de la profesión.

DESARROLLO:

Para poder realizar las adecuaciones necesarias en el programa de Química de las EPEF que cumpla con lo pedido en el perfeccionamiento es necesario ver en el nuevo programa de la ETP los cambios (inclusión o eliminación de contenidos) por unidades.

UNIDAD 2 ESTRUCTURA DE LAS SUSTANCIAS. TABLA PERIÓDICA. METALES Y NO METALES

2.5 Propiedades físicas y estructura de los no metales y los metales. Funciones en el organismo e importancia en el deporte

Con el estudio de la importancia biológica de los elementos metálicos se reconoce la presencia de los mismos en los seres vivos y su influencia en el desarrollo normal del metabolismo y los prepara para tener conocimientos generales acerca de los hábitos alimentarios y la salud ecológica

La unidad brinda la oportunidad para relacionar el contenido con la historia de la ciencia y trabajar la orientación profesional en la especialidad, además para dar salida al tema del racismo, dando salida a los efectos en la piel negra y las propiedades químicas de las sustancias, los elementos metálicos, no metálicos y los gases nobles para la salud y la prevención a las adicciones a las drogas.

Estos elementos químicos han sido clasificados de la siguiente forma.

Minerales (macroelementos): se requieren en cantidades de gramos o 100 miligramos

Oligoelementos (microelementos): se requieren en cantidades de miligramos o microgramos.

Entre los denominados **minerales** se encuentran: calcio**(ca)**, fósforo**(P)**, magnesio**(Mg)**, sodio**(Na)**, cloro**(Cl)**, potasio**(K)** y azufre**(S)**.

Los **oligoelementos** son requeridos por el organismo humano para su buen funcionamiento en cantidades de miligramos o microgramos. Los estudiados hasta la actualidad son: flúor**(F)**, yodo**(I)**, manganeso**(Mn)**, cobalto**(Co)**, hierro**(Fe)**, cobre**(Cu)**, cinc**(Zn)**, silicio**(Si)**, níquel**(Ni)** cromo**(Cr)**, molibdeno**(Mo)**, selenio**(Se)**, litio**(Li)** y boro**(B)**.

Estos metales y no metales (denominados minerales y oligoelementos) son algunos de los que están presentes en el organismo.

Minerales:

El **Magnesio (Mg)** está asociado a ciertas enzimas que intervienen en el metabolismo de los carbohidratos. Se encuentra en los músculos y tejidos, el 60% se encuentra en la estructura ósea e interviene en el equilibrio del sistema nervioso central y la relajación muscular.

El **Potasio (K)** es el principal catión en los fluidos intracelulares, se encuentra involucrado en el balance hidroeléctrico y la irritabilidad muscular.

El **Calcio (Ca)** y el **Fósforo (P)** se encuentran principalmente en la estructura ósea, el calcio (99%) combinado con el fosforo (80%) formando la hidroxiapatita de formula ($Ca_5(PO_4)_3OH$). El calcio se encuentra en la sangre, siendo esencial para su coagulación, también regula la contracción del músculo cardíaco. El 20% restante del fósforo se encuentra en forma de fosfato orgánico participando en procesos que permiten la obtención de energía (se encuentra en la molécula de ATP y ácidos nucleicos)

El **Azufre (S)** es un constituyente de algunos aminoácidos y de muchos compuestos importantes, se encuentra en los músculos, la piel, cabellos, uñas y cartílagos. Contribuye a la digestión intestinal y a la secreción de bilis por el hígado. Forma parte de diversos tejidos y músculos.

El **Cobre (Cu)** y el **Cobalto (Co)** son esenciales en la formación de la hemoglobina, aunque no son constituyentes de ella. El cobre es constituyente de enzimas que intervienen en el metabolismo del hierro para la formación de la hemoglobina, participa en procesos de producción de energía y tiene acción antioxidante. El cobalto forma parte de la vitamina B_{12}, que es esencial para la formación de la sangre, también es necesario para el sistema nervioso.

El **Manganeso (Mn)** es esencial en la formación de los huesos, así como en los procesos de crecimiento y en la reproducción normal del hombre, también interviene en el metabolismo de los lípidos y carbohidratos.

El **Zinc (Zn)** es un constituyente de la enzima responsable de la descomposición del ácido carbónico en CO_2 y H_2O y de la insulina, la hormona esencial en el metabolismo de los carbohidratos, interviene en el crecimiento y desarrollo sexual, la fertilidad y reproducción y es antioxidante.

El **Flúor (F)** se encuentra en la estructura ósea, se combina con la hidroxiapatita formando la fluoroapatita ($Ca_5(PO_4)_3F$) muy estable, contribuye a la dureza de los dientes y huesos.

El **Litio (Li)** participa en el proceso de regulación del sistema nervioso central.

El **Hierro (Fe)** es un constituyente de la hemoglobina (60%), pigmento de los glóbulos rojos de la sangre responsables de transportar el oxígeno. También es un constituyente de enzimas que intervienen en diversos metabolismos energéticos y se encuentra en diferentes tejidos y órganos. Sin embargo, este mineral no es absorbido con facilidad por el sistema digestivo. En los hombres se encuentra en cantidades suficientes, pero las mujeres en edad menstrual, que necesitan casi dos veces más cantidad de hierro debido a la pérdida que se produce en la menstruación, suelen tener deficiencias y deben tomar hierro fácil de asimilar.

Unidad 3 **EL COMPORTAMIENTO TERMOQUÍMICO Y CINÉTICO DE LOS PROCESOS QUÍMICOS.**

la termodinámica es sumamente importante para el estilo de vida actual de la especie humana, ya que permite estudiar cómo crear productos u obtener energía o trabajo basados en materias primas y sus propiedades, mediante la modificación de magnitudes como la presión y la temperatura.

Visto esto, podemos estudiar diversas acciones que se rigen por las reglas y leyes de la termodinámica y que afectan a los organismos, algunas de estas son:

Transferencia de calor: Es importante en el entendimiento de las vías de intercambio térmico entre el cuerpo y el medio, como de la aparición de los

accidentes y la regulación de los trastornos por el calor durante la realización de ejercicios

Dinámica de fluidos**:** Fundamental en el cálculo de la energía absorbida o desprendida en todos los procesos metabólicos durante la realización de ejercicios.

Unidad 4 **EL AGUA Y SUS DISOLUCIONES.**

Una de las potencialidades de esta unidad es la importancia del agua en la hidratación del deportista. Su participación en la sudoración por una parte, como mecanismo de disipación de calor en ambientes calurosos y, por otra, en el momento de reponer el líquido perdido por el cuerpo durante un esfuerzo deportivo ayudando a la recuperación muscular. Su distribución en los compartimentos del cuerpo y papel en el equilibrio hidromineral en el organismo convierten el agua en elemento insustituible.

Cuando se estudie las sales en disolución se le debe informar que estas tienen una **función de transporte de sustancias de desecho**, es decir, a través de estas sales (por ejemplo en el sudor o en la orina) somos capaces de expulsar al exterior sustancias toxicas o de desecho de nuestro organismo.

Tienen la función de **regular la salinidad en nuestro organismo**, a través de los procesos de **ósmosis** o **difusión**, ya que la mayor parte de nuestro cuerpo está formada por agua.

También son las encargadas de **regular la actividad enzimática que** es la que realizan las enzimas, que son un tipo de proteínas encargadas de los procesos metabólicos de nuestro organismo.

UNIDAD 5 EQUILIBRIO QUÍMICO

Es importante que la caracterización de los electrolitos y no electrolitos no quede en lo empírico, debe lograrse el análisis de la esencia de la importancia de los electrólitos en el rendimiento del organismo en la actividad deportiva en cuanto a:

capacidad termorreguladora, absorción de líquidos y relajación-contracción muscular.

El contenido relacionado con el *pH* debe enfocarse como otra forma de predecir la acidez o alcalinidad de una disolución EL pH ácido se asocia al calor y la rapidez. El pH alcalino se asocia con lo frío y lentitud. Para explicarlo de una manera sencilla, diremos que todo lo que ingerimos deja al final de su proceso de nutrición unos residuos o " cenizas" en el sistema. Esas cenizas" pueden ser ácidas o alcalinas. Lamentablemente la mayor parte de lo que hoy en día acostumbramos a consumir en los países " civilizados" deja residuos ácidos.

La sexta unidad Las reacciones de oxidación-reducción. Electroquímica, no se impartirá en el plan temático de la EPEF teniendo en cuenta que este contenido no se ajusta con los objetivos del año, no responde a los objetivos generales de la especialidad ni tributa al perfil del egresado de profesor de Educación Física ya que no se relaciona con ningún problema profesional de la especialidad.

UNIDAD 6 NOCIONES GENERALES DE LA QUÍMICA ORGÁNICA.

Algunos compuestos orgánicos y su función de en el organismo

Los **Lípidos** o grasas proporcionan energía suministrándole calorías al organismo, además de transportar las vitaminas A, D, E y K. Son la fuente de energía más concentrada en la dieta. Además de almacenar la energía, las grasas son necesarias para mantener sanan la piel y el cabello, regula los niveles de colesterol en sangre, suministrar ácidos grasos " esenciales" y dar sensación de saciedad.

La **Vitamina E** tiene potente acción antioxidante, estimula al sistema inmunológico y contribuye a prevenir enfermedades cardiovasculares.

Las vitaminas hidrosolubles (**vitamina C** y **complejo vitamínico B**) no se pueden almacenar, por lo que es necesario su consumo diario para suplir las necesidades del cuerpo. La **Vitamina C** además de tener poder antioxidante, ayuda a la

absorción del hierro previniendo la anemia y contribuye a la cicatrización de heridas. Las vitaminas más importantes del **complejo vitamínico B** son la tiamina (B_1), riboflavina (B_2), nicotinamida (B_3), piridoxina (B_6), ácido pantoténico, lecitina, colina, inositol, ácido para-aminobenzoico (PABA), ácido fólico y cianocobalamina (B_{12}). Estas vitaminas participan en una amplia gama de importantes funciones metabólicas y previenen afecciones tales como el beriberi y la pelagra.

La función primordial de la **Proteína** es producir tejido corporal y sintetizar enzimas, algunas hormonas como la insulina, que regulan la comunicación entre órganos y células, y otras sustancias complejas, que rigen los procesos corporales. Una deficiencia de proteínas viene acompañada de falta de energía, da origen a una forma de malnutrición proteico-energética conocida con el nombre de marasmo, que se caracteriza por pérdida de grasa corporal y desgaste de músculos.

El Cloro etano o mono cloroetano, comúnmente conocido por su antiguo nombre cloruro de etilo, es un compuesto químico con la fórmula C_2H_5Cl, es empleado como un anestésico local de venta libre, muy utilizado en medicina deportiva, y en personas que realizan deporte de alto esfuerzo ya que ocasiona una rápida vaporización cuando se aplica mediante aerosol sobre la superficie de la piel y produce un enfriamiento en el tejido que provoca insensibilidad de los nervios periféricos y por consiguiente su anestesia local.

El humo que libera el cigarrillo perjudica más que el que inhala el fumador, desprende al aire sustancias tóxicas y cancerígenas como cianuro, amoniaco y monóxido de carbono. "Respirar el humo del tabaco que fuman otros "eleva en un 30% o más el riesgo de enfermedad coronarias". El alcohol y el tabaco, a pesar de ser comercializados y consumidos legalmente, son dos sustancias que se engloban dentro de la definición de **"droga de uso recreativo"**. Sin embargo, lo único que las diferencia de las drogas ilícitas o ilegales es precisamente eso, el beneplácito de poder ser comercializadas y consumidas sin problemas.

Con los compuestos orgánicos nitrogenados, se inicia el estudio de las aminas para luego tratar brevemente los aminoácidos y lípidos, su importancia económica y biológica, ocasión propicia para el trabajo preventivo contra las adicciones por la relación de las drogas con la composición química de estos compuestos, los efectos dañinos de estos en la salud y en el desempeño de la actividad deportiva.

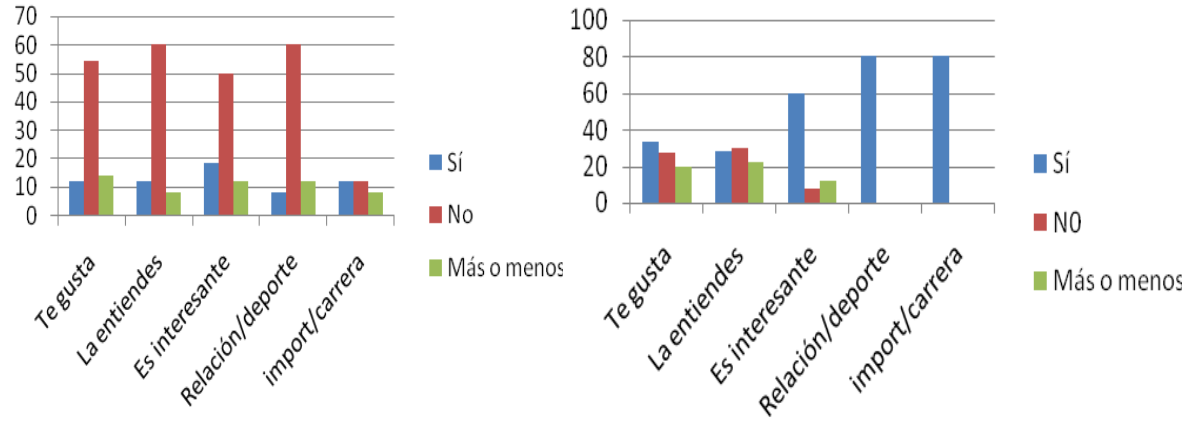
En este programa, se valora la influencia de la química en el medio ambiente y la salud ambiental como contenidos sistematizados en la disciplina y que fueron recibidos en la secundaria básica, así como su relación con el deporte, lo que permite evidenciar la importancia de su dominio por parte de los estudiantes, destacando su influencia en la solución de algunos de los problemas medioambientales y sociales existentes en la actualidad.

Para contribuir a la viabilidad de la adecuación se propone la implementación de la herramienta digital Google Form, por la variedad en la tipología de ejercicios que ofrece. El automatizar en tan poco tiempo estas operaciones facilita el analítica del aprendizaje que debe hacer el profesor de manera individual y grupal.

El nuevo programa está en concordancia con la exigencia del modelo actual del profesional, formando un profesional de nivel medio integral, competente y de perfil amplio, que se integra plenamente a la sociedad siendo agente activo de su mejoramiento.

Los estudiantes perciben la asignatura como motivadora, interesante, novedosa y más a tono con la carrera que están estudiando pues los ayuda a entender muchos procesos importantes vinculados a la química de los cuales no tenían idea

En su primer curso de implementación se comprobó la Viabilidad y factibilidad de la propuesta.



La propuesta se implementa en las EPEF de todo el país, en la asignatura de Química con los estudiantes de primer año de la especialidad de Profesores de Educación Física y Deporte.

CONCLUSIONES y RECOMENDACIONES

- ✓ La adecuación al programa se centra en la interrelación de la ciencia y el deporte para mejorar el aprendizaje de estudiantes y profesores al enfocarse en el progreso de los estudiantes y en la efectividad del PEA durante el período lectivo.
- ✓ Un programa viable debe facilitar la apropiación y aplicación de los conocimientos; además, debe ser amigable con el medio ambiente y la economía del contexto actual.
- ✓ La adecuación del programa de Química junto al empleo de la herramienta digital Google Form paralelamente a la encuesta de WhatsApp contribuye a la viabilización del proceso pedagógico profesional al automatizar la analítica del aprendizaje.
- ✓ Como valor agregado se contextualiza el PEA a las exigencias del siglo XXI, se contribuye al desarrollo de habilidades digitales y se empodera a los estudiantes para la autogestión de su aprendizaje.
- ✓ Los resultados obtenidos en la práctica, constituyen pruebas de constatación del grado de validez del programa de Química, luego de la implementación en

la práctica, arrojó que ésta favoreció los resultados académicos de los estudiantes.

- ✓ Se eleva la calidad del proceso pedagógico profesional al lograr docentes más capacitados

RECOMENDACIONES.

- ✓ Continuar profundizando en el estudio de la Química vinculada al deporte que contribuyan a la viabilización del PEA
- ✓ Capacitar al resto de los docentes y de los estudiantes sobre el empleo de la herramienta digital Google form.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Babor, Joseph Albert: Química General Moderna
- Blanco, J. y Pereira, J: Química Inorgánica I tomos I y II. Editorial Pueblo y Educación. La Habana 2001.
- Colectivo de autores del MINED. Programa de Química para la ETP, Tercer perfeccionamiento.
- Colectivo de autores del MINED. Química 10mo; 11no y 12mo grado. Parte I y II. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. 1991
- León, Marcial: Bioquímica, base para la actividad física
- Ramírez, L y otros: Nutrición y Deporte. Recopilación Temática del Programa Docente. Editorial Deportes, 2014
- Rodríguez Alfonso, Emigdio: Los estudios comparados en las investigaciones socioeducativas (Curso de diseño Curricular, PowerPoint) 2022
- _____ Test de evaluación con Google Forms1. Versión mejorada y actualizada de la guía de UC3Mhttps://www.ujaen.es/gobierno/victinf/sites/gobierno_victinf/files/uploads/GForms-Test-de-evaluacion.pdf

- Mined (2014) Resolución Nº 238/2014. Reglamento para la aplicación del Sistema de Evaluación Escolar https://www.gacetaoficial.gob.cu/es/resolucion-238-de-2014-de-ministerio-de-educacion
- Walss Aurioles, M.ª E. (2021) Diez herramientas digitales para facilitar la evaluación formativa. Tecnología, Ciencia y Educación, 18, 127-139.https://www.tecnologia-ciencia-educacion.com/index.php/TCE/article/view/575/333

AFIDE 2025
XI Convención Internacional de Actividad Física y Deporte
10-14 noviembre. La Habana, Cuba
Ciencia para vencer

Comportamiento de la capacidad aeróbica en la etapa de preparación general de las atletas de balonmano 13-15 años de La Habana.

Autor: EPG. Nemuris Vega Rodríguez

Profesor de Balonmano en la EIDE "Mártires de Barbados"

Código Orcid: https://orcid.org/0000-0002-1076-3111

Correo Electrónico: nemurisvega5 gmail.com

Organismo: INDER

Provincia: La Habana

País: Cuba

RESUMEN

El presente trabajo aborda una problemática relacionada con la evaluación de los complementos y los ejercicios para el desarrollo y control del trabajo aeróbico, y el papel de ésta en la preparación del entrenamiento de las jugadoras del equipo femenino de Balonmano y su influencia en los resultados alcanzados por el equipo en el presente período. Para ello, se utilizaron diferentes métodos y técnicas de investigación, entre ellos: el análisis documental, histórico lógico, entrevistas, entre otros, los que nos permitieron abordar el comportamiento de las variables, objetos de estudio, tales como los test de fuerza, resistencia y técnico, aplicadas en diferentes momentos del ciclo de entrenamiento, aportándose lo suficiente para una caracterización de los mismos. Es meritorio destacar que los resultados alcanzados en trabajo permiten valorar lo necesario que resulta para el entrenador la utilización del Electrocardiograma y el índice de Chinnón.

Palabras Claves: Aeróbicas, Chinnón, Electrocardiograma

Abstract:

The present work deals with a problem related to evaluation of supplements and exercises for the development and control aerobic work, and its role in the preparation of the training of the female handball team players and its influence on the results achieved. Pir the team in the present period. For this, different methods and research techniques were used, among others, which allowed us to address the behavior of the variables under study, such as the strength, resitance and technical test, applied at different time of the training cycle, contributing enough to characterize them. It is noteworthy that the results achieved in our work us to assess how necessary the use of the electrocardiogram and the Chijon ind

Keywords: aerobics, Chinnon, electrocardiogram

Indice

1- Portada
2- Resumen
Resumen en Ingles
3- Introducción
4- Materiales y métodos
5- Desarrollo
6- Conclusiones y recomendaciones
7- Bibliografía

INTRODUCCIÓN

Los especialistas del deporte han puesto a la ciencia en función de la actividad deportiva y han obtenido resultados relevantes. La investigación científica apoya activamente la labor de perfeccionamiento de la maestría deportiva para garantizar altos rendimientos y la excelencia deportiva. Esto genera la necesidad de seguir perfeccionando estilos de trabajo con proyecciones teórico – prácticas cada vez mayores.

El Balonmano se encuentra incluido entre los llamados juegos deportivos y constituye uno de sus más dinámicos deportes de sala, además este proporciona a través de sus múltiples exigencias las condiciones favorables para la formación y desarrollo de habilidades motoras así como para el perfeccionamiento de capacidades físicas.

El juego de Balonmano observado desde fuera es una actividad de elevada exigencia física, que implica movimiento de dominio del cuerpo y movimiento de manejo de la pelota. Pero siempre dependientes de la interacción o significado del propio juego, que está definido por la incertidumbre que produce la pelota, la situación de los adversarios y la situación de los compañeros. Para esto se tomó una muestra de atletas para a través de un electrocardiograma valorar su capacidad aeróbica y como el corazón de los atletas a través del mismo van asimilando las cargas físicas.

MATERIALES Y METODOS

Métodos Teóricos, histórico-lógico, análisis- síntesis e inductivo-deductivo, los empíricos están, el análisis documental, la observación y la medición, dentro de los matemáticos estadísticos se encuentra la estadística descriptiva (X, DE) y prueba de comparación pareada: Prueba de rangos de Wilconson.

DESARROLLO

El corazón se encuentra en la cavidad torácica detrás del esternón, es un órgano muscular cavitario que recibe la sangre aportada por los troncos venosos que desembocan en el mismo y la expulsa hacia el sistema arterial. Su cavidad esta subdividida en cuatro cámaras , dos atrios y dos ventrículos .El atrio y el ventrículo izquierdos forman el corazón izquierdo o arterial, de acuerdo con las propiedades de la sangre contenida en el mismo, el atrio y el ventrículo derechos forman el corazón derecho o venoso, la contracción de los atrios (derecho e izquierdo) se efectúa al unísono ,al igual que la contracción conjunta de los ventrículos ,que transcurre en una correlación determinada con la de los atrios .La contracción de las paredes de las cámaras cardiacas se denominan sístole y su relajación diástole.

El corazón tiene una forma cónica algo aplastada, donde se distingue un ápice o vértice una base, las caras, antero superior e inferior, y dos bordes derecho e izquierdo que delimitan dichas caras. El ápice del corazón, redondeado, está dirigido hacia abajo, adelante y a la izquierda alcanzando el quinto espacio

intercostal, a una distancia de 8 a 9 cm. a la izquierda de la línea media, el ápice del corazón está formado totalmente a expensas del ventrículo izquierdo. La base del corazón está dirigida hacia arriba, atrás y a la derecha. Está constituida por los atrios y por delante por la aorta y el tronco pulmonar. En el ángulo superior derecho del cuadrilátero formado por los atrios se encuentra la desembocadura de la vena cava superior y en el ángulo inferior, inmediatamente a su izquierda se encuentran los puntos de entrada de las dos venas pulmonares derechas y en el borde izquierdo de la base, los de las venas pulmonares izquierdas.

El influjo del trabajo físico sobre las dimensiones del corazón es muy evidente durante la investigación radiológica de los deportistas. El aumento del corazón solo se provoca por aquellos aspectos del deporte, en cuya práctica la tensión física tiene un carácter prolongado, por ejemplo, bicicleta, remo y carrera de maratón; los esquiadores tienen el corazón más grande. Al contrario, en los corredores y nadadores de pequeñas distancias, boxeadores, atletas futbolistas, entre otros. El aumento del corazón se descubre en menor grado.

La novedad de la investigación está dada principalmente en la amplia revisión bibliográfica para generalizar una propuesta que conlleve a mejorar el trabajo

En el comportamiento de la capacidad aeróbica o anaeróbica en la etapa de preparación general de las atletas de Balonmano además de ser estos componentes físicos los de mayor problema a nivel de provincia, sobre todo en el sexo femenino.

Los problemas actuales más marcados y que se propone solucionar el trabajo desarrollado, son los siguientes:

La innegable importancia que posee la preparación física y las limitaciones que en el campo teórico-práctico se suscitan, dada la poca experiencia investigativa que en este campo se ha desarrollado en el Balonmano.

La diversidad de criterios en la organización, planificación y control del uso de la sobrecarga en el desarrollo del balonmano femenino en la provincia, lo que conlleva a que cada entrenador maneje a su consideración este trabajo.

El programa abordado es eminentemente práctico, pues las soluciones en el campo de la teoría son utilizadas solamente con una introducción en el proceso del entrenamiento del desarrollo aeróbico y anaeróbico en el sexo femenino. Demostrados están los adelantos adquiridos por el empleo de la sobrecarga en la etapa de preparación física y los beneficios que nos reportan en su utilización dentro del entrenamiento moderno para alcanzar grandes resultados competitivos. Estos métodos de trabajo que se está utilizando en el balonmano femenino ha reportado entre otras cosas, mantener una adecuada dosificación, control y evaluación de las cargas físicas que ha recibido cada atleta.

Si se mejora la resistencia aeróbica, se permite retrasar la aparición de la fatiga durante actividades que requieren esfuerzo físico continuo de larga duración, pero también durante la realización de esfuerzos repetidos de alta intensidad. Durante el tiempo de juego los atletas cubren una distancia de 2-6 kilómetros basados sobre diversas situaciones:

- Posición respecto al campo

- Características defensivas y ofensivas referidas a los cambios

- Características del desarrollo propio del juego.

Sin embargo, el balonmano es una actividad determinada por movimiento de alta intensidad (se utiliza energía procedente del ATP y PC fosfo creatina que implica vías anaeróbicas) y en ocasiones de reducida intensidad (en el cual actúan las vías aeróbicas para la función de la recuperación).

CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS DEL BALONMANO

Metodológicamente: juegos de conjunto

Biomecánicamente: acíclicos

Fisiológicamente: de intensidad variable

Bioquímicamente: aerobio – anaerobio alternado con predominio anaerobio aláctico.

INDICE DE CHINNÓN: Es el resultado matemático que se obtiene de la ecuación correspondiente que toma elementos grafológicos del electrocardiograma.
Indice de Chinnón= S (V1) + S (V2) / 2 x R (V6)

Y que indica la tendencia en el funcionamiento de los sistemas energéticos en el momento de la medición **ETAPA DE PREPARACION GENERAL**. Es la fase de la preparación inicial del atleta en el plan de entrenamiento.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En la primera tabla, está relacionada con los resultados alcanzados en la aplicación del test relacionado con el índice de chinnón donde se puede ver que en la etapa el índice I.PFG en el cual la atleta de mayor resultado fue la atleta No 3,4y8 la de menor resultado fue la atleta No 1 y 9. En el índice F. PFG la atleta de mejor resultado fue la No 3 y 8 y la menor resultado en este índice fueron las No 1,5,9 y 12.

Estos índices se utilizaron por primera vez para medir el comportamiento de las atletas en su preparación lo cual fue de mucha ayuda para los entrenadores ya que nos permitió la posibilidad de poder saber cómo se estaban comportando las cargas que se utilizaron en la preparación de cada una de ellas.

La segunda tabla, está relacionada con los resultados alcanzados en el índice de chinnón en las diferentes etapas de la preparación de las atletas Se puede percibir que las atletas de mayor resultado fueron las atleta No 1 y9, seguidas de las jugadoras No 5 y 12 las atletas de mayor resultados en ambas etapas de la preparación fueron la No 1 y 12 con resultados muy significativos ya que estuvo

por encima de la media general que se alcanzó en ambas etapas de la preparación del equipo.

Tabla. 1 Estadística descriptiva y comparativa de las variables estudiadas

PARÁMETROS	X	DE	Z	p
Talla 1 IPG	**1,65**	**0,04**		
Talla 2 FPG	**1,67**	**0,04**	**-0,2**	**0,04**
Despegue 1 IPG	**33,83**	**5,70**		
Despegue 2 FPG	**42,50**	**9,11**	**-2,55**	**0,01**
Rapidez 1 IPG	**5,16**	**0,35**		
Rapidez 2 FPG	**4,98**	**0,20**	**-2,38**	**0,02**
Resistencia 1 IPG	**4,98**	**0,20**		
Resistencia 2 FPG	**10,70**	**5,62**	**-3,00**	**0,00**
Lanzamiento 1 IPG	**22,17**	**3,59**		
Lanzamiento 2 FPG	**23,17**	**3,83**	**-1,20**	**0,23**
Coordinación 1 IPG	**7,71**	**0,77**		
Coordinación 2 FPG	**6,60**	**0,95**	**-2,39**	**0,02**
Salto s/ impulso 1 IPG	**1,74**	**0,18**		
Salto s/ impulso 2 FPG	**1,87**	**0,18**	**-2,66**	**0,00**
Planchas 1 IPG	**15,42**	**5,04**		
Planchas 2 FPG	**20,83**	**5,06**	**-2,28**	**0,02**
Abdominales 1 IPG	**21,33**	**5,38**		
Abdominales 2 FPG	**25,83**	**2,21**	**-2,63**	**0,00**
P. Físico 1 IPG	**46,83**	**3,76**		
P. Físico 2 FPG	**53,00**	**6,99**	**-2,12**	**0,03**
P. Técnico 1 IPG	**18,75**	**3,22**		
P. Técnico 2 FPG	**25,75**	**9,54**	**-2,95**	**0,00**
Evaluación Total 1 IPG	**65,83**	**5,94**		
Evaluación Total 2 FPG	**77,75**	**6,57**	**-2,98**	**0,00**

IPG- inicio de la preparación general

FPG- final de la preparación general

Tabla. 2 Resultados alcanzados en el Índice de Chinnón en las atletas de balonmano femenino de la provincia La Habana

INDICE DE CHIJON		
ATLETAS	I.PG	F. PG
1	1,2	0,8
2	1	0,7
3	0,9	0,5
4	0,9	0,6
5	1,1	0,8
6	1	0,6
7	1,1	0,7
8	0,9	0,5
9	1,2	0,8
10	1	0,7
11	1	0,6
12	1,1	0,8

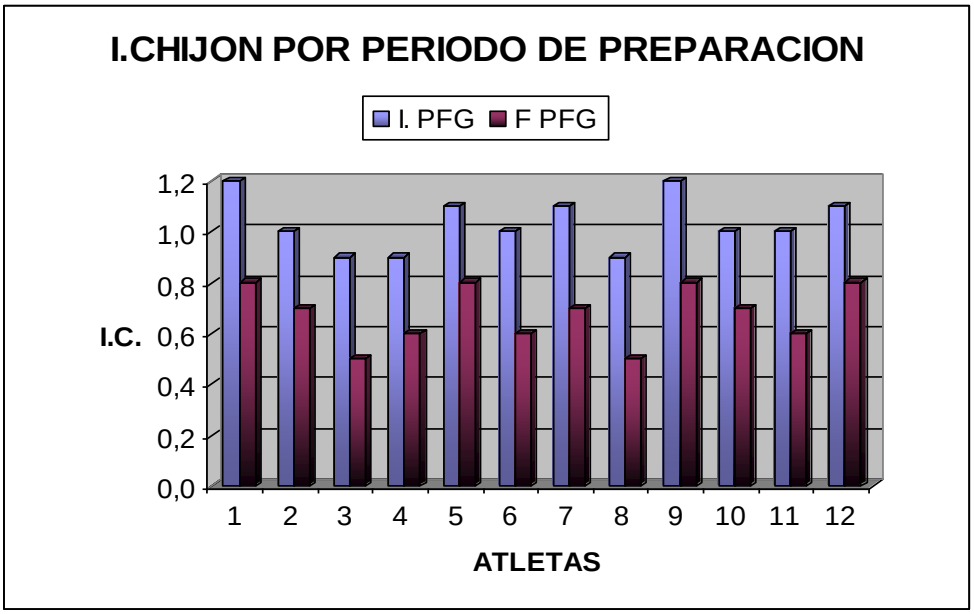


Gráfico.1 Índice de Chinnón de las atletas en cada momento de la preparación.

Conclusiones

1. No se diagnosticó la presencia de enfermedad cardiovascular que fueran contraindicaciones para la práctica deportiva del balonmano en las atletas estudiadas.
2. Hay una variación estadísticamente significativa entre la primera etapa y la segunda etapa.
3. Se aprecia tendencia aeróbica a través del Índice de Chinnón en la media del equipo.
4. Se puede apreciar que a través del Índice de Chinnón su tendencia fue más aeróbica en la mayoría de las jugadoras del equipo.

Recomendaciones

1. La utilización de un Electrocardiograma a todos los deportistas que van a ser sometidos al entrenamiento deportivo.
2. Investigar en otras etapas del macrociclo del entrenamiento deportivo.
3. Aplicar en otros deportes que desde el punto de vista bioquímico sean similares al balonmano.

Bibliografía

Derlin, T. M. (2021). Bioquímica. volumen 1. Aplicaciones Clínicas.

Guyton, A. y Hall, J. E. (2021). Tratado de fisiología Medica.

Díaz J.F. (2020.) Ágora para la educación física y el deporte. Unirioja.

Matveev, L. (1977). El entrenamiento deportivo. Segunda edición. L, Boletín Científico Técnico. INDER, Suplemento No.13.

Romero, R. (2003). Tendencias actuales del deporte de grandes exigencias. [Departamento Técnico Metodológico INDER].

Román, J. D., Sánchez, F. y Torres, L. 1999). Metodología global. [PDF]

Antón, J.L. (1990): Balonmano: Fundamentos y Etapas del Aprendizaje. Gymnos.

Prives M. (1984). Anatomía Humana, Tomo III, Segunda Edición.

Zerquera, F. (1985). Nociones De Electrocardiografía. [PDF]

Título: Compendio de medios de enseñanza, para potenciar la formación integral de los estudiantes en las clases de inglés de la EPEF de la Habana Vieja.

Title: Compendium of Sports Teaching Media, For Use in English Classes of Physical Education Teachers School.

Autora: Lic. Martha Hernández Pereira
Correo: marthahrtnandez8@gmail.com
Coautor: Yesterman Duboys Charon
Correo: yesterman.duboys@jovenclub.cu
Código ORCID:
Centro de procedencia: EPEF "Comandante Manuel Fajardo Rivero"
Organismo: INDER
Municipio: Habana Vieja

Resumen

La formación y superación del personal docente, constituye una prioridad para la educación cubana. La formación integral de profesores de Educación Física, constituye el fin de nuestra actividad docente. Por esta razón el plan de estudio contempla asignaturas técnicas, teóricas y de formación general. Pero es insuficiente la bibliografía y uso de medios de enseñanzas audiovisuales, como complemento del proceso enseñanza aprendizaje en el trabajo en la asignatura de Inglés, para la preparación de los egresados. En primer año los estudiantes reciben dieciséis asignaturas, muchas de las cuales utilizan un vocabulario técnico en inglés, sin embargo, el contenido de la asignatura no se relaciona con el perfil de la carrera. Consideramos que, para lograr el fin de nuestra Educación desde la enseñanza de este idioma, se hace necesario perfeccionar su plan de estudio. Ante la problemática planteada: ¿Cómo contribuir a la formación integral de los estudiantes de primer año de la EPEF "Comandante Manuel Fajardo Rivero" del municipio de la Habana Vieja?; se propone como objetivo: Elaborar un compendio de medios de enseñanzas, y una multimedia sobre deportes en inglés, que contribuyan a la formación integral de los estudiantes de primer año de la carrera Profesores de Educación Física. Para su logro se elaboraron lecturas y medios de enseñanza relacionadas con el plan de estudio de asignaturas de la especialidad. Esta propuesta se aplicó y se lograron los resultados

esperados. De igual forma sirvió de superación y material de consulta para el personal que trabaja en las instituciones deportivas.

Summary

The training and improvement of teaching staff constitutes a priority for Cuban Education. The integral training of Physical Education Teachers constitutes the end of our teaching activity. For this reason, the curriculum includes technical, theoretical and general training subjects. However, the link between the teaching of English and th4e preparation of the graduates is insufficient. In the first year, students received sixteen subjects, which use a technical vocabulary in English and the content of the subjects do not related to de profile of the career. We consider that in order to achieve the end of our Education from the teaching of this language, it is necessary to perfect its general curriculum Given the problem raised: How contribute to the general and comprehensive training of first –year students of the EPEF "Commandant Manuel Fajardo Rivero" of Old Havana municipality? The objective proposed is to elaborate teaching aids and a sports multimedia in English, that contributes to general and integral students' formation. This proposal was applied, and the expected results were achieved. In the same way, this work served as improvement and consultation material, for the staff who work in sports institutions.

Introducción

Los retos actuales de la Educación cubana| exigen cada día más, de un personal más preparado cultural y profesionalmente. Desde el Triunfo de la Revolución Cubana ha constituido prioridad para el gobierno elevar al máximo los niveles de escolaridad del pueblo y elevar la calidad del proceso docente educativo desde todas sus áreas. La Pedagogía como ciencia ha dado respuesta a la creciente demanda de la sociedad por alcanzar una cultura general integral. El fin de la formación pedagógica de nivel medio superior lo constituye la formación integral de la personalidad de cada estudiante mediante la ampliación, la aplicación y la profundización de los contenidos de las disciplinas de Formación General y de Formación Profesional, en correspondencia con los ideales patrióticos y humanistas de la sociedad socialista cubana en su desarrollo próspero y sostenible; expresados en sus formas de sentir, pensar, actuar de manera independiente, de acuerdo con su nivel de desarrollo y particularidades individuales, intereses y necesidades sociales, por tal razón nuestro

centro, formador de profesores de Educación Física, tiene como objetivo formar egresados de calidad.

Las posibilidades que brinda la asignatura Inglés, para lograr la interdisciplinariedad y contribuir a su vez con la formación integral de las nuevas generaciones, es lo que permite que se pueda desde la asignatura, dar salida al tema de esta investigación.

Por otra parte, la asignatura de Idioma Inglés, es una de las que apoya el desarrollo cultural, pero no existe correspondencia los contenidos de la asignatura con las asignaturas de la especialidad y no ha sufrido cambios ni perfeccionamiento.

De igual forma la práctica pedagógica ha demostrado las siguientes insuficiencias, en la formación de los futuros profesores de Educación Física: (resultados de la encuesta a estudiantes 1)

- La selección de los estudiantes para esta especialidad, no contempla el nivel de conocimiento que deben tener los estudiantes en relación a los deportes, personalidades deportivas y eventos que se realizan.
- No ven al profesor de Educación Física, como el docente con amplio conocimiento cultural en todos los sentidos.
- Pobre conocimiento sobre deportes y eventos deportivos
- Se enfrentan por primera vez a asignaturas teóricas y técnicas relacionadas con la especialidad
- La asignatura Baseball se imparte en el segundo año de la carrera, a pesar de ser nuestro deporte nacional.
- No existe una multimedia y la bibliografía de la especialidad es escasa, para el trabajo en los centros deportivos
- De igual forma los contenidos de la asignatura de Inglés no se relacionan con las asignaturas de la especialidad, y constituye una repetición de los contenidos que se han impartido desde tercer grado. Esta asignatura se imparte solamente en el primer año de la carrera y es importante resaltar el amplio vocabulario en inglés que tienen todos los deportes, que se han aceptado y como préstamos idiomáticos, los cuales en su totalidad se repiten sin conocer su verdadero significado.

Para realizar este trabajo se comenzó con un trabajo de mesa, para ubicar los contenidos según las necesidades. Se vincularon los contenidos de Atletismo, Ajedrez, Futbol, Baloncesto, Voleibol, y Beisbol.

De igual forma se realizaron encuestas en la fase exploratoria de la investigación a 25 estudiantes, para conocer el conocimiento que poseen sobre la especialidad y su perfil, lo cual arrojó que:

- Los estudiantes no consideran que el profesor de Educación Física deba tener una cultura general para impartir sus clases. (de 20 de25 encuestados 80%)
- Poseen pobre conocimiento de los eventos deportivos nacionales e internacionales (nacionales poco conocimiento de la serie nacional de Beisbol, 19 de 25 – 76% e internacionales)
- 22 estudiantes desconocen sobre la participación de atletas cubanos en eventos internacionales, de 25 encuestados que representa el 88%

Lo antes expuesto nos conduce al siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir a la formación integral de los estudiantes de primer año de la EPEF “Comandante Manuel Fajardo Rivero” del municipio de la Habana Vieja?

Para responder a esta problemática nos trazamos el siguiente objetivo: Elaborar un compendio de medios de enseñanzas y una multimedia sobre deporte, en Inglés que contribuyan a la formación integral de los estudiantes de primer año de la Carrera de Educación Física.

Este trabajo se realiza sobre la base filosófica y metodológica general que ofrece el materialismo dialéctico e histórico, concepción científica del mundo, que permite el análisis multilateral de los fenómenos sociales en general y los educativos en particular. Se toma como referente teórico la teoría de la comunicación semiótica (medio esencial de la comunicación social humana – emisor-receptor) y la noética manifestada mediante la construcción del pensamiento verbal, se asume como base psicológica, la teoría de Vygotsky sobre la educación y la enseñanza guían el desarrollo, en su marco más estrecho: el trabajo con la zona de desarrollo próximo. El carácter contextualizado y vivencial. La vía dialéctica del conocimiento y la unidad de la teoría con la práctica

Para la realización de la presente investigación se utilizaron métodos:

Teóricos: Analítico- sintético, deducción- inducción

Empíricos: Observación, encuesta, criterio de especialistas

Estadístico:Estadística descriptiva y como procedimiento análisis porcentual

La investigación se realizó en la Escuela de Profesores de Educación Física "Comandante Manuel Fajardo Rivero" del municipio de la Habana Vieja que tiene una matrícula de 68 estudiantes que constituyen la población y se tomó como muestra de forma intencional a 25 estudiantes de primer año, lo que representa el 36.76%.

De igual forma se constató que esta investigación cada vez que se presentaba en eventos se iba enriqueciendo pues, resulta de interés también para otros trabajadores del sector, por lo que presentamos a partir de esta experiencia una pequeña multimedia sobre las palabras técnicas de cada deporte y datos de interés, la cual se encuentra concluida y aplicada.

Términos fundamentales

Compendio: Resumen y recopilación breve pero completo de una materia.

Cultura: Conjunto de reglas, distintivas espirituales y materiales, intelectuales y afectivas que caracterizan a una sociedad o grupo social en un período determinado

Medios de enseñanzas: Componentes activos en todo proceso dirigido al desarrollo del aprendizaje

Multimedia: Que utiliza conjuntamente y simultáneamente diversos medios, tales como imágenes, sonidos y texto en la trasmisión de una información aplicada a un producto.

DESARROLLO

Para el cumplimiento de los objetivos se desarrollaron primeramente un trabajo de mesa con el resto de los profesores de las asignaturas técnicas. De aquí surgió la idea de vincular la asignatura con los programas de estudio de las asignaturas de la especialidad, pero no tenemos un programa en inglés que nos permita hacer esta vinculación. Por tal motivo rediseñamos el programa, tratando las estructuras gramaticales a partir del uso de lecturas sobre los diferentes deportes. Utilizamos para la elaboración de las mismas los Chat de IA (Inteligencia Artificial) y la búsqueda de

información en otras fuentes, libros sobre deportes, enciclopedias y libros de lecturas en Inglés.

. En el mismo se analizó la prioridad de las lecturas, las cuales deben responder al siguiente orden:

1-Talking aboutsports. --en la misma se hace un recorrido por los diferentes tipos de deportes y sus nombres en Inglés.

2- Ajedrez / Chess

3- Atletismo / Athletics (Track and field/ campo y pista)

4- Baloncesto / Basketball

5- Béisbol / Baseball

6- Fútbol / Soccer / Football

7-Voleibol / Voleyball

Como se aprecia se incluye el béisbol, deporte que siendo tan importante para nuestro país, se imparte en el segundo año de la carrera. Aunque también se ampliaron sus lecturas, hacia otros deportes. Estas lecturas necesitaban de un fuerte componente audiovisual e ilustrativo para que fueran más fáciles de entender. Entonces aquí es que surgen los medios de enseñanzas. Consideramos importante también propiciar los medios de enseñanzas para cada clase, teniendo en cuenta el impacto visual que los mismos juegan en el aprendizaje. Después para una clase de consolidación se elaboró un tablero con su aro de baloncesto, con materiales desechables, como piezas de televisores y mayas de cortinas, cartón y cartulina, cinta adhesiva, papeles de colores, pegolín. Otros mediante la impresión de fotografías tomadas de Internet y diccionarios ilustrados

Hace tres años que se está perfeccionando este trabajo y en cada evento que se presentó se fue perfeccionando, por lo que surge la idea de realizar un glosario de palabras técnicas del deporte, por la cantidad de información que existe. Se amplió en otros deportes que se imparten en la comunidad y por la amplitud del trabajo, se decide realizar una multimedia. Primero en un formato pequeño en diapositivas en Ppt. Este formato no se podía leer en los teléfonos celulares y no todos los estudiantes tienen una computadora. Por esta razón y como existe la colaboración entre el

Palacio Central de Computación y Electrónica, se decide montar todo este contenido en una página web, que se pueda utilizar en varios soportes técnicos.

CARACTERÍSTICAS DE LA MULTIMEDIA:

Está diseñada en una multiplataforma Web. Su diseño es educativo, por lo que predomina su versatilidad (adaptación a diversos contextos) Originalidad, y uso de la tecnología de avanzada (presenta contenidos innovadores) Capacidad de motivación e interacción. Calidad del contenido audiovisual, información clara, precisa y visiblemente atractiva, facilita el aprendizaje,

Funciones didácticas: Instructiva, informativa y motivadora, por lo que apoya al aprendizaje.

La aplicación de este trabajo constituye una guía válida para el perfeccionamiento del proceso enseñanza aprendizaje, entre ellos: “aprender a conocer, aprender a hacer, aprender a vivir juntos y aprender a ser” teniendo en cuenta los cambios propuestos para la Educación en Cuba. Esto demanda que el profesor tenga en cuenta el contexto sociocultural, donde está enclavada la escuela, las potencialidades históricas y su cultura.

NOVEDAD

La novedad radica en el análisis y ajuste del programa. Las lecturas que se proponen para el trabajo en las clases de Inglés y su vínculo con las asignaturas técnicas en las EPEF. También resulta novedoso la creación de los medios de enseñanza para el desarrollo de las clases en las EPEF. La creación de una multimedia y glosario de términos relacionados con el deporte

Aporte práctico.

El vínculo de la asignatura Inglés con las asignaturas técnicas de la especialidad en las escuelas formadoras de profesores de Educación Física.

La creación de una multimedia de términos y lecturas relacionados con el deporte facilita al estudiante la elaboración de los diferentes trabajos prácticos

Aporte social.

Desde el punto de vista educativo, socialmente ayuda a la formación integral de profesores en formación de Educación Física.

APORTE ECONÓMICO:

La multimedia es de fácil acceso y empleo, como material de consulta para todos los que trabajan las asignaturas prácticas, estudiantes y atletas. La cual sustituye la compra de diccionarios en el mercado para las escuelas y la impresión de libros.

Resultados de la puesta en práctica: Con este trabajo se comprobó la necesidad de utilizar las nuevas tecnologías a favor del aprendizaje escolar. Fue aceptado y la valoración fue positiva. Se comprobó por encuestas y criterio de especialistas.

CONCLUSIONES:

Hemos abordado la vivencia y necesidad de la aplicación práctica del vínculo de la asignatura de formación general Inglés con las asignaturas técnicas, por lo que consideramos los aportes teóricos y prácticos novedosos, y llegamos a las siguientes conclusiones:

- El estudio realizado ha demostrado la necesidad de perfeccionar el ambiente intermateria e interactivo de las clases de Inglés y las asignaturas relacionadas con el deporte para fortalecer la cultura deportiva en nuestros estudiantes.
- La implementación de este trabajo contribuye a elevar la formación de un egresado de mayor calidad y conocimiento. Se logró elevar los conocimientos del resto de las asignaturas, relacionadas con los deportes
- Este trabajo se aplica por tres años consecutivos. Con la aplicación de estas lecturas se cumplió con el objetivo propuesto. Resulto de gran interés la utilización de las lecturas en la búsqueda de información para la elaboración de los trabajos prácticos y la utilización de medios de enseñanzas relacionados con las temáticas

RECOMENDACIONES.

Recomendamos socializar los resultados de esta investigación por otros centros educativos, relacionados con el deporte. Continuar perfeccionando el trabajo con las lecturas, para facilitar el uso de las mismas en los centros donde el profesor de Inglés no sea especialista. Divulgar la multimedia para uso en la superación del personal deportivo y estudiantes

BIBLIOGRAFÍA

1. - Abreu Regueiro, Roberto. Modelo teórico de la Pedagogía de la Educación Técnica Profesional, CEPROF, ISPETP, 1995.
2. - Alvarez de Zayas, Carlos M. La Escuela en la Vida, La Habana, Educación y Desarrollo, Artedu, 1992, 186 pág.
3. - Cortijo, René. Metodología de las asignaturas técnicas, Seminario, ESPE, Quito, Ecuador, Nov. 1995.
4. Bases generales para el perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación. Marzo 2016.
5. Báxter Pérez, Esther: La formación de valores, una tarea pedagógica, La Habana, Editorial Pueblo y Educación, 1989
6. Béisbol. Programa de Preparación Integral del Deportista. Imprenta José A. Huelga. La Habana. 2015
7. Bilingual Visual Dicctionary. www.dk.com
8. Colectivo de autores. CD Universalización de la Cultura Física. ISCF "Manuel Fajardo". 2003.
9. Colectivo de autores. Voleibol I. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. julio 1992.
10. CsanádiA. El Fútbol. Editorial Pueblo y educación. Tomo I, 1974.
11. De la Luz y Caballero, José_ Fundamentos de la Investigación Educativa Maestría en Ciencias de la Educación
12. De la Paz Rodríguez, Pedro Luis de la / Baloncesto, la ofensiva. - - La Habana: Editorial Pueblo y Educación: C 1985., 175 p, iL. . gras.; 24 cm.
13. Dirección Nacional de Béisbol. Reglas Oficiales de Béisbol Cuba. Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación. 127 p. 2013.
14. Pilar Rico y otros. Modelo de Escuela Primaria cubana , 2003
15. Programas y Orientaciones metodológicas para la enseñanza del Inglés. Soporte digital

TÍTULO: Experiencia Pedagógica de una estrategia de intervención educativa para el tratamiento correctivo compensatorio e inclusivo de educando con trastorno del espectro autista (TEA).

Autor: Lic. Ivana de la Caridad Elias Rosales

Correo electrónico: delacaridadivana@gmail.com

Coautora: Lic. Ibis de Sayas

Institución: INDER. Combinado Deportivo Carlos Moctezuma.

Provincia: La Habana

País: Cuba

RESUMEN

El presente trabajo de investigación consiste en unaExperiencia Pedagógica de una estrategia de intervención educativa para el tratamiento correctivo compensatorio e inclusivo de un educando con trastorno del espectro autista (TEA) de la escuela “Primaria Máximo Gómez Báez” de Micro X Alamar” en el Municipio de Habana del Este,en la Ciudad de la Habana. A partir del análisis y observación de las necesidades educativas especiales en las diferentes áreas de desarrollo, iniciamos un estudio de caso minucioso para **diseñar** una estrategia educactivaen función de las necesidades particulares, con el objetivo de realizar un trabajo correctivo compensatorio que favoreciera la socialización dentro de su grupo. Teniendo en cuenta la necesidad de organizar el proceso de enseñanza de acuerdo con las características y el defecto primario de cada escolar, el manejo pedagógico, familiar y social que se ha brindado, los síntomas acompañantes, su motivación específica y la etapa del desarrollo en la cual está inmersa la persona. Además, se ha planteado que debe contemplarse dentro de cada grupo de escolares, las diferencias individuales, ya que la verdadera educación implica un profundo conocimiento de la personalidad de cada

educando por parte del profesor, a fin de poder brindar el tratamiento adecuado en cada caso particular. Lo que nos llevó a determinar cuales eran los métodos adecuados para trabajar en las clases de Educación Física y establecer la estrategia de intervención educativa a través de un trabajo correctivo – compensatorio en correspondencia con sus necesidades especiales.

Palabras claves: estrategia educativa, autismo, educación inclusiva

Abstract

This research project presents a pedagogical experience using an educational intervention strategy for the corrective, compensatory, and inclusive treatment of a student with autism spectrum disorder (ASD) at the "Primaria Máximo Gómez Báez" School in Micro X Alamar, in the municipality of Habana del Este, Havana City. Based on the analysis and observation of special educational needs in the different developmental areas, we began a detailed case study to design an educational strategy based on the individual needs, with the goal of carrying out corrective, compensatory work that would promote socialization within the student's group. We took into account the need to organize the teaching process according to the characteristics and primary defect of each student, the pedagogical, family, and social support provided, the accompanying symptoms, their specific motivation, and the developmental stage in which the individual is immersed. Furthermore, it has been suggested that individual differences within each group of students must be considered, since true education requires a deep understanding of each student's personality by the teacher, in order to provide appropriate treatment for each individual case. This led us to determine the appropriate methods to implement in Physical Education classes and establish an educational intervention strategy through corrective and compensatory work tailored to their special needs.

Keywords: educational strategy, autism, inclusive education

Introducción

Las **estrategias educativas** se denominan a toda **acción, métodos y procedimientos** que realiza un docente con el objetivo de facilitar y lograr el aprendizaje significativo de los estudiantes mediante la aplicación de técnicas específicas.

Constituye una vía metodológica efectiva para estimular el proceso de aprendizaje y lograr vencer los objetivos académicos y educativos propuestos en cada etapa de su desarrollo...

Es relevante entender que cualquier estrategia de intervención debe contar con un **levantamiento de necesidades, propuesta de intervención, ejecución de la intervención y finalmente la evaluación.** Siempre es muy importante que toda intervención se evalué para ver los cambios.

Existen distintas formas de clasificar los tipos de intervención educativa:

- En base a quién va dirigida o modalidad. Pueden ser:
  - **Intervención educativa individualizada**: como su nombre lo indica es una planificación basada en las necesidades particulares de un estudiante específico.
  - **Intervención educativa grupal**: en ella, las estrategias se orientan a las necesidades de un grupo de estudiantes, pero es importante que los objetivos sean comunes.
  - **Intervención educativa en el aula**: este tipo de intervención tiene el objetivo de aumentar el rendimiento académico y la calidad del aprendizaje en general, en el aula.
  - **Intervención educativa en la comunidad:** este tipo de estrategia tiene el propósito de aumentar o mejorar el acceso y la calidad educativa en una comunidad específica.

El trabajo correctivo compensatorio para la formación integral, especifica Duvalón (2015), se desarrolla a partir de un conjunto de actividades curriculares y extracurriculares que expresan un significado para el alumno en el proceso de intercambio de saberes.

A decir de Cobas & Gayle (2008, p. 67) para poder efectuar satisfactoriamente el trabajo correctivo compensatorio en cualquier tipo de enseñanza, es necesario conocer las adaptaciones curriculares, las cuales son definidas como estrategia de individualización de la enseñanza por cuanto son modificaciones que se realizan en el currículo para atender las diferencias individuales de los escolares. En términos generales es posible adaptar los distintos elementos del currículo, es decir, los objetivos y contenidos del aprendizaje, las metodologías y actividades pedagógicas, los materiales educativos, la organización de los espacios y el tiempo.

La intervención pedagógica en la Educación Física con escolares con necesidades educativas especiales, exige al profesional de esta área tener en cuenta:

ENFOQUE PSICOPEDAGÓGICO.

- Centra la atención en las potencialidades del individuo.
- Estudio más personalizado e integral con el propósito de diseñar estrategias que den respuesta educativa y desarrolladora.
- Valoración de procesos y resultados de la actividad. Define desarrollo potencial.
- Predominio de conceptos, términos y métodos pedagógicos.
- Trabajo multidisciplinario, colaborativo y participativo.
- Tendencia integradora, socializadora para la intervención.
- Tratamiento personalizado, dirigido a la persona y su desarrollo integral.
- Propiciar un clima emocional afectivo favorable en el trabajo con niños con necesidades educativas especiales es una condición indispensable para el logro de los objetivos correctivos- compensatorios.

Para poder efectuar satisfactoriamente el trabajo correctivo compensatorio en cualquier tipo de enseñanza, es necesario conocer las adaptaciones curriculares, las cuales son definidas como estrategia de individualización de la enseñanza por cuanto son modificaciones que se realizan en el currículo para atender las diferencias individuales de los escolares. En términos generales es posible adaptar los distintos elementos del currículo, es decir, los objetivos y contenidos del aprendizaje, las metodologías y actividades pedagógicas, los materiales educativos, la organización de los espacios y el tiempo.

La UNESCO define la educación inclusiva en su documento conceptual como el **proceso de identificar** y responder a la diversidad de las necesidades de todos los estudiantes a través de la mayor participación en el aprendizaje, las culturas y las comunidades, y reduciendo la exclusión en la educación. Involucra cambios y modificaciones en contenidos, aproximaciones, estructuras y estrategias, con una visión común que incluye a todos los niño/as del rango de edad apropiado y la convicción de que es la responsabilidad del sistema regular, educar a todos los niño/as, donde**“cada educando es tan importante como cualquier otro”, lo que significa que ninguno debe ser excluido.** Se basa en el principio de que cada niño/a tiene características, intereses, capacidades y necesidades de aprendizaje distintos y deben ser los sistemas educativos los que están diseñados, y los programas educativos puestos en marcha, teniendo en cuenta la amplia diversidad de dichas característicasynecesidades. Se trata de un **enfoque pedagógico** que busca eliminar todas las barreras que pudieran entorpecer el aprendizaje y desarrollo de todos los estudiantes.

En Cuba, mediante el cumplimiento del encargo social del Ministerio de Educación, la inclusión educativa es entendida como una concepción que reconoce el derecho de todos a una educación de calidad, independientemente de sus particularidades y características que condicionan las variabilidades en su desarrollo. Junto al INDER, se ha formado a docentes y metodólogos de la

educación física y producidas herramientas que contribuyan a una mejor preparación para la atención de niñas y niños con discapacidad en entornos educativos inclusivos. El deporte desempeña un papel decisivo en la educación de niñas, niños y adolescentes en una sociedad diversa. La participación en actividades deportivas, recreativas y en juegos es una herramienta útil para promover el desarrollo de las niñas, niños y adolescentes más vulnerables.

¿Qué es la inclusión educativa en educación física?

La educación física inclusiva tiene como objetivo fundamental, mejorar la calidad de vida de todos y todas las participantes, de tal manera que la persona con discapacidad practica un deporte de forma recreativa junto a personas sin discapacidad mediante el desarrollo de competencias físicas, motoras y espaciales que permitan mejorar su salud, seguridad y los docentes deben fomentar la cultura inclusiva, realizar las adaptaciones curriculares respectivas, actuar con respeto e igualdad, considerando sus necesidades, promover un ambiente de confianza y seguridad para todos los estudiantes, detectar problemas de aprendizaje en sus educandos, .

Durante la clase de Educación Física los estudiantescon discapacidad son incluidos desde el inicio. Para lograr una inclusión exitosa, los educadores físicos deberán trabajar cooperativamente con otros profesionales con el fin de desarrollar programassignificativos para todos los estudiantes.

La metodología de la educación física contempla dos tipos de estilos. El primero de ellos es de **instrucción directa,** destacando el mando directo y también lo que viene a ser asignación de actividades. Por su parte, el segundo método viene a ser la **resolución de problemas** a través de la libre exploración

Antecedentes históricos del tratamiento del Trastorno del Espectro Autista. (TEA)

En Cuba, comienza la atención educativa a escolares autistas en la década del 90, los primeros diagnosticados, recibían atención en las escuelas especiales para niños con trastornos de la conducta o para niños con retraso mental.

La escuela para escolares con diagnóstico de autismo **"Dora Alonso"** es la primera escuela en Cuba, creada en el año 2002 para la educación de estos. Este centro es expresión de un objetivo básico del estado cubano: la educación integral de todos los niños, en correspondencia con sus necesidades educativas especiales.

En el presente, la atención educativa a estos escolares se trabaja a partir de una estrategia de intervención psicopedagógica que se encuentra en todas las escuelas especiales que atienden a este tipo de escolares.

Participan en su diseño, todos los profesionales que tienen relación directa con cada escolar, por lo que responde a la necesidad de fortalecer los vínculos interdisciplinarios y el trabajo colaborativo entre los especialistas que necesariamente deben intervenir, ya que todos tienen su espacio para el logro de la educación integral del autista y su preparación para la vida.

En la elaboración de la estrategia de intervención se presta especial atención a los recursos necesarios para la labor educativa, los cuales, según Gayle (2002, citado por Gómez, 2005) son los siguientes:

Personales (docentes y especialistas).

- Materiales (equipamiento didáctico, medios técnicos).
- Organizativos (cambios en la organización escolar, horarios docentes, régimen del día, nuevas ofertas educativas).
- Curriculares (adaptaciones de acceso y curriculares propiamente dichas).

La evaluación y el control de la estrategia de intervención constituyen momentos

muy importantes para evaluar su efectividad y rediseñar las acciones pedagógicas.

Permitiendo determinar los avances, retrocesos, adquisiciones, modificaciones, cambios, involuciones, agravamientos y complicaciones, de cada escolar que se evalúe.Dentro de esta se establecen programas que se dimensionan en las cuatro áreas de atención: física, social, comunicativa y de lenguaje, conducta y habilidades cognitivas, elaborados para darle tratamiento a las principales dificultades presentes en estos escolares.

Definiciones de trabajo.

Autismo, o trastorno del espectro autista (TEA)

Es un trastorno del desarrollo que afecta la comunicación, la interacción social y el comportamiento. Las personas con autismo pueden tener una variedad de habilidades y desafíos, y el grado de afectación puede variar ampliamente.

Tipos de Autismo

El autismo se clasifica en diferentes subtipos, aunque en la actualidad se habla más comúnmente del "espectro" debido a la diversidad de síntomas y características. Sin embargo, algunos términos que se usaban anteriormente incluyen:

1. Autismo Clásico: También conocido como autismo infantil, se caracteriza por dificultades significativas en la comunicación y la interacción social, así como comportamientos repetitivos. Los síntomas suelen aparecer antes de los 3 años.

2. Síndrome de Asperger: Este tipo de autismo se caracteriza por dificultades en la interacción social y patrones de comportamiento restringidos o repetitivos, pero no suele haber retrasos significativos en el lenguaje o el desarrollo cognitivo.

3. Trastorno Desintegrativo de la Infancia: Es un trastorno raro donde un niño que se desarrolla normalmente durante al menos dos años pierde habilidades sociales y de lenguaje.

4. Trastorno del Espectro Autista No Especificado: Se utiliza para describir síntomas de autismo que no cumplen con los criterios de otros tipos específicos.

El autismo es hasta hoy incurable, pero estos pueden mejorar significativamente gracias a la educación paciente, sistemática y personalizada.

Desarrollo de la Experiencia Pedagógica.

Caracterización Psicopedagógica: (Levantamiento de necesidades)

Al comenzar a trabajar en la escuela **Primaria Máximo Gómez Báez,** Micro X Alamar, nos encontramos a un educando de primer grado, con las siguientes necesidades:

Dificultades para relacionarse y/o comunicarse (socialización) con sus compañeros del aula, en el intercambio con su maestra, me comunica que el educando presenta un diagnóstico clínico de: **autismo inducido moderado.**
En los turnos de Educación Física se observa que al tratar de relacionarse o cuando se regañaba por algún motivo él reaccionaba con **ataque de pánico**

A partir de la observación de estas manifestaciones delcomportamiento, iniciamos un estudio de caso minucioso para **diseñar**una estrategia educactivaen función de las necesidades particulares,con el objetivo de realizar un trabajo correctivo compensatorio que favoreciera la socialización dentro de su grupo.

Comprendiendo quees necesario organizar el proceso de enseñanza de acuerdo con las características y el defecto primario de cada escolar, el manejo pedagógico, familiar y social que se ha brindado, los síntomas acompañantes, su motivación específicay la etapa del desarrollo en la cual está inmersa la persona.

Además, se ha planteado que debe contemplarse dentro de cada grupo de escolares, las diferencias individuales, ya que la verdadera educación implica un profundo conocimiento de la personalidad de cada educando por parte del profesor, a fin de poder brindar el tratamiento adecuado en cada caso particular.

Lo que nos llevó a determinar cuales eran los métodos adecuados para trabajar en las clases de Educación Física y establecer la estrategia de intervención educativa a través de un trabajo correctivo – compensatorio en correspondencia con sus necesidades especiales.

Estrategia de intervención diseñada con el educando. (Propuesta de intervención)

Entre los diferentes medios recomendados para el trabajo con educandos autistas, se aprovechó el uso de los colores y los sonidos para identificar los diferentes tipos de ejercicios a desarrollar en la clase.

Estás son claves sensitivas, que no son más que la traducción o transformación de la información verbal a información no verbal. Es un código alternativo y/o aumentativo del lenguaje oral y/o gestual. Se pueden emplear objetos concretos: fotografías, músicas y dibujos (pictogramas)

La utilización de estas claves garantiza: una mayor autonomía en los entornos, dotar de las herramientas para desenvolverse con independencia, ayudar a situarse en el espacio y en el tiempo, guiar la realización de tareas y señalar la meta, dar seguridad y reducir los niveles de ansiedad.

- El color: Indicando una acción diferente. Ayudando en su discriminación al no coincidir dos claves con el mismo color.

- El tamaño: Es recomendable comenzar por los más grande y luego reducir el tamaño. Ayudándoles a situarse y trabajar con órdenes directas.
- Clave sonora: Tomando como patrón laexpresion corporal. Trabajando la lateralidad, hastadominar diferentes acciones o movimientos propios de la edad.

Medios utilizados:

- Pomos llenos con agua y pintura (clave visual)
- Silbato (clave sonora)
- Claves musicales

Ejecución de la estrategia de intervención. (Aplicación)

1- Disminuir las experiencias emocionales negativas de fobia, terror, ansiedad, serenidad, el afecto y bienestar emocional en los diferentes contextos de vida y educación. (**Ataques de pánico)**

2- Estimular el desarrollo de capacidades para el establecimiento de relaciones con los demás; interpretar y comprender acciones ajenas y dar sentido a las acciones propias.

3- Estimular las competencias de autovalidismo; incrementar su independencia y las posibilidades de que se sienta útil en la ejecución de determinadas actividades sociales, escolares u hogareñas.

4- Estimular sistemáticamente la espontaneidad y la flexibilidad en la ejecución de acciones; disminuir la adhesión a rutinas, estereotipias, contenidos obsesivos de pensamiento y compulsiones.

5- Disminuir las conductas destructivas en el entorno, las agresiones y autoagresiones, de forma que se propicie su convivencia en ambientes, lo más naturales posibles.

6- Favorecer el conocimiento de los contextos vitales, por medio de la imitación, la visualización y el aprendizaje vivencial.

7- Estimular el desarrollo de la atención y de las capacidades cognoscitivas, de modo que mejore cualitativamente la comprensión y la relación del escolar con la realidad circundante.

Resultados y logros alcanzados por el educando con la aplicación de la estrategia de intervención educativa. (Evaluación)

En el tiempo transcurrido desde el ingreso a la escuela Primaria "MaximoGomez''en un período de **(tres cursos)**, se denota un ligero cambio favorable en los diferentes procesos emocionales (comportamiento), socialización y de la comunicación, aspectos que han permitido potenciar su integración social en su grupo,. Se puede constatar un cambio favorable durante la participacion en las clases de Educación Física, mostrando confianza y seguridad en sí mismo al vincularse y realizar las actividades durante las mismas.

Con la aplicación de la estrategia de intervención educativa podemos considerar fortalezas y logros alcanzados por el educando,algunas particularidades de su desarrollo tales como:

- Tiene una mayor sensibilidad visual que auditiva: Mostrando un procesamiento de la información centralizado en el detalle.

- Presenta cierta preferencia por la música: Contribuyendo a estrechar los vínculos afectivos, al combinar las canciones con el baile, la expresión corporal y las melodías.

- Ha alcanzado logros motrices en correspondencia con la misma edad que el resto de los demás niños del grupo, aunque puede aparecer un ligero retraso en el desarrollo motor a la hora de realizar ciertas actividades.

- Presenta ciertas características o manifestaciones en la conducta motriz, propios del niño con autismo, como realizar determinados movimientos con repeticiones.

- Posee una adecuada coordinación viso – motriz.

CONCLUSIONES

Cuba, en la actualidad, está inmersa en el tercer perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación, orientado por los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución y las Bases Generales para el Perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación que garantice la defensa del hombre como su principal recurso y la inclusión social y educativa como máxima aspiración del sistema socialista. Por lo que mediante el cumplimiento del encargo social del Ministerio de Educación, la inclusión educativa es entendida como una concepción que reconoce el derecho de todos a una educación de calidad, independientemente de sus particularidades y características que condicionan las variabilidades en su desarrollo.

Los métodos y estrategias de la escuela deben estar en función del desarrollo integral de los educandos para lo cual se debe buscar, seleccionar y transformar acciones que repercutan favorablemente en el desarrollo integral de los educandos.

Es por ello que resultó necesario realizar esta ExperienciaPedagógica de la elaboracion de una estrategia de intervención educativa para el tratamiento correctivo compensatorio e inclusivo de educando con trastorno del espectro autista (TEA) en nuestra institución educativa.

Como se puede constatar, los objetivos encaminados a la educación con el escolar autista pretenden un resultado que sea integrador, por lo que el trabajo con todas las áreas del desarrollo de este estandirigidos a formar una personalidad lo más integral posible, con vistas a la preparación para su vida adulta y lograr un mayor nivel de independencia.

Bibliografía Consultada.

- El trabajo correctivo compensatorio para la formación integral, especifica Duvalón (2015),
- Cobas & Gayle (2008), p. 67)

- López Machín, R. (2000). Educación de alumnos con necesidades educativas especiales. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Bell Rodríguez, R y López Machín, R. (2002). Convocados por la diversidad. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Bell Rodríguez, R. Prevención, corrección-compensación e integración: actualidad y perspectiva de la atención de los niños con necesidades educativas en Cuba. Ministerio de educación y Educación.
- Bell Rodríguez, R. (1996). Sublime profesión de amor .La Habana: Editorial Pueblo y Educación. Ministerio de Educación.
- Bell Rodríguez, R. (1997). Educación Especial: Razones, visión actual y desafíos. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- BELL, R.: Pedagogía y Diversidad. Editora Abril, La Habana, (2001).
- BORGES, S.: Conferencia Inaugural. Congreso Educación y Diversidad. Palacio de las Convenciones, La Habana, julio 2004. Enseñar y aprender en la diversidad. Disponible en: www.reduc.cl/
- UNICEF, (1990). Convención de los Derechos del Niño.
- Cañizares Hernández, M. (2008) *La Psicología en la Actividad Física*. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes.
- Machín, L. (2002) *Educación de los alumnos con necesidades educativas especiales. Fundamentos y actualidad.* Ciudad de La Habana, Ed. Pueblo y Educación.
- Pascual Fis, A. (2007) *Actividad Física Adaptada en las necesidades educativas especiales.* Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
- Borges, S. A, Orosco, M., Demósthene, Y., Zurita, C. R., Ortega, L. y Cobas, C. L. (2015). Pedagogía especial e Inclusión educativa. Centro de Referencia Latinoamericana para la Educación Especial. La Habana: Educación Cubana. [Links]
- Borges, S. A. y Orosco, M. (2014a). Inclusión educativa y Educación especial. Un horizonte singular y diverso para igualar las oportunidades de desarrollo. La Habana: Editorial Pueblo y Educación. [Links]

- Borges, S.A y Orosco, M. (2014b). Inclusión educativa y educación especial. La Habana: Educación Cubana . [Links]
- Castellanos, D. (2001). Diferencias individuales y necesidades educativas especiales. Material de apoyo diplomado. La Habana: Instituto Superior Pedagógico Enrique José Varona. [Links]
- Centro de Referencia Latinoamericana para la Educación Especial (2016). La inclusión educativa e igualdad de oportunidades desde una perspectiva de atención a la diversidad. (Curso Precongreso. Pedagogía 2017). La Habana: Educación Cubana . [Links]
- Guiraldo, V. del C. (2011). Recursos didácticos para la enseñanza-aprendizaje de los escolares con necesidades educativas especiales. La Habana: Editorial Pueblo y Educación . [Links]
- López, M. (2008a). Diversidad e igualdad de oportunidades en la escuela. La Habana: Editorial Pueblo y Educación . [Links]
- López, R. (2008b). Diversidad e igualdad de oportunidades en la escuela. Selección de temas para los docentes. La Habana: Editorial Universitaria del Ministerio de Educación Superior. [Links]
- Ministerio de Educación (2016). Objetivos, procesos sustantivos e indicadores de medida del Ministerio de Educación durante el curso escolar 2015-2016. La Habana: autor [Links]
- Silvestre, M. (2000). Aprendizaje, educación y desarrollo. La Habana: Editorial Pueblo y Educación . [Links]
- Tamayo, J. (2016a). Políticas educativas inclusivas: igualdad de géneros, comunidades indígenas, condiciones de encierro y atención a personas con necesidades educativas especiales en la alfabetización y educación de jóvenes y adultos. (Primer Coloquio Internacional EDJA). La Habana: Educación Cubana . [Links]
- Unesco (1994). Necesidades en Educación Especial: Conferencia respalda escuelas inclusivas. Educación para todos. Boletín, (16). [Links]
- Unesco (2000). Objetivos de Desarrollo del Milenio. Declaración del Milenio de las Naciones Unidas. Dakar: Senegal. [Links]

- Unesco (2002). Informe final sobre educación. Dakar, Senegal: autor. [Links
- Unesco (2010). Declaración Universal de la Unesco. Diversidad y diversidad cultural.
- Pascual Fis, Ana. (2004). La educación física y la atención a las discapacidades. Congreso Internacional de Educación Física y Psicomotricidad. Varadero. Editorial Deportes. 20 pág.
- Vigostski L. S. (1996). Fundamentos de defectologia. Obras Completas. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. Tomo V. 48-49 pág.
- Vigostski L. S. (1996). Fundamentos de defectología. Obras Completas. La Habana. Editorial Pueblo y Educación. Tomo II. 114-118 pág.

TÍTULO: SISTEMA GESTOR PARA LA EMULACIÓN DEL CONTROL FORMATIVO EN LA EPEF MANUEL FAJARDO RIVERO EN ISLA DE LA JUVENTUD.

Autor: Juan Emilio Pantoja Arteaga. Profesor de Matemática de la EPEF.
Municipio Especial Isla de la Juventud. MEIJ

RESUMEN:

La ponencia aborda una experiencia consistente en el diseño y utilización de un Sistema Gestor para supervisar y monitorear en la Escuela Formadora de Profesores de Educación Física Manuel Fajardo Rivero de la Isla de la Juventud, la "Emulación del Control Formativo". Se destaca la importancia de formar técnicos medios calificados mediante una base científica sólida para asegurar la calidad en educación física, salud y deporte. Se mencionan desafíos como la alineación con los intereses sociales, la falta de instalaciones deportivas, incumplimiento de requisitos, motivación baja y actitudes problemáticas de estudiantes y profesores. Se propone aplicar el sistema de emulación del control formativo a las condiciones específicas de la institución para superar estos desafíos. La complejidad radica en la falta de estructuras especializadas para el control formativo integral, a partir de lo cual destaca la necesidad de un sistema gestor que con el pretexto de una emulación permita identificar áreas de mejora y ofrecer sugerencias para el crecimiento profesional de los estudiantes.

SUMMARY:

The report approaches a consistent experience in the design and use of a System Agent to supervise and monitorear in the School Formadora of Professors of Physical Education Manuel Fajardo Rivero of the Youth's Island, the Emulation of the Formative Control". he/she stands out the importance of forming technical qualified means by means of a solid scientific base to assure the quality in physical education, health and sport. Challenges like the alignment are mentioned with the

social interests, the lack of sport facilities, nonfulfillment of requirements, low motivation and students' problematic attitudes and professors. He/she intends to apply the emulation system from the formative control to the specific conditions of the institution to overcome these challenges. The complexity resides in the lack of specialized structures for the integral formative control, starting from that which the necessity of a system agent that allows to identify areas of improvement and to offer suggestions for the professional growth of the students with the pretext of an emulation highlights.

Introducción:

La misión de las escuelas formadoras de profesores de educación física en Cuba es la formación de técnicos medios calificados en el ámbito del deporte, la educación física y la recreación, para lo cual se busca proporcionar una base científica actualizada y sólida, utilizando la ciencia y la técnica para garantizar servicios de calidad en la educación física escolar, la promoción de la salud, la recreación física y comunitaria, así como en el deporte masivo y de alto rendimiento. En otras palabras, la misión de las EPEF es la formación profesional hasta el nivel de técnico medio de los futuros egresados.

La formación en las Escuelas Formadoras de Profesores de Educación Física y deportes es fundamental para garantizar que los egresados cuenten con las habilidades y competencias necesarias para desempeñarse de manera profesional.

Sin embargo, las condiciones concretas en que se desarrolla este proceso plantea un grupo de desafíos que afectan la formación del futuro egresado, entre ellos:

- la lentitud en el proceso de alineación de la conciencia individual y colectiva con los intereses sociales, en momentos en que la propia sociedad exige potenciar el emprendimiento de cada individuo como aporte al desarrollo económico del país.

- la dificultad para ofrecer una formación deportiva versátil que atienda a diversas edades y promueva la educación física, la terapia física y el deporte de alto rendimiento debido a la falta de instalaciones deportivas y limitaciones económicas,
- incumplimiento de los requisitos de aptitud para la inscripción,
- baja motivación en los profesores en formación, especialmente en su primer año,
- y la actitud de los estudiantes hacia el estudio, la disciplina y el respeto hacia los profesores que no coincide con los estándares adecuados para un proceso educativo efectivo.

El autor considera que el **PROBLEMA A RESOLVER ES:** Insuficiente motivación en los futuros profesores de Educación Física y Deporte para participar activamente y de manera consciente en su formación integral.

Además, se considera que los desafíos identificados pueden abordarse eficazmente mediante la implementación adecuada de un sistema de emulación para el control formativo, adaptado a las condiciones específicas de la institución y apoyado en el uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones.

OBJETIVO

Diseñar e implementar un sistema de emulación para el control formativo de los profesores de Educación Física y Deportes en formación, adaptado a las características de la institución y haciendo uso de las tecnologías de la información y las comunicaciones, con el fin de estimular la motivación y participación consciente de estos en su formación integral.

En todos los casos exige el control oportuno y específico del desempeño del estudiante, identificando áreas de perfeccionamiento y ofreciendo sugerencias para el crecimiento profesional.

¿Dónde radica la complejidad? En los mecanismos de control, procesamiento y empleo de la información allí, donde no existen estructuras especializadas en la formación integral y el control formativo.

Aquí entra a jugar su papel el sistema gestor para la emulación del control formativo profesional que defienden los autores.

¿En qué consiste el referido sistema gestor?



Es un programa diseñado sobre la suite Microsoft Access, para gestionar y utilizar diversas bases de datos de manera sencilla, combinando una interfaz gratuita con herramientas de desarrollo de software, lo cual permite organizar la información almacenada, ingresar, editar o visualizar datos de forma fácil, generar reportes profesionales para imprimir o exportar datos.

Tiene como ventajas, que una vez diseñado por un especialista, en este caso, el autor, no requiere conocimientos profundos de los usuarios para interactuar con el sistema. Es compatible en aspectos fundamentales con Excel, Word y Outlook.

DESARROLLO

La emulación del Control formativo es un método de trabajo perfectamente delineado por el INDER como conjunto de acciones y procedimientos que tienen como objetivo supervisar, evaluar y mejorar la calidad de la formación deportiva en el país, que en las escuelas de deporte y eventos deportivos se concreta de manera particular en una emulación individual y por equipos a partir

de la evaluación del comportamiento diario de estos. Contempla la evaluación de iniciativas, cumplimiento de reglamentos, procedimientos, disciplina, etc.

Es un sistema de emulación exigente, pero a la vez flexible. Se adapta a las necesidades y contextos específicos de cada institución, colectivo y tipo de estudiante. Sirve de estímulo a la colaboración entre los estudiantes del grupo y con los docentes, creando un ambiente afectivo-motivacional de aprendizaje.



Su implementación se vale de un sistema de emulación que tiene su complejidad en los mecanismos de control y empleo pedagógico de la información.

En el caso de la EPEF el sistema de control formativo adquiere la particularidad de ser un sistema de control formativo profesional y ha sido diseñada sobre la base de dos macro indicadores:

1.- Resultados docentes generales y del ejercicio de la profesión.
2.- Disciplina y comportamiento ético.

La implementación de un Sistema Gestor para la Emulación del Control Formativo se presenta como una solución innovadora para abordar estas dificultades y promover un cambio significativo en la formación profesional de los estudiantes.

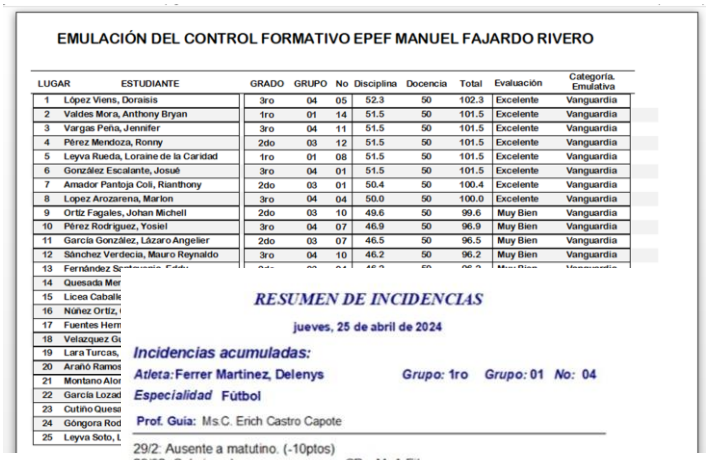
El programa gestor que se presenta, es implementación de un sistema de emulación flexible busca mejorar la competencia de los graduados y fomentar un ambiente de aprendizaje colaborativo y motivacional.



El Sistema Gestor diseñado para el control, monitoreo y evaluación del proceso formativo parte del criterio de que todos los estudiantes amanecen diariamente con una puntuación de 100 puntos (50 por cada macro indicador) que él asume la responsabilidad de incrementar con sus iniciativas creadoras durante el día, o de reducirla con sus resultados docentes, indisciplinas, violaciones del reglamento, incumplimiento de deberes escolares e inadecuado comportamiento ético.

Estos resultados diarios se incorporan al final de la jornada en una ficha del estudiante que el sistema se encarga de procesar y ordenar los resultados diarios y mensuales otorgando a cada estudiante en cada momento su lugar en la emulación integral.

Con esta información que se incorpora al sistema se le da seguimiento educativo a la situación de cada estudiante. Se convierte en base de las asambleas de grupo, escuelas de padre, reuniones de profesor guía, etc.



EMULACIÓN DEL CONTROL FORMATIVO EPEF MANUEL FAJARDO RIVERO

LUGAR	ESTUDIANTE	GRADO	GRUPO	No	Disciplina	Docencia	Total	Evaluación	Categoría Emulativa
1	López Viens, Doraisis	3ro	04	05	52.3	50	102.3	Excelente	Vanguardia
2	Valdes Mora, Anthony Bryan	1ro	01	14	51.5	50	101.5	Excelente	Vanguardia
3	Vargas Peña, Jennifer	3ro	04	11	51.5	50	101.5	Excelente	Vanguardia
4	Pérez Mendoza, Ronny	2do	03	12	51.5	50	101.5	Excelente	Vanguardia
5	Leyva Rueda, Loraine de la Caridad	1ro	01	08	51.5	50	101.5	Excelente	Vanguardia
6	González Escalante, Josué	3ro	04	01	51.5	50	101.5	Excelente	Vanguardia
7	Amador Pantoja Coli, Rianthony	2do	03	01	50.4	50	100.4	Excelente	Vanguardia
8	Lopez Arozarena, Marlon	3ro	04	04	50.0	50	100.0	Excelente	Vanguardia
9	Ortiz Fagales, Johan Michell	2do	03	10	49.6	50	99.6	Muy Bien	Vanguardia
10	Pérez Rodríguez, Yosiel	3ro	04	07	46.9	50	96.9	Muy Bien	Vanguardia
11	García González, Lázaro Angelier	2do	03	07	46.5	50	96.5	Muy Bien	Vanguardia
12	Sánchez Verdecia, Mauro Reynaldo	3ro	04	10	46.2	50	96.2	Muy Bien	Vanguardia
13	Fernández Sa...								
14	Quesada Mer...								
15	Licea Caball...								
16	Núñez Ortiz, ...								
17	Fuentes Herr...								
18	Velazquez Gu...								
19	Lara Turcas, ...								
20	Arañó Ramos								
21	Montano Alor...								
22	García Lozad...								
23	Cutiño Quesa...								
24	Góngora Rod...								
25	Leyva Soto, L...								

RESUMEN DE INCIDENCIAS

jueves, 25 de abril de 2024

Incidencias acumuladas:

Atleta: Ferrer Martinez, Delenys *Grupo:* 1ro *Grupo:* 01 *No:* 04

Especialidad Fútbol

Prof. Guía: Ms.C. Erich Castro Capote

29/2: Ausente a matutino. (-10ptos)
29/02: Culmina el mes suspenso en: CP y M, A.Fil.
04/03: Ausente a clases. (-100 ptos). Evaluación: 0 ptos

05/03: Ausente a matutino y clases. Evaluación: 0 Ptos

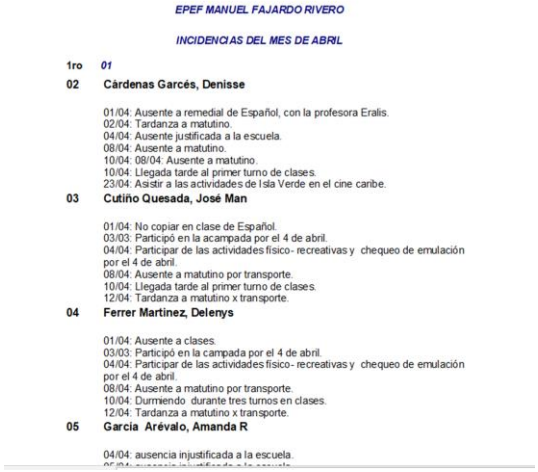
22/03: Ausente a turno de clases de Anatomía Fisiología (-20 ptos)

28/03: Llegó terminando el turno de clases de voleibol por encontrarse merendando en la cafetería.

01/04: Ausente a clases.
03/03: Participó en la campada por el 4 de abril.
04/04: Participar de las actividades físico- recreativas y chequeo de emulación por el 4 de abril.
08/04: Ausente a matutino por transporte.
10/04: Durmiendo durante tres turnos en clases.
12/04: Tardanza a matutino x transporte.

EN RESUMEN:

Firma del alumno Firma del Profesor guia



EPEF MANUEL FAJARDO RIVERO

INCIDENCIAS DEL MES DE ABRIL

1ro *01*

02 **Cárdenas Garcés, Denisse**

01/04: Ausente a remedial de Español, con la profesora Eralis.
02/04: Tardanza a matutino.
04/04: Ausente justificada a la escuela.
08/04: Ausente a matutino.
10/04: 08/04: Ausente a matutino.
10/04: Llegada tarde al primer turno de clases.
23/04: Asistir a las actividades de Isla Verde en el cine caribe.

03 **Cutiño Quesada, José Man**

01/04: No copiar en clase de Español.
03/03: Participó en la acampada por el 4 de abril.
04/04: Participar de las actividades físico- recreativas y chequeo de emulación por el 4 de abril.
08/04: Ausente a matutino por transporte.
10/04: Llegada tarde al primer turno de clases.
12/04: Tardanza a matutino x transporte.

04 **Ferrer Martinez, Delenys**

01/04: Ausente a clases.
03/03: Participó en la campada por el 4 de abril.
04/04: Participar de las actividades físico- recreativas y chequeo de emulación por el 4 de abril.
08/04: Ausente a matutino por transporte.
10/04: Durmiendo durante tres turnos en clases.
12/04: Tardanza a matutino x transporte.

05 **García Arévalo, Amanda R**

04/04: ausencia injustificada a la escuela.

La aplicación del sistema arroja como resultado a corto plazo, el incremento de la puntualidad al matutino y asistencia a clases en 2,3 %, de los resultados docentes en un 76 %, la disciplina general de los estudiantes y el aprovechamiento docente, entre otros indicadores identificados.

Estos avances reflejan el impacto positivo de la emulación del control formativo en el comportamiento de los estudiantes, promoviendo la responsabilidad y el compromiso académico.

Para respaldar la ponencia sobre el "Sistema Gestor para la supervisión y monitoreo de procesos en la EPEF Manuel Fajardo Rivero", fueron empleados como métodos de investigación:

1. Análisis de documentos: Revisión de documentos académicos, informes institucionales y legislación educativa relacionada con la formación de profesores de educación física.

2. Investigación de campo: Recolección de datos a través de encuestas, entrevistas o grupos focales con profesores, estudiantes y personal administrativo de la escuela.

3. Observación participante: Involucrando al investigador en las actividades cotidianas de la institución para comprender de primera mano los procesos y desafíos presentes.

4.- Análisis de datos cuantitativos: Utilizando datos numéricos para medir variables como la eficacia del sistema gestor en la mejora del desempeño estudiantil.

5. Análisis de datos cualitativos: Explorando percepciones, actitudes y experiencias a través de entrevistas en profundidad y análisis de contenido de discursos y documentos.

Las combinaciones de estos métodos de investigación fueron proporcionando un enfoque integral para abordar los aspectos clave relacionados con el sistema gestor en la escuela.

Materiales utilizados:

Para implementar el Sistema Gestor fueron utilizados diversos materiales y recursos. Entre ellos equipos informáticos (computadoras, servidores), software de gestión educativa, aplicaciones móviles para seguimiento y notificación, recursos de capacitación para profesores y personal de administración, entre otros.

VALORACIÓN ECONÓMICA Y APORTE SOCIAL

La implementación de un Sistema Gestor mejora la eficiencia y el control de los recursos humanos, lo que resulta un ahorro por no pérdidas a largo plazo. Además, al optimizar la formación de profesores de educación física, se podrían obtener graduados con habilidades más sólidas, lo que podría contribuir al desarrollo del deporte y la educación física en la Isla.

En términos de aporte social, al mejorar la calidad de la educación física y la formación de profesores, se está invirtiendo en el desarrollo integral de los estudiantes y la comunidad en general. Esto fomenta un estilo de vida más saludable, promueve la participación en actividades deportivas y recreativas, y eleva el nivel de conocimiento en el área de la educación física. En última

instancia, una mejor formación de profesores podría tener un impacto positivo en la sociedad al generar individuos más capacitados y comprometidos con la promoción de la actividad física y la salud.

Conclusiones:

Haciendo uso del Sistema Gestor creado, se almacenó diariamente la información (positiva o negativa) sobre el desempeño de los estudiantes, en parámetros ajustados a dos macro indicadores (Resultados académicos y comportamiento ético). Los datos se registraron y el sistema creado procesó automáticamente la información, evaluó el desempeño, otorgó las categorías del sistema de Emulación y otras informaciones valiosas para el seguimiento diferenciado al estudiante. Los resultados fueron notables en el 76 % de los estudiantes, y ligeramente crecientes en el resto.

El éxito observado al implementar el Sistema Gestor resalta la importancia de adoptar enfoques novedosos y motivadores en la educación, impulsando el rendimiento académico y cultivando una cultura de disciplina y compromiso en el entorno escolar. La continuidad y perfeccionamiento de este sistema podrían sentar las bases para una transformación efectiva en la formación de los futuros egresados de las EPEF. ¡Un paso hacia un futuro educativo más sólido y prometedor!

BIBLIOGRAFÍA

1. González, J., & Rodríguez, M. L. "Educación Física y Deporte Escolar: Fundamentos y Práctica"

2. Fernández, R., & López, G. "Control y Gestión de Procesos en Instituciones Educativas"

3. Martínez, A., & Sánchez, P. "Técnicas de Supervisión y Monitoreo de Procesos Educativos"

4. Díaz, C., & Soto, L. "Formación de Profesores de Educación Física: Retos y Desafíos Actuales"

5. Ramos, M., & Gómez, A." Gestión Educativa: Herramientas y Prácticas Efectivas"

Título: Adecuaciones al programa de Informática de la EPEF para el Tercer Perfeccionamiento

Autor: MSc. Mariela Beltrán Mesa
Correo electrónico: marielabeltranmesa3074@gmail.com
Institución: EPEF Manuel Fajardo.
Provincia: La Habana
País:Cuba

Resumen

El presente trabajo aborda como marco teórico el proceso de enseñanza-aprendizaje en la asignatura de Informática con fines específicos en el nivel de enseñanza técnico medio. A partir de varias manifestaciones en dicho proceso de enseñanza aprendizaje en los contenidos del programa, a través de la observación, entrevistas y revisión documental, se determinó como problema científico: *¿Cómo contribuir al perfeccionamiento del programa de la asignatura de Informática de las EPEF?*Para dar solución al problema se propuso como objetivo de investigación: *Implementar adecuaciones al programa de la asignatura Informática de las EPEF* que permita fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje ante los nuevos retos y los requerimientos que demandan las actuales transformaciones de la Educación Técnica y Profesional. El mismo constituye un documento favorable y útil para el desarrollo de los diferentes procesos formativos que se desarrollan en la EPEF Manuel Fajardo. Para la realización del trabajo se utilizaron métodos teóricos como el análisis síntesis y sistémico estructura, métodos empíricos como encuesta, observación y entrevista y los métodos estadísticos matemáticos como la estadística descriptiva.

Palabras Claves: proceso de enseñanza aprendizaje, programa de Informática, adecuaciones

Introducción

En la actualidad, la educación enfrenta el reto de adaptarse a un mundo cada vez más digitalizado, donde las habilidades tecnológicas son fundamentales para el desarrollo personal y profesional de los estudiantes. En este contexto, la Educación para la Formación en Valores y el Desarrollo de Competencias (EPEF) debe integrar adecuadamente un programa de informática que no solo enseñe el

uso de herramientas digitales, sino que también fomente el pensamiento crítico, la creatividad y la colaboración.

Este trabajo se centra en las adecuaciones necesarias al programa de informática de la EPEF, con el objetivo de mejorar la calidad educativa y responder a las demandas del entorno actual. Se analizarán las deficiencias y oportunidades dentro del programa existente, proponiendo modificaciones que alineen los contenidos con las necesidades del siglo XXI. A través de un enfoque centrado en el estudiante, se busca crear un ambiente de aprendizaje que inspire a los jóvenes a convertirse en ciudadanos competentes y responsables en el uso de la tecnología.

Al abordar estas adecuaciones, es crucial considerar las metodologías de enseñanza, los recursos disponibles y la capacitación docente, garantizando que todos los actores involucrados en el proceso educativo contribuyan a la formación integral de los estudiantes. Este trabajo pretende ser una guía para la implementación de cambios significativos que enriquezcan la experiencia educativa y preparen a los estudiantes para enfrentar los desafíos del futuro.

Situación Problemática

El proceso de enseñanza-aprendizaje de la Informática, su carácter es educativo, formador y desarrollador, por tal motivo al realizar el análisis de la concepción del programa de Informática se comprobó a través de la revisión de documentos, observación, entrevistas y encuestas, así como la experiencia de la profesora impartiendo la asignatura de Informática durante varios años, que el programa no estaba en concordancia con las exigencias del nivel de educación técnico profesional en el modelo actual, que tiene como fin: “formar un profesional de nivel medio integral, competente y de perfil amplio, que se integre plenamente a la sociedad y con las nuevas transformaciones que existen en la educación” (Plan de estudio de la **Educación Técnica Profesional**). Al realizar el análisis del programa de Informática para estudiantes que se gradúan de Técnico Medio de Profesor de Educación Física, se detectaron manifestaciones como que el programa no está acorde con los requerimientos para un profesor de Educación Física, los contenidos no están actualizados a las exigencias que se proponen en el Tercer Perfeccionamiento para estos futuros profesionales y no se aprovechan las nuevas herramientas que existen para enseñar su utilización en las clases.

Teniendo en cuenta lo antes mencionado se formuló el siguiente **problema científico** *¿Cómo contribuir a mejorar el programa de la asignatura informática de las EPEF según las indicaciones del Tercer Perfeccionamiento?*

Para darle solución al problema se propone como **Objetivo de la investigación** *Implementar adecuaciones al programa de la asignatura informática de las EPEF según el Tercer Perfeccionamiento*que permita fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje ante los nuevos retos y los requerimientos que demandan las actuales transformaciones de la Educación Técnica y Profesional.

Para poder realizar las adecuaciones necesarias al programa de Informática de las EPEF es necesario que se tenga en cuenta lo planteado en el modelo actual.

En esta investigación se utiliza como método general de la ciencia la dialéctica materialista y dentro de este método general se emplean métodos del nivel teórico, del nivel empírico y métodos de procesamiento estadístico.

Los **métodos teóricos** que ayudarán en la sistematización y fundamentación de esta investigación son:

1. **Analítico-sintético:** Para examinar e integrar la valoración de posiciones teóricas sobre los programas anteriores, así como de los datos obtenidos de los métodos empleados.
2. **Inductivo-deductivo:** Para establecer regularidades y derivar su aplicación en relación con la integración química-vida-deporte, sus dimensiones e indicadores de medida durante la revisión bibliográfica y la interpretación de los datos empíricos.
3. **Sistémico-estructural:** Se utilizará para la elaboración de la propuesta y dar carácter de sistema a las acciones que se proponen. Así como en la elaboración del informe escrito

Los **métodos empíricos** empleados fueron los siguientes:

1. **La observación:** de diferentes clasesimpartidas por los profesores para ver el nivel de preparación de estos en los contenidos del programa y para la implementación de la propuesta.
2. **Encuestas:** para saber el conocimiento que tienen los profesores en el uso de la nueva propuesta de programa.
3. **Entrevista:** para conocer el criterio de los estudiantes acerca del contenido que reciben y su nivel de preparación como futuro profesor de Educación Física
4. **Triangulación:** permite valorar desde diferentes fuentes (encuesta, entrevista y la observación) el efecto del indicador para concebir el proceso de enseñanza-aprendizaje y su viabilidad.

Los **Métodos estadísticos Matemáticos:**

1. **Estadística descriptiva**: para procesar los resultados de los instrumentos aplicados y la utilización de gráficos para mostrar los resultados obtenidos de la aplicación de dichos instrumentos. (Análisis de porcentaje).

Para la realización de las adecuaciones a los contenidos del programa de Informática para los estudiantes que se gradúan de Técnico Medio como profesores de Educación Física, se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos:

Unidad 1: Elementos de tecnología informática y Sistema Operativo Windows.

Noción de Software y Hardware. Elementos que conforman el sistema de cómputo instalado., computadora, monitor, teclado, ratón y otros periféricos. Familiarización con el uso del teclado y el ratón. Introducción al Sistemas Operativos Windows. Entrar y salir de Windows. Presentación del Escritorio. Sus elementos más comunes. Ventanas y Controles. Organización de la Información. El explorador de

Windows. Carpetas y archivos. Tipos de archivos. Operaciones con carpetas: Copiar, Borrar, Renombrar, Mover, Abrir, Cerrar y Eliminar.

Los virus informáticos, programas para proteger la información: antivirus. Aplicando un programa antivirus. Trabajo con accesorios de Windows. Bloc de notas y wordpad. Para que el estudiante tenga ya noción de cómo trabajar con los procesadores de textos. En esta unidad no se trabajara el tema de redes teniendo en cuenta que este contenido se traslada para la unidad 5.

Unidad 2 Procesadores de textos: Conocer las facilidades y el trabajo con los sistemas de aplicación, especialmente el procesador de texto. Aplicar los procedimientos básicos para el trabajo, ejemplificar las facilidades principales de todo procesador de texto: crear, modificar, dar un formato específico al documento, mezclar varios textos como archivos independientes, hacer correcciones ortográficas. Se señala que hay aspectos importantes del trabajo con los procesadores que se han obviado. Sin embargo, el profesor debe informar a los estudiantes sobre estas facilidades, y que algunas se estudiarán en este tema, otras más adelante en la medida que se avance en el conocimiento de otros sistemas de aplicación, y algunas quedarán para que cada estudiante según sus necesidades profundice en ellas. Culmina con el trabajo con tablas.

Unidad 3. Hojas electrónicas de cálculo: Reseña histórica de las HEC. Características generales de la familia de las Hoja Electrónica de Cálculo. Forma de abrir y cerrar el Sistema. Ambiente integrado. Ventana del sistema y ventana de trabajo. Ventana de trabajo: celda, columna, fila, hoja de cálculo, desplazamiento por la hoja de cálculo, libro de trabajo, desplazamiento por el libro de trabajo. Edición y modificación de la hoja de cálculo. Operaciones básicas con la hoja de cálculo: formato, almacenamiento, impresión y carga, guardar, insertar, eliminar, mover, renombrar e imprimir). Procesamiento de los datos de la hoja de cálculo. Operadores aritméticos. Funciones: Matemáticas y Estadísticas (promedio, suma, máximo y mínimo), establecer vínculos entre diferentes hojas de trabajo (para el caso del Microsoft Excel). Representación gráfica

Unidad 4 Presentaciones Electrónicas: Explicar las facilidades que brindan los sistemas de aplicación, especialmente la aplicación Microsoft PowerPoint. Abrir y ejecutar presentaciones que contribuyan al desarrollo de conocimientos y habilidades según el programa del grado. Apropiarse de procedimientos de trabajo para la utilización de la aplicación Microsoft PowerPoint (elaboración de presentaciones, animación de objetos, hipervínculos y transiciones). Resolver problemas prácticos relacionados con las asignaturas del grado. Exponer y defender los trabajos prácticos realizados en diferentes asignaturas. Utilizar el contenido e imágenes del software educativo y otras fuentes de información en presentaciones electrónicas.

Unidad 5 Las redes de computadoras. Computadoras aisladas y computadoras en red: Noción de protocolo de comunicación. Tipos de redes según su alcance. Topología Física de las redes. Internet. Elementos históricos sobre el surgimiento de Internet. Noción de computadora servidor y programa servidor. Ambiente de

trabajo de la aplicación. web. Abrir y navegar por las páginas electrónicas. Validez de la información de internet. Servicios de Internet. La WWW.Normas ergonómicas. Efecto del bloqueo al sector de las comunicaciones y la informática en Cuba. Respuesta de nuestro gobierno.

Sistema de Evaluación

Se propone que la asignatura se evalúe en el **grupo II** para las especialidades que reciben**Informática** con 2h/c en 1er y 3er año.

Se realizaran 2 Trabajos de controles parciales, el primer Control Parcial se realizará a través de un Trabajo Práctico (TP) que se entregará y no se expondrá y tendrá un valor de 100 puntos llevado a escala de 40 puntos, el segundo Control Parcial se evaluará a través de un Trabajo Práctico Integrador (TPI) también con un valor de 100 puntos, este si se expondrá, el trabajo escrito tendrá un valor de 40 puntos y la exposición un valor de 60 puntos. La suma de los resultados de la exposición y el trabajo escrito, se lleva a escala de 40 puntos.

La asignatura culmina con un Trabajo Teórico Práctico Integrador, que puede integrarse a cualquiera de las asignaturas del grado y también se expone, el trabajo escrito tendrá un valor de 40 puntos, la exposición un valor de 50 puntos y el uso de los medios tecnológicos a través de poster digitales 10 puntos y se lleva a escala de 50 puntos. El promedio de los dos Controles Parciales con las ACS darán el acumulado de 50 puntos para la prueba final, después de realizada esta prueba final, se evaluará y llevará a escala de 50 puntos, se promedian ambos resultados y dan la nota final a escala de 100 puntos.

En las diferentes evaluaciones sistemáticas como tareas extraclases, evaluaciones escritas sistemáticas y trabajos investigativos, que tienen un valor de 10 puntos, los profesores pueden utilizar las herramientas:

Googleform.com **Google Classroom**





En la evaluación final (TTPI) se evaluarán todos los conocimientos impartidos en clases de forma oral y práctica. La exposición del trabajo que ellos desarrollaran, deben integrarlo con el deporte ya sean los estudiantes del Curso Regular Diurno o Curso Regular Atleta.

En este programa se valora la influencia del estudio de la informática así como su relación con el deporte, lo que permite evidenciar la importancia de su dominio por parte de los estudiantes, destacando su influencia en la solución de algunos de los problemas y la interdisciplinariedad con las diferentes asignaturas que cursan.

Para conocer la factibilidad y pertinencia del programa asi como el nivel de satisfacción de los estudiantes se realizó una encuesta que fue aplicada a los profesores de la asignatura que trabajaban con 1er año 25 de la EPEF y los de la sedes de Habana Vieja 15 estudiantes y 10 de la sede de 10 de Octubre. Los criterios ofrecidos por los estudiantes fueron los siguientes:

El 100% plantea que tienen poco conocimiento sobre el uso de las tecnologias,que son los contenidos recibidos en clases ya que no tienen libros de texto, ni donde buscar la información solo por el telefóno.

Se les aplicó la prueba pedagógica a los estudiantes que fueron anteriormente encuestados, la cual se centró en comprobar sus conocimientos. El diagnóstico obedece a que es fundamental para su labor como estudiantes-atletas conocer el uso de las tecnologias, realizada la prueba inicial se hizo el estudio del programa existente que el mismo ofrece relación con las diferentes asignaturas que cursan.

Un total de 50 estudiantes atletas evaluados.

20 obtuvieron evaluación de M.

20 obtuvieron evaluación de R.

10 obtuvieron evaluación de B.

Después de aplicadda la implementación de la nueva adecuacón del programa se vio la motivación de los estudiantes ya que el uso de las nuevas herramientas digitales que les permitia evacuar dudas, realizar los diferentes trabajos orientaban los profesores a través del telefóno los ayudo en su desarrollo profesional.

Los resultados obtenidos en la diagnóstico final fueron los siguientes.

40 obtuvieron evaluación de B.

10 obtuvieron evaluación de R.

De acuerdo a estos resultados se puede observar un salto cualitativamente superior después del estudio del programa.

Se realizó además nuevamente una entrevista grupal a los profesores para determinar la repercusión de la propuesta durante las clases y estos manifestaron una alta aceptación del estudio de los diferentes contenidos propuestos.

El control y evaluación se manifestaron durante todas las etapas y posibilitaron la orientación y regulación del proceso .Al ir midiendo la calidad de la preparación de los alumnos, la adecuación de las actividades a los objetivos propuestos su implementación práctica y los cambios hacia una conducta positiva.

La elaboración del programa de informática posibilitará elevar el nivel de conocimiento de los estudiantes-atletas en las diferentes actividades que se proponen tienen un carácter flexible y se podrán aplicar teniendo en cuenta el diagnóstico inicial y continuo de los alumnos, por lo cual la organización de las mismas se harán de manera creativa que haga que los alumnos se sientan a gusto en la realización de las mismas.

Conclusiones

La adecuación del programa de Informática para la EPEF según el Tercer Perfeccionamiento, constituye una potencia en el conocimiento de los estudiantes con la ampliación y profundización del aprendizaje acerca de la utilización de las nuevas tecnologías; de ahí que el proceso de enseñanza-aprendizaje, con este programa, pueda alcanzar exigencias más elevadas, para formar un profesor de nivel medio superior, portador de una cultura general y técnico profesional integral, con una actitud consecuente ante la vida, caracterizado por su compromiso, reflejado en valores tales como: el colectivismo, la laboriosidad, la disciplina, la independencia y la creatividad.

Recomendaciones

- Generalizar la propuesta al resto de las EPEF
- Capacitar al resto de los docentes y de los estudiantes sobre el empleo de la herramienta digital Google form y Google Classroom

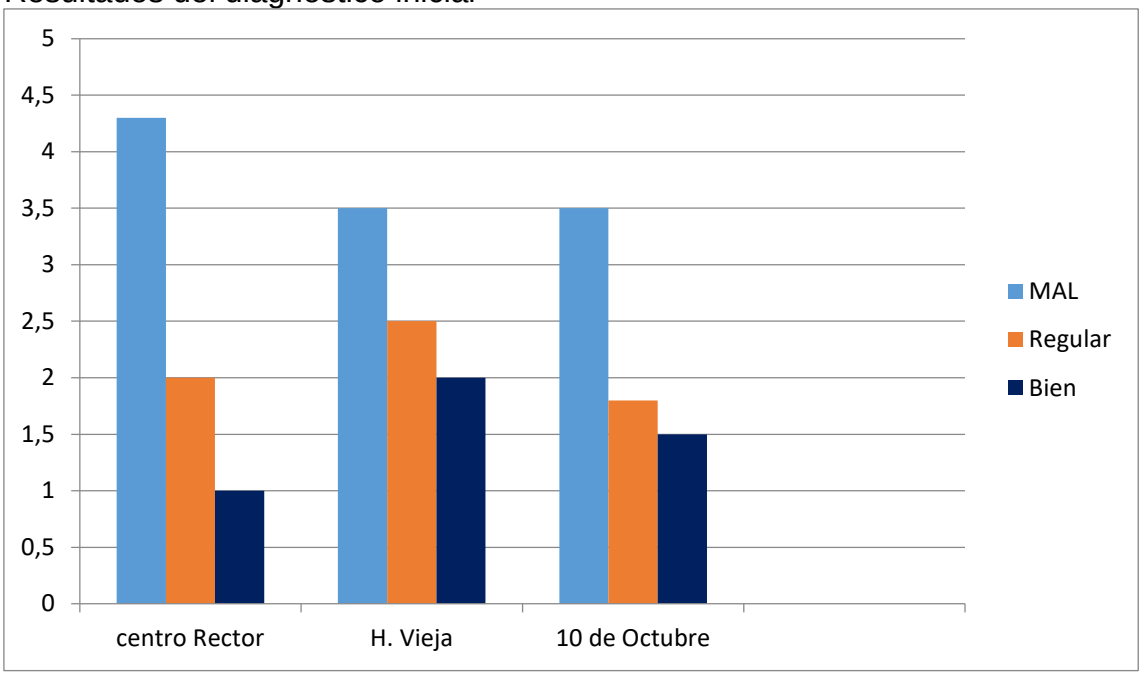
Bibliografía

- **CONVOCATORIA A AFIDE 2025**

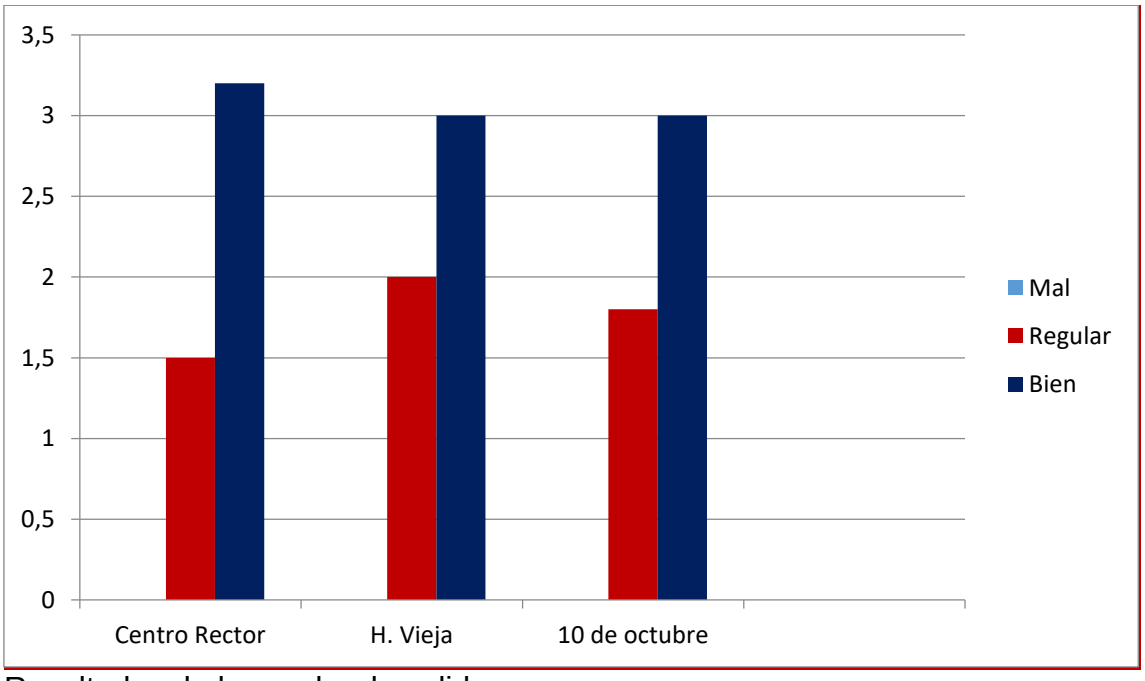
- WalssAurioles, M.ª E. (2021) Diez herramientas digitales para facilitar la evaluación formativa. Tecnología, Ciencia y Educación, 18, 127-139.https://www.tecnologia-ciencia-educacion.com/index.php/TCE/article/view/575/333.
- MINED Colecivo de Autores Manual Basico de Computacion . Cuidad de la Habana, editorial pueblo y educacion .
- Microsoft Word 2000
- MINED. Colectivo de Autores Procesador de Texto. Volkswriter. Cuidad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación ,1997.
- Microsoft Excel 2000.

Anexos

Resultados del diagnóstico inicial



Resultados del Diagnóstico Final.



Resultados de la prueba de salida

XI Convención Internacional de Actividad Física y Deporte

AFIDE 2025. “Ciencia para vencer”

Título: Los GYM Vs programación. Sus exigencias en los profesionales de la Cultura Física.

Autores:

1. *Dr. C. Israel Rodríguez González
   Correo electrónico:isracubarg72@gmail.com
   CI: 72030325963
   ORCID: 0000-0003-0394-1992
   Institución: Universidad de Pinar del Río “Hermanos Saíz Montes de Oca”. Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”
   País: Cuba.
2. M. Sc. Reinier Prieto González.
   Correo electrónico: reinier.prieto.g80@gmail.com
   CI: 80122700427
   ORCID:
   Institución: Universidad de Pinar del Río “Hermanos Saíz Montes de Oca”. Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”
   País: Cuba.
3. Dr. C. Annia Gómez Valdés.
   CI: 77102100995.
   Afiliación institucional: Universidad de Pinar del Río. Hermanos Saíz Montes de Oca. Campus. Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”. decana de la FCF. Pinar del Río, Cuba.

ORCIRD: 0000-0003-0394-1992
Autor para la correspondencia: israel.rodriguez@upr.edu.cu

2025

Resumen:

Los Programas de la Cultura Física de manera general y los relacionados con los servicios que se ofertan en los Gimnasios de Musculación (GYM) en particular, demandan de profesionales competentes y eficientes en correspondencia con las tendencias actuales de la programación de las actividades que en ellos se realizan, con lo cual se podrá acometer un programa de acondicionamiento físico orientado de manera eficiente. Resultan exiguas las herramientas teórico-metodológicas que poseen los profesionales de la cultura física para direccionar los programas de acondicionamiento físico en los GYM de Pinar del Río, desde los nuevos escenarios en que se desarrolla este proceso. En este sentido, y en aras de minimizar las falencias en el orden conceptual-práctico se fundamenta una concepción didáctico-metodológica para perfeccionar la programación en los programas de acondicionamiento físico en los GYM de manera coherente, dinámica y flexible. La valoración de los resultados de la aplicación de la concepción se logra con el empleo de métodos científicos del nivel teórico, empírico y estadísticos, corroborando la viabilidad teórico-práctico de la misma, a partir de las relaciones que se gestionan y establecen en el proceso.

Palabras claves: programación, condición física, planificación.

INTRODUCCIÓN

Los beneficios que aportan al ser humano el ejercicio y la actividad física de manera regular y sistemática son ampliamente difundido por la ciencia, al favorecer la salud orgánica, emocional y psicológica de las personas, independientemente de la edad, sexo o capacidad física. Aspectos que se evidencia en la literatura desde la antiguedad, hasta nuestros días.

Los efectos manifiestos al realizar ejercicio físico de manera ligera, más intensa, aerobico o no conllevan al individuo a sentirse mejor y divertirse, regula o promueve un mejor sueño, permite combatir y reducir el riesgo de algunas afecciones y las enfermedades, controlar el peso corporal, corregir los hábitos cotidianos, contralar los niveles de glusosa en la sangre, favorecer la salud sexual, reducir el riesgo de caídas, entre otros aspectos como se relaciona en un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad de Bostan (EE.UU), en el año 2021.

El ejericio físico está estrechamente relacionado con la buena salud. Poseer un buen estado físico exige de la práctica consciente de actividad física y demanda, además, de la colaboración de profesionales con amplios conocimientos que orienten la preparación de los practicantes; con lo que se podrán minimizar los malos hábitos de entrenamiento, la tareas faciles o la prisa.

En la actualidad es marcada la tendencia de valorar la importancia que reviste el desarrollo equilibrado y funcional de las capacidades físicas de los usuarios que acuden alos sevios que se ofertan el los GYM. Hrcho manifiesto en la documentación teórica disponible en las diferentes bases de datos e investigaciones que se han desarrollado en el marco del mejoramiento de las capacidades físicas en favor del para acondicionamiento físico; lo que evidencian la relevancia y pertinencia de la temática.

La proliferación en diferentes entornos de programas de entrenamiento para el acondiconamiento físico, devenida de las aportaciones de paises con un elevado número de practicantes (Estados Unidos de America, Italia, Rusia, España, entre otros), como se revela en las con obras de Lovecchio, N., et al.

(2016), Da Rocha, A.L., et al. (2019), Denkova,A. P., et al. (2019), Weatherwax (2019), y otros, refuerzan los efectos de los programas de acondicionamiento físico en cuanto a fuerza y resistencia aeróbica desde los GYM.

No obstante, la concomitanciacientífica expresadas en estos autores, aún resulta exiguo los fundamentos metodológicos y teóricos de los sistema de entrenamiento personalizado sobre la base de la determinación de la condición física de los clientes en el gimnasio que permitan determinar la viabilidad, factibilidad y potencialidad de los programas de entrenamiento diseñados.

Los centros de acondicionamiento físico tienen como finalidad la cultura física de acondicionamiento y no del rendimiento deportivo, enfatizan en el adecuado manejo de la carga de entrenamiento y el direccionamiento que se debe tener al momento de implementar el entrenamiento, sobre la base de personalización de los mismos.

Desde el contexto cubano esta esfera constituyó una prioridad desde el triunfo de la revolución con el pleno desarrollo de la Cultura Física y el Deporte. Los Gimnasios de Musculación desde su creación, constituyen una de las áreas de práctica de ejercicios físicos, de aceptación y preferencia en la población, por contribuir al bienestar físico y mejora de la salud en la población cubana. En criteríos de comadante en jefe de la revolución cubana…" El deporte ayuda a la salud, el deporte hace fuertes no solo físicamente, sino también moralmente. Hace fuertes también el carácter, hace fuerte también la voluntad. El Deporte cultiva los músculos, educa el carácter, desarrolla la inteligencia, hace ciudadanos más saludables y más preparados en todos los sentidos"…". p. 23.

Ilustra desde época muy temprana la importancia que tiene la adecuada utilización de las instalaciones con el fin de lograr como objetivopara lograr la mayor participación de la población en las mismas.

Las instalaciones deportivas no estatales surgen como nuevos métodos de empleo para el personal desempleado y como un complemento para el desarrollo del país. Este nuevo método de ocupación basado en las formas no estatales de gestión son reconocidas como la actualización del modelo económico cubano. Con el surgimiento de estas se le brinda apoyo a las formas estatales existentes que quizá no cuentan con las exigencias de los

practicantes y que por ende resultaba efimero la práctica de acondicionamiento físico.

Con la apertura de estas nuevas formas se logra el incremento de la práctica de acondicionamiento físico con el fin de mejorar la salud y la calidad de los practicantes de la comunidad en general y el número de instalaciones que presta estos servicios. Elementos que demandan la correcta preparación del personal que se encarga de la atención de los practicantes (preparadores físicos).

En la práctica habitual del entrenamiento físico en los gimnasios de musculación, resulta común, a partir de la nevedad de los servicios que en ellos se prestan, la presencia de jóvenes técnicos, los que en alguna medida presentan falencias en su preparación teórico-metodológica, en relación a las formas de trabajo en correspondencia a los métodos, medios, procedimientos y ejercicios para el desarrollo muscular de manera general, un grupo muscular determinado, las nuevas tendencias Fitness, del trabajo cardiovascular, entre otros.

Los medios fundamentales que poseen los gimnasios en la provincia de Pinar del Río cuentan con las infraestructura y equipamiento indispensables para el desarrollo de la actividad de musculación, no obstante, se comprueba mediante un estudio fáctico (empleo de métodos empíricos tales como observaciones y entrevistas), a diferentes gimnasios no estatales, que:

- La organización de los implementos y aparatos (suficientes), se encuentran en áreas de trabajo que cuentan con muy poco espacio (agrupados), lo que en cierta medida limita el desarrollo exitoso de la actividad, debido a que se agrupan varios practicantes, se viola el control del tiempo de trabajo-descanso, se carece de la selección por el profesor de procedimientos organizativos en correspondencia con los objetivos, medios, número de practicantes y características por grupos.

- Muestran amplios horarios de oferta de estos servicios, lo que facilita la asistencia de los grupos posibilitan la participación de la población de lunes a sábado, no obstante, como regularidad se presentan dificultades con los

horarios y cantidad de practicantes por grupos etareos, lo que obstaculiza la organización de las rutinas de ejercicios.

- Insuficiencias en la preparación teórico-prácticas en los instructores de práctica deportiva para enfrentar el proceso de planificación en el área de musculación con calidad.

Resulta conocido que la Oficina Nacional Atención Tributaria y el Órgano de Trabajo como rectores de esta actividad legal, no propician la capacitación y preparación para enfrentar esta actividad, con lo cual se elevan sus competencias profesionales.

Elementos que inducen a plantear que existen Insuficiencias teóricas-metodológicas en los instructores que laboran en los gimnasios de musculación en relación al acondicionamiento físico, limita el entrenamiento individualizado, en correspondencias con el perfil del usuario, el rango de edad y los indicadores valorativos de la carga, en los gimnasios de musculación, en el municipio Pinar del Río.

El reconocimiento de esta situación permite identificar el siguiente problema científico: ¿Cómo perfeccionar los programas de acondicionamiento en los gimnasios de musculación, en correspondencias con la necesidad de integrar el perfil del usuario, el rango de edad y los indicadores valorativos de la carga, en los gimnasios de musculación, en el municipio Pinar del Río?

Se declara como objetivo: elaborar una metodología que perfeccione los programas de acondicionamiento en los gimnasios de musculación, en correspondencias con la necesidad de integrar el perfil del usuario, el rango de edad y los indicadores valorativos de la carga, en los gimnasios de musculación, en el municipio Pinar del Río

En este sentido, se establecen los referentes teórico-metodológicos que sustentan el proceso de acondimiento físico en los gimnasios de musculación en particular a nivel nacional e internacional; se valora el estado en que se encuentra el problemas a resolver; de igual modo, se establece la prouesta,

así como su viabilidad, a aprtir de la sistematización de los referentes teórico-metodológicos, la caracterización del estado actual, la determinación de los elementos estructurales y funcionales de la propuesta y la valoración desu viabilidad teórica y práctica

Materiales y Métodos.

Para lograr el cumplimiento del objetivo propuesto, se asume la concepción dialéctico materialista en el proceso investigativo, la que proporciona la integración de los elementos cualitativos y cuantitativos obtenidos en el proceso de indagación teórica y en la búsqueda de los datos empíricos, sobre cuya base se establecieron indicadores que evalúen validez y confiabilidad de Fundamentar una metodología que perfeccione los programas de acondicionamiento en los gimnasios de musculación, en correspondencias con la necesidad de integrar el perfil del usuario, el rango de edad y los indicadores valorativos de la carga, en los gimnasios de musculación, en el municipio Pinar del Río.

La aplicación de diferentes métodos científicos, del nivel teórico, empírico, estadísticos, así como el empleo de técnicas auxiliares, a través de los cuales se caracterizó la situación en que se encuentra el problema a investigar, posibilitó la utilizaron procedimientos estadísticos inferenciales, como la prueba de rangos señalados de Wilcoxon para comprobar la existencia de cambios significativos entre los resultados obtenidos antes y después de introducidos los indicadores.

Conjuntamente se emplearon distribuciones empíricas de frecuencias con sus respectivas distribuciones porcentuales y representaciones gráficas, así como algunas medidas descriptivas como la moda y la media aritmética, distribuciones empíricas de frecuencias absolutas y relativas para representar resultados obtenidos en diferentes momentos del proceso.

Desarrollo.

El principio más importante en los programas de entrenamiento s y acondicionamiento para la salud es el principio de individualidad, por lo que, para respetar el principio de individualidad se establecen criterios básicos que deben seguirse a la hora de planificar y prescribir un programa de entrenamiento destinado a poblaciones "estándar" de salud. Estos criterios básicos a tener en cuenta son:

- No emplear ejercicios que supongan un mínimo riesgo para la integridad y seguridad, para lo cual es necesario conocer tanto las bases teóricas sobre anatomía y fisiología humana como las características y efectos de los ejercicios que se propongan en base a las cadenas musculares implicadas y vías energéticas utilizadas.

- Valorar la normalidad anatómica y funcional y prescribir ejercicios según el nivel de partida. Valorar de forma específica riesgos cardiovasculares e hipertensión. Incorporar programas de mejora de la flexibilidad y amplitud de movimientos (ADM) y priorizar ejercicios destinados a fortalecer grandes grupos musculares evitando en todo momento el desequilibrio agonista-antagonista.

- Planificar un volumen de trabajo adecuado (dos o tres veces/semana como mínimo).

Los que buscan estética. Este tipo de cliente tiene como principal objetivo el desarrollo de la estética corporal. Las edades más representativas de este tipo de cliente van desde 15 hasta 45 años, aunque no son excluyentes. Generalmente estas personas tienen una buena aptitud física o la anhelan y un cuerpo con buenas proporciones que desean mantener o mejorar. También es habitual personas con leve exceso de peso o que han incrementado el mismo recientemente.

En este colectivo hay que estar atentos a detectar síntomas que pudiesen esconder problemas como anorexia, bulimia o anemias y derivar hacia el

especialista, así como vigilar que el logro de objetivos no incluya malos hábitos como dietas desequilibradas o sustancias o aparatos que prometen reducir sin esfuerzo. Divulgación Dinámica Programa de Formación 5 Bases Generales para el Entrenamiento.

El comportamiento en este tipo de clientes suele ser de dos tipos: • los que entrenan muy intensamente y de forma muy responsable y • los que no entrenan como sería necesario pero desean cambios inalcanzables. En ambos casos conviene evaluarles antropométricamente de forma periódica para constatar con ellos los cambios o la falta de ellos. •

Los que asisten por problemas de salud. Generalmente acuden por prescripción médica con el objetivo de mejorar la salud ya que presentan sobrepeso y obesidad, estrés, dolores o molestias articulares, hipertensión,... En cualquier caso, si no poseen diagnóstico médico o tienen más de 35 años se aconseja un reconocimiento (electrocardiograma de esfuerzo, análisis bioquímico de orina y sangre y una anamnesis físico deportiva general). • Los que buscan mantenerse sanos. Estos clientes tienen una edad promedio de 20 a 40 años y reconocen los beneficios de practicar una actividad física de forma continuada. Generalmente están en buen estado físico y se interesan por recibir información sobre alimentación o estética.

Los que buscan superarse continuamente. Los objetivos que persiguen pueden ser tanto de salud como estéticos pero su característica principal es una continua necesidad de superarse a si mismo y/o a los demás. No suelen necesitar motivación y, sin embargo, es necesario ayudarles a plantearse objetivos realistas puesto que suelen plantearse objetivos muy elevados que, a la larga, provocan un estado de estrés innecesario. • Los ex-profesionales, es decir, clientes que han abandonado por diversos motivos la práctica deportiva competitiva. Habitualmente son clientes que quieren continuar con la misma intensidad que cuando estaban en competencia activa, lo que a veces provoca lesiones y problemas. La edad más común de este tipo de clientes es pasados los 30 años.

Conclusiones.

El entrenamiento en los GYM requiere del conocimiento de los conceptos básicos de musculación fundamentados en las pautas básicas de comportamiento orientadas por un prefesional competente

Desde la concepción contemporánea de acondicionamiento físico en los GYM se require de soporte de aprendizaje que contribuyan a formar las competencias profesionales de los prepradores y evaluadores del pefil de los usuarios que asisten a los mismos.

Referencia:

1- Da Rocha, A.L., et al. (2019). The proinflammatory effects of chronic excessive exercise: Cytokine. 119, pp. 57-61. Recuperado de https://www.researchgate.net/profile/Ana_Paula_Pinto/publication/334140860_The_proinflammatory_effects_of_chronic_excessive_exercise/links/5d3dbaeca6fdcc370a67d4e3/The-proinflammatory-effects-of-chronic-excessive-exercise.pdf.

2- Cholewa, Newmire y Zanchi (2019). Carbohydrate restriction: Friend or foe of resistance-based exercise performance? Nutrition 60, pp. 136-146. Recuperado de https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6755399

3- Hartwig, T. B., Gabbett, T. J., Naughton, G., Duncan, C., Harries, S. y Perry, N. (2019). Training and match volume and injury in adolescents playing multiple contact team sports: A prospective cohort study. Scandinavian Journal of Medicine a. Tomo 29 N° 3. Recuperado de https://search-proquestcom.ezproxy.cecar.edu.co:2443/citedreferences/MSTAR_2177105886/5CEDE1515BDD 4B77PQ/1?accountid=34487.

4- Jha, A. P; Denkova , E.; Zanesco, Rooks yRogers (2019). Does mindfulness training help working memory ‘work’ better: Department of Psychology, University of Miami, FL, United States bSchool of Law, University of Miami, FL, United States. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/331583655_Does_Mindfulness_Training_Help _Working_Memory_'Work'_Better.

5- Weatherwax, R., Harris, N., Kilding, A. y Dalleck, L. (2019). Incidence of VO 2 max Responders to Personalized versus Standardized Exercise Prescription. Medicine and Science in Sports and Exercisegg. 51(4). Recuperado de https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5168814

Título: El Deporte Adaptado desde la formación del profesional de la Cultura Física.

Autores: *D**r. C. Annia Gómez Valdés.**

Correo electrónico: anniagova77@gmail.com

ORCID: 0000-0003-0394-1992

Institución: Universidad de Pinar del Río “Hermanos Saíz Montes de Oca”. Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”

País: Cuba.

Dr. C. Bárbara del Carmen Roba Lazo.

Correo electrónico: barbarac.roba@upr.edu.cu

ORCID: 0000-0002-6880-9522

Institución: Universidad de Pinar del Río “Hermanos Saíz Montes de Oca”. Dirección de Formación del Profesional.

País: Cuba.

D**r. C. Ernesto Santana García**

Correo electrónico: anniagova77@gmail.com

ORCID: 0000-0001-5393-5414

Institución: Universidad de Pinar del Río “Hermanos Saíz Montes de Oca”. Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”. Centro de Estudios de Entrenamiento Deportivo para la Alta Competición.

País: Cuba.

Resumen

El deporte adaptado se practica por las personas con discapacidad ya sea intelectual, sensorial o motora; que le permite su integración a la sociedad, e incluso formar parte de equipos deportivos de alto rendimiento. Preparar a los futuros profesionales como Licenciados en Cultura Física, para desempeñarse en esta esfera, implica una mirada cognoscitiva desde la formación de pregrado. Por ello, el objetivo de la investigación es establecer recomendaciones metodológicas dirigidas a cada disciplina de la carrera, que contribuyan al tratamiento de la temática del deporte adaptado desde los contenidos que se imparten. Para el estudio se emplearon métodos teóricos, empíricos y estadísticos que permitieron la sistematización de los antecedentes teóricos y metodológicos relacionados con esta temática, constatar la situación actual en relación al nivel de conocimientos de estudiantes y profesores sobre la misma, así como la tabulación de los datos que posibilitaron la materialización de las recomendaciones generales. Se presentan particularmente, los resultados del diagnóstico que se realizó en la asignatura Deporte I Natación. Se concluye al resaltar las posibilidades de las asignaturas para insertar contenidos relacionados con el deporte adaptado en su sistema de conocimientos, de manera que se materialice su transversalidad en el currículum de la carrera.
Palabras claves: deporte adaptado, personas con discapacidad, formación del profesional.

Abstract

Adapted sport is practiced by people with disabilities, whether intellectual, sensory or motor; which allows their integration into society, and even be part of high performance sports teams. Preparing future professionals as Graduates in Physical Culture, to perform in this field, implies a cognitive look from the undergraduate training. Therefore, the objective of the research is to establish methodological recommendations aimed at each discipline of the career, which contribute to the treatment of the subject of adapted sports from the contents taught. For the study, theoretical, empirical and statistical methods were used, which allowed the systematization of the theoretical and methodological background related to this topic, to verify the current situation in relation to the level of knowledge of students and teachers about it, as well as the tabulation of the data that made possible the materialization of the general recommendations. In particular, the results of the diagnosis carried out in the subject Sport I Swimming are presented. It is concluded by highlighting the possibilities of the subjects to insert contents related to adapted sport in their knowledge system, in order to materialize its transversality in the curriculum of the course.

Key words: adapted sport, people with disabilities, professional training.

Introducción

El deporte adaptado es una de las vías que se utiliza para la incorporación social de las personas con discapacidad, el cual se entiende como aquella modalidad deportiva que se adapta al colectivo de personas con discapacidad o condición especial de salud, ya sea porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica de aquellos, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica. (Moya, 2014, citando a Reina, 2010)

El deporte para personas con discapacidad ha experimentando un perfeccionamiento sistemático dentro del programa que desarrolla el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER). En tal sentido, desde la enseñanza primaria estas personas reciben los servicios de Educación Física, promoción de salud y el deporte. En función de ello, el profesor lleva acabo la programación del trabajo que incluye la adaptación requerida dirigida a los objetivos, contenidos, metodología y evaluación de las actividades deportivas que se oferten a los diferentes grupos etarios.

El entrenamiento del deporte adaptado debe ser exhaustivo, regular y sacrificado. Para practicarlo, es necesario seguir la técnica adecuada de cada deporte, contar con medios y profesionales preparados para que no se produzcan lesiones ni se realicen movimientos inadecuados que puedan perjudicar al deportista con discapacidad; dicha preparación debe partir desde la formación del profesional.

En la concepción del Plan de estudio E, en la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”, Pinar del Río y el modelo aprobado en el curso escolar 2016-2017 se plantea, que dentro de las habilidades profesionales específicas los estudiantes deben poseer conocimientos de deportes adaptados, rehabilitación física, masaje deportivo y primeros auxilios. Cada una de las asignaturas de la carrera debe cumplimentar esta habilidad al incluir contenidos en el sistema de conocimientos que den respuestas a saber, saber hacer y saber ser en relación con las personas con discapacidad. Sin embargo, a partir de un estudio exploratorio, a través de entrevista y trabajo con documentos se constataron como regularidades:

- Exigua referencia a las actividades físico-deportivas para personas con discapacidad en las asignaturas de las diferentes disciplinas.

- Insuficiente conocimiento de los estudiantes que cursan las asignaturas de la disciplina Teoría y práctica del Deporte con respecto a las especificidades de cada disciplina deportiva para personas con discapacidad.
- Limitaciones en los conocimientos de los profesores en relación con las actividades físico-deportivas para personas con discapacidad, que le permitan incorporar estos aspectos al sistema de conocimientos de las asignaturas que imparten.

Existiendo una contradicción que se manifiesta en la falta de presencia en las asignaturas de la carrera (exceptuando Educación Física Adaptada) de contenidos relacionados con la práctica del deporte por personas con discapacidad y la necesidad de incluirlos en el sistema de conocimientos cumpliendo con los objetivos formativos y las habilidades profesionales específicas del Licenciado en Cultura Física.

Por consiguiente el **Objetivo General de la investigación es:** Establecer recomendaciones metodológicas para cada disciplina de la carrera, que contribuyan al tratamiento de la temática del deporte adaptado en la formación del profesional de la Cultura Física.

Materiales y métodos

Para la realización de la investigación se utilizaron diferentes métodos desde la concepción dialéctico-materialista:

Métodos Teóricos: Histórico-lógico: se empleó para estudiar las teorías acerca del proceso de enseñanza-aprendizaje del deporte adaptado a nivel internacional y nacional. Análisis-síntesis: En el establecimiento de las recomendaciones metodológicas para cada asignatura en vistas a que contribuya a la adquisición de conocimientos relacionados con la práctica del deporte adaptado en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las asignaturas de la carrera Cultura Física. Inductivo-deductivo: En las inferencias sobre el nivel de conocimientos de los estudiantes y profesores sobre el deporte adaptado y el establecimiento de los aspectos teóricos y metodológicos en las recomendaciones.

Métodos Empíricos: Trabajo con documentos: En la búsqueda de antecedentes teóricos y metodológicos relacionados con el deporte adaptado, así como la selección de los aspectos teóricos y metodológicos a incluir en las recomendaciones. Encuesta: En la búsqueda de información relacionada con los conocimientos de los estudiantes y profesores en relación con el deporte adaptado. Entrevista: Realizada a los profesores con el propósito de constatar

sus conocimientos en relación al deporte adaptado y los aspectos que ellos consideran incorporar al sistema de conocimientos de su asignatura en el currículum de la carrera.

Estadísticos: posibilitaron el estudio y sistematización teórica-metodológica de los elementos que se refieren a la Natación para personas con discapacidad y su práctica paralímpica en Cuba y en el mundo. Se utilizó la estadística descriptiva en las tablas de frecuencia absoluta, con el uso del por ciento y la utilización de tablas y gráficos para representar los datos.

Para diagnosticar el estado actual de los conocimientos relacionados con el deporte adaptado para personas con discapacidad en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las asignaturas de la carrera Cultura Física, se utilizó como población al 100% de los estudiantes matriculados en el curso 2023 en la asignatura Deporte I en la Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza", así como se entrevistó a profesores de varias asignaturas. El diseño muestral es no probabilístico, con un tipo de muestreo intencional.

Desarrollo

En la actualidad, el deporte adaptado se caracteriza por ser una actividad integradora y socioeducativa, garantizando efectos beneficiosos en su práctica al mejorar la calidad de vida de los atletas con discapacidad; pues se mejora la movilidad, aumenta el dominio del cuerpo, elevan la autoestima, posibilita el establecimiento de mejores relaciones interpersonales y de cooperación, entre otras.

Esta preparación comienza desde la captación de esa persona con discapacidad para la práctica de determinado deporte. En este empeño, tiene un papel principal el combinado deportivo, que al acompañarse de un equipo multidisciplinario, realizan la evaluación de estas personas para, según sus aptitudes, se incorpore a la práctica deportiva y luego ajustar la planificación del entrenamiento a sus características según la discapacidad.

Para ello es primordial que los técnicos o Licenciados en Cultura Física tengan las competencias adecuadas para esa selección. A pesar de ello, algunos estudios como el de Hernández et al. (2020) plantean que son insuficientes los conocimientos, que desde el orden pedagógico, se le brinda al profesional para el trabajo con personas con discapacidad en la formación inicial. De igual manera, Palacios et al. (2020) refiere, la necesidad de acciones de superación que los prepare, así como que les permita desarrollar habilidades para la planificación del entrenamiento y la organización del mismo. Por lo tanto, es la

formación del profesional el proceso donde se deben cubrir las necesidades formativas (Gómez, et al., 2021).

En consecuencia, como parte del diagnóstico, se presentan a continuación los datos específicos de la encuesta que se realizó a 13 estudiantes que reciben el deporte Natación. Se seleccionan intencionalmente, los que cursan los últimos años de la carrera; además, se entrevista a tres (3) profesoras del deporte. A su vez, se describen las regularidades de la revisión de la preparación de la asignatura.

Al realizar un análisis de la encuesta se constata, que el 84,62 % de los estudiantes desconocen el origen de la natación por personas con discapacidad, así como, los requisitos para su práctica como se indica en los gráficos # 1 y 2. Este último refleja que tres (3) estudiantes plantean conocer algunos de ellos, sin embargo, solo mencionan que los practicantes deben ser altos y flexibles o que hayan nacido con una discapacidad. Este último criterio es el más aceptado, aunque ya para la competición se hace imprescindible cumplir con las reglas que indica el Comité Paralímpico de este deporte.

Gráfico # 1 Conocimiento sobre cuándo surge la natación para discapacitados

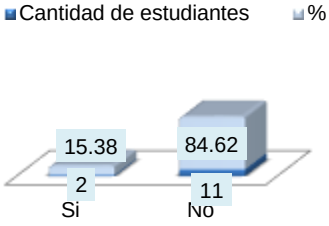
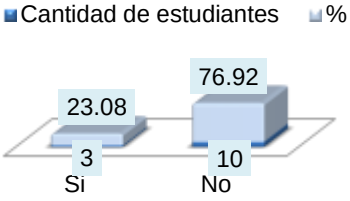
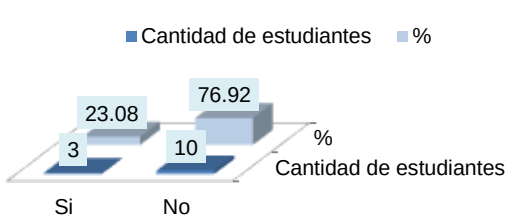


Gráfico # 2 Si conoce cuáles son los requisitos para la práctica de la natación



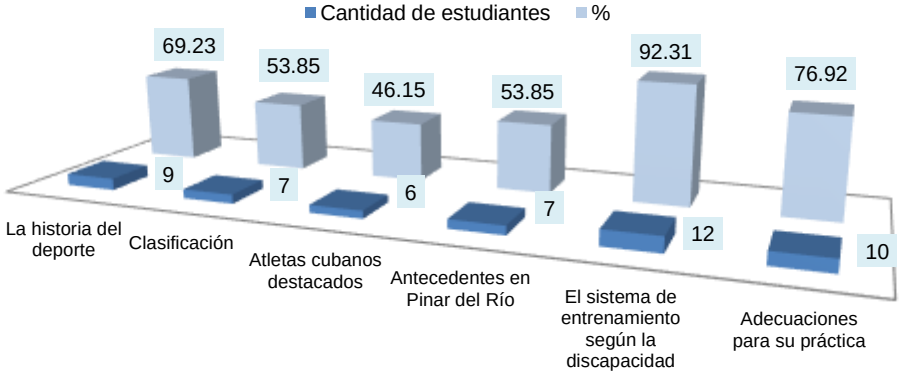
En el gráfico # 3 se muestra que solo el 23,08 % de los estudiantes, refiere que en la carrera se abordan los aspectos relacionados con la práctica de la Natación como deporte adaptado en la asignatura Educación Física Adaptada; sin profundizar las especificidades del deporte.

Gráfico # 3 Abordaje en la carrera de la natación adaptada



Un elemento que positivo es el reconocimiento de atletas cubanos que se han destacado en la natación paralímpica. Mencionan a Lorenzo García que ha sido Campeón Paralímpico, Daniel Fernández y a Ernesto Garrido actual entrenador de los atletas con discapacidad que incursionan en este deporte a nivel nacional e internacional.El resultado de las respuestas ofrecidas a la pregunta concerniente a cuáles son los aspectos que consideran se deben abordar en la carrera que le permita tener los conocimientos sobre esta temática, se observan en el gráfico # 4.

Gráfico # 4 Aspectos a abordar en la carrera



Se evidencia, que el mayor por ciento hace mención al sistema de entrenamiento según la discapacidad, las adecuaciones curriculares y la historia del deporte con un 92,31; 76,92 y 69,23 % respectivamente; aspectos a tener en cuenta para las recomendaciones metodológicas.

Al entrevistar a las profesoras de Natación describen como regularidades que: conocen sobre la práctica del deporte por personas con discapacidad; presentan pocos conocimientos sobre las adecuaciones curriculares a tener en cuenta para la enseñanza de este deporte adaptado e insuficientes herramientas para incluir la temática en la asignatura. Lo cual guardan relación con lo que expresaron los estudiantes.

Por su parte, en la revisión de la preparación de la asignatura Deporte I Natación se revela que: existen potencialidades para insertar la temática de la historia de la Natación para personas con discapacidad en el Tema I y las adaptaciones curriculares que los estudiantes deben tener en cuenta en la metodología para la enseñanza del deporte adaptado, pueden insertarse en el Tema II.

En correspondencia, se realizó una búsqueda para identificar el mejor procedimiento a utilizar en el proceso de enseñanza-aprendizaje para la asignatura Deporte I Natación y se considera la selección de los aspectos teóricos y metodológicos que contribuyan a la adquisición de conocimientos en relación a la práctica del deporte adaptado.

Desde esta particularidad, se recomienda incluir en el sistema de conocimientos de la asignatura: a) La historia de la práctica de la natación como deporte adaptado; b) La teoría y metodología en el deporte adaptado y c) Las adaptaciones al proceso de enseñanza-aprendizaje de cada estilo según la discapacidad.

Estas recomendaciones se acompañaron de un medio de enseñanza titulado: **Material de Consulta sobre Natación para personas con discapacidad,** el cual tiene por objetivo Brindar información a los profesores sobre la Natación para personas con Discapacidad, como soporte en el proceso de enseñanza-aprendizaje, en función de que contribuya a la adquisición de conocimientos de los estudiantes en relación con la temática. Este material constituyó el resultado presentado como trabajo de diploma de uno de los estudiantes de la carrera.

Lo descrito, es la particularización del estudio realizado en una asignatura; a continuación se describen las recomendaciones metodológicas generales para algunas disciplinas y asignaturas de la carrera, en correspondencia con lo descrito por Gómez et al. (2021):

- ✓ **Disciplina Psicopedagogía de la Actividad Física:** Abordar las características psicopedagógicas de las personas con discapacidad que practican el deporte adaptado. Atención psicopedagógica a los atletas con discapacidad.
- ✓ **Disciplina Fundamentos Biológicos de la Actividad Física:** Características morfofuncionales de las personas con discapacidad. Clasificación de los atletas para el deporte adaptado. Análisis biomecánicos para la efectividad en la práctica deportiva.
- ✓ **Asignatura Historia de la Cultura Física:** Historia de la práctica del deporte para personas con discapacidad a nivel internacional y nacional. Los cambios acontecidos desde el surgimiento del deporte adaptado a la actualidad.
- ✓ **Disciplina Cultura Física Profiláctica y Terapéutica:** Lesiones que se producen en la práctica del deporte adaptado. Control y evaluación del entrenamiento del deporte adaptado.

- ✓ **Disciplina Teoría y Práctica del Deporte:** Historia de cada deporte adaptado. La enseñanza del deporte adaptado. La teoría y metodología en el deporte adaptado. Relación y tipos de deporte adaptado según la discapacidad. Clasificaciones para la competición paralímpica.
- ✓ **Disciplina Teoría y Práctica de la Educación Física y la Disciplina Recreación Física:** El deporte adaptado como parte del deporte para todos. El deporte adaptado en el entorno escolar. El deporte adaptado como medio para la recreación de personas con discapacidad. Adaptaciones Curriculares.

Otra de las recomendaciones se dirige a las diferentes estrategias de aprendizaje y evaluación para tratar el contenido en cada asignatura, dentro de ellas: utilización de situaciones problémicas; trabajo independiente que implique la búsqueda e investigación; estudios de casos; respuestas a una problemática a través de proyectos y el trabajo colaborativo.

De manera general, el tratamiento de la temática en la formación del profesional debe propiciar actitudes positivas hacia la discapacidad, a partir de que el estudiante comprenda que el deporte mejora el estado emocional de las personas con discapacidad debido a que eleva la autoestima, la superación según su logro personal y colectivo, la autoconfianza, el autoconcepto positivo; promueve la socialización, la interacción social, el aprendizaje en equipo, respetar las reglas, la resolución de problemas y el control de impulsos (Muñoz et al., 2017).

Las recomendaciones metodológicas descritas, inciden en el desarrollo curricular, el desarrollo profesional y en la gestión del aprendizaje desde el proceso de formación, como vía para cumplimentar el modelo para el que se prepara el profesional de la Cultura Física, en vistas a su futuro desempeño.

Conclusiones

1. Existen concretas posibilidades en los programa de las asignaturas, según el sistema de conocimiento, para insertar los contenidos relacionados con el deporte adaptado, al utilizar estrategias de enseñanza-aprendizaje que propicien el rol activo del estudiante en el proceso.
2. Se establecen un grupo de recomendaciones metodológicas que puede utilizar el profesor en el proceso de enseñanza-aprendizaje en cada disciplina, en vista a que

contribuya a la adquisición de conocimientos sobre el tema, tanto por los profesores como por los estudiantes, lo que posibilita además, contar con los precedentes de las asignaturas Educación Física Adaptada, así como lograr la transversalidad de esta temática en las asignaturas de la carrera Cultura Física.

Recomendaciones

- Proponer la introducción de las recomendaciones como parte del trabajo metodológico de las disciplinas.
- Valorar la efectividad del empleo de las recomendaciones metodológicas propuestas.

Referencias y Bibliografía

Gómez Valdés, A., Roba Lazo, B. C., Hernández Mite, K. D., y Escalante Candeaux, L. (2021). Inclusión en la Educación Física, su perspectiva desde la formación del profesional de Cultura Física. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, 16*(2), 423-435.

Hernández Simón, L., Frómeta Moreira, L., Caballero Riera L. O., y León Reyes, B. B. (2020). El desempeño profesional pedagógico de los entrenadores de levantamiento de pesas con adolescentes limitados físicos motores. *Revista Sociedad y Tecnología, 3*(1), 10-18. https://doi.org/10.51247/st.v3i1.53.

Moya, R. M. (2014). *Deporte Adaptado. Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas*. IMSERSO.

Muñoz Jiménez, E. M., Garrote Rojas, D., & Sánchez Romero, C. (2017). La práctica deportiva en personas con discapacidad: motivación personal, inclusión y salud. *International Journal of Developmental and Educational Psychology, 4*(1), 145-152.

Palacios González, D., Chaviano Castro, O. M., Lara Sánchez, Y., y Ruiz Ruiz, H. (2020). El entrenador del deporte adaptado. Aspectos ineludibles en su preparación básica. (Ponencia) *1ra Conferencia Online de Ciencias Aplicadas al Deporte de Alto Rendimiento (Cocar 2020).*

Quijano Rojas, M. G. (2021). Las competencias profesionales del entrenador de deportes adaptados. *Revista Electrónica Formación y Calidad Educativa, 9*(1), 181-204.

Reina, R. (2010). *La actividad física y deporte adaptado ante el Espacio Europeo de Enseñanza Superior.* Wanceulen.





XI Convención Internacional de Actividad Física y Deporte.

Temáticas: Formación continua del profesional de la Educación Física, la Actividad Física, la Recreación Física y el Deporte.

Título: "El proceso doctoral y las competencias investigativas en Ciencias de la Cultura Física en Pinar del Río"

1-Identificación

[1]Dr.C. Rosa María Tabares Arevalo (% 60)

CI. 57012107390

Teléfono: 48215655

Correo electrónico:

ORCID: 0000-0003-2721-6402

Institución Principal: Centro de Estudios del Entrenamiento Deportivo para el Alto Rendimiento. Facultad de Cultura Física, Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saiz Montes de Oca"

[2]Dr.c. Modesta Moreno Iglesias (%15)

CI. 58110404194

Correo electrónico: modesta.moreno@upr.edu.cu.

Teléfonos: 48778744; (53) 56236580

ORCID: 0000-0002-1859-3399

Institución Principal: Centro de Estudios del Entrenamiento Deportivo para el Alto Rendimiento. Facultad de Cultura Física, Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saiz Montes de Oca"

[3] Dr. C. Israel Rodríguez González(%15)

CI. 72030325963

Teléfono: 48755065

Correo electrónico: aniat.cordero@upr.edu.cu

ORCID: 0000-0003-0394-1992
Institución Principal: Facultad de Cultura Física, Universidad de Pinar del Río “Hermanos Saiz Montes de Oca”

.

1. **Resumen**

Los profesionales de la cultura física presentan dificultades en el desarrollo de las habilidades investigativas manifiestas en maestrías y doctorados lo que ha motivado su tratamiento desde primer año con las propedéuticas y continuando con las específicas que posteriormente conformarían las competencias investigativas de este profesional. Empleando métodos teóricos, empíricos y estadísticos, se ha realizado una valoración histórica de cómo se ha comportado la preparación doctoral en la Facultad desde el año 2013, como objetivo elaborar una estrategia de formación como base para un proceso doctoral exitoso, la estrategia se inicia desde el 2013 teniendo como centro un sistema de cursos para la preparación de los profesionales en la formación doctoral como lo es entre otros, el proceso investigativo, la presentación de artículos, la actualización en la especialidad, realizado a través de talleres con conferencias introductorias y orientadoras, se logró la incorporación del 87,5 de los matriculados a la estrategia doctoral, actualmente el 50% defendidos y el otro 50% incorporados al programa propio aprobado en el 2022, que ha emprendido acciones de procedimientos internos encaminados al cumplimiento con eficiencia de las normativas establecidas por la resolución 33 del 19 y un conjunto de cursos y talleres para la obtención de créditos.

Palabras claves: preparación doctoral, sistema de cursos, procedimientos internos.

2.Introducción

La ciencia se desarrolla a ritmos muy rápidos, se acumulan gran cantidad de datos científicos que se hacen obsoletos casi al instante de aparecer, y por ello en los Centros de Educación Superior ,se hace necesario la preparación cuidadosa de los profesionales de manera que posean un amplio bagaje científico, político y cultural, para que sean capaces de enfrentarse activamente a la solución de los problemas, de prever el futuro desarrollo de su puesto de trabajo con la adquisición de los conocimientos y las habilidades necesarias para el ejercicio de su profesión.

De aquí que se comprenda que la vía esencial para lograr esta preparación radica en la investigación como elemento central del trabajo en los Centros de Educación Superior, así como el trabajo en grupos investigativos y la socialización sistemática de los resultados hasta su culminación en el proceso doctoral.

Sebastián y Barrere (2018) señalan que: El objetivo principal de los estudios de doctorado es la formación para la investigación en un entorno humano y de medios materiales que posibiliten la interacción científica, el trabajo en grupo, el acceso a la información, el debate científico, la cultura abierta a la crítica, la aparición de nuevas oportunidades y las colaboraciones. (p. 115)

Es importante por tanto que la preparación investigativa en la universidad se inicie desde el pregrado preparando a los estudiantes en los aspectos básicos y esenciales de este proceso y en la actividad postgraduada se profundicen y amplíen los conocimientos y se logre la formación de competencias profesionales en el marco de este proceso.

Se requieren cambios estructurales en los currículos de formación de modo que aseguren una articulación razonable entre la ciencia, la transferencia de

conocimiento, la innovación y los requerimientos de los entornos sociales y económicos. (Cruz, 2018)

A partir del trabajo desarrollado en el proyecto Gestión del proceso de formación doctoral y su internacionalización con Código: PS223LH001-064, perteneciente al Programa Sectorial: “Educación Superior y Desarrollo Sostenible”, se plantea como problema científico ¿Cómo perfeccionar el proceso de formación doctoral partiendo de las competencias investigativas en la carrera de Cultura Física en Pinar del Río?

Se establece como objetivo Elaborar una estrategia de formación doctoral partiendo de las competencias investigativas que contribuyan al perfeccionamiento de este proceso.

Materiales y métodos

Esta investigación partió del trabajo desarrollado por Tabares, R.M. (2005) detectando dificultades en la presentación de los informes escritos realizados en diferentes asignaturas y en los trabajos científicos estudiantiles y su exposición oral en eventos científicos en la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, para ello se hizo un estudio exploratorio donde aplicando diferentes métodos de investigación como análisis de contenido, histórico lógico y observación, revisando 50 informes y presenciando 15 exposiciones de trabajos en la Jornada Científico Estudiantil se propuso un modelo teórico-metodológico para el desarrollo de habilidades investigativas propedéuticas en los estudiantes de 1er año del Curso Regular Diurno, se posibilitó establecer una estrategia de tratamiento investigativo en todos los años de la carrera vinculando todas las asignaturas al proceso investigativo y no sólo dejando responsable de la formación investigativa a la Asignatura Metodología de la Investigación.

Se logró el perfeccionamiento y redireccionamiento de las asignaturas en este sentido y elevar la calidad de la culminación de los estudios por trabajo de diploma, así como las tesis presentadas en procesos doctorales.

Posteriormente se realiza en el año 2013 un estudio de documentos en el INDER y la FCF de los informes presentados en los consejos de dirección y al balance de

ciencia y técnica de los últimos años, se identifican las siguientes fortalezas, debilidades, oportunidades y amenazas; relacionadas con la formación doctoral.

Fortalezas.

- La formación doctoral es reconocida como una prioridad en la formación de los profesionales.
- Los aspirantes proyectados en el plan de doctorado se encuentran insertados a proyectos propios de la Facultad y de la Universidad.
- Existe un grupo de doctores comprometidos, preocupados y ocupados por la marcha adecuada de la formación doctoral.

Debilidades.

- Es insuficiente la cantidad de doctores propios de la carrera.(cuando más se gradúa uno por año) Ver Tabla 1
- Es insuficiente la participación de los aspirantes en proyectos internacionales y en becas de investigación.
- Dificultades con el acceso a Internet por insuficientes recursos.
- Es pobre la publicación de los resultados de las tesis doctorales en revistas de impacto.
- Pobre preparación de los profesores para enfrentar el proceso actual.
- No todos los jóvenes están insertados en la estrategia de formación doctoral hasta el 2030.

Oportunidades.

- Existencia de proyectos institucionales encaminados al desarrollo de la actividad física en la provincia.
- Existencia en la Facultad de un Centro de Estudio (CEEDAR) que contribuye al desarrollo de este proceso
- Vínculos estables de colaboración con el INDER, instituciones del territorio y del país.

Amenazas.

- Falta de motivación e interés de los profesionales para proyectar su formación doctoral como eje central en su perfeccionamiento profesional.

Se establece la estrategia de preparación doctoral presentándosela a un grupo de expertos que valoraron su posible implementación.

Se aplica un pre experimento para su implementación y se constatan parcialmente sus resultados.

3. Descripción de la innovación

La preparación doctoral exige que el profesional que asuma esta tarea logre un salto cualitativo en el desarrollo de las habilidades investigativas fundamentadas en conocimientos teóricos en el área específica del saber que en él se trata, y en su empeño, los enfrenta a diferentes ejercicios académicos, investigativos y de sustentación de resultados obtenidos, con crecientes niveles de exigencia.

Se constata que hasta el 2013 la formación doctoral en manos de la UCCFD logró pobres resultados

Tabla 1 Graduación de doctores por año y especialidades

Cantidad	Año	Especialidad
1	2005	Ciencias Pedagógicas (CP)
1	2007	Deporte (fallecido)
2	2008	Deporte
1	2009	C. Forestales
2	2010	Deporte (1 Jubilado)
2	2011	EF y CFTP
1	2012	Deporte

Posteriormente se establece una estrategia de formación científico investigativa de preparación doctoral para el claustro y profesionales del INDER con el desarrollo de un sistema de cursos de postgrados integrados y vinculado a ello se fueron creando y perfeccionando un grupo de materiales didácticos como medios de apoyo a la docencia y sistemas de evaluación que se aplican en el desarrollo de la maestría de entrenamiento deportivo para la alta competición y en el desarrollo del doctorado en ciencias de la cultura física aprobado a partir del 2022.

Tabla 2 Resultados después del año 2013

1	2013	Deporte (Fuera del País)
1	2014	CP (Está en otra área)
1	2015	(CP)
4	**2018**	**EF 1; Deporte 2 (Uno externo); CP 1.**
1	**2019**	**(CP)**
1	**2020**	**EF**
3	**2021**	**1 Interno y 2 Externos Deporte**
1	**2022**	**CP**
2	**2023**	**Ef y Deporte**

La estrategia de preparación doctoral a partir del 2013 se concibió con un sistema de cursos de postgrado de formación debido a que no se contaba en la provincia con un programa doctoral de ciencias de la cultura física, la misma tenía cuatro líneas formativas atendiendo a lo que establecen las resoluciones y orientaciones vigentes en los procesos doctorales encaminadas a la preparación para enfrentar un proceso doctoral y en su estructura se conforman un sistema de cursos de postgrados encaminados a:

Preparación investigativa: Se impartieron 2 cursos de Metodología de la Investigación I y II, donde se profundizó en las acciones investigativas a

desarrollar, así como en la elaboración de los infomes; 1 curso de Estadística que prepara para el procesamiento de la información y la constatación o no de la efectividad de la propuesta.

Preparación General: Se trabajó un curso de Pedagogía con los fundamentos pedagógicos y psicológicos y un curso de problemas sociales de las ciencias con los aspectos esenciales que se utilizan como referentes y fundamentos teóricos del objeto investigado.

Preparación complementaria: Se imparte un curso de Elaboración de Artículos Científicos para adquirir las herramientas en la confección de estos, y un curso de Computación Avanzada para que pudieran hacer las búsquedas de las informaciones necesarias y cómo presentar el informe y exponer la tesis de forma más objetiva.

Preparación especial: Se impartieron los cursos relacionados con las 3 salidas de actuación: deporte, educación física y recreación y cultura física terapéutica y profiláctica que da la actualización de cómo se aborda en el mundo y en Cuba en los momentos actuales todo lo relacionado con la Cultura Física.

La concepción de todos los cursos se hizo por Unidades didácticas elaborando para ello el programa de actividades del estudiante y en muchos casos materiales didácticos para la profundización.

Se inició la experiencia desde el 2013 y se logró que el 50% de los matriculados obtuvieran el grado de doctor.

Todo ello contribuyó a que en el año 2022 siguiendo la resolución N3 del 2020 se concibiera y aprobara un programa doctoral propio y que el comité doctoral estableciera un sistema de procedimientos internos partiendo de las propias experiencias obtenidas y también en el trabajo desarrollado por el programa de doctorado de la UCCFD.

*Lo primero que se acordó por el comité doctoral fue la concepción de la matrícula con el 50% tanto de internos como de externos para atender las demandas del territorio y se creó y circuló la convocatoria.

*En segundo lugar se estableció el proceso de ingreso a los solicitantes y después todos los procedimientos relacionados con los doctorandos:

Por ello se han conformado determinados documentos, orientaciones y acciones a los solicitantes como:

Carta de solicitud personal. (CD). Carta de aprobación del jefe. (CD). Modelo de entrevistas. (CD). Modelo de currículo. (CD)

Orientaciones para presentación del tema en Word y Powerpoint. (CD)

En el trabajo doctoral se estableció:

Elaboración y presentación del anexo 1 (orientación CG de la UPR). Forma de presentación a la CG. (orientación CG de la UPR)

Inicio del proceso doctoral después de aceptación y acuerdo comisión de grado.

Se completa el expediente.

Se crearon los modelos para:

Plan de formación general. (CD).Plan de formación por a;os. (CD). Evaluación anual. (CD).Criterios del Tutor sobre el doctorando por años. (CD). Modelo del Jefe de proyecto sobre las actividades de seminarios científicos. (CD)

Modelos de constancia del trabajo desarrollado en las actividades de formación teórico metodológicas.

Modelos para constancia de impartir docencia y tutelar trabajos científicos investigativos. (CD)

*Se estableció un tratamiento especial al trabajo de los talleres de avance de tesis:

Creación del Documento orientador sobre la elaboración del informe de tesis. (CD)

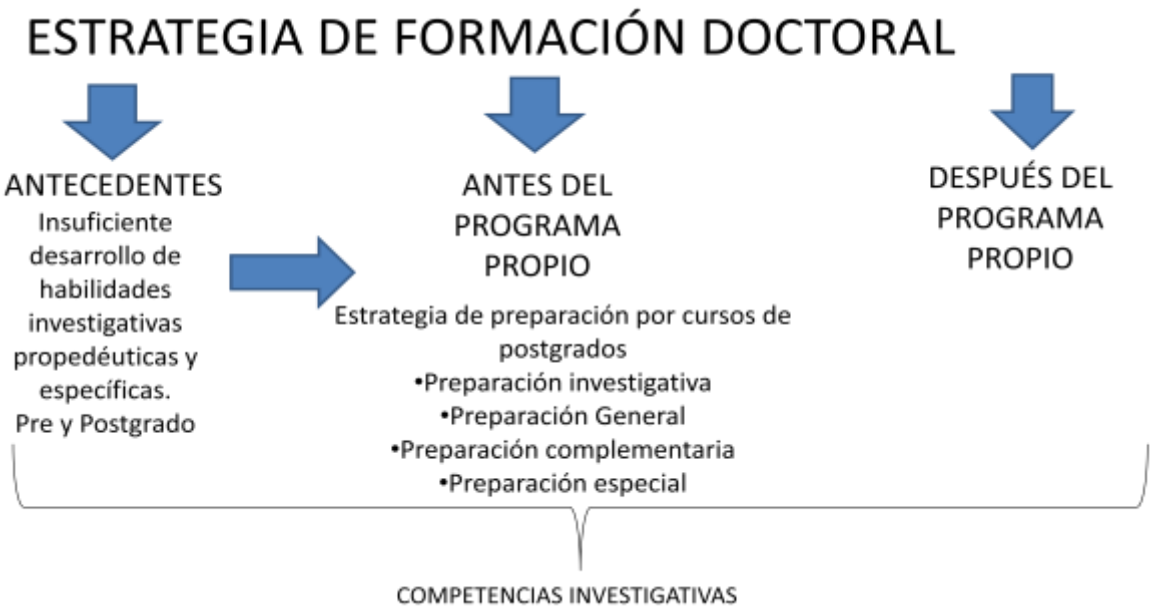
Orientaciones para la presentación en Word y Powerpoint de cada taller. (CD)

Entrega con 10 días de antelación del informe de avance para asignar un evaluador crítico. (CD)

Orientaciones a los evaluadores críticos. (CD)

Se establecieron los terceros jueves para el día de Formación Doctoral y los cuartos para los talleres de tesis.

La estrategia se desarrolló en dos etapas, antes de poseer un programa doctoral propio (2013/2021) y después de él (2022), siempre centrada en el desarrollo de las competencias investigativas.



4. **Introducción de la innovación en la práctica socio – económica**.

Los resultados obtenidos provocan beneficios sociales y ambientales al atender las necesidades de los profesionales de la cultura física para un desempeño más científico y operativo en la solución de los problemas que a diario enfrenta en las diferentes esferas de actuación a las que se enfrentan.

Se ha logrado que los profesionales obtengan las herramientas necesarias para desarrollar un proceso investigativo con más calidad utilizando las tecnologías de la información y las comunicaciones en función de su autoperfeccionamiento.

*En un primer momento se establecen las habilidades investigativas propedéuticas a desarrollar, así como las especiales desde el 1er año de la carrera, y su perfeccionamiento en la actividad postgraduada.

Se determinan un conjunto de acciones para el funcionamiento accionar del Modelo que transita desde el pregrado al postgrado aprovechando la propia actividad docente.

*En un segundo momento se establece una preparación doctoral postgraduada con un sistema de cursos de postgrados.

*En un tercer momento se inició el trabajo en las sesiones científicas de los departamentos docentes y después en el Consejo Científico de la Facultad de la

presentación de los Temas Doctorales y elaboración de la documentación, para su envío a la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD). Se presentaron 13 expedientes y se aprobaron los temas. (2 de ellos en Ciencias Pedagógicas) y todos defendieron exitosamente.

Se iniciaron entonces en los departamentos rendiciones de cuenta del cumplimiento del plan de trabajo de cada aspirante y talleres de avances de tesis y después a nivel de Facultad, con el grupo de Doctores existentes y especialistas invitados se realizan los talleres de avance que los van preparando para presentarse en el comité doctoral de la UCCFD a talleres de tesis completa y finales.

*Las experiencias obtenidas desde el 2013 provocaron después del proceso de integración de las Universidades, la concreción de un programa doctoral propio en ciencias de la cultura física que resuelve un problema histórico en la preparación para el desarrollo de doctorados de los profesionales de la cultura física en Pinar del Río, en ella se involucran no sólo los profesores de la Facultad, sino todos los profesionales del territorio que reúnan las condiciones y deseen enfrentar este proceso.

Hasta el momento ha tenido buena aceptación por parte de los profesores y directivos que van observando avances significativos con respecto a años anteriores.

Existen actualmente 32 doctorandos 15 de la FCF y 17 del organismo INDER, están en proceso de solicitantes 11 profesionales.

El doctorado en Cultura Física exige al profesional que responda a una de las 4 esferas de actuación (el deporte, la educación física-recreación y la cultura física profiláctica y terapéutica) pero además requiere que los profesionales de otras especialidades vinculados a estas esferas puedan accionar desde las ciencias aplicadas, por ello este programa asumió también esta linea.

Se logra con la concepción actual:

- Enseñar a aprender. Establecer la investigación como invariante del conocimiento. Situar al hombre y sus capacidades en el centro del currículum. Proponer alternativas de solución a los problemas. Lograr investigadores que

produzcan hallazgos de punta, en un área del conocimiento de la cultura física, capaces de ser transferidos a la práctica social y productiva. Ser conscientes de la necesidad de la introducción de los resultados.

Refiere Martí al respecto;

“hombre de estos días, es ser un hombre de estos tiempos. No aplicar teorías ajenas, sino descubrir las propias. No estorbar a su país en abstracciones, sino inquirir la manera de hacer prácticas útiles..."

En las actividades de formación teórico metodológica se emplean como tipos de formas del proceso docente-educativo; entrevistas, seminarios científicos, consultorías, conversatorios, creación de portafolios, entre otros.

El desarrollo de talleres fue el eje central de los encuentros explotando sus potencialidades de:

1. Realizar una integración teórico - práctica en el proceso de aprendizaje.
2. Posibilitar que el profesor viva el aprendizaje como un Ser Total y no solamente estimulando lo cognitivo, pues, además de conocimientos aporta experiencias de vida que exigen la relación de lo intelectual con lo emocional y activo e implica una formación integral proyectándose en su actividad diaria.
3. Promover una inteligencia social y una creatividad individual y colectiva.
4. Potenciar que el conocimiento que se adquiera en el taller esté determinado por un proceso de acción - reflexión - acción.

Lo expuesto se reafirma en el siguiente planteamiento. Actualmente, el objetivo no es solo producir una tesis de calidad sino, sobre todo, dotar a los doctores de todas aquellas competencias transversales que van a marcar la diferencia entre los estudios doctorales y los niveles inferiores de formación (grado y máster). (Carvajal *et al*., 2020, p. 79)

La formación doctoral actual en la carrera se manifiesta de la siguiente manera:

Doctorandos	Año	Defendidos	A Defender
23	2023	1	10 /26 y 13 /27
10	2024		1/27, 3/28 y 6/29
Solicitantes			
11	**2025**		

Conclusiones

La preparación científica investigativa que deben poseer los profesionales de la Cultura Física en formación desde el 1er hasta el último año y que aparece recogida en el Plan de Estudio de la Carrera, así como su sistemático tratamiento y perfeccionamiento durante la actividad de postgrado y de formación académica en maestrías y doctorados, exige la determinación y puesta en práctica de un conjunto de habilidades investigativas que van desde las propedéuticas hasta las específicas, que incidan en el desarrollo de competencias investigativas para que puedan resolver los diferentes problemas que enfrenta en cualquiera de las esferas de actuación en que se desempeñan

El trabajo desarrollado partiendo de referentes teórico prácticos, del criterio de especialistas y de la propia experiencia de los autores constata que la estrategia de preparación doctoral seguida desde el año 2013 hasta los momentos actuales, en que ya se cuenta desde el 2022 con un programa doctoral propio, ha provocado fuertes transformaciones tanto en las competencias investigativas de cada profesional como en el desarrollo territorial con la inserción de profesionales a la formación doctoral tanto de la Universidad como de otros organismos e instituciones del INDER.

Recomendaciones

Continuar perfeccionando la estrategia de formación doctoral y los procedimientos internos del programa en la carrera de cultura física en Pinar del Río.

Bibliografía.

Carvajal, J. J., García Álvarez, M. E., Jiménez López, M. D., Reguero de la Poza, M. y Valverde, M. (2020). Migración en saberes. Tendiendo puentes entre España y América Latina: Hacia la resignificación de la supervisión doctoral. En Colectivo de autores, *Migraciones, rasgaduras humanas*. (pp. 71-115). Univer-sitat Rovira i Virgili-Universidad de Manizales.

Cruz, V. (2018). Retos de la Formación Doctoral en Iberoamérica para Promover el Desarrollo Sostenible. Congreso Internacional de la Educación Superior Universidad 2018, La Habana.

Fernández Fastuca, L. (2018). Pedagogía de la formación doctoral (1ra. ed.). UAI editorial.

Saborido Loidi, J. R. (2020). Universidad y desarrollo sostenible. Visión desde Cuba. XII Congreso Internacional de Educación Superior «UNIVERSIDAD 2020», La Habana. https://universidad2022.uij.edu.cu/wp-content/uploads/2021 /01/Discurso-del-Ministro-2020.pdf

Sebastián, J., & Barrere, R. (2018). Internacionalización de la investigación en América Latina y el Caribe. En Educación superior, internacionalización e integración en América Latina y el Caribe. Balance regional y prospectiva (pp. 111-154). UNESCO/ IESALC/UNC. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000372633

Hernández Herrera, R., Rodríguez Pendás, M., Piñón González, J., Canto Colls, C. del, Guerra Gómez, S., & Portela Falgueras, R. (2009). Política y estrategia para la formación doctoral y posdoctoral en el sistema nacional de educación en Cuba. Sello Editor Educación Cubana. https://docplayer.es/1848461- Politica-y-estrategia-para-la-formacion-doctoral-y-posdoctoral-en-el-sistema-nacional-de-educacion-en-cuba.html

Lasso Cardona, L. A. (2020). Análisis de la formación postgradual a nivel de Maestría y Doctorado en Colombia entre 2010 y 2018. *Revista Espacios*, 41(48), 161-176.

López Santamaría, M. (2017). Retos de la formación doctoral: Hacia la disciplinarización de los estudios organizacionales. PODIUM, 31, 30-41. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6741890

Núñez Jover, J. (2017). Educacion superior, ciencia, tecnologia y agenda 2030. UDUAL. https://www.researchgate.net/publication/328413098_Educacion_superior_ciencia_ tecnologia_y_agenda_2030

Rubio González, A. M., & Hernández Pérez, G. D. (2018). La formación doctoral: Pilar del desarrollo científico en la Universidad Central Marta Abreu de Las Villas. *Revista Cubana de Educación Superior,* 37(3).

Tabares, R.M. (1996). Fundamentos teórico prácticos de la formación y desarrollo de la habilidad pedagógica investigativa. Tesis de Maestría. (Maestría en Pedagogía de la Educación Superior. Pinar del Río. Universidad Hermanos Saiz. Cuba.

Tabares, R.M. (1999).Papel de la investigación didáctica como vía de profesionalización del proceso de enseñanza aprendizaje. En Folleto Didáctica y optimización del proceso de enseñanza aprendizaje. IPLAC. Cuba.

Tabares, R.M. (2005) Un Modelo teórico- metodológico para el desarrollo de habilidades investigativas propedéuticas. Tesis de Doctorado en Ciencias Pedagógicas, ICCP, La Habana, Cuba.

AFIDE 2025

XI Convención Internacional de Actividad Física y Deporte

10-14 noviembre. La Habana, Cuba

Ciencia para vencer

INDER

UCCFD

UNIVERSIDAD DE CIENCIAS DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE MANUEL FAJARDO

COMAU

Consejo Mundial de Académicos Universitarios

World Council of Academics and University Researchers

Título de la Ponencia: Una visión sociopolítica en la formación integral de los profesionales de la cultura física.

Autora: MSc. Noris Tamayo Casamayor
Coautoras: MSc. Damaris Gastón González
DraC Virgen Maure López

La enseñanza superior a tono con los nuevos escenarios socioeconómicos y culturales requiere de una concepción científica, novedosa y dinámica teniendo en cuenta la época actual, donde se presentan y se viven los efectos del desarrollo de las comunicaciones y la información en medio de una hegemonía del capitalismo con el uso de la tecnología y la ciencia según sus intereses de forma tal, que generan desafíos muy grandes, a los que sólo se podrá dar respuestas mediante profundos y sistemáticos procesos de transformación educativa. El trabajo presentado al ser resultado de una de las acciones del proyecto de investigación permitió conocer y caracterizar aspectos esenciales en la formación profesional de los estudiantes e identificar deficiencias resultantes del contexto actual, intencionando aspectos relacionados con valoraciones y manifestaciones en sus modos de actuación.

OBJETIVO

Caracterizar las deficiencias que presentan los estudiantes en su formación profesional a través de un diagnóstico de criterios y modos de actuación.

Texto…

- ❑**La carrera que comenzó a estudiar fue solicitada por: Marcar con una [X].**
- ❑**En relación con su futuro profesional, sus planes son trabajar en:**

(Marcando con una [X] hasta tres respuestas

- ❑**Mis principales aspiraciones personales son: (ordenar jerárquicamente)**
- ❑**En relación con su futuro profesional(referir sus planes hasta 3)**
- ❑**Referir el sexo (Masculino o Femenino)**
- ❑**Referir vínculo laboral si lo tuviera**

Métodos teóricos como
Análisis - síntesis
Histórico – lógico

Métodos empíricos como
Observación
Encuestas
Análisis estadístico.

CONCLUSIONES

-Se evidencia la necesidad de implementar una labor educativa que comprometa a toda la comunidad universitaria.

- Sistematizar espacios de reflexión y concientización basados en la personalización, la explicación, el diálogo y el razonamiento con los estudiantes.

- Intencionar acciones hacia la formación cívico, jurídico y ciudadana desde la docencia.

Bibliografía Básica

- **Chacón Arteaga N. . Humanismo y valores en la formacion del profesional de la educación. Ciencia y Sociedad Vol. 25 No. 4 2000 http: //revistas .intec.edu.do/**
- **Fabelo, J, R. La formación de valores en las nuevas generaciones. Edit. C. Sociales.**
- **Rodriguez, L .E. La formación cívica y ética en la escuela entre la instrucción y la formación México**
- **Horrutinier, P (2006) La universidad cubana: el modelo de formacion. La Habana Cuba Editorial Félix Varela**
.

CLIC

Escuela Ramal del Inder

ICCP

INDER INSTITUTO DE MEDICINA DEL DEPORTE

ACREDITADO

COMAU

Ind. PosCi-2025/AFIDE
POSTER EN COMPETENCIA. POR EL PREMIO CIENTÍFICO EUREKA 2025

Título

Actividades complementarias para el desarrollo motriz de niños/as de del Hogar # 1

Title

Complementary activities for the development of the motricidad of the children of the Home #1

Idania Blanco Cepero [1]; Daniela Milagro Palacio González[2]; Tania Hernández Díaz[3];

[1] Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad de Cultura Física. Cuba. Email: iblanco@uclv.cu ORCID: https://orcid.org/0000-00025894-6291.

[2] Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad de Cultura Física. Cuba. Email: dpalacio@uclv.cu ORCID: https:// 0000-0002-3708-2578.)

[3] Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Facultad de Cultura Física. Cuba. Email: thdiaz@uclv.cu ORCID: https://orcid.org/0000-0001-9793-1845.

Resumen: Las actividades complementarias permiten un mejor ajuste al horario, a las características de los preescolares. La motricidad, en condiciones del hogar, asiente corregir o compensar las deficiencias, favoreciendo la adaptación a las exigencias sociales y educativas, al desarrollo personal, la creatividad y expresión de los sentimientos hacia todo aquello que integra su entorno. El objetivo de esta investigación es socializar los principales resultados de la elaboración e implementación de actividades complementarias para el desarrollo de la motricidad de los niños/as de 3-5 años del Hogar # 1 de Santa Clara, los cuales son pequeños sin amparo familiar, por lo que algunos carecen del afecto maternal o paterno, situación que no favorece su estado emocional ante las actividades diarias. Para llevar a cabo esta investigación se le realizó un seguimiento pedagógico a la población durante seis meses hasta verificar las transformaciones alcanzadas, con el empleo de diferentes métodos científicos entre los que figuran, el análisis documental, la observación no participante, la encuesta, la entrevista, la triangulación metodológica y el criterio de usuarios Como resultado se logró la elaboraron e implementaron siete actividades complementarias que favorecieron paulatinamente el desarrollo integral de los niños/as en estudio.

Palabras claves. *Actividades complementarias, motricidad, Infancia preescolar*

Abstract: *The complementary activities allow a better adjustment a schedule, to the characteristics of the school and of the preescolares. The motricidad, under conditions of the home, allows to correct or to compensate the deficiencies, favoring the adaptation to the social and educational demands, to the personal development, to the*

creativity and the expression of the feelings toward everything that that integrates its environment. The objective of this investigation is to socialize the main results of the elaboration and implementation of complementary activities for the development of the motricidad of the niños/as of 3-5 years of the Home #1 of Santa Clara, which are small without family help, for what some lack the maternal or paternal affection, situation that doesn't favor its emotional state before the daily activities. To carry out this investigation he/she was carried out a pedagogic pursuit to the population during six months until verifying the reached transformations, with the employment of different scientific methods among those that figure, the documental analysis, the observation non participant, the survey, the interview, the methodological triangulation and the approach of users as a result was achieved the they elaborated and they implemented seven complementary activities that favored the integral development of the niños/as gradually in study.

Key words. *Complementary activities, motricidad, Childhood preescolar*

Introducción

Varios autores como, Gallahue y Ozmun (2005); Terré y Vigo, (2016); Deler y Blanco (2017), coinciden en plantear que el período de cero a seis años, es considerado como un período clave para el desarrollo del infante, debido a que, en esta etapa de la vida, suelen estructurarse, las bases físicas, biológicas, fisiológicas y psicológicas, las cuales influyen en su actual y posterior desarrollo.

Al respecto, Rodríguez (2020) manifiesta que las actividades físicas promueven un estado de bienestar tanto físico como emocional y sostienen que no solo los docentes del área de Educación Física, son los responsables de realizar estas actividades, también los padres de familia pueden realizar juegos supervisados en entornos seguros y con material adecuado.

A decir de Pol-Rondón (2021) "*la habilidad motora es toda aquella acción muscular o movimiento del cuerpo requerido para la ejecución con éxito de un gesto deseado, de manera precisa, en un tiempo mínimo y con el menor costo energético"* En el ámbito escolar, son los docentes, específicamente del área de Educación Física (EF), los encargados de que los niños/as tengan un desarrollo motor óptimo Tarrés (2021). Al respecto la motricidad, Díaz, Ríos, Silverio, Burke y Gallo (2016), refieren que es una

forma de la actividad humana, que incluye el desarrollo motor en íntima relación con lo cultural, lo social, lo simbólico, lo volitivo, lo afectivo y lo intelectual.

En la práctica educativa de los niños/as de 3-5 años que conviven en el Hogar # 1 de Santa Clara, son limitadas las actividades que se realizan con los niños/as sin amparo familiar al llegar al Hogar # 1 de Santa Clara, que contribuyan al desarrollo motor como componente de su competencia, pues algunos niños/as no son capaces de coordinar adecuadamente las acciones visomotoras, presentan dificultades relacionadas con la percepción espacial, equilibrio o lateralidad, tan necesarios para su desarrollo integral.

Se aprecia que solo se sujetan a participar en las actividades que le ofrecen en el Círculo Infantil, no se le da continuidad al proceso educativo en el hogar. Asimismo, se considera una intervención docente tradicionalista, ya que no son especialistas en la Primera Infancia, por lo que es limitada la estimulación de la actividad motriz del niño/a en condiciones del hogar. Todo lo anteriormente planteado corrobora la siguiente **situación problemática**: necesidad de desarrollar la motricidad de los niños/as de 3-5 años del Hogar # 1 de Santa Clara. Ante esta situación se plantea como **problema científico**: ¿cómo desarrollar la motricidad de los niños/as de 3-5 años del Hogar # 1 de Santa Clara?; como **objetivo general**: diseñar actividades complementarias para el desarrollo de la motricidad de los niños/as de 3-5 años del Hogar # 1 de Santa Clara. Los **objetivos específicos** se hacen explícitos al:

1. Establecer los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan la motricidad y las actividades complementarias en la Infancia Preescolar.
2. Diagnosticar el estado inicial del desarrollo de la motricidad de los niños/as de 3-5 años del Hogar # 1 del municipio de Santa Clara.
3. Determinar las actividades complementarias que pueden favorecer el desarrollo de la motricidad de los niños/as de 3-5 años del Hogar # 1, del municipio de Santa Clara.
4. Valorar los resultados obtenidos con la aplicación de la propuesta de actividades complementarias a partir de su implementación y el criterio de usuario.

Para la realización de esta investigación, la población utilizada está integrada por dos educadoras, una Licenciada en Educación Primaria y la otra Licenciada en Defectología, una segunda población compuesta por dos auxiliares pedagógicas,

ambas bachilleres, las cuales brindaron la información correspondiente al conocimiento que poseían acerca de las actividades para el desarrollo de la motricidad en los niños/as de la mencionada edad ,una tercera población de seis niños/as, comprendidos entre 3-5 años de edad, de ellos dos del sexo femenino y cuatro del masculino, siendo estos los que mayor información aportaron a esta investigación y la cuarta población compuesta por dos metodólogas de la Primera Infancia del Inder y el Mined municipal.

Materiales y métodos:

Se aplicó un sistema instrumental que expresa, Zulueta (2010); citado por Darias (2020) y la utilización de métodos y técnicas utilizadas por la autora en colaboración con los agentes educativos, encargado de la enseñanza preescolar en la impartición de las actividades motrices independientes, se pudo corroborar la situación problemática planteada reflejada en los análisis de los resultados.

Para la medición de la motricidad, se aplicó el sistema instrumental con el propósito de conocer su desarrollo en los niños/as del Hogar # 1 del municipio de Santa Clara. El instrumento se aplicó en el horario de la tarde en la sesión de la Actividad motriz independiente, creándose las condiciones materiales necesarias, propiciando para ello la motivación en los niños/as para ejecutar las diferentes habilidades motrices básicas, y mostrar sus capacidades físicas. La misma consta de cinco tareas dando una calificación de 5, 4, 3, 2,1 puntos respectivamente como se explica más adelante.

Esta batería de ejercicios se realizó individualmente a cada niño/a, apoyado por las auxiliares pedagógicas, la puntuación obtenida por el niño/a según la escala valorativa permitió a la autora obtener información acerca del dominio de las diferentes habilidades motrices básicas en el niño/a, y el desarrollo en su ejecución, según la variabilidad de los movimientos. Una de las auxiliares se ocupó de observar cuántos niños/as responden a las tareas y la otra de motivar al niño/a a realizarlas. Finalmente, el aplicador cuantifica la cantidad de niños/as que responden a cada tarea. Si los niños/as manifiestan una alternativa de movimiento que corresponde a otra variable, se anota en el indicador y variable correspondiente.

Al finalizar, las observaciones son computarizadas y analizados todos los datos obtenidos en este grupo de niños/as del Hogar # 1, obteniéndose el resultado total de la observación. Fueron realizadas 10 observaciones a las actividades motrices

independientes, en los meses de enero a marzo del 2025, con dos frecuencias semanales. La escala aplicada se presenta a continuación:

Bien (5-4 puntos), los niños/as que lo realizan con dominio, reflejado en los movimientos correctos de brazos y piernas, postura correcta, precisión, y uniformidad en la ejecución de los movimientos con creatividad. Regular (3 puntos), los niños/as que lo realizan con dominio parcial, dado por el conocimiento y cumplimiento de tres aspectos de la tarea planteada y poca creatividad. Mal (2-1 puntos), los niños/as que lo realizan sin dominio de movimientos, dado por el desconocimiento y cumplimiento solo de dos aspectos de la tarea planteada y poca creatividad.

El análisis documental permitió una revisión de los programas del III Perfeccionamiento del currículo del preescolar cubano, (Programa educativo), concebidos para la preparación de las ejecutoras voluntarias (educadoras, auxiliares pedagógicas), en la educación de la motricidad de los niños/as de la Infancia preescolar, se constata que existen acciones aisladas para la continuidad del proceso educativo en condiciones del hogar, en la integración con el resto de las dimensiones de desarrollo, por lo que éstas resultan insuficientes, no ofrecen alternativas que sirvan de estímulo para el desarrollo del pensamiento creador en los pequeños. Tampoco se ejemplifican actividades estructuradas didácticamente que respondan verdaderamente a un aprendizaje significativo para la vida del niño/a.

Al revisar las precisiones para la implementación de los programas y orientaciones metodológicas de las Dimensiones de Educación y Desarrollo, se apreció que la educación de la Primera Infancia en sus dos modalidades, responden a una concepción pedagógica única, acerca de la educación integral de los niños/as y tiene el mismo fin:

Lograr el máximo desarrollo integral posible de cada niña/o desde su nacimiento hasta los seis años de edad, por lo que es necesario revitalizar el trabajo con el Centro Capacitador (círculo infantil seleccionado) del PETH en el Consejo Popular, como una guía de actuación coordinada entre los agentes educativos de la modalidad institucional y la no institucional, que a juicio de la autora aunque está orientado, no se integra para la atención de los niños/as sin amparo familiar como lo constituye el Hogar # 1 del municipio de Santa Clara.

Desarrollo: Análisis de los resultados

Triangulación metodológica

La constatación de los datos obtenidos con la observación a las actividades motrices independientes, la entrevista a las metodólogas, así como el resultado de la encuesta a las educadoras y auxiliares pedagógicas, nos arrojó coincidencias en el limitado conocimiento respecto al desarrollo de la motricidad en condiciones del hogar. Asimismo, existe una limitada orientación en los programas educativos, respecto a las actividades dirigidas a este fin (Educación y Desarrollo de la Motricidad) de los niños/as en estudio.

Propuesta de Solución. Estructura de las actividades complementarias

Tema: se refiere al tema que se abordará en las actividades complementarias propuestas.

Objetivo: los objetivos de cada una de las actividades complementarias se determinan en correspondencia con el tema a que se refiere.

Contenido: se determina para cada actividad y están en correspondencia con los objetivos que se persiguen en función de lograr el desarrollo integral del niño/a desde la motricidad.

Método: predominan aquellos que estimulen la discusión, la actividad productiva y la estimulación del pensamiento creador en la solución de los problemas que se presenten en relación con el tema a tratar.

Medios de enseñanza: materiales que apoyen la aplicación del método determinado para cada actividad complementaria, ya sea para la estimulación del pensamiento o para contribuir a la solución de problemas.

Evaluación: se hará en caso que sea necesario y se realizará de manera individual o grupal para poder conocer cómo avanza el proceso de desarrollo.

Desarrollo de las actividades complementarias: momento donde se despliega el contenido previsto, se ejecutan las actividades, se trabaja en equipos y se realiza el análisis valorativo del contenido.

Objetivo general de la propuesta: contribuir al desarrollo de la motricidad en condiciones del hogar de los niños/as del Hogar # 1, del municipio de Santa Clara. Las actividades complementarias van dirigidas a los niños/as de 3-5 años del Hogar # 1 (población seleccionada en la investigación). La máxima aspiración es que los niños/as sean competentes motrizmente en su accionar diario desde lo que aprenden

en la institución, además la propuesta, puede constituir un material que potencie la vinculación entre los niños/as de estas edades.

Actividades complementarias para desarrollar la motricidad de los niños/as de 3-5 años del hogar# 1

Actividad # 1

Tema. Recorriendo mi ciudad

Objetivos: observar la comunidad y sus alrededores través de un recorrido por el entorno del Consejo Popular Escambray.

Actividad # 2

Tema. Las maravillas del paisaje cubano

Objetivo: dibujar un paisaje cubano con crayolas, a partir de la experiencia práctica obtenida en la caminata por la "Loma del Capiro".

Actividad # 3

Tema. Dibujando a Nené traviesa.

Objetivos: ilustrar escenas del cuento "nené traviesa", con la técnica del dibujo.

Actividad # 4

Tema. Lanzamiento desde marcas.

Objetivos: realizar carrera y atrape de pelotas por el aire.

Actividad # 5

Tema. Lanzamiento desde marcas.

Objetivos: realizar carrera y atrape de pelotas por el aire.

Contenido: correr, lanzar y atrapar

Valoración de la efectividad de la propuesta implementada

Para conocer los criterios en cuanto a la propuesta hecha en la investigación, se realizó el criterio de usuario en la que se implicaron dos educadoras, dos auxiliares pedagógicas y las dos metodólogas de la primera infancia que recibirán estas actividades complementarias, con el objetivo de valorar el efecto de las mismas para el desarrollo de la motricidad de los niños/as de 3-5 años del Hogar # 1 de Santa Clara.

Resultados de la triangulación metodológica

La constatación de los datos obtenidos con la observación a la Actividad motriz independiente, la encuesta, así como los resultados del criterio a los usuarios de las educadoras, auxiliares pedagógicas y metodólogas; muestran coincidencias en la elevación del nivel conocimiento de las mismas , motivo por el cual ya se sentían estimuladas, reflejado en el dominio que presentan los niños/as en la ejecución de habilidades motrices afectadas en su interacción con el medio y la capacidad de resolver tareas motrices cada vez más complejas presentadas en su entorno, corroborado en los resultados obtenidos.

Conclusiones

1. El desarrollo de la motricidad de los niños/as de 3-5 años de la Infancia preescolar les permite desarrollar, su capacidad de atención, creatividad, espontaneidad, iniciativa, memoria, observación, seguridad en sí mismos en las múltiples interacciones que realiza en su medio y con los demás, y que superen los diferentes problemas motrices planteados, tanto en las sesiones de motricidad, como en su vida cotidiana.

2. Los resultados del diagnóstico corroboran las insuficiencias en el desarrollo de la motricidad de los niños/as estudiados, partiendo de las carencias presentadas por los mismos en la resolución de problemas antes situaciones diversas en condiciones del hogar. El programa de educación preescolar no ofrece alternativas estructuradas metodológicamente para el desarrollo de habilidades y capacidades en otros contextos. Se apreciaron dificultades en el desarrollo de cinco de las habilidades que debían dominar los niños/as en la etapa que se estudia.

3. Las actividades complementarias diseñadas se dirigen a desarrollar la motricidad de los niños/as de 3-5 años, de la Infancia preescolar, en ellas se les ofrecen variantes y alternativas de juegos y medios, para incidir de forma positiva tanto en la motricidad gruesa como en la fina en condiciones del hogar, así como propicia la integración con el resto de las dimensiones de desarrollo.

4. En la valoración realizada sobre la propuesta, se muestra que los integrantes manifestaron aceptación y satisfacción con las actividades complementarias

desarrolladas en todos los aspectos que se consideran, temáticas, estructura metodológica y el contenido reflejado. Con la participación activa en el diseño e implementación de la propuesta para el desarrollo de la motricidad de los niños/as de 3-5 años del Hogar # 1, de Santa Clara, se logra una mejoría en el desarrollo de las habilidades motrices de los mismos en las habilidades afectadas.

Recomendaciones

Continuar el estudio que se desarrolla, ampliando la población para la aplicación de la propuesta en los restantes círculos infantiles convencionales del Consejo Popular Escambray del municipio de Santa Clara.

Referencias

Díaz, E. et, al. (2016). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. Pueblo y Educación.

Gallahue, D.L.; Ozmun, J.C., y Goodway, J.D. (2011). Understanding Motor Development: Infants, children, adolescents, adults. Boston, MA: McGraw Hill Higher Education.

Pol Rondón, Y., Durruthy Rivera, R., & Robert-Gómez, D. A. (2021). Juegos motrices y habilidades motrices básicas. DeporVida, 18(49), 143-151

Rodríguez, Y., Rojas, M., & Pérez, M. (2020). La formación del profesional de la Primera Infancia para el ejercicio de la orientación familiar. *LUZ*, 19(1), 30-43

Siverio, A. M., y López, J. (2016). El proceso educativo para el desarrollo integral de la Primera Infancia. La Habana: Pueblo y Educación Tarrés, S. (2021). La importancia de la educación en la primera infancia. https://www.mamapsicologainfantil.com/la-importancia-de-la-educacion

EDUCACIÓN ESTÉTICO-AXIOLÓGICA: UNA CONCEPCIÓN DE FORMACIÓN INTEGRAL EN LA EDUCACIÓN SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA

Autora: Dr. C. Beatriz Bravo Morejón. Profesora Titular de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. La Habana, Cuba. beatriz332602@gmail.com. ORCID: 0000-0001-9311-3319.

Co-autor: Lic. Geovanni Andrés Nápoles Bravo. Profesor de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, La Habana, Cuba. geovanni.napoles@gmail.com. ORCID: 0000-0002-3083-8803

Co-autor: M.Sc. Manuel Eulogio Orellana Coraizaca. Profesor de la Unidad Educativa Juan Bautista Vázquez, Azoquez, Ecuador. orellana1985manuel2014@gmail.com. ORCID: 0000-0003-2500-1977

RESUMEN

La concepción de educación estético-axiológica, contribuye a la formación integral del licenciado en Cultura Física desde su formación inicial, la cual intenciona la educación en valores mediante la interrelación entre el componente estético, axiológico y educativo, considerando la dimensión física, moral, cognitiva y espiritual. Se realizó un estudio exploratorio en la UCCFD, revelando limitaciones en el proceso de formación, con énfasis en el primer año de la carrera, por ello se elaboró una estrategia pedagógica, que, desde la acción del año académico, contribuyera a la solución de estas falencias. Se elaboraron actividades para una semana de familiarización y un curso de iniciación profesional. Para el desarrollo de la investigación se utilizaron métodos científicos del nivel teórico, empírico y estadístico-matemático. La propuesta se implementa desde el año 2015 hasta la actualidad, develando resultados positivos significativos en las evaluaciones externas realizadas al centro educacional.

PALABRAS CLAVE: Educación estético-axiológica, valores estéticos y actitudes estéticas profesionales.

ABSTRACT

The conception of aesthetic-axiological education contributes to the comprehensive training of the graduate in Physical Culture, which has the intention of educating

aesthetic values, achieving the overall relationship between the aesthetic, axiological and educational component, not only from the physical dimension, but also moral, cognitive and spiritual. An exploratory study was carried out at the Manuel Fajardo University of Physical Culture and Sports Sciences, revealing limitations in the training process, with emphasis on the first year of the degree, therefore a strategy was drawn up. pedagogy, which through action, will contribute to the solution of these priorities. Activities were developed for a week of familiarization and professional initiation course. Scientific methods at the theoretical, empirical and statistical were used. The proposal is implemented from the 2015 academic year to the present, revealing positive, significant results in the external evaluations carried out at the educational center.

KEY WORDS: aesthetic-axiological education, aesthetic values, professional aesthetic acts.

INTRODUCCIÓN

El proceso de formación de los profesionales de nivel superior, como se enuncia en la Resolución Ministerial 47 del 2022, debe garantizar, entre otros aspectos, la preparación integral de los estudiantes universitarios, que se concreta en una sólida formación científico técnica, humanística y de altos valores ideológicos, políticos, éticos y estéticos, con el fin de lograr profesionales revolucionarios, cultos, competentes, independientes y creadores, para que puedan desempeñarse exitosamente en los diversos sectores de la economía y de la sociedad en general. La citada formación se debe desarrollar de forma curricular y extracurricular; es en este proceso donde se debe tener en cuenta el sistema de valores establecidos, entre los que se encuentra los estéticos desde su carácter holístico.

Los valores, han sido poco abordada en el contexto de la Cultura Física, existen autores que desde este ámbito han desarrollado sus estudios, entre ellos:

Fontanilla (2000), quien hace una contribución teórica sobre la concepción de los valores estéticos en la clase de Educación Física en la enseñanza primaria, Rodríguez (2014), quien devela acciones para la formación de valores en el proceso de dirección de equipos escolares en el Waterpolo, Ruíz (2014), aborda la

educación de valores en deportes de equipo y Sierra (2010), lo trata desde la preparación deportiva, mientras que Bravo (2019), elaboró la concepción pedagógica de educación estético-axiológica, en la que se evidencia la educación en valores, desde el proceso de formación del estudiante universitario de Cultura Física.

Existen autores, que han sustentado sus investigaciones en la concepción pedagógica de referencia, entre ellos se encuentran: Ramírez et al., (2023), quiénes abordan la manifestación de los valores en la clase de Educación Física de 4to grado; por otra parte, López y Bravo (2023) presentan resultados de un diagnóstico sobre los valores éticos profesionales en profesores de secundaria básica, López (2024), hace referencia a los valores éticos profesionales en egresados de la Cultura Física, Ramírez (2024), indagó sobre el valor honestidad en educandos de cuarto grado y Valera et al.,(2024) diagnosticaron la manifestación de los valores en el nivel educativo primario pero desde el baloncesto, en la clase de Educación Física.

Teniendo en cuenta esta concepción se realizó un estudio exploratorio en el primer año de la carrera de Cultura Física para determinar las falencias durante este proceso, obteniéndose como resultado lo siguiente:

- El licenciado en Cultura Física en el primer año de su formación inicial, presenta limitaciones en la participación hacia las actividades de su formación profesional (fórum científico, asistencia a la guardia estudiantil, actividades extensionistas, exámenes de premio).
- Igualmente, en el conocimiento sobre las manifestaciones de los valores, fundamentalmente los estéticos, en los procesos sustantivos que se desarrollan en la universidad intra y extramuro.
- En el cuidado, preservación y protección del patrimonio cultural tangible e intangible.
- En ocasiones, manifiestan conductas antiestéticas en las actividades acometidas en la universidad, así como en las relaciones interpersonales con sus coetáneos.

- Habitualmente incumplen con lo establecido en el reglamento escolar, en cuanto al mantenimiento de la limpieza y el orden en los locales utilizados, en el correcto vestuario teniendo en cuenta la actividad teórica y/o práctica que realizan, descuidando en ocasiones su porte y aspecto, entre otros indicadores.

Los resultados del estudio realizado develan la siguiente situación problemática: aún cuando se reconoce formalmente la importancia de una educación estética desde la perspectiva axiológica para la preparación integral del licenciado en Cultura Física en su formación inicial, todavía existen limitaciones en la aprehensión y sistematización consciente de los valores estéticos en el licenciado en Cultura Física en el primer año de su formación inicial para ponerlos en práctica, por lo que se determinó como problema científico: ¿cómo contribuir a la educación estético-axiológica del licenciado en Cultura Física en el primer año de su formación inicial? y como objetivo de la investigación: elaborar una estrategia pedagógica que contribuya a la educación estético-axiológica del licenciado en Cultura Física en el primer año de su formación inicial, en la UCCFD.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación desarrollada es cualitativa de corte descriptivo, se emplearon métodos científicos del nivel teórico (analítico-sintético, inductivo-deductivo), empírico (observación, encuesta y entrevista, criterio de usuarios) y estadístico-matemáticos (estadística descriptiva)

La concepción de educación estético-axiológica y la estrategia pedagógica fue elaborada por Bravo (2019) y valorada por expertos, quienes coincidieron que la propuesta era fiable y que podría aplicarse, estas opiniones coincidieron con el criterio de usuarios. En la actualidad se realizan ajusten en correspondencia con el año en el que se transita.

A partir de la investigación inicial, se trabaja en todos los cursos con el 100% de la población de primer año, por el carácter humanista de la propuesta.

Se elabora la estrategia pedagógica ajustada al curso y año académico, en aras de contribuir a solventar las limitaciones encontradas, la cual se sustenta en la

concepción de educación estético-axiológica del licenciado en Cultura Física desde su formación inicial. Por ello es necesario exponer algunos términos esenciales:

- Las actitudes estético-valorativas profesionales son consideradas por la autora como la predisposición que se posee, para actuar y/o responder de manera consistente y consciente hacia un sujeto u objeto social en correspondencia o armonía con los cánones establecidos emanados de su profesión a partir de juicios fundamentados, en aras de transformar el entorno y así mismo, lo cual permite la educación y autoeducación.
- Los valores estéticos en el proceso de formación inicial se develan a través del sistema de valores asumidos por la institución formadora, así como en la interacción con el objeto de la profesión, en aras de contribuir a la integridad profesional como máxima aspiración. Bajo este criterio se encuentran los valores que se declaran en el Modelo del Profesional enunciado en el Plan de Estudio E, así como otros valores develados en la interacción con la profesión, como, por ejemplo, en la ejecución de la acción motriz.
- Los valores estéticos del licenciado en Cultura Física desde su formación inicial, son las cualidades o principios revelados en las diferentes esferas de actuación profesional en correspondencia con los modos de actuación declarados en la institución formadora.
- El aspecto cognitivo, ético-moral, físico y espiritual develado en el contexto sociocultural vigente, son las unidades de análisis esenciales, que se deben tener en cuenta para valorar la integridad profesional que posee el licenciado en Cultura Física desde su formación inicial, a partir de las actitudes estético-valorativas profesionales que deben asumir en cada esfera de actuación profesional, teniendo en cuenta las dimensiones declaradas en la estrategia educativa de la institución formadora.
- El componente educativo se devela a través del proceso de formación, preparación, desarrollo, organización, planificación, control, concientización, donde los conocimientos se convierten en convicciones.

- El componente estético se aborda a través del estado del orden, armonía, ritmo, proporción y unidad en el proceso que se desarrolla, asimismo se devela en las leyes de la belleza, la pedagogía y la didáctica.
- El componente axiológico alude las valoraciones y autovaloraciones realizadas con argumentos, sobre la base de indicadores, que permiten emitir un juicio crítico y autocrítico en aras de transformar positivamente el entorno y a sí mismo, lo cual permite la educación y autoeducación.

Asimismo, tiene en cuenta los fundamentos filosóficos, sociológicos, psicológicos y pedagógicos.

Los elementos esgrimidos se consideraron para la elaboración de la estrategia pedagógica. Para conformar su estructura, se asumió el concepto expuesto por el Dr. C. Alberto D. Valle Lima en el año 2012, quien la define como un conjunto de acciones secuenciales e interrelacionadas que parten de un estado inicial, también alega que se consideran los objetivos propuestos, los cuales permite dirigir y organizar de forma consciente e intencionada (escolarizada o no) la formación integral de las nuevas generaciones.

Del mismo modo, contempla en su estructura: la misión, los objetivos, las acciones donde incluye los métodos a utilizar, los procedimientos a seguir, los recursos disponibles tanto humanos como materiales y los responsables designados. Igualmente tiene en cuenta las formas de implementación y de evaluación. D. Valle Lima expresa que, para elaborar la misión y los objetivos de la estrategia, se debe partir de los resultados del diagnóstico, del pronóstico realizado y del estado ideal alcanzable modelado.

DESARROLLO

A partir del estudio exploratorio se modela la estrategia pedagógica para contribuir a la preparación integral del profesional de la Cultura Física en primer año de formación.

La estrategia pedagógica tiene la misión de elevar el nivel de preparación del profesional de Cultura Física en el primer año de su formación inicial, favoreciendo a su desarrollo armónico-integral, fundando una cultura estética profesional

encaminada a la formación de sentimientos bajo la concepción de una educación estético-axiológica que propicien nuevos modos de actuación mediante el aprovechamiento de las potencialidades de las direcciones con que cuenta la UCCFD.

El objetivo estratégico que se traza es el de organizar acciones secuenciales e interrelacionadas que contribuyan a la formación integral de profesional de la Cultura Física en primer año de formación permitiendo un desarrollo profesional de manera armónico-integral mediante el aprovechamiento de las potencialidades de las direcciones con que cuenta la universidad.

En la estrategia pedagógica se concibe cinco etapas para el cumplimiento del objetivo estratégico: Diagnóstico, planificación, ejecución, control y evaluación. Cada una de ellas está conformada por fases, para ello se determinan los métodos a emplear, los procedimientos, los responsables y el tiempo destinado para su desarrollo.

En la estrategia pedagógica se develan las siguientes acciones generales:

- Determinación de las potencialidades, barreras y limitaciones en el proceso de formación del profesional de la Cultura Física de primer año.
- Elaboración del cronograma de trabajo para el período que se desarrollará la estrategia.
- Planificación de acciones específicas para cada etapa y fase.
- Planificación de acciones específicas para el período de adaptación a la carrera que contempla una semana de familiarización y un curso de iniciación profesional.
- Implementación de las acciones planificadas.
- Control de todos los componentes que integran la estrategia.
- Evaluación de la efectividad de la estrategia en cada etapa y fase de la estrategia.

Se hará referencia a la fase resaltada, en ella se elaboraron actividades generales para la semana de familiarización y el curso de iniciación profesional, teniendo en cuenta el componente académico, laboral, investigativo y extensionista.

Semana de familiarización

- Actividades con enfoque académico-laboral-investigativo: intercambio con Vicerrectorías, Direcciones y Departamentos, encuentro con personalidades y glorias del deporte, aplicación del diagnóstico psicopedagógico, preparación jurídica (código de ética, reglamentos, etc.)
- Actividades extensionistas: recorridos en la universidad por locales, sitiales históricos, etc., diagnóstico para integrar el grupo de artistas aficionados, participación en concursos, actos culturales y políticos, así como vinculación al proyecto “Árbol Verde” a través de la siembra del árbol que representará el año de incorporación a la carrera.

Actividades para el curso de iniciación profesional

- Actividades con enfoque académico-laboral-investigativo: talleres de orientación profesional, científica, estético-educativa, de dirección, medio ambiental, de preparación coreográfica, para la salud y la sexualidad, así como participación en la “Jornada Científica de Primer Año”, creada en otra fase.
- Actividades extensionistas: participación en talleres de artistas aficionados, en concursos, actos culturales y políticos, en proyectos extensionistas, inserción en diferentes talleres y proyectos de los departamentos según las demandas, gustos e intereses, así como debate y reflexión de proyecciones fílmicas.

Se debe socializar la forma de evaluación del período de adaptación para el profesional en formación:

- Calificación de B – Obtiene el nombramiento: Integral. Es cuando el estudiante participa de manera activa durante el período, mantiene buena disciplina, cumple con las tareas docentes propuestas y expone de manera satisfactoria el trabajo investigativo, se denota avance en el sistema de valores que debe incorporar a su modo de actuación.
- Calificación de R- Obtiene el nombramiento: En vías de la integralidad. Cuando participa en algunas de las actividades programadas, mantiene buena disciplina, cumple con algunas de las tareas docentes propuestas y expone de manera

satisfactoria el trabajo investigativo, se denota avance en el sistema de valores que debe incorporar a su modo de actuación.

- Calificación de M- Obtiene el nombramiento: No integral. Cuando participa en algunas de las actividades programadas, en ocasiones no ha cumplido con las normas y reglamentos establecidos, cumple con algunas de las tareas docentes propuestas y expone de manera satisfactoria el trabajo investigativo, se denota poco avance en el sistema de valores que debe incorporar a su modo de actuación.

A continuación, se enuncia la forma de implementación de la estrategia pedagógica:

- Se mantiene un control permanente y sistemático sobre la aplicación de la estrategia y su reestructuración.
- Se va pasando de un estilo autoritario a un estilo más democrático cuando comienzan a implicarse a todos en las transformaciones.
- Se realizan discusiones para perfeccionar el trabajo del colectivo y por consiguiente el de la institución.

Este proceder se repite cada año y se analiza para ir perfeccionando la estrategia de trabajo, así como el reajuste de los contenidos según el diagnóstico realizado y las necesidades y prioridades del año y de la institución educacional.

CONCLUSIONES

La estrategia pedagógica elaborada contribuye a la educación estético-axiológica del licenciado en Cultura Física en el primer año de su formación inicial, en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, dado que:

- Prepara a cada estudiante para que pueda vivir en armonía consigo mismo, con los demás, con la naturaleza desde su formación como profesional, a partir de los pilares de la educación: saber, saber ser, saber hacer, saber convivir con los demás, en correspondencia con el deber ser y el deber hacer.
- Favorece el desarrollo armónico-integral del profesional en formación a partir del desarrollo de lo histórico, lo científico-técnico, lo económico, lo jurídico, lo ético, lo estético, lo patriótico, lo político ideológico, lo medio ambiental, lo

comunicativo, lo relacionado con la educación para la salud, la sexualidad y en general con la educación en valores desde el carácter holístico de los estéticos.

REFERENCIAS Y BIBLIOGRAFÍA

1. Bravo, B. (2019). *Estrategia pedagógica sustentada en la concepción de educación estético-axiológica del estudiante universitario de Cultura Física* (tesis doctoral). Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, La Habana, Cuba.
2. Fontanilla C. Estudio exploratorio sobre los valores estéticos en algunas escuelas primarias del municipio “La Lisa” (Tesis en grado científico de Máster). ISCF “Manuel Fajardo”, Cuba; 2000.
3. López, Y. (2024). *Talleres educativos para la educación en valores éticos profesionales en profesores de secundaria básica egresados de la licenciatura en Cultura Física* (tesis de maestría). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, La Habana, Cuba.
4. López, Y. y Bravo, B. (2023). Diagnóstico de Valores éticos profesionales en profesores de secundaria básica del municipio 10 de Octubre egresados de la Licenciatura en Cultura Física. *Revista IPLAC. 6.*
5. Ministerio de Educación Superior (MES). Resolución Ministerial 47. La Habana, Cuba; 2022.
6. Ministerio de Educación Superior. Plan de Estudio E. Licenciatura en Cultura Física.2016. Soporte digital.
7. Ramírez, E, Bravo, B y Zamora, R. (2023). La manifestación de los valores en la clase de Educación Física de 4to grado. *Revista Olimpia. 20* (4).
8. Ramírez, E. (2024). *Acciones pedagógicas para la educación del valor honestidad en educandos de cuarto grado desde la clase de Educación Física* (tesis de maestría). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, La Habana, Cuba.
9. Rodríguez, P. (2014). *Dirección de equipos escolares en Waterpolo*. Barcelona, España: Editorial Hispano Europea S.A.
10. Ruíz, J. V. (2014). *La educación en valores desde los deportes de equipo.*

Estudio de la aplicación de un programa sistémico en un grupo de Educación Primaria (Tesis Doctoral). Universidad de la Rioja., Logroño.

11. Sierra, C. R. (2010). *La dirección del proceso de educación por valores en los componentes: físico-técnico-tácticos de la preparación deportiva del estudiante-atleta durante el entrenamiento* (tesis doctoral). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Santiago de Cuba, Cuba.
12. Valera, D, Bravo, B y Garcés, J.E. (2024). La educación estético-axiológica. Una experiencia desde el baloncesto en la clase de Educación Física. *Revista Olimpia. 21* (4).
13. Valle, A. D. (2012). La investigación pedagógica. Otra Mirada. La Habana: Pueblo y Educación.

Título: Una visión sociopolítica en la formación integral de los profesionales de la carrera de Licenciatura en Cultura Fisica y Deporte.

Autoras: MSc Noris Tamayo Casamayor
MSc. Damaris Gastón González
DraC Virgen Maure López
Centro: UCCFD Manuel Fajardo.

Resumen

La actualidad de la sociedad cubana marcada en los últimos años por una situación económica dificil expresada en crisis y carencias, en medio de un mundo de gran avance económico y cientifico - tecnológico con fuerte sustento capitalista que trasciende todas las esferas del quehacer humano, impacta en el ser y quehacer de todos y de forma acentuada en los jóvenes manifestando formas de insatisfacción y conductas que exigen de una labor educativa y político ideológica que contribuya a fortalcer lo mejor del hombre. Es por ello que como parte de una investigación sociopolítica se realizó una encuesta para identificar las principales debilidades que en este orden manifiestan los estudiantes de 1er año en la comunidad universitaria, teniendo en cuenta que comienzan en un nuevo contexto marcado por regulaciones que promueven el compromiso con la sociedad sobre la base de una conducta cívica y ciudadana que conlleven la formación de profesionales comptetentes y revolucionarios. Para ello se aplicaron encuestas a estudiantes de primer año de la carrera en los turnos de la asignatura Filosofía, el instrumento se orientó a diagnosticar el nivel de partida para encauzar la labor educativa y político ideológica de los estudiantes de nuevo ingreso.De esta forma fue posible realizar una caracterizacion de los sujetos estudiados que permite trazar estrategias sobre bases objetivas. La importancia de la investigación permite la identificación de las insuficiencias que presentan los estudiantes y la necesidad de profundizar en los requisitos que exige la formación integral del estudiante de la carrera de Cultura Física declarados en el plan de estudio como profesional comprometido con la sociedad cubana.

La investigación es parte del proyecto La labor ideopolitica para la formación integral de profesionales de la Cultura Fisica el Deporte y los resultados tienen aplicación práctica para el trabajo que realiza el colectivo pedagógico del año para encauzar la labor educativa pues se realizan propuestas de acciones que se pueden cumplir si se implementan sistemáticamente y aprovechando las posibilidades del perfil de la carrera

INTRODUCCIÓN

En la sociedad cubana actualmente la formación profesional es una tarea apremiante en las universidades por considerarseque en ellas se forja la continuidad de nuestro proyecto social es por ello que tiene como objetivo formar jóvenes profesionales competentes y comprometidos con la sociedad.

La universidad tiene la responsabilidad de asumir los nuevos retos que enfrenta la humanidad en el orden económico, político, social y ético responsabilidad que ellas tienen ante los nuevos retos, siendo importantes las vías para desarrollar la labor educativa y que este a tono con los nuevos tiempos.

Educar en valores y fomentar conductas y comportamientos ciudadanos es una alternativa importante que permite orientar la formación de los futuros profesionales como ciudadanos portadores de civismo y responsabilidad social que evidencien en la manera de conducirse, de comportarse, de comunicarse, de cumplir con los deberes y derechos y que responden a una sociedad políticamente organizada.

De la misma forma que se intenciona la educación cívica y en valores es imprescindible desarrollar una plataforma cultural que aporte a la formación de una cultura general integral que contribuya a asimilar los resultados de la ciencia y la tecnología de forma consciente y responsable, que utilicen el universo de la cultura como herramienta de transformación de la sociedad y aporten a un orden social humanista.

La enseñanza superior a tono con los nuevos escenarios socioeconómicos y culturales requiere de una concepción cientifica, novedosa y dinámica teniendo en cuenta la época actual, donde se presentan y se viven los efectos del desarrollo de las comunicaciones y la información en medio de una hegemonía del capitalismo con el uso de la tecnologia y la

ciencia según sus intereses de forma tal, que generan desafíos muy grandes, a los que sólo se podrá dar respuestas mediante profundos y sistemáticos procesos de transformación educativa.

Se considera oportuno destacar de que más allá de favorecer procesos de aprendizaje de conocimientos, de habilidades, se debe contribuir al desarrollo de un sujeto integral, identificado con su cultura con su historia y sus valores y con el necesario nivel de reflexión y conciencia de que su acción, por individual que se presente, se inserta y contribuye a un universo cultural.

DESARROLLO

El papel de la universidad ante la sociedad requiere de ella no sólo nuevas actitudes y valores, nuevos compromisos y relaciones, nuevas prácticas d cooperación y de servicios; exige también modalidades de educación dinamicas a tono con los nuevos tiempos.

Esta problemática no puede ser desestimada por la universidad como institución educativa tiene la misión completar la educación integral de los jóvenes y es por ello que el perfil del egresado se articula con este fin teniendo en cuenta el encargo social. En nuestra concepción el MINED a partir de sus diferentes niveles educacionales presenta sistematiza y profundiza, por su parte el MES se orienta a la creación a la aplicación conciente del currículo base y propio. En el caso de la UCCFD desde la maya curricular tiene como objetivo contriuir a la formación cívico jurídico y ciudadana deportiva sustentado en un enfoque cientifico y humanista.

En el contexto que vive la sociedad cubana actual resulta necesario reforzar desde la clase los nodos cognitivos como conceptos claves para este fin. No se puede desestimar que el sujeto no puede crear si no conoce y en este mismo sentido no puede defender ni asumir lo desconocido.De esta forma nuestros estudiantes merecen y necesitan atención de forma articulada desde las asignaturas las disciplinas los colectivos y demás estructuras que se insertan en su formación.

No se puede desestimar que estos estudiantes tienen como precedente en su formación el contexto generado por la pandemia de la Covid - 19 que si bien se mantuvo la docencia las condiciones en las que se desarrolló impactó directamente en la calidad del aprendizaje de los estudiantes que están hoy en la universidad.

El observatorio social universitario al realizar un diagnóstico en los estudiantes modeló y puso en evidencia debilidades que manifiestan modos de actuación y de pensar que validan la concepción dialéctico materialista de la historia de que las condiciones materiales se reflejan en la conciencia y se manifiestan en los modos de actuación. Estos resultados son referentes para el trabajo educativo desde el colectivo de año, las disciplinas y asignaturas y los factores que intervienen en su formación, est problemática nos convoca a Joseé Martí cuando planteó **“.** Enseñar todos los aspectos del pensamiento humano en cada problema, y no con lo que se comete alevosa traición un solo aspecto; en llevar solidez científica.”

El trabajo presentado al ser resultado de una de las acciones del proyecto de investigación permitió conocer y caracterizar aspectos esenciales en la formación profesional de los estudiantes e identificar deficiencias resultantes del contexto actual, por lo que se propuso diagnostticar criterios y modos de actuación de los estudiantes que inciden en su formación.

En esta investigación se aplicaron métodos de nivel teórico como el análisis y la síntesis para la consulta bibliográfica y la síntesis de los fundamentos científicos y concepciones relacionadas con la problemática que sustentan el trabajo asi como el método histórico – lógico que permitió el estudio de los antecedentes de esta problemática en los últimos años, valorando criterios y concepciones al respecto.

En el orden empírico la investigación se sustenta en la observación a través de actividades docentes desarrolladas en clases, donde los estudiantes manifestaran criterios sobre problemáticas relacionadas con el acontecer actual de la realidad cubana, encuestas en las debían referir criterios acerca de su motivación profesional hasta los relacionados con

los principios básicos de nuestro proyecto social.

Para tener una idea de los aspectos que se intencionaron en el diagnóstico que se abordaron en la investigación se exponen a continuación:

1ro Se les dio un grupo de frases que se solicitó completar con la primera idea que le venga a la mente sobre:

- Mi país
- Mi proyecto de vida
- Mi desarrollo profesional
- Mi familia

2do La carrera que comenzó a estudiar fue solicitada por (Marque con una equis [X] una sola repuesta**).**

- 1) Motivación propia
- 2) Motivación de la familia
- 3)Tener familia que la estudiaron
- 4) Motivación de amigos
- 5) No tuve otra opción

3ro Debían declarar cúales eran sus principales aspiraciones personales y ordenarlas por orden de prioridad jerárquica.

4to En relación con su futuro profesional, debían referir cúales eran sus planes al graduarse marcando con una equis [X] hasta tres respuestas.

5to Se solicita que identifiquen cuales tiene vínculo laboral aún cuando son estudiantes del curso diurno.

6to Se solicita que en los marcos del carácter anónimo de la investigación refieran el sexo.

Al analizar los resultados se evidenciaron insuficiencias en su concepción acerca de

aspectos que sustentan su formación como futuros profesionales de la cultura física comprometidos con la sociedad declarado en el pal de estudio de la carrera de igual se refleja la necesidad de un trabajo articulado entre todos los que inciden en su formación desde el colectivo de año, las disciplinas y su interrelación hasta la familia.

Las respuestas declaradas en relación al vínculo laboral no todas manifiestan la veracidad contrastadas con las vivencias que declaran en las aulas pues una parte significativa de los estudiantes se conoce que tienen algún vínculo laboral como alternativa de ingreso ante el contexto socioeconomico que tiene el país.

Igualmente una parte aunque no fue significativa no declara el sexo.

En otras preguntas de reflexion develan insuficiencias en las bases historicas, culturales y sociopoliticas de la nación.

Valorando los resultados de la investigación se impone desarrollar la interdisciplinariedad como un proceso formativo, intencionar la labor educativa, implementar el tratamiento a las estrategias de formación ciudadana cívico y jurídica, abordar con sistematicidad la historia y su significado en el presente, promover espacios de comunicación sobre la base de un diálogo respetuoso y de entendimiento el análisis del actual panorama nacional e internacional y la trascendencia al deporte y a su perfil profesional.

De igual manera es evidente la necesidad de encauzar la formación profesional de los estudiantes a tono con el actual contexto e intencionar y articular su vínculo laboral como fuente alternativa de ingreso en esferas que aporten a su desarrollo profesional. A la vez que en espacios de reflexión se intercambie sobre el contexto internacional donde se reconozca que la articulación del estudio - trabajo, concibiendo este último como alternativa de ingreso es una regularidad en todos los países.

CONCLUSIONES

- Los resultados cuantitativos evidencian la necesidad de implementar una labor educativa que comprometa a toda la comunidad universitaria y comprenda acciones que tributen a la formacion integral de los estudiantes.
- El actual contexto del país condiciona la necesidad de espacios de reflexión y concientización basados en la personalización, la explicación, el diálogo y el razonamiento con los estudiantes.

- Es una necesidad intencionar la formación cívico, jurídico y ciudadana desde la docencia en aras de promover modos de actuación consecuentes con los principios de la sociedad que construimos.

RECOMENDACIONES

- ❖ Exigir modos de actuación que promuevan conductas cívicas y ciudadanas en la universidad.

- Sistematizar espacios de intercambio con especialistas y personalidades vinculadas a la historia de nuestro país.
- Mantener la preparación del claustro de profesores a través de los colectivos de año.

BIBLIOGRAFÍA

- Chacón Arteaga N. . Humanismo y valores en la formación del profesional de la educación. Ciencia y Sociedad Vol. 25 No. 4 2000 http: //revistas .intec.edu.do/
- Chacón Arteaga N . Moralidad histórica: premisa para un proyecto de la imagen moral del joven cubano. Tesis Doctoral,Habana, 1996.
- Fabelo, J, R. Práctica, Conocimiento y Valoración, Edit. C. Sociales, Habana, 1989.
- Fabelo, J, R. La formación de valores en las nuevas generaciones. Edit. C. Sociales,1996.
- Rodriguez, L .E. La formación cívica y ética en la escuela entre la instrucción y la formación México 2011.
- Sanamé, M C Estrategia para la formacion ideopolítica. Revista UNICA (2023)
- Cifuentes, Jose E , Pineda N E, Rodriguez M L (2021) Aproximación a la formacion ética política de los estudiantes de la Licenciatura en educación básica primaria. Colombia
- Horrutinier, P (2006) La universidad cubana: el modelo de formacion. La Habana Cuba Editorial Félix Varela

Tarea Educando por amor. Su impacto desde la Práctica Laboral Investigativa I

Autoras

M.Sc. Francisca Valerino Repilado.
Correo electrónico francisvalerinor@gmail.com
ORCID 0000-0001-6361-0971
Institución. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. La Habana.
País: Cuba.

M.Sc. Iraida Sandoval Hechavarría.
Correo electrónico iraidasandoval@gmail.com
ORCID 0009-0008-6682-2185
Institución Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, La Habana.
País: Cuba

M.Sc. Marlenis López Martínez
Correo electrónico Marlenpeznez@gmail.com
ORCID 0009-0008-3320-337X
Institución. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. La Habana.
País: Cuba

Resumen

La Tarea Educando por Amor de la Federación Estudiantil Universitaria en Cuba, es un proyecto que involucra a estudiantes universitarios en acciones de voluntario apoyo a partir del segundo año académico, a la educación en comunidades y escuelas de todo el país. En tal sentido la presente investigación se llevó a cabo con los estudiantes de 3er año de la UCCFD Manuel Fajardo que desde la práctica Laboral Investigativa I, ofrecieron sus conocimientos para ayudar en labores de enseñanza y de refuerzo académico, a educandos de diferentes niveles educativos en Ciudad Habana**.** El objetivo del trabajo se orientó a valorar el impacto de la labor realizada por los futuros profesionales de la Cultura Física en la tarea Educando por amor. Entre los resultados principales se resalta la incorporación de 73 estudiantes y la permanencia de 37 de

estos en la tarea, así como la satisfacción con los resultados obtenidos en su labor como docentes. Los métodos en el orden teórico fueron el Histórico lógico analítico–sintético, como métodos empíricos la entrevista y la encuesta. Para el procesamiento de los datos estadísticos, el cálculo porcentual facilitó una interpretación cuantitativa de los resultados obtenidos en la aplicación de los instrumentos y llegar a conclusiones.

Palabras clave

Educando por amor; Impacto; Práctica laboral

Summary

The Educating for Love project of the Cuban University Student Federation (UFC) is a project that involves university students in voluntary support of education in communities and schools throughout the country, starting in their second academic year. This research was conducted with third-year students from the Manuel Fajardo University of Havana (UCCFD), who, through their Investigative Work Internship I, offered their expertise to assist with teaching and academic support for students at different educational levels in Havana City. The objective of this study was to assess the impact of the work carried out by future physical education professionals in the Educating for Love program. Key results include the enrollment of 73 students, the retention of 37 of these students, and their satisfaction with the results obtained in their work as teachers. The theoretical methods used were Historical logic and anlytical and synthetic, and the empirical methods used were interviews and surveys. For statistical data processing, percentage calculations facilitated a quantitative interpretation of the results obtained from the application of the instruments and allowed for the development of conclusions.

Keywords

Educating for love; Impact; work experience

Resumo

O projeto Educando para o Amor, da Federação de Estudantes Universitários de Cuba, é um projeto que envolve estudantes universitários no apoio voluntário, a partir do segundo ano letivo, à educação nas comunidades e escolas de todo o país. Esta pesquisa foi realizada junto dos alunos do terceiro ano da Universidade de Estudos Cubanos Manuel Fajardo (UCCDF), que, através do Estágio de Investigação I, ofereceram os seus conhecimentos para auxiliar em tarefas de ensino e reforço académico para alunos de diferentes níveis de ensino na Cidade de Havana. O objetivo do trabalho foi avaliar o impacto do trabalho desenvolvido pelos futuros profissionais de Educação Física no programa Educar para o Amor. Entre os principais resultados, destacam-se a incorporação de 73 alunos e a permanência de 37 deles no programa bem como a satisfação com os resultados obtidos no seu trabalho enquanto docentes. Os métodos teóricos utilizados foram o histórico-lógico analítico-sintético, e os métodos empíricos foram as entrevistas e os questionários. Para o processamento estatístico dos dados, o cálculo percentual facilitou a interpretação quantitativa dos resultados obtidos com a aplicação dos instrumentos e auxiliou na elaboração de conclusões.

Palavras-chave

Educação por Amor; Impacto; Experiência Profissional

Introducción

En Cuba la tarea Educando por amor es un movimiento que asumió la Federación Estudiantil Universitaria (FEU) para convocar a jóvenes de la Educación Superior a partir de segundo año de la carrera, con el objetivo de apoyar en labores de enseñanza, refuerzo académico, actividades culturales y deportivas en comunidades e instituciones educativas que lo necesiten, debido al creciente déficit de docentes, que afecta el proceso de instrucción y educación de los educandos. Esta hermosa labor convierte a los futuros profesionales en facilitadores que brindan apoyo educativo y comparten saberes y experiencias, donde además de promover al desarrollo de sus

habilidades pedagógicas profesionales, colaboran en la promoción de valores y la formación integral de niños, adolescentes y jóvenes.

Investigaciones destacan la importancia del tema referido en el presente trabajo entre los que se destaca a Araque (2010), quien enfatizó que educar en el amor significa, en primer lugar, que el profesor desarrolle un conjunto de acciones basadas en la ética, el afecto, el respeto, la comprensión y la ayuda hacia el alumnado de manera altruista. Medel, et al. (2017), plantea que la tarea "Educando por Amor" es una de las más humanas y la de mayor alcance y repercusión social planteada y asumida por la FEU. Dainel, (2020), destaca que desde hace varios cursos, esta organización universitaria, con el propósito de apoyar en los diferentes niveles educativos del país, hace un llamado a sus miembros para incorporarlos a la tarea "Educando por Amor". Dayyanis,(2020) en el mismo año apunta que esta gestión incluye varios procesos, entre los que se encuentran el compromiso de los estudiantes, precisar los objetivos de la misión, establecer quiénes son los involucrados en la actividad de manera oficial, donde es de vital importancia comprobar que los estudiantes seleccionados cumplan con requisitos que le permitan enfrentar la actividad, entre los que se destacan, adecuada conducta ética, buenos resultados docentes, actitudes favorables para el aprendizaje y para impartir docencia, así como facilidades para la investigación.

En la fase de contratación se define la escuela y la asignatura que se impartirá, así como los documentos oficiales que debe llevar para realizar la misma. Se destaca por las autoras del presente artículo, el seguimiento que se debe tener por parte de la universidad y de la dirección del centro donde fue ubicado, lo cual requiere de sistemáticos recorridos para constatar su desempeño como docente, así como la participación de los involucrados en actividades metodológicas que garanticen tanto la calidad de la clase como la superación en los temas más actuales de la especialidad que imparte. Montero, (2021) define esta tarea como un acto pedagógico lleno de vocación. Suárez, (2024) puntualiza que la Tarea Educando por Amor de la (FEU), es un proyecto que involucra a estudiantes universitarios, a partir del segundo año académico, en acciones de voluntario apoyo a la educación en comunidades y

escuelas de todo el país. El mismo autor destaca como en el documento “De los deberes y derechos de los universitarios, queda establecido en el capítulo II, la participación activa y consciente de estos en las actividades que contribuyan al desarrollo económico, político y social del país. Surge así la convocatoria oficial de la Tarea Educando por Amor, en el curso escolar 2020-2021, para cubrir la necesidad de cobertura docente en los territorios, a partir de la incorporación de alumnos ayudantes a las aulas, sobre la base de los principios de la Revolución Cubana y las enseñanzas de nuestro líder Fidel Castro Ruz.

Las autoras del presente artículo en total concordancia con lo que plantea Montero (2021), asumen que el pertenecer a este movimiento pedagógico, lleva implícito la vocación de los participantes, precisamente por considerarse una acción formativa, donde subyace el amor hacia la profesión, empatía, paciencia, comprensión, y se crea un entorno de aprendizaje positivo y afectuoso, basado en el respeto mutuo entre los participantes.

Una de las asignaturas que no se encuentra ajena a este proceso de contratación es la Educación Física, que atraviesa de igual manera, por un déficit de especialistas fundamentalmente en la capital.

En la UCCFD Manuel Fajardo durante la realización de la práctica laboral investigativa, los estudiantes de tercer y cuarto año de la carrera Licenciatura en Cultura Física desde la práctica Laboral Investigativa I, ofrecieron sus conocimientos a educandos de diferentes niveles educativos en la Ciudad Habana y participaron activamente tanto en primaria y secundaria básica en 12 de los 15 municipios de la capital. Teniendo en cuenta los elementos expuestos anteriormente el presente trabajo tiene como objetivo.

Valorar el impacto de la Tarea Educando por amor desde la práctica laboral Investigativa I en la UCCFD Manuel Fajardo.

Materiales y métodos

La investigación se correspondió con un estudio no experimental, descriptivo, transversal con enfoque cualitativo, realizado entre febrero y junio del 2024, en 12

municipios de Ciudad de la Habana. Se utilizó el método Histórico lógico para describir la historicidad de la Tarea Educando por amor y su evolución hasta la actualidad. El analítico-sintético para realizar un análisis bibliográfico general-especializado y sintetizar la información necesaria relacionada con el estudio. La población estuvo compuesta por 73 estudiantes de tercer año y cuarto año de la carrera licenciatura en Cultura Física que pusieron en práctica sus conocimientos en la Práctica Laboral Investigativa I. De estos se seleccionó de manera aleatoria una muestra integrada por 37 estudiantes para un 50,6 %. De estos 26 pertenecen al sexo masculino lo que representa un 70, % y 11 son del sexo femenino para un 30 %. 29 estudiantes son de tercer año para un (78 %) y de 4to año solo 8 para un (21%).

A los estudiantes incorporados y a los directivos a la tarea se les realizó una entrevista para conocer respectivamente la labor desempeñada desde lo académico lo laboral y lo investigativo así como el estado de opinión creado durante el desempeño de los estudiantes seleccionados.

Resultados

En la entrevista participaron 12 directivos de los municipios Regla, Guanabacoa, Boyeros y Cerro. Las interrogantes estuvieron relacionadas con la importancia y los beneficios que le concedían a la tarea Educando por amor, los aspectos que consideraban importantes durante el proceso de formación de los incorporados, así como los que a su criterio debía ser mejorado para lograr una contratación con mayor calidad.

En sentido general los directivos plantean que esta actividad los prepara para la vida, ya que a partir del propio nombre (Educando por Amor), se fomentan valores en los futuros profesionales. Plantean como beneficios, la disminución del déficit de profesores en la entidad laboral y la alegría que experimentaron los educandos con la tan importante y gustada asignatura de Educación Física.

Por otra parte consideran importante tener en cuenta durante la incorporación a la tarea, la tutoría tanto de la Universidad, como por la entidad laboral, el acompañamiento de un tutor que lo guíe y constituya un ejemplo para su formación,

consideran además necesario realizar acciones educativas que los estimulen y los comprometan ante el colectivo de trabajadores y educandos.

En la última interrogante consideran que para lograr que el proceso de contratación se desarrolle con calidad, debe ser mejorado la elaboración por parte de los directivos los calendarios docentes que en muchos de los casos atrasa este paso en los territorios.

En la entrevista realizada a los estudiantes 30 de ellos, lo que representa un 81 %, manifestaron que se contrataron en la Tarea Educando por amor porque querían experimentar la alegría de impartir docencia en las mismas escuelas donde ellos recibieron los estudios en su infancia y/o adolescencia.

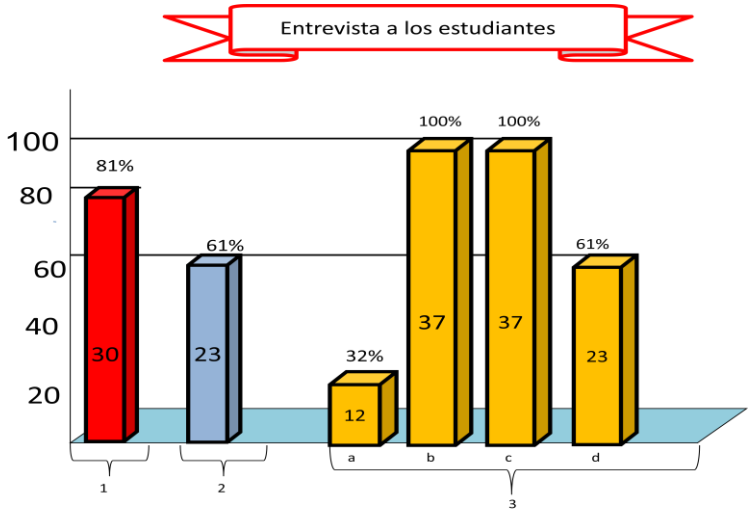
En la segunda pregunta el 61% de los entrevistados respondió sentirse a gusto con la ubicación realizada. Este indicador estuvo relacionado con la cobertura docente de cada uno de los municipios, donde no en todos los casos, se pudo ubicar en las entidades que ellos preferían.

La tercera interrogante estuvo relacionada con marcar los aspectos que más impactaron en su futura vida como profesional de la Cultura Física, 12 estudiantes para un 32% destacaron sentirse como un profesional más de la escuela. Estos resultados demuestran el trabajo desarrollado por los tutores y la dirección de las instituciones educativas, que los trataron como profesores en funciones, dándole participación en actividades dentro de la escuela, que contribuyeron a su formación integral, destacamos en este sentido, la participación en reuniones de padres, en actividades político culturales realizadas el día del educador, donde se aprovechó la fecha y se estimuló a estudiantes universitarios por su buen desempeño.

El 100 % de los estudiantes destacó la puesta en práctica los conocimientos de las asignaturas que recibieron en la carrera, e interactuar con los educandos, para constatar de manera directa la motivación que experimentaron por las actividades y juegos de las clases de Educación Física, 23 estudiantes para un 61 % subrayaron como los aspectos más significativos el intercambiar con los profesores que le impartieron clases y se convirtieron en sus compañeros de trabajo, situación que resultó ser muy agradable para los participantes en la actividad.

Este indicador está estrechamente relacionado con el grado de satisfacción por las escuelas seleccionadas en el proceso de ubicación. Los resultados de las interrogantes uno y dos y tres se exponen en el siguiente gráfico

Gráfico No 1

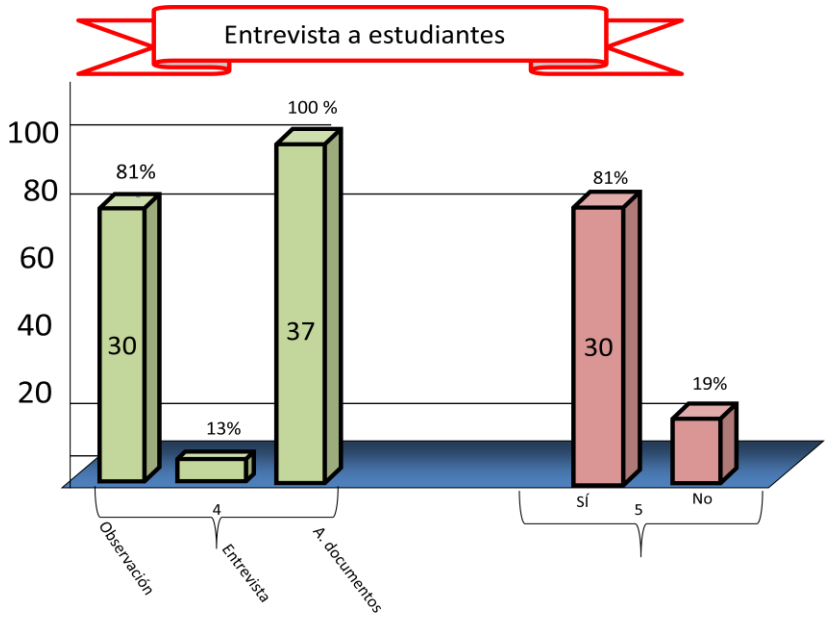


La pregunta número cuatro estuvo relacionada con los métodos científicos que más utilizaron durante su estancia en la práctica laboral. En este sentido destacaron la observación y el análisis de documentos en un 81 % y 100% respectivamente, esto estuvo relacionado con las clases observadas a los tutores, con la revisión de la guía de la Práctica Laboral, donde se precisan los aspectos para caracterizar el contexto escolar, así como en el análisis realizado a los resultados de las pruebas parciales, las pruebas de eficiencia física y el estudio de los programas y orientaciones metodológicas del grado con el que realizó las prácticas.

La última interrogante No 5 relacionada con la permanencia en la tarea, 30 estudiantes para un 81% desean continuar y 7 para un (19%) no desean continuar.

Esta negativa está relacionada con el exceso de documentación exigida por los metodólogos municipales y las tareas docentes que como estudiantes deben cumplir en la Universidad. Los resultados de las preguntas cuatro y cinco se muestran en el gráfico No 2

Gráfico No 2



No obstante a estas dificultades podemos señalar aspectos positivos, que a su vez se consideran como un impacto en la formación de los futuros profesionales de la Cultura Física.

Impacto

- Facilitó la formación vocacional
- Influyo en la formación ética, moral y humanista de los estudiantes seleccionados
- Aumentó el sentido de la responsabilidad y compromiso de los estudiantes universitarios, quienes asumen un papel activo en la transformación de su entorno.
- Contribuyó a mejorar la calidad de la educación en aquellos lugares donde los recursos humanos eran limitados.
- Recibieron entrenamiento que les proporcionó habilidades pedagógicas y herramientas para enseñar y educar de manera efectiva.

- Participaron en actividades que les permitió adquirir habilidades de liderazgo, trabajo en equipo, comunicación y empatía, aspectos que contribuyeron a su formación integral.
- Pusieron en práctica los componentes laboral, académico e investigativo en aras de darle solución a los problemas más generales y frecuentes que se encontraron en el eslabón de base para darle solución con la aplicación de métodos científicos

Conclusiones

- El diagnóstico realizado proporcionó los elementos para valorar el impacto de la tarea Educando por amor en la especialidad de Educación Física, en la UCCFD Manuel Fajardo desde la práctica laboral Investigativa I y permitió valorar no solo el beneficio hacia los educandos y jóvenes que la recibieron, sino que también le proporcionó a los que la materializaron, una experiencia enriquecedora y significativa durante su etapa de formación profesional.

Referencias Bibliográficas

Araque Hontangas, N (2010). La gramática del amor Revista crítica. España. https://dialnet.unirioja.es/servlet/

Castillo Ricardo , I; Pérez, María T; Granda, A; Piñeiro, Y. (2021). Solución informática para la tarea “Educando por Amor” en la Universidad de las Ciencias Informáticas IV Conferencia Científica Internacional.

Suárez Leiva, AR, (2024). Educando por amor. https://www.radioangulo.cu/2024/06/25/educando-por-amor/

Medel, et al. (2017). IV Conferencia Científica Internacional UCIENCIA 2021 Súarez (2024) Educando por Amor. https://www.radioangulo.cu.Holguín

Montero Sopilca, S. (2021). Revista Educare. Educar desde el amor https://www.academia.edu/112815211/

Moreira Pérez, Granda, A; Dihigo, A., Valdés Rodríguez, M., & González Noguera, R. (2020). Tarea “educando por amor”. Retos y perspectivas en la Universidad de las Ciencias Informáticas. https://publicaciones.uci.cu/index.php/serie/article/

La superación en función del desempeño profesional del profesor deportivo del alto rendimiento

Autores:

M. Sc. Gerardo Vargas Peraza. Profesor auxiliar de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. La Habana, Cuba. Teléfono móvil 58974531 Email: g.vargasperaza@gmail.com. Código ORCID 0009-0006-4781-1208.

M. Sc. José Ramón Tusón Pérez. Profesor auxiliar de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. La Habana Cuba. Teléfono móvil 55306270. Email: josetp@uccfd.cu

Máster. Maura Fumero Gómez. Profesora auxiliar de la Universidad de Ciencia de Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. La Habana, Cuba.Teléfono móvil 56268432. Email: maurafumero@gmail.com. Código ORCID: 0000-0002-8523-4505.

M. Sc. Reinier González Foster. Profesor auxiliar de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. La Habana Cuba. Teléfono móvil: 54198330. Email: reygfoster@gmail.com. Código ORCID: 0000-0002-5699-7458

Resumen

La influencia acelerada de los avances científicos tecnológicos, los retos de la gestión del conocimiento y de la información a la luz del siglo XXI, exige un hombre creador, transformador del contexto donde se desarrolla, un individuo que acepte los retos de la sociedad moderna y que a su vez, potencie su desarrollo. El deporte como fenómeno social admite los mismos retos; es por ello que la investigación propone un sistema de superación para el perfeccionamiento del desempeño profesional del entrenador deportivo de alto rendimiento. A partir de los resultados obtenidos en la realización de un diagnóstico al comportamiento del proceso de superación donde se detectaron limitaciones desde el punto de vista científico - metodológicos, se definieron los componentes procesuales, las etapas, fases y su fundamentación, organizándose acciones precisas para su funcionabilidad y las orientaciones generales para la evaluación, donde la aplicación de diferentes métodos científicos (teóricos, empíricos y

matemáticos estadísticos),facilitó comprobar su factibilidad teórica y práctica, expresados en los cambios significativos del modo de actuación en el contexto donde desarrollan su actividad respecto profesional.

Palabras claves: Sistema; superación; desempeño profesional.

Abstract

The quick influence of the technological scientific advances, the challenges of the administration of the knowledge and of the information by the light of the XXI century, a creative man, transformer of the context demands where it is developed, an individual that accepts the challenges of the modern society and that in turn, potencie his development. The sport like social phenomenon admits the same challenges; it is for it that the investigation proposes a superación system for the improvement of the sport trainer's of high yield professional acting. Starting from the results obtained in the realization from a diagnosis to the behavior of the superación process where limitations were detected from the scientific point of view - methodological, they were defined the component procesuales, the stages, phases and their foundation, being organized precise actions for their funcionabilidad and the general orientations for the evaluation, where the application of different scientific methods (theoretical, empiric and mathematical statistical), it facilitated to check their theoretical and practical feasibility, expressed in the significant changes in the performance way in the context where they develop their activity concerning professional.

Key words: System; superación; acting professional.

Introducción

La formación posgraduada según refierenGarcía (2018);Mena (2019); Cánova, Cruz, Vecino & González (2019)y Soares-da Costa (2020)constituye una de las prioridades en el desarrollo del país, derivada de los ritmos de demanda e introducción de la ciencia, la técnica y la innovación en todas las ramas de la sociedad, por lo que la actualización de los conocimientos es hoy un requerimiento imprescindible para todo profesional.

En tal sentido, el documento que norma el Reglamento de la Educación de Postgrado (Resolución 140, 18 de julio de 2019) del Ministerio de Educación, es el nivel más alto del sistema y una de las direcciones principales de trabajo está encaminada a promover

la educación permanente de los graduados universitarios desde la enseñanza aprendizaje hasta la investigación, innovación y otros.

Enfrentar una tarea de tal magnitud exige de los profesionales del deporte una preparación sistemática, en la que el papel de la superación le permitirá asumir un rol muy superior al que hoy desempeñan, máxime cuando el siglo XXI marca una época en que el conocimiento es el factor estratégico más destacado para alcanzar la competitividad, donde cada vez los medios, los métodos y los sistemas de entrenamiento y de dirección, requieren de mayor calidad y efectividad en la gestión que se realiza.

A tenor de refrendado en los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución (2017), lineamiento 135que refiere: “Elevar la calidad y el rigor en la formación de atletas y docentes”. (p.28). El posgrado no escapa a esta realidad, por tanto su concepción deberá responder a los más diversos retos que caracterizan al movimiento deportivo internacional en el que Cuba se inserta.

De ahí que, en los lineamientos de trabajo delInstituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación (INDER) para el 2024 - 2025 se propone como uno de sus objetivos fundamentales; garantizar la sostenibilidad en los resultados competitivos internacionales, en un mundo cada vez más complejo y en un contexto competitivo cada vez más difícil, en cuanto a conquistar medallas se refiere en eventos de máxima envergadura.

Las cuestiones relacionadas al término de superación profesional han sido investigadas desde varias aristas y enfoques por múltiples autores de Cuba, destacándose, entre otros Cánova, Cruz, Vecino& González (2019) Sánchez, Rodríguez & Zamora (2019); Soares-da Costa (2020) y Mondeje , Concepción & Lorenzo (2022).

Como elemento esencial en la superación de los profesores de educación física y entrenadores deportivos, los aportes de Vargas y Armela (2015 - 2017); Iznaola (2018); García (2018), que a pesar de las aportaciones científicas como antecedentes esenciales para el estudio, unido a los cambios experimentados en el ámbito deportivo y los empeños del INDER para lograr una mayor calidad en el desempeño profesional, se ha constatado que se requiere continuar el perfeccionamiento del sistema de superación para satisfacer las necesidades de superación profesional para estos

especialistas, ya que se ha demostrado lentitud y carencia en cuanto a las vías de superación profesional, además falta de rigor científico para ajustarse a los cambios que se producen en el contexto deportivo

Vargas y Armela (2017 - 2018); García (2018), Cruz, Rondan& González (2019); Cánova, Cruz, Vecino & González (2019), Sánchez, Rodríguez&Zamora (2019); Mena (2019) y Concepción &Lorenzo (2022) refieren que la problemática en torno al proceso de superación profesional no solo es una vía que responda a la solución de las necesidades para su desarrollo, sino también porque es precisamente eso lo pretende: proveer, desarrollar, perfeccionar continuamente y sistemáticamente la superación, para que se logre un mejor desempeño profesional de acuerdo a la labor específica que realiza.

Por consiguiente, en el estudio se define como objetivo; Elaborar un sistema de superación profesional en Entrenamiento Deportivo dirigido al entrenador de alto rendimiento que laboran en las escuelas nacionales.

Materiales y Métodos

El estudio se realizó con 32 profesores deportivos de las escuelas nacionales matriculados en el Diplomado de Entrenamiento Deportivo para Alto Rendimiento, talleres metodológicos de superación y en los ciclos de conferencias impartidas, con una experiencia de 5 hasta 38 años de trabajo y con un promedio de edad de 32.4 años.

Se emplearon diferentes métodos de investigación científica que les permitieron a los investigadores profundizar en el objeto de estudio y cumplir con el objetivo, entre estos; el análisis de documentos que permitió recopilar informaciones, con vista a describir la realidad de la superación profesional de los profesores deportivos del alto rendimiento. Elanalítico - sintético, para analizar los contenidos existentes en la bibliografía acerca del tema en cuestión, y redactar los diferentes epígrafes que contempla el capítulo uno.

En tanto el método inductivo-deductivo se utilizó con el objetivo de lograr generalizaciones relacionadas con el estado de la población estudiada mediante la aplicación de los métodos empíricos y la inclusión de definiciones generales de las características del contexto particular del estudio. La modelación permitió elaborar el

diplomado y ciclos de conferencias a partir del estado deseado en torno a la actualización de los entrenadores, lograr su consistencia interna y su relación con los elementos que lo conforman para un mejor desempeño profesional.

Se aplicó como método complementario o técnica una encuesta inicial que tuvo como objetivos caracterizar el estado del desarrollo profesional de los profesores e identificar las principales necesidades como procedimientos específicos que se emplea con la finalidad de aportar aspectos necesarios para establecer indicadores y diseñar la forma de superación con vistas a la mejora de su desempeño profesional.

También una encuesta posterior a la aplicación del sistema de superación con la finalidad de comparar los resultados, su factibilidad teórica y práctica y evaluación general del sistema de superación en el cual también se utilizó el criterio de usuarios.

Análisis de los resultados

Resultados de los indicadores como parte de la encuesta inicial para determinar las necesidades

Componentes	Escala de evaluación				
	5	4	3	2	1
Nivel de participación en la superación	-		10	18	4
Nivel científico metodológico en torno a de la preparación del deportista	-	12	18	2	-
Nivel de conocimientos de las ciencias básicas asociadas al proceso de entrenamiento	-	10	16		-
Nivel de conocimientos de las ciencias asociadas al proceso de entrenamiento	-	13	17	2	-
Nivel de conocimiento de la tecnología para el control y evaluación de la preparación del deportista	-	13	15	4	-
Preparación que poseen para dirigir el proceso de entrenamiento	-	14	16	2	-
Conocimiento de las tendencias actuales del entrenamiento deportivo	-	12	15	5	-
Participación en actividades de investigación	-	-	17	11	4
Aporte para la presentación de resultados científicos	-	6	12	6	
Incremento del intercambio científico deportivo	-	8	22	2	-
Aporte a su desempeño profesional	-	10	17	5	-
Nivel de información para desarrollar su labor	-	13	16	2	1

De forma general lo entrenadores encuestados plantean que aunque existe un banco de problema, el mismo carece de objetividad porque no refleja las necesidades de superación específicamente para la labor que realizan, una estructura de organización en las acciones de superación diseñada para la superación profesional y la valoración

del trabajo que se realiza relacionado a la superación continua como proyección estratégica continua, siendo esto deficiente.

Refieren que las principales carencias que presentan los profesionales están relacionadas al trabajo científico y metodológico del proceso de preparación sugiriendo como actividades de superación los talleres y los cursos.

Teniendo en cuenta los resultados alcanzados es posible plantear un conjunto de exigencias para dirigir el proceso de superación profesional de los entrenadores desde el puesto de trabajo en pos de un mayor protagonismo como son:

-La participación activa en la determinación de sus propias necesidades de superación, en la elaboración de su proyecto de superación, en el diseño de los posgrados, seminarios y talleres en que participará.

-Creación del compromiso para el cambio y la mejora personal y del colectivo, en beneficio de su formación integral.

-En el proceso de superación profesional deberán atender de manera priorizada los intereses y motivaciones personales, la experiencia profesional acumulada y la propuesta de posibles soluciones a problemas de su labor profesional.

-Promover el trabajo en grupos, auto- preparación y la auto-superación, como procesos interactivos en contextos de aprendizajes en las instituciones deportivas y como vías para su desarrollo profesional, la elevación de la cultura de estudio y la autoestima.

-Ejecutar de manera sistemática la autovaloración y la evaluación de cada uno de los cursosysus actividades correspondientes a partir de los resultados alcanzados.

Después de haber descrito y explicado las carencias, el reto que le imponen las funciones como entrenadores, además las cualidades que se les atribuyen se evidenció la necesidad diseñar un sistema de superación

Sistema de superación profesional

Objetivos generales

-Estructurar un sistema de superación profesional de los entrenadores deportivos de alto rendimiento, utilizando como elemento rector el diseño de un diplomado, contribuyendo a la preparación permanente y actualizada de estos.

Se desempeñaron como facilitadores11 profesores, nueve doctores en Ciencia de la Cultura Física y dos Máster en Entrenamiento Deportivo, con categoría docente de

titular, auxiliar y asistente con una vasta experiencia a nivel nacional e internacional impartiendo seminarios metodológicos, talleres, conferencias especializadas, videos conferencias y cursos de entrenamiento deportivo

Sistema de superación

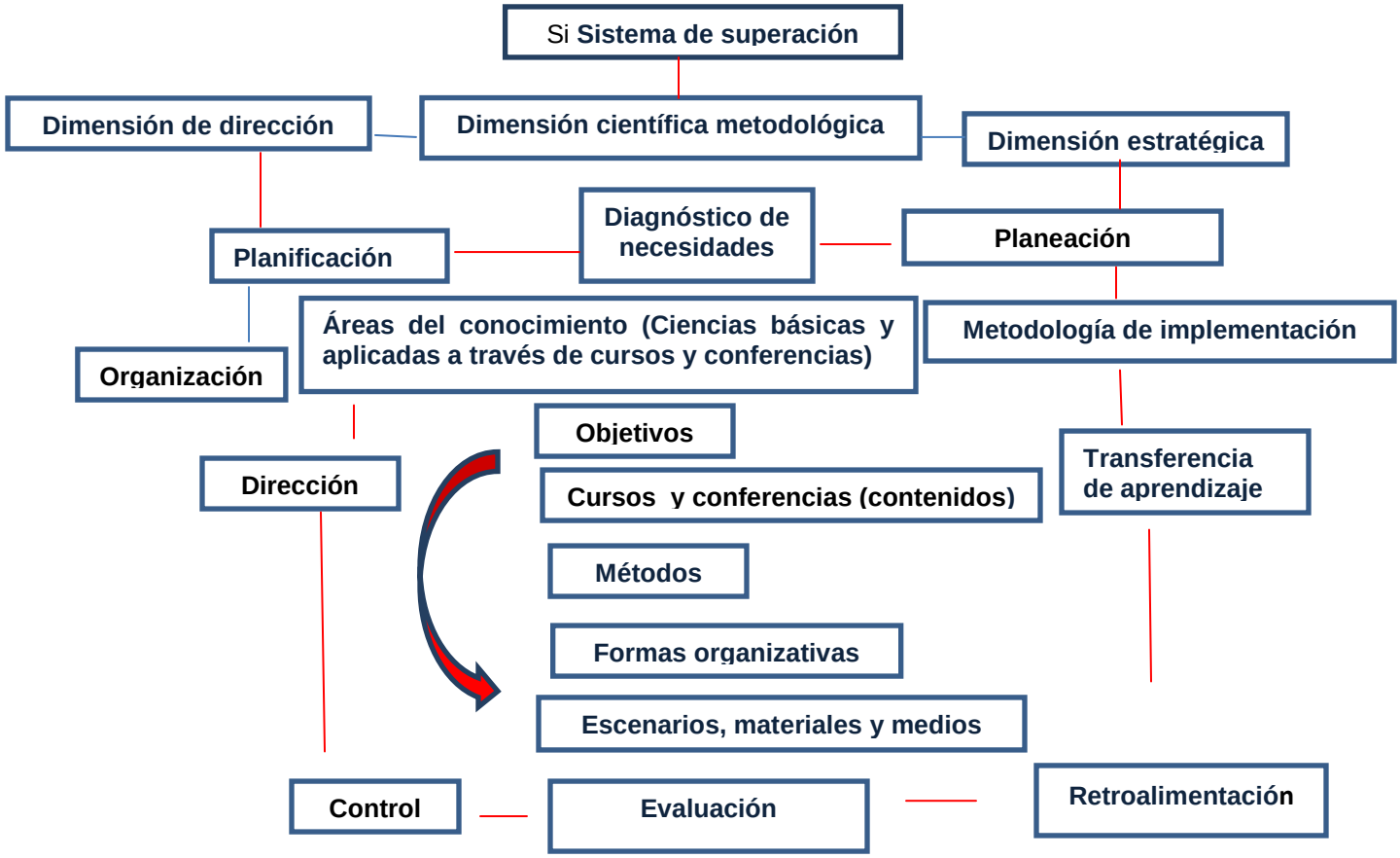


Figura 1: Procedimiento general para implementar el sistema de superación.

La dimensión de dirección en la gestión de la superación como proceso, tiene lugar a través de las acciones que realiza la DTM de la Dirección General der Alto Rendimiento del INDER en coordinación con la UCCFD “Manuel Fajardo” para diseñar la estrategia de superación, En tanto la planificación tiene como resultado la orientación estratégica para alcanzar el diagnóstico delas necesidades de superación,

Con la organización se obtiene como resultado las necesidades de superación estructuradas por áreas del conocimiento, a partir de las consideraciones previas de la planeación estratégica de la DTM.Se establece un cronograma de trabajo para el

desarrollo del proyecto. La dirección define objetivos, contenidos, métodos, formas organizativas y recursos para gestionar el proceso de superación de los profesores.

-La fase de control está presente en todo el proceso de gestión de la implementación del sistema de superación integral, lo cual contribuye a determinar las brechas existentes para poder reorganizar el proceso. La dimensión científica - metodológica es la que permite la adquisición de los conocimientos para que el individuo pueda investigar, innovar y crear, unido al desarrollo de capacidades emprendedoras.

-E ldiagnóstico constituyen el primer eslabón del sistema de superación por lo que al determinarlas se requiere de una labor investigativa, ya que su precisión permite un tratamiento diferenciado y la estrategia a seguir. Además los objetivos contenidos, contenidos, formas organizativas, permiten las relaciones entre los componentes anteriores que definen a su vez la relación del proceso de superación en el contexto, marcan los aspectos básicos para la determinación de su contenido.

-Los recursos son, además los medios técnicos que soportan los métodos y la dimensión estratégica de la gestión de la superación como proceso, refleja el conjunto de decisiones prefijadas en un contexto o plano determinado que anteceden al proceso organizacional y que tiene como objeto determinar la misión, los objetivos y secuencias de acciones para llevar a cabo el proceso de gestión.

-La planeación estratégica en la DTM y la UCCFD “Manuel Fajardo” potencia el desarrollo del capital humano desde los componentes de las áreas de Resultados Claves; Estrategias investigación, el postgrado y la Gestión Integral del capital humano, en tanto que la metodología de implementación está relacionada una secuencia de pasos lógicos para la implementación de las actividades del sistema de superación integral.

-La transferencia de aprendizaje como punto de partida y seguimiento de la aplicación del instrumental metodológico desarrollado, constituye la guía para identificar en qué medida el proceso de superación se cumple con los requisitos de establecidos en la gestión y contribuye a la toma de decisiones sobre la orientación de calidad que precise el proceso sustantivo desarrollado.

Resultados de la encuesta aplicada a los profesores deportivos posterior a la aplicación del sistema de superación con la finalidad de conocer el aporte a su desempeño profesional

Componentes	Escala de evaluación				
	5	4	3	2	1
Nivel de participación en la superación	15	5	4	-	-
Nivel científico metodológico en torno a de la preparación del deportista	18	4	2	-	-
Nivel de conocimientos de las ciencias básicas asociadas al proceso de entrenamiento	17	3	4	-	-
Nivel de conocimientos de las ciencias asociadas al proceso de entrenamiento	17	7	-	-	
Nivel de conocimiento de la tecnología para el control y evaluación de la preparación del deportista	13	4	7	-	-
Preparación que poseen para dirigir el proceso de entrenamiento	20	4	-	-	-
Conocimiento de las tendencias actuales del entrenamiento deportivo	14	7	3	-	-
Participación en actividades de investigación	16	8	-	-	-
Elevación de lacalidad de las evaluaciones de desempeño	15	4	5	-	-
Aporte para la presentación de resultados científicos	12	6	6	-	-
Incremento del intercambio científico deportivo	22	2	-	-	-
Aporte a su desempeñoprofesional	24	-	-	-	-
Nivel de información para desarrollar su labor	10	14	-	-	-

Resultado del criterio de usuario

En este punto se presentan los resultados de la aplicación de la técnica a los profesores objeto de estudio de las escuelas nacionales. La evaluación estuvo determinada por la naturaleza teórica y la finalidad social de la superación sustentada en los criterios de credibilidad, validez interna y confianza en la veracidad, establecidos por el Comité Adjunto para la Estandarización de la Asociación Americana de Escuelas de Administración. Entre ellos se reconocen: utilidad; credibilidad; Integridad; adecuación y replicación.

La primera dimensión se relacionó a los datos generales de los sujetos objeto de investigación, para lo cual se encuestaron inicialmente a un total de 32 y finalizaron 24.La segunda dimensión, aborda los resultados del instrumento utilizado para que usuarios evaluaran la viabilidad del sistema de superación, presentando la siguiente escala de valores: Optimo-(O); Muy Adecuado (MA) - 4 puntos; Adecuado (A) - 3 puntos; Poco Adecuado (PA) - 2 puntos y Critico (C) - 1 puntos.

Sobre la puesta en práctica se tuvieron en cuenta los parámetros: correspondencia del diplomado, los cursos impartidos, el ciclo de conferencia y talleres con la demanda

actual**(V1);**factibilidad de los cursos impartidos y el ciclo de conferencia**(V2);**pertinencia**(V3);**significación**(V4);**adaptabilidad y capacidad de adecuación a las condiciones actuales**(V5)** y posibilidades reales de ser aplicado en los siguientes años**(V6),**

Resultados arrojados

Aspectosa valorar	O	%	MA	%	A	%	PA	%	C	%	Totales
V1	13	54	7	29	4	17	0	0	0	0	24
V2	18	75	5	20	1	4	0	0	0	0	24
V3	12	50	8	33	4	17	0	0	0	0	24
V4	15	63	6	25	3	12	0	0	0	0	24
V5	11	46	9	37	4	17	0	0	0	0	24
V6	17	71	4	17	3	12	0	0	0	0	24
TOTAL	**86**	359	**39**	161	**19**	79	**0**	**0**	**0**	**0**	**144**

Conclusiones

-El diagnóstico de necesidad es de superación llevado a cabo en torno a la situación de los sujetos objetos de estudio, confirma la existencia de las evidencias empíricas previas en torno al problema, arrojando como resultado esencial la existencia limitaciones teóricas, metodológicas y pedagógicas de su preparación, las cuales obstaculizaban y se contraponen sistemáticamente a las exigencias de su labor profesional.

-Los resultados de las técnicas aplicadas una vez impartidos el sistema de superación (diplomado) a través de conferencias especializadas, talleres de socialización, seminarios y clase práctica constata el impacto alcanzado en la práctica.

-Se constata la necesidad de que la DTM de la Dirección General de Alto Rendimiento del INDER continúe haciendo trabajos en coordinación con la UCCFD “Manuel Fajardo” con vista a elevar el desempeño profesional de los profesores deportivos con vista a contribuir al perfeccionamiento, profundización y ampliación de los conocimientos científicos - técnico, metodológicos, pedagógico acordes con las exigencias del deporte en el siglo XXI.

Referencias bibliográficas

-Cánova, A., Vecino, U. & González, L. (2019). Modelo de dirección para la superación profesional de los profesores universitarios. *Ciencias Holguín, vol. 25, núm. 2, 2019*. Centro de Información y Gestión Tecnológica de Holguín, Cuba.

-García T.R (2018). Modelo de superación para profesores de voleibol. *Revista digital Podium, Vol.2, núm.2.*ISSN: 1996-2452 RNPS: 2148.

-Mena, S. M. (2019). Evaluación de impacto en las especialidades deportivas de posgrado. Fundamentos teóricos. *Revista Pódium*. Aceptado y listo para publicar en septiembre*.* http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/index.

- Ministerio de Educación. Reglamento de la Educación de Postgrado (Resolución 140, 18 de julio de 2019).

-Mondeje, O., Concepción, P.M., &Lorenzo, Y. (2022). La gestión de la superación profesional pedagógica del profesorado universitario novel*. Revista Estrategia y Gestión Universitaria. Vol. 10, No. 2*. https://revistas.unica.cu/regu/index.php

Partido Comunista de Cuba,PCC.(2017).*Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución para el Periodo 2016- 2021*. La Habana. Cuba.

-Sánchez, X., Rodríguez, Y&Zamora, T. (2019). La formación y superación profesional en función del desarrollo local y comunitario. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VII Número: 1* Artículo no.:42. http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/

-Soares-da Costa, M. A. (2020).*La superación profesional del docente en la elaboración de las Monografías en el Instituto Superior de Angola*. Maestro y sociedad. Instituto Superior de Angola, Luanda, Angola.

-Vargas, G. (2015). Propuesta alternativa para elevar la preparación teórica, metodológica y científica de los metodólogos deportivos que laboran en la Dirección Municipal de Deporte del municipio La Habana Vieja. *Revista digital de Educación Física y Deportes, efdeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 20, N.º 208*. http://www.efdeportes.com/

-Vargas, G. y Armela, E.(2017). Diseño de un curso de capacitación postgraduada en Entrenamiento Deportivo Municipio San Carlos. Estado Cojedes". *Revista Científica*

Cultura Física y Deportes de Guantánamo Fama Deportes en el Vol. 7, Núm. (13), 2017, Año 7, ISSN: 2589891 RNPS: 2286 en famadeportes@cug.co.cu.

Estrategia formativa para la culminación de estudios universitarios

Formative strategy for the culmination of university studies

Autores

Dr.C Odalys Boys Lam Profesor Titular, Investigador Auxiliar

Correo electrónico: odalysboys@gmail.com

Orcid: 0009-0006-2132-9737

Institución: Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD)

País: Cuba

Dr.C Mirelis Barrientos Danger Profesor Titular

Correo electrónico: mirelisbde@gmail.com

Orcid: 0000-0002-1235--1225

Institución: Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD)

País: Cuba

Dr.C Ismaris Núñez Hernández Profesor Titular

Correo electrónico: ismarisnunezhernandez@gmail.com

Orcid: 0009-0005-5566-3631

Institución: Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD)

País: Cuba

MSc. Luis Orlando Soler Cruz Profesor Auxiliar

Correo electrónico: luisorlandosolercruz121gmail.com

Orcid: 0000-0002-8158-0304

Institución: Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD)

País: Cuba

Temática a desarrollar

- **Formación contínua del profesional de la Educación Física, la**

Actividad Física, la Recreación Física y el Deporte.

Resumen

Introducción: La culminación de estudios es el proceso final de la formación de pregrado en la Educación Superior y en su evaluación el estudiante debe demostrar el cumplimiento de los objetivos establecidos. Los estudios teóricos y prácticos desarrollados hasta el momento resultan insuficientes. **Objetivo:** Evaluar el proceso de culminación de estudios desarrollado en el departamento de Cultura Física Terapéutica en la Universidad "Manuel Fajardo" Cuba en el curso 2024. **Métodos:** Para el desarrollo del trabajo se emplearon los métodos de investigación del nivel teórico y del nivel empírico y del nivel estadístico matemático. La selección de la muestra fue intencional, 64 estudiantes del curso regular diurno vinculados en la práctica laboral a la comunidad, áreas terapéuticas, combinados deportivos, círculos de abuelos, policlínicos y escuelas. A partir del diagnóstico inicial se aplicó una estrategia formativa para el desarrollo del proceso. **Resultados:** Las modalidades de culminación de estudio más utilizadas fueron trabajo diploma y el ejercicio profesional. Para la evaluación del proceso se utilizaron las categorías Muy Adecuado, Bastante Adecuado, Adecuado, Poco Adecuado e Inadecuado. **Conclusiones:** El proceso de culminación de estudios se evaluó de Bastante Adecuado según los indicadores seleccionados.

Palabras clave: culminación de estudios, educación superior, ejercicio profesional, trabajo diploma

Abstract

Introduction: The culmination of studies is the final process of the pregrado formation in the Superior Education and in its evaluation the student should demonstrate the execution of the established objectives. The theoretical and practical studies developed until the moment are insufficient. **Objective:** To evaluate the process of culmination of studies developed in the department of Therapeutic Physical Culture in the University "Manuel Fajardo" Cuba in the course

2024. **Methods:** For the development of the work the methods of investigation of the theoretical level were used and of the empiric level and of the mathematical statistical level. The selection of the sample was intentional, 64 students of the course regular daily linked in the labor practice to the community, therapeutic areas, sport cocktails, grandparents' circles, policlínicos and schools. Starting from the initial diagnosis a formative strategy was applied for the development of the process. **Results:** The used modalities of study culmination were work diploma and the professional exercise. For the evaluation of the process the Very Appropriate, Quite Appropriate, Appropriate, Not very Appropriate and Inadequate categories were used. **Conclusions:** The process of culmination of studies was evaluated of Quite Appropriate according to the selected indicators.

Words key: culmination of studies, superior education, professional exercise, work diploma

Introducción

El proceso de formación del profesional debe cumplir con el objetivo de “lograr egresados universitarios comprometidos con su patria, poseedores de una cultura científica, técnica, humanística y ambiental, con capacidades, habilidades y ética necesaria para ejercer la profesión, con posibilidades de adaptar y renovar sus conocimientos en aras de satisfacer las necesidades siempre cambiantes de la sociedad y de contribuir a alcanzar elevados niveles de desarrollo sostenible en el país”. (Horruitiner, 2006)

En Colombia, España, Ecuador, Cuba por solo citar unos ejemplos, la culminación de estudios, titulación o graduación se vincula a la Disciplina Formación Laboral Investigativa en la cual el presupuesto tiempo es importante. (Valiente Sandó et al., 2021)

La culminación de estudios, en cualquiera de sus tipos, se concibe como una etapa final del proceso sistémico de evaluación del aprendizaje. Como parte de los planes de estudio de cada carrera, brindan a los estudiantes la oportunidad de profundizar,

consolidar y aplicar los conocimientos, habilidades, hábitos, actitudes y valores adquiridos a lo largo de su formación

profesional. A través de las diferentes formas de culminación de estudios los y las estudiantes deberán demostrar las formas dominio de la actividad investigativa, así como su capacidad para integrar la teoría con la práctica y proponer soluciones a los problemas encontrados en el campo de acción de su profesión.(Rodríguez Jiménez et al., 2022)

El concepto “culminación de estudios” definido generalmente como el estadio final de la formación en un nivel educativo en particular, en este caso en la Educación Superior, en el que el estudiante, deberá demostrar por medio de diferentes vías, que además de haber cumplido los créditos establecidos para su carrera, es capaz de un desempeño competente. (Rodríguez Jiménez et al., 2022)

En el contexto iberoamericano, el esfuerzo desplegado en el contexto investigativo es importante en la búsqueda de alternativas dirigidas a mejorar la preparación de los estudiantes para enfrentar con éxito las exigencias del proceso de culminación de estudios, que en muchas de sus formas se consideran elevadas. (Rodríguez Jiménez et al., 2022) defensa de una tesis ha sido la forma tradicionalmente por excelencia para la culminación de estudios universitarios, “(…) que acompaña al surgimiento de la Universidad desde la Edad Media” Ibarra, 2017, pág. 3) “En las demandas actuales se han creado nuevas formas de titulación, que resulten más prácticas de realizar en un periodo menor de tiempo con la mínima inversión de recursos…” (pág., 5)

En países como Estados Unidos Australia, Alemania, Reino Unido, Nueva Zelanda y Suecia es objeto de preocupación la culminación de estudios. Además, esta última es un importante indicador de actuación y de la calidad de la Educación Superior que compulsa al interés de exhibir altas cifras de egresados y titulados. (Ibarra-López, 2017)

Según el Ministerio de Educación Superior (2022) para la culminación de estudios, los estudiantes podrán presentar además de sus trabajos diplomas, proyectos

científicos investigativos o la propuesta de diseños teóricos-metodológicos, portafolio, artículo científico y ejercicio profesional. Todo esto permitirá el perfeccionamiento de la culminación de estudio y por tanto el perfeccionamiento de la Educación Superior.

La evaluación del proceso culminación de estudios es indispensable para el perfeccionamiento del mismo. Los estudios teóricos y prácticos realizados hasta el momento resultan escasos. En este sentido se determina como objetivo evaluar el proceso de culminación de estudios desarrollado en el departamento de Cultura Física Profiláctica y Terapéutica en la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte en el curso 2024.

Método

El estudio es de carácter cualitativo. Se realizó desde el mes setiembre hasta diciembre del curso 2024. Para la realización de este trabajo se emplearon métodos del nivel teórico y del nivel empírico.

Del nivel teórico

Análisis y la síntesis: se realizó un análisis de los problemas existentes en la organización desarrollo y evaluación del proceso culminación de estudios, a partir de las regularidades que se evidencian con la aplicación de los diferentes instrumentos.

Inductivo deductivo: con la finalidad de establecer generalizaciones en relación con los resultados científicos de la investigación, a partir del análisis particular de los criterios de diferentes autores. Además, para determinar las particularidades de la muestra y la implicación es este trabajo.

Del nivel empírico:

La *observación:* permitió constatar en la práctica los problemas existentes en el proceso de culminación de estudios, debido a los diferentes factores implicados desde los distintos espacios que conforman el proceso.

Análisis documental: dirigido a profundizar en la literatura especializada sobre la temática que se trabaja, así como los reglamentos, normativas y documentos del proceso culminación de estudio con el fin de fundamentar la propuesta de acciones.

El universo de estudio constituido por 96 estudiantes del departamento Cultura Física Profiláctica y Terapéutica, de la carrera Licenciatura en Cultura Física. La muestra seleccionada de forma intencional fue de 64 estudiantes del Curso Diurno. De ellos 48 estudiantes presentaron trabajo diploma como forma de culminación del proceso, 15 ejercicio profesional y 1 estudiante presentó un artículo científico.

Para la evaluación de procesos se llevó a cabo una estrategia de levantamiento de información mediante técnicas cualitativas como la observación directa. En dicha evaluación podemos identificar tres momentos o etapas más significativas que son: la Evaluación de diagnóstico (inicial), la Evaluación Formativa (proceso) y la Evaluación Sumativa (final)

Regularidades de la **Evaluación de diagnóstico (inicial)** se expresan a continuación:

- Presentación del informe de culminación de estudios según la modalidad seleccionada con la estructura adecuada.
- Insuficiente relación entre el título, objetivo y contenido,
- Falta sistematización y utilización en la norma APA 7 en cuanto a citar los libros y la cita de un autor por otro autor.
- Durante los talleres se observó insuficiente uso de las palabras conectoras, diapositivas muy cargadas de información.
- Poca participación de los centros de la práctica laboral durante los talleres y la defensa.

- Las temáticas más investigadas fueron, ejercicios físicos para el adulto mayor, tratamiento desde la CFT a las enfermedades no transmisibles, rehabilitación de distintos segmentos del cuerpo, tratamiento a las lesiones en la prevención y durante la práctica deportiva, atención a niños con trastornos en el lenguaje y en la conducta.

- Los estudiantes estuvieron vinculados en la práctica laboral a la comunidad, áreas terapéuticas, combinados deportivos, círculos de abuelos, policlínicos y escuelas primarias.

- Las actas de culminación de estudio registraron adecuadamente lo fundamental del acto de defensa.

- Los tribunales compuestos por DrC y MsC los cuales dieron seguimiento a las insuficiencias planteadas, así como el trabajo de los tutores y oponentes.

La estrategia universitaria para la culminación de estudios desarrollada en la filial universitaria de Baraguá Faife, (2022) sirvió como referente teórico-metodológico a esta investigación.

Acciones de la Evaluación Formativa

- ✓ Asesorar a los profesores como tutores y oponentes para la revisión de las formas de culminación de estudio (trabajo diploma, ejercicio de la profesión, artículo científico y portafolio)

- ✓ Asesoramiento a los estudiantes para el cumplimiento de la metodología concebida para los trabajos de culminación de estudio de la carrera Licenciatura en Cultura Física

- ✓ Control a la entrega de los trabajos a los oponentes

- ✓ Control l proceso de evaluación de los trabajos

- ✓ Control y evaluación conjunta tutor-profesor de Metodología de la investigación y de Lengua Española a las formas de culminación de estudio

- ✓ Controlarla recepción de los trabajos en el departamento de Cultura Física Profiláctica y Terapéutica
- ✓ Control y evaluación al proceso de entrega de los trabajos a los oponentes
- ✓ Controlar y evaluar el proceso de intercambio con el tribunal para el resultado final de las formas de culminación de estudio
- ✓ Control y evaluación al proceso de evaluación de los estudiantes

En la etapa **Evaluación Sumativa (final)** Se establecieron indicadores para evaluar el proceso culminación de estudios.

1. Integración de las disciplinas

2. Participación en las actividades de preparación para la culminación de estudios

3. Dominio del lenguaje científico profesional

4. Dominio del contenido

5. Entrega del trabajo en tiempo

6. Vinculación con la práctica laboral

7. Soluciones a los problemas encontrados en el campo de acción de su profesión

8. Dominio de las TIC

9. Desarrollo de habilidades profesionales

10. Respuestas a las preguntas del tribunal

Para su valoración se utilizaron las siguientes categorías:

Muy Adecuado (MA) Se considera aquel aspecto óptimo del indicador evaluado como componente esencial para determinar la calidad del proceso que se evalúa.

Bastante Adecuado (**BA**) Se considera aquel aspecto que expresa el indicador en su generalidad, siendo capaz de representar con un grado bastante elevado, los rasgos fundamentales que tipifican su calidad.

Adecuado (**A**) Se considera aquel aspecto que tiene en cuenta una parte importante del objeto a evaluar, los elementos expresan un determinado nivel de suficiencia, aunque pueden ser susceptible de perfeccionamiento en cuestiones poco significativas.

Poco Adecuado (**PA**) Se considera aquel aspecto que expresa un bajo nivel de adecuación en relación con el estado deseado del proceso que se evalúa al expresarse carencias en determinados componentes, que son pensados esenciales para determinar su calidad.

Inadecuado (**I**) Se considera aquel aspecto en el que se expresan marcadas limitaciones y contraindicaciones que no le permiten adecuarse al proceso que se evalúa por lo no resulta procedente.

Resultados

Figura 1 Resultados de la evaluación del proceso por los indicadores



Fuente: Elaboración propia

La evaluación del proceso culminación de estudios es una tarea sumamente compleja. Se constató que existe insuficiente bibliografía relacionada con la evaluación del proceso. El mismo no puede verse como un proceso final, último,

requiere de una preparación, programación y organización integral teniendo en cuenta los indicadores a evaluar y los modos de actuación. Lo que permite ponderar la eficiencia y eficacia de la estructura, organización, utilización de los recursos desde la óptica de funcionamiento y la entrega de los resultados.

Investigaciones similares acerca de la culminación de estudios se realizaron en la Universidad del Deporte de la provincia Granma (2020) los mismos confirman limitaciones en el componente investigativo de los estudiantes del curso diurno.

La familia tuvo una gran implicación en el apoyo moral y material de sus hijos. El rol de los tutores fue fundamental en este proceso lo cual se evidencia en la formación de 64 Licenciados en Cultura Física que representa la totalidad de la muestra.

Conclusiones

- El proceso de culminación de estudio desarrollado en el dpto. de CFT en el curso 2024 se evalúa de Bastante Adecuado según los indicadores seleccionados.
- Los estudiantes demostraron dominio de la actividad investigativa, así como su capacidad para integrar la teoría con la práctica y proponer soluciones a los problemas encontrados en el campo de acción de su profesión.

Referencias bibliograficas

Horruitiner, P. (2006). *La Universidad Cubana: el modelo de formación*. Editorial Félix Varela.

Ibarra-López, P. (2017). La titulación por tesis en México: el problema de su conceptualización. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores 4*(4), 1-22.

Ministerio de Educación Superior (2022). Resolusión 47/2022 (MES).

Rodríguez Jiménez, S. L., Liriano González, R., Álvarez Marqués, J. L., & Medina Mesa, M. (2022). La Culminación de estudios y el ejercicio profesional una visión desde la innovación educativa. *Revista Iberoamericana de Investigación en Educación*, *3*(5), 53-61.

Valiente Sandó, P., Díaz Pompa, F., & Pérez Pravia, M. C. (2021). Diversificación de las formas de culminación de estudios universitarios de pregrado en países de Iberoamérica. *Transformación*, *17*(1), 78-102.

La Inteligencia artificial para la aplicación de las técnicas estadísticas en la Cultura Física y el Deporte

Autoras:

Dr. C. Taimi Castañeda Rodríguez [1]. ID https://orcid.org/0000-0002-4900-1149.
Profesora auxiliar.

M. Sc. Olga Margarita Moirón Vallar [2]. ID https://orcid.org/0000-0002-3415-9920.
Profesora auxiliar.

Dr. C. Victoria del Carmen Collazo Frías [3]. ID https://orcid.org/0000-0002-9239-7329. Profesora titular.

[1, 2, 3] Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte y el Deporte "Manuel Fajardo"

Resumen

La inclusión de la inteligencia artificial en diferentes procesos incluyendo el educativo, marca nuevas tendencias en cuanto al registro, procesamiento y análisis de la información con un menor margen de error. En la Cultura Física y el Deporte, la implementación de las diferentes herramientas de la Inteligencia artificial aporta potencia sobre la confiabilidad de la información que se registra y el análisis resultante de la aplicación de las técnicas estadísticas para la toma de decisiones. Tales razones enmarcaron el objetivo del estudio en: Explorar la utilidad de las herramientas de la inteligencia artificial para la aplicación de las técnicas de las estadísticas en la Cultura Física y el Deporte. Se aplicaron métodos del nivel teórico y empírico que permitieron constatar el desconocimiento por parte de los profesionales de esta área sobre herramientas de inteligencia artificial que les posibiliten registrar, procesar y analizar información. Del método estadístico-matemático se empleó las tablas de contingencia para presentar los resultados sobre las indagaciones empíricas. La identificación de varias herramientas que facilitan el trabajo con los datos y su análisis, particularmente en la Cultura Física y Deporte, abre nuevas puertas para propiciar un inicio en los resultados para esta área del saber.

Palabras claves: Inteligencia Artificial, Estadística, Cultura Física y Deporte

Introducción

En la actualidad se generan grandes volúmenes de datos, los que hay que organizar y procesar de manera eficiente, en este sentido Córdova (2003), reconoce a la estadística como la ciencia que proporciona un conjunto de métodos, técnicas y procedimientos para recopilar, organizar, presentar y analizar datos con el fin de describirlos o de realizar generalizaciones. Por su parte Jorrín y Kessel (2024), plantean la importancia del estudio y aplicación de la estadística sustentados en su incidencia en los diferentes campos y con el propósito de que sea utilizada sistemáticamente en la investigación científica.

Lo planteado anteriormente justifica la necesidad de profundizar en la búsqueda de los elementos que caracterizan y justifican su aplicación en la formación del profesional en Cultura Física desde sus cuatro perfiles de egreso. En este orden de ideas se consideran los planteamientos de Medina et al. (2022) quienes afirman que la adaptación de contenidos de los programas para la enseñanza y aplicación de la estadística, pueden favorecer los procesos de aprendizaje propiciando nuevas formas de enseñar y aprender donde el docente personaliza su estilo de enseñanza a las necesidades de los estudiantes y al medio en que éstos se desenvuelven.

Para el análisis de los argumentos expuestos se considera la creciente integración de la tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) y con ella de los nuevos modelos de Inteligencia artificial (**IA**) a los procesos académicos, así como las posibilidades que brinda. La inserción de estas herramientas en la educación superior, ofrece la oportunidad de redefinir el proceso de enseñanza -aprendizaje, haciéndolo interactivo, flexible y personalizado, de manera que respondan a las necesidades de los estudiantes del siglo XXI (Hernández, 2024). Las mismas, tienen el potencial de cambiar la forma en que los profesores enseñan y que los estudiantes aprenden, sin embargo, es fundamental mantener como principal logro un aprendizaje significativo, por lo tanto, las instituciones educativas deben reflexionar sobre sus prácticas pedagógicas y diseñar espacios de enseñanza flexibles que permitan la integración de la **IA.** (Holmes et al., 2023)

En tal sentido, se reconoce la **IA** como una forma de razonamiento desarrollado por máquinas, es decir, el potencial de una máquina para interpretar datos (Granados, 2022). Para Mayol (2024) la **IA** es la capacidad de las máquinas para simular los procesos cognitivos que son propios de la especie humana, plantea que se ha convertido en poco más de dos años en una fuerza inesperada en múltiples sectores de gestión del conocimiento. Jiménez et al. (2024), resalta la urgente necesidad de que las instituciones educativas validen la idoneidad ética y pedagógica de los sistemas de inteligencia artificial para la educación, haciendo un llamado a la comunidad internacional para reflexionar sobre sus implicaciones a largo plazo en el conocimiento, la enseñanza, el aprendizaje y la evaluación. Muchas de las ideas que han impulsado el campo de la estadística en los últimos 70 años, se han desarrollado como resultado de las contribuciones a la **IA**.

Las técnicas estadísticas y la inteligencia artificial son herramientas poderosas que cuando se combinan, ofrecen una amplia gama de utilidades en el ámbito de la Cultura Física y Deporte. En este escenario resulta interesante definir como objetivo para estudio: Explorar la utilidad de las herramientas de la inteligencia artificial en la aplicación de las estadísticas en la Cultura Física y Deporte.

Materiales y Métodos

La investigación es de tipo exploratoria pues se centra en examinar las herramientas de **IA** disponibles, aplicables en el contexto de la Cultura Física y Deporte con la finalidad de recopilar la información que permitan demostrar su utilidad para la aplicación de la estadística desde la formación en los diferentes perfiles de egreso.

Para realizar las mediciones diagnósticas se asumió y adaptó de la literatura un cuestionario (Vera, 2023) con 15 preguntas de tipo Likert de cinco puntos donde los criterios evaluativos quedaron representados por: 1= Totalmente en desacuerdo (TD), 2= En desacuerdo (ED), 3= Ni de acuerdo ni en desacuerdo (Na-Nd), 4= De acuerdo (DA) y 5= Totalmente de acuerdo (TA). Este, inicialmente, permitió evaluar los conocimientos y competencias de los profesionales de esta área del saber sobre la integración de la **IA** en la educación y las facilidades que brindan para la aplicación de alguna técnica estadística. Además, permitió

determinar el conocimiento de los profesionales del área en cuanto a la utilidad de la **IA** para aplicar técnicas estadísticas en trabajos de investigación, durante el desarrollo de sus clases o en su accionar cotidiano cuando la actividad así lo requiera

Se realizó, también, una entrevista no estructurada a los participantes en el estudio para indagar sobre los softwares, plataformas, navegadores, buscadores, recursos, aplicaciones **IA** en línea, entre otras, que utilizaban para facilitarles la aplicación de técnicas estadísticas.

Entre los métodos del nivel teórico empleados se encuentran el analítico-sintético y el inductivo-deductivo los que permitieron comprender la información estudiada y establecer las múltiples relaciones entre las herramientas de **IA** y su operacionalidad para conceptualizar, desarrollar o aplicar contenidos de estadística, así como para procesar los resultados obtenidos. La triangulación metodológica para el control cruzado de los resultados obtenidos en la aplicación del cuestionario y la entrevista no estructurada.

Del estadístico matemático se empleó las tablas de distribución empíricas de frecuencias, asimismo se utilizó una tabla de contingencia para resumir y analizar la relación entre variables categóricas estudiadas.

Resultados y Discusión

El escenario investigativo seleccionado fue la universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deporte “Manuel Fajardo”, como integrantes del estudio se consideraron a los profesores y jefes administrativos de los departamentos docentes (jefe y segundo jefe de departamento). En el caso de los profesores se decidió como población a la totalidad de estos y para la muestra se realizó una selección aleatoria del 50% de ellos a partir de un muestreo estratificado, asegurando una representación de los 15 departamentos docentes. Los jefes administrativos quedaron incluidos en su totalidad en el estudio, se utilizó para el procedimiento un muestreo no probabilístico por criterio, pues no se buscaba: “…representatividad de elementos de una población sino el requerimiento de una cuidadosa y controlada elección de sujetos de ciertas características que permita obtener la máxima información de las múltiples realidades que puedan ser

descubiertas" (Mesa, 2006, p.15). La población y muestra quedaron representadas en la tabla 1.

Tabla 1. *Población y muestra*

Participantes	Población	Muestra	%
Profesores	257	129	50
Jefes administrativos	28	28	100

Después de aplicados los instrumentos y recopilada la información se procedió al análisis de los resultados. Inicialmente se procesaron las respuestas aportadas por los profesores en el cuestionario, de los valores obtenidos se concluye que el 80% de los encuestado está entre los criterios "de acuerdo y totalmente de acuerdo" en utilizar herramientas basadas en **IA** en las actividades docentes y en la investigación científica para el procesamiento y análisis de datos, así como el 86 % considera que herramientas de la **IA** pueden realizar análisis estadísticos complejos. Sin embargo, como contraste a estos planteamientos el 95% de los profesores no se sienten capacitados en la utilización, eficazmente, de herramientas basadas en **IA** para la aplicación de técnicas estadísticas en la Cultura Física y Deporte. Este es un tema que genera preocupación a partir del auge acelerado de los avances tecnológicos de las últimas décadas y aún más reciente, de herramientas de **IA** para acompañar y mejorar la eficiencia en múltiples procesos sociales como el de la actividad Física. Se considera satisfactorio que el 90% de los encuestados estén dispuestos a explorar nuevas formas de enseñanza y evaluación que involucren **IA** para facilitar la aplicación de la estadística. Este aspecto se considera de avanzada, para la adquisición de competencias y saberes contemporáneos que otorgan posibilidades a la autogestión del conocimiento y al autoaprendizaje, en este caso potenciando una cultura estadística para el profesional de esta área de la ciencia.

Otro valioso elemento es que el 92 % de los profesores participantes en el estudio, consideran al Chat GPT, como modelo de **IA** que utiliza procesamiento de lenguaje natural para comprender y responder a preguntas o participar en conversaciones con los usuarios, así como a identificar técnicas y procedimientos estadísticos a emplear en procesos investigativos de la Cultura Física y Deporte.

Los resultados arrojados del instrumento aplicado a los directivos no son muy diferentes, en este caso serán representados en una figura (Figura 1), a partir de su utilidad para representar información compleja de manera comprensible.

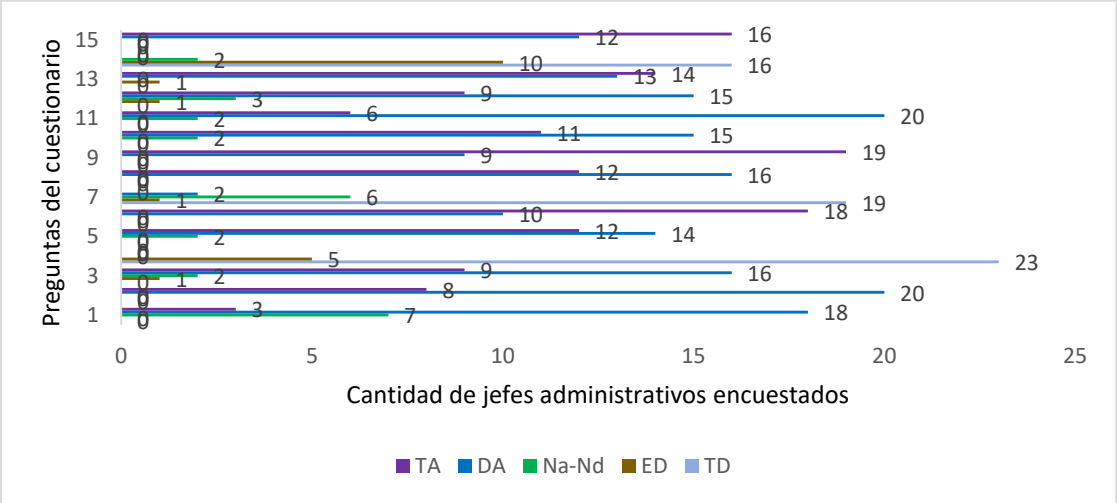


Figura 1

*Resultados sobre la opinión de los directivos administrativos encuestados sobre el empleo de la **IA** para la aplicación de técnicas estadísticas.*

De estos valores se infiere que los 28 directivos encuestados Están dispuestos a utilizar herramientas basadas en **IA** para el desarrollo de las actividades docentes y en la investigación científica para el procesamiento y análisis de datos, pero 23 de ello están totalmente de acuerdo con que no se sienten capacitados a utilizar eficazmente herramientas basadas en **IA** para la aplicación de técnicas estadísticas en la Cultura Física y Deporte, elemento este que entorpece sus funciones como jefe de una unidad organizativa, de la cual debe ser guía en la implementación de los avances tecnológicos, además, debe ser capaz de recoger, procesar y presentar información estadística constantemente de los procesos que dirige.

La mayoría de estos directivos (28 y 26 respectivamente) están dispuestos a explorar nuevas formas de enseñanza y evaluación que involucren **IA** para facilitar la aplicación de la estadística en la Cultura Física y Deporte y consideran que la IA puede mejorar y facilitar los procesos de medición, procesamiento, análisis y

representación de la información en la Cultura Física y Deporte y la retroalimentación que proporcionan a las/los estudiantes.

A partir de la entrevista no estructurada se pudo escuchar que la mayoría no tenía habilidades para la gestión de herramientas de **IA**, en muchos casos le fallaba la tecnología para poder hacer, otros planteaban que los temas de estadística les era una tarea pendiente. De los entrevistados que tenían conocimiento del tema y comprendían su utilidad para adentrarse en la aplicación de técnicas estadísticas, pero que además las utilizaban, se obtuvo una lista de aquellas que utilizaban en ocasiones, entre las más frecuentes por orden de prioridad se nombraron: Softwares estadísticos (SPSS, Statistical Package for the Social Sciencie), Microsoft Copilot, ChatGPT y Python, estas son unas de las múltiples herramientas disponibles para la recolección, procesamiento y análisis de la información a partir de la aplicación de técnicas estadísticas. Ello demuestra la necesidad de superación sobre estos temas que tiene el claustro. A partir de la información recopilada se construyó una tabla de contingencia que permitió resumir el accionar de estos profesionales sobre la aplicación de técnicas estadísticas auxiliados de herramientas de **IA**. Los resultados quedaron expuestos en la tabla 3.

Tabla 3.

Implementación de IA por los profesionales de la Cultura Física y Deporte para la aplicación de técnicas estadísticas

	Implementación de IA para la aplicación de técnicas estadísticas	No implementan herramientas IA para la aplicación de técnicas estadísticas	Total
Profesores	7	122	129
Jefes administrativos	0	28	28
Total	7	150	157

De estos valores se concluye, que las habilidades tecnológicas de los profesionales de esta área de la ciencia que laboran en la institución, muestran debilidades en cuanto a la incorporación a los procesos de herramientas de **IA,** sobre todo para el análisis y procesamiento de la información, que repercute en la eficiencia y potencia de los resultados investigativos que se obtienen a partir de la aplicación de técnicas estadísticas. De estos profesionales, 150 declaran,

indirectamente, no implementar herramientas de **IA** para la aplicación de la estadística, por tanto, se infiere que deben poseer un aparato de conocimientos matemáticos para realizar los procedimientos exigidos en la aplicación de alguna técnica del método estadístico-matemático.

Las autoras de este estudio consideran estas últimas líneas un planteamiento cuestionable desde la sistematicidad del accionar profesional en esta área de la ciencia, a pesar de la importancia y necesidad de estos conocimientos. En correspondencia con los planteado se coincide con lo expresado por Lozada et al. (2022), cuando refieren que la revisión de los procesos estadísticos desarrollados desde la investigación en el área Actividad Física y el Deporte, provee de una base teórica para el sustento de futuros trabajos de orden práctico y de investigación; asimismo, permite orientar la toma de decisiones en instituciones educativas, las cuales pueden ser el fundamento para establecer prioridades.

Medina et al. (2022) y Mayol (2024) resaltan en sus palabras varios argumentos a tener en cuenta por los profesionales de la Cultura Física y Deporte, ya que esta es un área generadora de datos por excelencia y que sus resultados se encuentran marcados por los análisis y predicciones que se hacen a partir de estos. En sus líneas, estos académicos resaltan que la automatización juega un papel crucial en la interpretación de datos estadísticos con IA, eliminando la necesidad de procesos manuales y reduciendo el margen de error. Herramientas y técnicas de IA para la interpretación de datos estadísticos pueden realizar análisis complejos en fracciones de tiempo, liberando a los científicos de datos para que se centren en tareas de mayor valor, asegurando que las interpretaciones sean siempre relevantes y precisas.

Una revisión realizada por las investigadoras en plataformas auxiliadas por IA, la consulta a diversos sitios dedicados al su estudio para el análisis de datos y la estadística, la calificación dada por diversos usuarios de las plataformas a estas herramientas y la revisión de coincidencia en documentos blogueros de la temática en cuestión, permitieron identificar algunas de estas herramientas para el trabajo con los datos que pudieran generar beneficio para la Cultura Física y Deporte , las mismas quedaron nombradas en la tabla 4.

Tabla 4.

Herramientas de IA para auxiliar el análisis estadístico de datos

Herramienta de IA		
Copiloto de GitHub Generación de código impulsada por IA. Sugerencias en tiempo real. Soporte multi-idioma.	**ChatGPT** Procesamiento del lenguaje natural. Explicación del código. Interpretación de datos.	**IA de Jupyter** Cuadernos interactivos. Codificación asistida por IA. Visualización de datos. Interpretación de datos.
Pandas AI Limpieza automatizada de datos. Consultas en lenguaje natural. Integración con Python.	**Abrazando la cara** Modelos de ML entrenados previamente. Capacidades de PNL. Impulsado por la comunidad.	**Robot de datos** Aprendizaje automático automatizado. Implementación del modelo. Ingeniería de características.
H2O.AI Plataforma ML de código abierto. Capacidades de AutoML. Arquitectura escalable	**Tableau IA** Visualizaciones impulsadas por IA. Consultas en lenguaje natural. Análisis predictivo.	**KNIME** Diseñador de flujo de trabajo visual. Interfaz de arrastrar y soltar. Plataforma extensible.
Ciencia de datos colaborativa. Capacidades MLOps. Preparación visual de datos.	**Minero rápido** Preparación de datos automatizada. Validación de modelos. Diseño de flujo de trabajo visual.	

Las listadas son solo algunas de las más utilizadas, pero no las únicas, lo cierto es que estas herramientas son novedosas y requieren de un conocimiento mínimo de la tecnología para poder hacer. Los profesionales de la Cultura Física y Deporte tienen ante sí un reto que deben asumir, pues está más que demostrado que la integración de las IA a los diferentes procesos y particularmente a la aplicación de técnicas estadística y el análisis de datos, optimiza las tareas y aporta eficiencia a los resultados.

Conclusiones

La integración de las herramientas de la inteligencia artificial con las técnicas estadísticas ofrece un enfoque innovados y efectivo en la formación del profesional de la Cultura Física y Deporte A través del uso de estas tecnologías los estudiantes no solo adquieren conocimientos teóricos, sino que también desarrollan habilidades prácticas que son esenciales em el entorno laboral actual. La capacidad de analizar datos, tomar decisiones y realizar investigaciones

significativas prepara a los futuros profesionales para enfrentar los desafíos del mundo actual. El estudio realizado evidenció, la necesidad de estos profesionales en actualizar sus competencias para la integración de la IA a la aplicación de técnicas estadísticas, así como la importancia del procesamiento de datos y sus ventajas para la toma de decisiones en esta área de la ciencia.

Referencias Bibliográficas

Córdova, M. (2003). *Estadística descriptiva e inferencial. Aplicaciones*. Moshera S.R.L.

Granados, J. (2022). Análisis de la inteligencia artificial en las relaciones laborales. *CES Derecho, 13* (1), 111-132. https://dx.doi.org/10.21615/cesder.6395

Hernández, A. D. (2024). Herramientas digitales para la participación del estudiantado universitario. En V. L. Gutiérrez (Coord), La aplicación de chatgpt y otras herramientas de inteligencia artificial en el aula universitaria (pp. 13-29). Dykinson S.L. Madrid – 2024. ISBN: 978-84-1070-449-7

Holmer, W., Bialik, M., & Fadel, C. (2023) Artificial intelligence in education. The Center Curriculum Redesing,151-180. https://dx.doi.org/10.4018978-1-66843595-3.ch012

Jiménez, K. A., Gamboa, P. G., Vaughan, M. & Moreno, R. A. (2024) Validación de un cuestionario diagnóstico sobre la integración de la inteligencia artificial generativa en la práctica docente. Revista Digital de Tecnologías Informáticas y Sistema, 8 (1), 217-224. https://doi.org/10.61530/redtis.vol8.n1.2024

Jorrín, E. M, & Kessel. J. G. (2024). *Implementación del contenido estadístico en los estudios de la carrera Licenciatura en Cultura Física y Deporte*. 14to Congreso Internacional de Educación Superior Universidad 2024. https://rein.umcc.cu/handle/123456789/2056 [Archivo PDF]

Lozada, J. L., Padilla, J. R., Cortina, M. de J., & Baldayo, M. (2023). Estadística utilizada en tesis doctorales de ciencias de la Actividad Física y el Deporte. *Búsqueda*, *9*(1), e580. https://doi.org/10.21892/01239813.580

Martínez, E. (2015). Inteligencia artificial aplicada al Análisis de Datos. *Nuevas tecnologías, XXX* (168), 32-35. https://oa.upm.es/40381/1/INVE_MEM_2015_209053.pdf

Mayol, J. (2024). Impacto de la Inteligencia Artificial generativa en la publicación científica. *Enfermería Nefrológica*, *27*(3), 187-188. Epub 14 de noviembre de 2024.https://dx.doi.org/10.37551/s2254-28842024019

Medina, E. J., Muñiz, J. L., Guzmán, D. S., & Holguín, A. (2022). Recursos y estrategias para la enseñanza de la estadística y la analítica de datos en la educación superior. *Formación universitaria*, *15*(3), 61-68. https://dx.doi.org/10.4067/S0718-50062022000300061

Mesa, M. (2006*). Asesoría Estadística en la investigación aplicada al deporte*. José Martí.

Vera, F. (2023). *Cuestionario sobre la integración de la Inteligencia Artificial en la Educación (CIIAE).* https://rediie.cl/wp-content/uploads/CIIAE.pdf

I

ESTRATEGIA DE SUPERACIÓN PARA LA INCLUSION DE ESTUDIANTES CON LIMITACIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Autora: Dr.C. Asneydi Daimi Madrigal Castro. Profesor Titular. Correo: asneydi2017@gmail.com

Institución: INDER. **Centro:** Dirección Provincial de Deportes Educación Física y Recreación de Sancti Spíritus. **Teléfono** 53561092. Municipio Santi Spíritus. **Provincia** Santi Spíritus.

Coautora: Asneyda Dayamí Madrigal Castro. Profesor Auxiliar. Correo: asneyda@uniss.edu.cu

Institución: Universidad de Sancti Spíritus "José Martí Pérez". **Teléfono** 55907965 Municipio Santi Spíritus. **Provincia** Santi Spíritus.

RESUMEN

El docente constituye la piedra angular en el proceso de mejora y transformación de una educación cada vez más personalizada y adaptada a las necesidades individuales del alumnado. La investigación tiene como objetivo aplicar una estrategia de superación profesional para elevar el nivel de preparación del profesor de Educación Física de la Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spíritus para la inclusión de estudiantes con limitación en la actividad física. La metodología de la investigación se basó en el enfoque mixto, la cual favoreció la combinación de métodos teóricos, empíricos, con matemático-estadístico. Se elaboró una estrategia de superación conformada por acciones teóricas y prácticas con una perspectiva integradora que contribuye al dominio del contenido de limitación en la actividad física para los profesores de educación física de la Universidad de Ciencias Médicas. La evaluación final reveló efectos positivos en la reafirmación de conocimientos, habilidades; el incremento de motivaciones profesionales.

Palabras clave: inclusión, limitación en la actividad física, estrategia de superación, educación física.

SUMMARY

Teachers are the cornerstone of the process of improving and transforming education, which is increasingly personalized and tailored to the individual needs of students. This research aims to implement a professional development strategy to raise the level of preparation of Physical Education teachers at the University of Medical Sciences of Sancti Spíritus for the inclusion of students with physical activity limitations. The research methodology was based on a mixed-method approach, which favored the combination of theoretical, empirical, and mathematical-statistical methods. An improvement strategy was developed, comprised of theoretical and practical actions with an integrative perspective, which contributes to the mastery of the content of physical activity limitations for physical education teachers at the University of Medical Sciences. The final evaluation revealed positive effects on the reaffirmation of knowledge and skills, and increased professional motivation.

Keywords: inclusion, physical activity limitation, coping strategy, physical education.

Introducción

La Cultura Física contribuye a la formación y desarrollo de hábitos motores y habilidades deportivas en los estudiantes, así como a la formación de rasgos de su personalidad, es por ello que forma parte del Plan de Estudio de todas las carreras de la Educación Médica Superior, sin embargo, existen estudiantes con limitación en la actividad física que les imposibilita una participación activo dentro de la clase de Educación Física.

A pesar del progreso normativo a nivel internacional y el perfeccionamiento del sistema educativo cubano, autores como Azorín Abellán (2017), Sierra y García (2020) y Aguiar Pérez et al., (2023) señalan que la formación del profesional y su preparación continua, forman parte de restricciones que dificultan la participación activa de los educandos con limitación en la actividad física; procesos donde han de cubrirse las necesidades formativas para responder de una manera más adecuada a la diversidad y a las características propias del educando.

Esta investigación se fundamenta desde el enfoque inclusivo de la Educación

Física que responde a las diferentes capacidades y características, condiciones físicas, a los ritmos, tiempos, estilos de aprendizaje y al contexto en que se desenvuelven los estudiantes. Estas diferencias son enriquecedoras para su participación cooperativa, que se enlaza con experiencias previas permitiéndoles construir su propio aprendizaje. (Posso Pacheco, 2018).

Es por eso que en la planificación de las clases de Educación Física en la educación superior debe ser diseñada para que todos puedan tener una participación activa, motivadora, cooperativa, de experimentación; y de construcción social, emocional, motriz y cognitiva.

Al incorporar este enfoque al programa de disciplina de Educación Física, debe adoptar varias metodologías activas de enseñanza-aprendizaje, como: aprendizaje cooperativo, aprendizaje basado en proyectos, aprendizaje basado en problemas, entre otras.

Autores como Muñoz Lazo et al. (2020), Guerra et al. (2021), Lozada Ortiz et al. (2022) y Escalona Vázquez (2023) entre otros, en su mayoría coinciden en que la superación es un proceso encaminado a la revisión y actualización de los conocimientos, actitudes y habilidades que viene dado por la necesidad de renovar los conocimientos con la finalidad de adaptarlos a los cambios y avances de la sociedad.

Se hace necesario superar al profesor de Educación Física para que desarrolle las habilidades, destrezas y capacidades de los estudiantes con limitaciones en la actividad física, durante la clase y con la participación de su grupo. Esto posibilitará la motivación del estudiante y su inclusión en la práctica de actividad física, es decir, la clase de Educación Física se desarrolla en un entorno sano que propicia la relación directa del estudiante con el medio.

Por tal razón, la presente investigación tiene como objetivo aplicar una estrategia de superación profesional para elevar el nivel de preparación del profesor de Educación Física de la Universidad de Ciencias Médicas de Sancti

Spíritus para la inclusión de estudiantes con limitación en la actividad física.

Desarrollo

El profesor de educación física está llamado a la superación permanente, ya que los sistemas educativos actuales están quedando rápidamente desfasados con respecto a las necesidades planteadas por una sociedad de cambios vertiginosos y en tal sentido Díaz y Doval, (2015), afirma que los sistemas de superación profesional para estos profesores necesitan llevar a cabo un proceso de perfeccionamiento con vistas a elevar la calidad del sistema de superación profesional para estos recursos humanos.

Resulta necesario incluir sustentos teóricos y metodológicos que orienten el cómo realizar en las clases de Educación Física la atención de los estudiantes con limitaciones en la actividad física como un proceso coherente, sistémico y sistemático que explora la personalidad del educando y constituye el punto de partida de su formación profesional.

La conceptualización de limitaciones en la actividad es un asunto complejo, que, por su connotación, involucra a especialistas de las más variadas disciplinas científicas, entre ellos a médicos, sociólogos, psicólogos y pedagogos.

Diferentes autores extranjeros y cubanos han definido el término desde una perspectiva psicopedagógica, en correspondencia con el enfoque histórico-cultural. Entre ellos, Linares (2000), Ríos Hernández (2009), Herrero et al. (2019).

Por tal razón, en el presente estudio se asume el término la limitación en la actividad como las dificultades que un individuo puede tener para realizar actividades. Una “limitación en la actividad " abarca desde una desviación leve hasta una grave en la realización de la actividad, tanto en cantidad como en calidad, comparada con la manera, extensión o intensidad en que se espera que la realizaría una persona sin esa condición de salud. (Herrero et al. 2019).

Como metodología básica de la investigación se asume la perspectiva mixta sustentado en la filosofía dialéctico materialista a partir de una concepción sistémica de la investigación, dando lugar a una propuesta flexible como alternativa de solución.

Los métodos del nivel teórico empleados facilitaron la interpretación conceptual de los datos empíricos, a su vez permitieron construir y desarrollar teorías al explicar los hechos y profundizar en las relaciones esenciales de los procesos no observables, entre los seleccionados se encuentran: el analítico-sintético, el inductivo – deductivo y el histórico- lógico.

Del nivel empírico: permitieron descubrir y acumular hechos y datos, en función de esclarecer el problema, como elemento esencial para responder a la pregunta científica vinculada al diagnóstico, así como para la validación de la propuesta y se utilizó el análisis de documentos, la encuesta, la observación, la entrevista grupal, escala autovalorativa, prueba pedagógica, pre-experimento, criterio de usuarios y la triangulación.

La población para el desarrollo de esta investigación estuvo determinada por los 18 profesores de Educación Física de la Universidad de Ciencias Médicas, con 50.1 años de edad como promedio, el 22.2 % pertenecen al sexo femenino y 77.8 % al masculino, tienen 21.1 años de experiencia como profesores; el 100 % son graduados de nivel superior, el 38.8 % son máster, el 33.3 % son auxiliares, el 38.8 % son asistentes y el 27.7 % son instructores.

Los diferentes métodos aplicados en la fase diagnóstica permitieron recopilar y procesar información para lograr describir el contexto de trabajo e identificar las particularidades del desarrollo de la limitación en la actividad física de los profesores de educación física de la Universidad de Ciencias Médicas.

En los planes de desarrollo individual de los profesores de educación física, así como en el plan de temas de las preparaciones metodológicas no se planifican acciones de superación en función de la preparación en la limitación en la

actividad física, ni algún otro asunto referido a discapacidades.

Al preguntarle a los profesores si poseen actualización teórica sobre el tema de la limitación en la actividad física el 86.3 % opinó que no, plantean en ocasiones lo conocen como limitación funcional, discapacidad, limitación en la actividad, entre otros, para designar una misma entidad gnoseológica, no logrando identificar realmente el concepto de limitación en la actividad física.

Con relación a la limitación en la actividad física más común en los estudiantes el 86.3 % mencionan las deformidades de la columna, el 64.9 % deformidades miembros inferiores, el asma y la diabetes mellitus.

Con respecto a que, si los profesores le prestan atención usted a la limitación en la actividad física desde la planificación de la clase el 62. 8% plantearon que no; el 22.2% que en ocasiones y solamente, el 17.0 % refirieron que sí, lo cual evidencia que consideran las limitaciones desde la planificación de los objetivos y los contenidos para darle cumplimiento a los mismos, lo cual puede limitar el proceso de formación del estudiante, tampoco dominan los métodos y técnicas que se aplican en la actividad física.

El 53. % de los encuestados afirmaron conocer la importancia de la inclusión en la actividad física para los estudiantes con limitación en la actividad y el 47 % que tienen una idea, lo cual pudiera resultar aparentemente positivo por la gran cantidad de profesores que respondieron afirmativamente, pero al solicitarle que pusieran ejemplo, solamente hicieron referencia a mejorar la función corporal, mejorar el estado físico, prevenir lesiones y mejorar postura, equilibrio y coordinación. Lo que resulta insuficiente si se tiene en cuenta que deben mejorar las condiciones físicas de los estudiantes con limitación en la actividad física, desde la clase de Educación Física para contribuir a su formación integral, que los prepare y les permita aplicar sus contenidos en su vida profesional.

Estrategia de superación profesional para elevar el nivel de preparación

del profesor de Educación Física de la Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spíritus para la inclusión de los estudiantes con limitación en la actividad física

La instrumentación de la estrategia de superación se consideró una vía de preparación en la integración de contenidos y, a la vez, un espacio para su formación continua.

Representación gráfica de la estrategia



El proceso de evaluación de la estrategia tuvo un carácter sistemático y dinámico, mediante la observación participante, acompañada, siempre, del diálogo con los profesores, mientras transcurrió la implementación de la

estrategia con la realización de cortes parciales lo cual ayudó a reajustar y mejorar la calidad de las acciones y comprobar cómo se comportaba la evolución progresiva de los indicadores en los sujetos de la muestra con respecto al estado inicial y poder ubicarlos en los tres niveles deevaluación.

Si bien, la evaluación final, como tal, tuvo lugar al culminar la experimentación de todas las acciones, con la repetición de la autovaloración en el grupo seleccionado y la introducción del criterio de usuarios en una muestra más reducida. Es preciso señalar que a pesar de que se obtuvo una gran cantidad y diversidad de información, las valoraciones se limitaron a la profundización y comparación (estado inicial y final) de los aspectos que se consideraron más importantes en función de las dimensiones e indicadores; por otra parte, las valoraciones fueron el resultado del consenso de los datos, lo cual fue posible gracias a la triangulación metodológica.

En sentido general, se evidenciaron resultados muy reconfortantes que superaron los que se describieron en el diagnóstico inicial y que demostraron que la estrategia de superación, como alternativa de solución, sí produjo efectos positivos en la formación continua de los profesores de educación Física. Así lo corroboraron los cambios cuantitativos apreciados en los niveles en que se ubicaron antes y después los profesores como los análisis cualitativos que los argumentan.

Conclusiones

La mayoría de los profesores de educación física de la Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spíritus, poseen insuficiente dominio del contenido de las limitación a la actividad física, deficiencias en la importancia de la actividad física para los estudiantes con limitación a la actividad, insuficiente integración de los estudiantes con limitaciones en la actividad física al grupo, existe limitada intencionalidad en las acciones de superación de los profesores en temas de limitación en la actividad física.

Se diseñó una estrategia de superación profesional conformada por acciones

teóricas y prácticas con una perspectiva integradora que contribuye al dominio del contenido de limitación a la actividad física para los profesores de educación física de la Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spíritus.

La evaluación final reveló efectos positivos en la adquisición y reafirmación de conocimientos, habilidades; el incremento de motivaciones profesionales, lo que demostró la pertinencia y efectividad de la estrategia de superación.

Recomendaciones

Analizar la conveniencia de que los resultados de este trabajo puedan constituir un punto de partida para realizar intercambios científico-metodológicos con el tema la inclusión de estudiantes con limitación en la actividad física en las clases de educación fisca de la Carrera de Medicina y poder descubrir nuevas brechas investigativas en este sentido, si así lo consideran las estructuras de dirección y metodológicas de la Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spíritus.

Referencias y Bibliografía:

Aguiar Pérez, B. D. C., Aguiar Pérez, C. M., y Morales Gázquez, M. J. (2023). *Conocimiento del manejo de la calidad de vida en pacientes con Arnold Chiari*. Una revisión sistemática exploratoria

Azorín Abellán, C. M. (2017). Actitudes hacia la igualdad de género en una muestra de estudiantes de Murcia. *Revista Complutense de Educación*. https://pdfs.semanticscholar.org/8fe1/4154da0a05694d82739f3eaa470e952e4bb7.pdf

Díaz, A. R., y Doval, Y. R. (2015). Superación profesional en competencia para la comunicación de resultados científicos y en pos del desarrollo local. *Revista Argentina de Educación Superior*. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6527396

Guerra, D. M. R., Gómez, Y. M. G., Sánchez, J. L. M., y Castellanos, L. A. Z. (2021). Sistema de superación para profesionales que laboran en la cultura física profiláctica y terapéutica. *Revista Asociación Latinoamericana de Ciencias*

Neutrosóficas. ISSN 2574-1101, 15, 17-22. https://fs.unm.edu/NCML/03-Sistemasuperacionprofesionales.pdf

Herrero, M. T., Bueno, S. D., y García, L. C. (2019). Valoración de limitaciones en reumatología. Herramientas más utilizadas en la práctica. *Revista colombiana de reumatología*, *26*(3), 185-193

Linares, P. J. (2000). Educación física y necesidades educativas especiales: posibilidades y limitaciones. *Apunts. Educació física i esports*.

Lozada Ortiz, A., Huepp Ramos, F. L., y Fumero Pérez, A. (2022). Apuntes históricos sobre la superación profesional del maestro logopeda en Santiago de Cuba. *EduSol*.http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-80912022000400020&script

Muñoz Lazo, A., Mena Lorenzo, J. A., y Conill Armenteros, J. A. (2020). La superación profesional en lentes de contacto en Pinar del Río. Evolución histórica. Mendive. *Revista de Educación*, 18(2), 193-205. . https://www.medigraphic.com/pdfs/atefam/af-2015/af151g.pdf

Posso Pacheco, R. J. (2018). *Propuesta de estrategias metodológicas activas aplicadas a la educación física*. Master's thesis

Ríos Hernández, M. (2009). La inclusión en el área de Educación Física en España: Análisis de las barreras para la participación y aprendizaje. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*. http://revistas.ucpejv.edu.cu/index.php/rOrb/article/view/466

Sierra S., J. y García R., O. (2020). La educación inclusiva. Su componente normativo desde los organismos internacionales y las políticas públicas nacionales. Mendive. Revista de Educación, 18(1), 134-154.



Recursos digitales para métodos productivos en Gimnasia Básica en la EPEF santiaguera."

Digital resources for productive methods in Basic Gymnastics at Santiago's EPEF

M.Sc. Yailet Rodríguez Gandalia. Correo: yailet.gandalia@inder.gob.cu.
Centro: Escuela para Profesores de Educación Física "Manuel Fajardo Rivero".
Teléfono: 59192204
Municipio: Santiago de Cuba. Provincia: Santiago de Cuba.
Dra.C. Rebeca Eulalia Robert Hechavarría. Correo: rebeca.robert@uo.edu.cu
Universidad de Oriente. Centro: Facultad de Cultura Física.
MSc. Jonathan González Pieras. Correo: jgonzalezp1983@gmail.com
Dirección Provincial de Deportes

Resumen:

Esta investigación aborda la problemática de la enseñanza de la Gimnasia Básica en la Escuela para Profesores de Educación Física (EPEF) de Santiago de Cuba, caracterizada por métodos tradicionales y una subutilización de recursos didácticos que limitan el desarrollo pedagógico y motriz de los estudiantes. El estudio tuvo como objetivo diseñar recursos didácticos digitales como procedimientos para los métodos productivos, con el fin de mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje. La metodología empleó un enfoque mixto, mediante análisis documental, observación, encuestas, entrevistas y la Técnica de Grupo Nominal. Los resultados revelaron carencias en la articulación teórico-práctica y en la disponibilidad de materiales adecuados. Se diseñó una propuesta de recursos digitales (Google Jamboard, Kahoot!, Google Sites, Genially, ClassDojo) específicos para habilidades motrices, validada por expertos como viable y pertinente. Se concluye que la integración de métodos productivos y recursos digitales transforma el proceso educativo, promoviendo un aprendizaje más activo y significativo, y requiere capacitación docente continua y mejor acceso a recursos para su implementación efectiva.

Palabras clave: Recursos didácticos digitales, métodos productivos, Gimnasia Básica, formación de profesores.

Abstract

This research addresses the challenges in teaching Basic Gymnastics at the School for Physical Education Teachers (EPEF) in Santiago de Cuba, characterized by traditional methods and an underutilization of didactic resources that limit students' pedagogical and motor development. The study aimed to design digital didactic resources as procedural tools for productive teaching methods, with the goal of improving the teaching-learning process. The methodology followed a mixed approach, including documentary analysis, classroom observation, surveys, interviews, and the Nominal Group Technique. The results revealed significant shortcomings in the theoretical-practical articulation and the availability of adequate materials. A proposal was developed featuring digital resources (Google Jamboard, Kahoot!, Google Sites, Genially, ClassDojo) tailored to motor skill development, which was validated by experts as both viable and contextually relevant. It is concluded that the synergistic integration of productive methods and digital resources transforms the educational process, fostering more active and meaningful learning, and requires ongoing teacher training and improved access to resources for effective implementation.

Keywords: Digital didactic resources, productive methods, Basic Gymnastics, teacher training.

Introducción

La formación de profesores de Educación Física en Cuba enfrenta el desafío urgente de modernizar sus metodologías de enseñanza, en correspondencia con las exigencias del siglo XXI y las transformaciones del sistema educativo nacional (González, 2019). En este contexto, la asignatura de Gimnasia Básica constituye un eje vertebral en la preparación técnica y pedagógica de los futuros docentes, pero su enseñanza continúa marcada por enfoques tradicionales y reproductivos que limitan la participación activa, la creatividad y el pensamiento crítico de los estudiantes (Martínez, 2018; Menéndez, 2016).

Diversas investigaciones han evidenciado que la escasa aplicación de métodos productivos como la elaboración conjunta, los juegos didácticos, el trabajo independiente, la exposición problémica dialogada y la competencia elemental

obstaculiza el desarrollo de habilidades de orden superior y la construcción significativa del conocimiento (Zabala, 2007; Perrenoud, 2004; Hattie, 2012). Esta situación se agrava por la subutilización de recursos didácticos, especialmente digitales, que podrían potenciar la motivación, la autonomía y la contextualización del aprendizaje (Ramírez, 2021; Sánchez & Ruiz, 2023).

El contexto de la Escuela para Profesores de Educación Física (EPEF) “Manuel Fajardo Rivero” de Santiago de Cuba no escapa a esta realidad. Se constata una brecha persistente entre el discurso pedagógico y la práctica docente, donde los métodos activos y los recursos innovadores son escasamente implementados, a pesar de su reconocimiento en los documentos curriculares y en la literatura especializada (Darling-Hammond et al., 2019; Ruiz-Montero et al., 2024).

Autores como Vygotsky (1978) y Bruner (1960) han defendido la importancia de la mediación didáctica y la interacción social en el aprendizaje, lo cual refuerza la necesidad de integrar recursos digitales que activen la zona de desarrollo próximo y promuevan la construcción colaborativa del conocimiento. En este sentido, los recursos didácticos digitales no deben considerarse simples herramientas complementarias, sino procedimientos pedagógicos que dinamizan los métodos productivos y permiten una enseñanza más inclusiva, reflexiva y contextualizada (Coll & Monereo, 2008; Fernández-Río et al., 2023).

Esta investigación se justifica en la necesidad imperante de transformar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Gimnasia Básica, articulando de manera sinérgica los métodos productivos con recursos didácticos digitales innovadores. Por ello, se propone como objetivo: diseñar recursos didácticos digitales como procedimientos de los métodos productivos para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje de la asignatura Gimnasia Básica en los estudiantes del 1er año de la EPEF “Manuel Fajardo Rivero” de Santiago de Cuba.

Materiales y Métodos

La investigación se desarrolló en la Escuela para Profesores de Educación Física (EPEF) “Manuel Fajardo Rivero” de Santiago de Cuba, institución formadora de docentes en el área de la cultura física, donde se identifican limitaciones en el uso de recursos didácticos digitales y en la implementación de métodos productivos en

la asignatura Gimnasia Básica. Para abordar esta problemática, se adoptó un enfoque metodológico mixto, que integró métodos teóricos, empíricos y estadístico-matemáticos, con el propósito de realizar un diagnóstico profundo y diseñar una propuesta contextualizada, pertinente y viable.

Desde el plano teórico, se aplicó el análisis documental a tres fuentes clave: el Modelo del Profesional (Resolución 129/2023 del MES), el programa de la asignatura Gimnasia Básica y el plan de estudio vigente. Este análisis permitió identificar el tratamiento teórico-metodológico otorgado a los recursos didácticos y a los métodos productivos en los documentos normativos, así como las brechas entre el discurso curricular y la práctica pedagógica. Se examinaron los objetivos formativos, las orientaciones metodológicas y las competencias previstas, con énfasis en la presencia o ausencia de estrategias activas y recursos digitales contextualizados.

En el plano empírico, se emplearon tres técnicas complementarias:

- **Observación directa** a 12 clases de Gimnasia Básica, seleccionadas por criterios de representatividad y diversidad metodológica. Esta técnica permitió evaluar in situ el uso real de recursos didácticos, la presencia de métodos productivos y la interacción pedagógica entre docentes y estudiantes. Se utilizó una guía de observación estructurada con indicadores previamente definidos.
- **Encuestas** aplicadas a profesores y metodólogos de la EPEF, con el objetivo de recoger sus percepciones sobre la disponibilidad, uso, pertinencia y desafíos asociados a los recursos didácticos digitales. El instrumento incluyó preguntas cerradas y abiertas, y fue validado mediante juicio de expertos.
- **Entrevistas semiestructuradas** a 30 estudiantes de primer año (de una población total de 60), seleccionados mediante muestreo no probabilístico intencional. Las entrevistas permitieron explorar la experiencia estudiantil, sus valoraciones sobre los recursos utilizados y sus propuestas para mejorar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Para la validación de la propuesta metodológica, se empleó la **Técnica del Grupo Nominal (TGN)** con 12 expertos: 8 docentes de la EPEF con experiencia en la asignatura y 4 metodólogos del sistema de educación física. Esta técnica facilitó la priorización de ideas, la evaluación de la pertinencia y viabilidad de los recursos diseñados, y la construcción de consenso mediante rondas de debate, reflexión y votación. Se registraron las valoraciones individuales y grupales, y se sistematizaron los criterios emergentes.

El procesamiento cuantitativo de los datos obtenidos se realizó mediante métodos estadístico-matemáticos, específicamente análisis descriptivo por porcentajes. Esta técnica permitió identificar tendencias, contrastar percepciones y establecer correlaciones entre los indicadores definidos.

La diagnosis se estructuró en torno a tres indicadores fundamentales:

1. **Tratamiento teórico-metodológico de los recursos didácticos**, que permitió valorar la presencia conceptual y normativa de los recursos en los documentos oficiales y su coherencia con los enfoques activos.
2. **Dominio del proceder para su implementación**, orientado a evaluar el nivel de preparación de los docentes para aplicar los recursos digitales como procedimientos de los métodos productivos.
3. **Nivel de aplicabilidad en el contexto real**, que midió la factibilidad de uso de los recursos en las condiciones materiales, tecnológicas y pedagógicas de la EPEF santiaguera.

Este diseño metodológico permitió triangulación de fuentes, técnicas y actores, garantizando la profundidad del análisis, la validez de los resultados y la pertinencia de la propuesta investigativa.

Desarrollo

El diagnóstico realizado permitió identificar insuficiencias críticas en la implementación de métodos productivos y el uso de recursos didácticos en la asignatura Gimnasia Básica en la EPEF “Manuel Fajardo Rivero” de Santiago de Cuba. El análisis documental evidenció que, aunque los métodos productivos están reconocidos en el 80% de los documentos normativos revisados (Modelo del Profesional, programa de la asignatura y plan de estudio), solo el 30% de estos

ofrece una definición clara y una articulación explícita entre dichos métodos y los recursos didácticos que los operacionalizan. Esta brecha conceptual limita la orientación metodológica para los docentes y obstaculiza la implementación efectiva en el aula.

Las observaciones directas a clases revelaron que el 90% de las sesiones se apoyaban exclusivamente en materiales deportivos tradicionales (colchonetas, balones, cuerdas), sin aprovechar el potencial de recursos digitales o tecnológicos. Solo el 5% de las clases incorporó algún tipo de tecnología avanzada, como presentaciones multimedia o videos explicativos, y apenas el 20% contaba con recursos suficientes para cubrir los objetivos de la sesión. El 80% restante enfrentaba problemas de insuficiencia, obsolescencia o falta de contextualización de los materiales disponibles.

Las encuestas aplicadas a profesores y metodólogos confirmaron esta tendencia. Solo el 40% de los docentes consideró adecuados los recursos disponibles, mientras que el 80% reportó no contar con procedimientos claros para su selección, uso y evaluación. Además, el 90% de los metodólogos señaló la falta de capacitación docente para el uso efectivo de recursos digitales, lo que limita su integración en los métodos productivos. Desde la perspectiva estudiantil, el 70% de los entrevistados consideró que los recursos eran insuficientes para su aprendizaje, y un 90% indicó que no se describían procedimientos claros para su utilización, lo que generaba desmotivación y escasa participación.

La triangulación de estos datos permitió identificar el problema central: una desarticulación entre los métodos productivos y los recursos didácticos, unida a una carencia de procedimientos definidos para su implementación efectiva en el aula. Esta desconexión impide que los recursos actúen como mediadores pedagógicos que potencien el aprendizaje activo, reflexivo y contextualizado.

Ejemplo de articulación metodológica

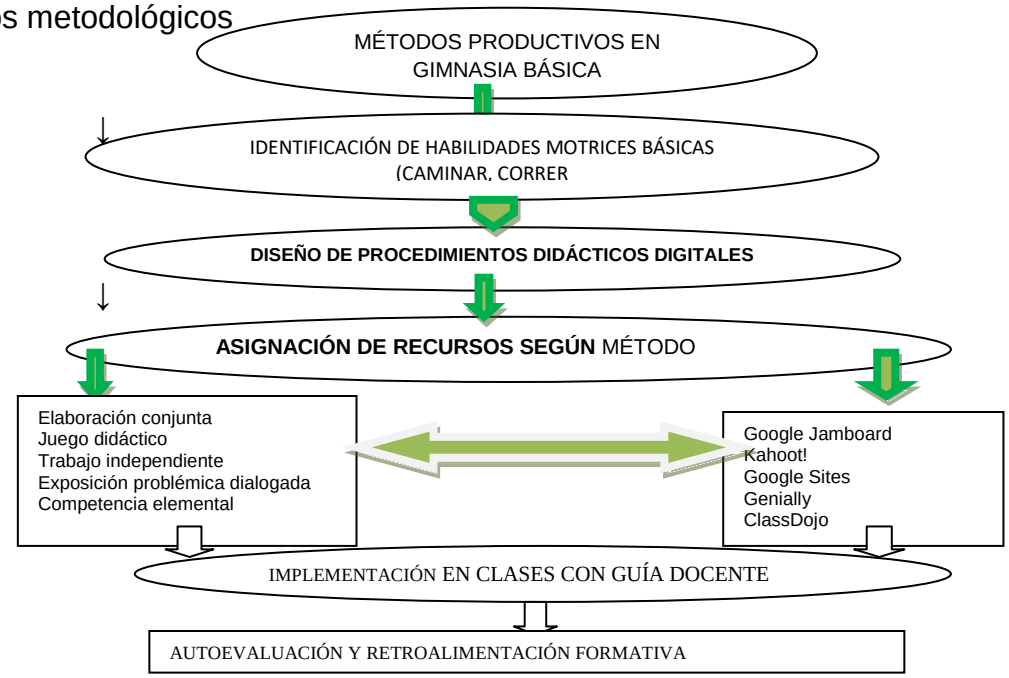
Para ilustrar la propuesta, se presenta un ejemplo concreto de cómo se operacionaliza el método productivo de **elaboración conjunta** mediante el uso de **Google Jamboard**. En una clase sobre habilidades motrices básicas, los estudiantes trabajan en pequeños grupos para diseñar una secuencia de ejercicios

que combine caminar, correr y saltar. Utilizan Jamboard para representar gráficamente la secuencia, añadir comentarios, insertar imágenes y construir colaborativamente el diseño. El docente guía el proceso, plantea pregunta generadora y valida las propuestas. Este recurso permite visualizar el pensamiento colectivo, fomentar la creatividad y promover la toma de decisiones compartida.

De igual modo, el método de **juego didáctico** se implementa mediante **Kahoot!**, donde los estudiantes participan en una competencia interactiva que evalúa el conocimiento sobre técnicas de salto. Se utilizan videos cortos, preguntas con temporizador y retroalimentación inmediata. Esta dinámica transforma la evaluación en una experiencia lúdica, motivadora y significativa.

Diagrama de construcción de los recursos didácticos digitales. (Ver Fig.1)

Figura ·# 1. Lógica de construcción de los recursos didácticos digitales como procedimientos metodológicos



Fuente. Elaboración propia

Este diagrama sintetiza el proceso de construcción metodológica, desde la identificación de las habilidades motrices básicas hasta la implementación y evaluación formativa. Cada recurso digital actúa como procedimiento específico que dinamiza el método productivo correspondiente, asegurando coherencia pedagógica y pertinencia contextual.

Validación y pertinencia

La propuesta fue sometida a validación mediante la Técnica del Grupo Nominal (TGN), con la participación de 12 expertos. Los resultados mostraron un alto consenso: 91.7% en viabilidad técnica y 83.3% en adecuación curricular. Los expertos destacaron la pertinencia de los recursos seleccionados, especialmente Jamboard y Kahoot!, por su bajo requerimiento tecnológico, facilidad de uso y potencial para transformar la dinámica de las clases. Se valoró positivamente la capacidad de los recursos para mediar entre los métodos productivos y el desarrollo de habilidades motrices, favoreciendo un aprendizaje más activo, contextualizado y significativo.

En síntesis, la propuesta no se limita a incorporar tecnología, sino que redefine el rol de los recursos didácticos como procedimientos pedagógicos que articulan teoría, práctica y contexto. Esta construcción metodológica permite superar la fragmentación entre discurso y práctica, y ofrece una vía concreta para transformar la enseñanza de la Gimnasia Básica en la EPEF santiaguera.

Conclusiones

El estudio confirmó que el proceso de enseñanza-aprendizaje de la Gimnasia Básica en la EPEF “Manuel Fajardo Rivero” de Santiago de Cuba presenta debilidades estructurales en la aplicación de métodos productivos y una limitada integración de recursos didácticos digitales. Esta situación se traduce en prácticas docentes centradas en la reproducción técnica, escasa participación estudiantil y baja motivación, lo que afecta directamente la calidad de la formación inicial en Educación Física.

La propuesta metodológica desarrollada, basada en la articulación de recursos digitales como procedimientos específicos para cada método productivo, demostró ser viable y pertinente. Herramientas como Google Jamboard, Kahoot!, Google Sites, Genially y ClassDojo fueron validadas por expertos como adecuadas al contexto tecnológico y pedagógico de la EPEF, permitiendo dinamizar el trabajo en el aula y favorecer el desarrollo de habilidades motrices básicas desde una perspectiva activa y contextualizada.

La integración sinérgica entre métodos productivos y recursos digitales representa una vía concreta para transformar el proceso educativo en la asignatura Gimnasia

Básica. Esta articulación potencia el aprendizaje colaborativo, crítico y significativo, y contribuye a cerrar la brecha entre el discurso curricular y la práctica docente, fortaleciendo la formación de profesores capaces de responder a los desafíos contemporáneos de la Educación Física en Cuba.

Recomendaciones

Se recomienda implementar un programa de capacitación docente continua, centrado en el uso pedagógico de los recursos digitales propuestos y en la apropiación metodológica de los métodos productivos. Esta formación debe ser práctica, contextualizada y orientada a la transformación real del aula, con énfasis en la mediación didáctica, la innovación y la sistematización de buenas prácticas.

Asimismo, se sugiere establecer protocolos institucionales para la grabación, edición y análisis de videos con dispositivos móviles, así como para la creación de un banco de recursos digitales compartido en una plataforma accesible. Estas acciones permitirán fortalecer la cultura pedagógica digital, facilitar el intercambio entre docentes y garantizar la sostenibilidad de la propuesta en el tiempo.

Referencias Bibliográficas

Adell, J., & Castañeda, L. (2010). Los entornos personales de aprendizaje (PLEs): una nueva manera de entender el aprendizaje. *RIED: Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 13(2), 19–30. https://doi.org/10.5944/ried.13.2.198.

Baena-Extremera, A. (2022). Evaluación de herramientas digitales en educación física. *Revista Retos*, 44, 123–130. https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.94567

Blakemore, S. J., & Mills, K. L. (2014). Is adolescence a sensitive period for sociocultural processing? *Annual Review of Psychology*, 65, 187–207. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115202.

Coll, C., & Monereo, C. (2008). *Psicología de la educación virtual*. Morata. https://edmorata.es/producto/psicologia-de-la-educacion-virtual/

Darling-Hammond, L., Flook, L., Cook-Harvey, C., Barron, B., & Osher, D. (2019). Implications for educational practice of the science of learning and development. *Applied Developmental Science*, 24(2), 97–140.

https://doi.org/10.1080/10888691.2018.1537791

Fernández-Río, J., Méndez-Giménez, A., & Cecchini, J. A. (2023). Integración de recursos digitales en educación física: Retos y oportunidades. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 442, 45–58. https://doi.org/10.55166/reefd.442.45

Hattie, J. (2012). *Visible learning for teachers: Maximizing impact on learning*. Routledge. https://doi.org/10.4324/9780203181522

ópez-Pastor, V., Monjas, R., & Pérez-Pueyo, Á. (2023). Evaluación formativa y compartida en educación física: Nuevas perspectivas. *Revista Retos*, 45, 89–102. https://doi.org/10.47197/retos.v45i0.102345

Ruiz-Montero, P. J., Fraile-García, J. A., & Moreno-Murcia, J. A. (2021). Effects of student-centered teaching methodologies on motivation and academic performance in physical education. *Retos*, 41, 751–759. https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.84123

Sánchez, J., & Ruiz, M. (2023). Recursos digitales en educación física: Una revisión crítica. *Revista Iberoamericana de Tecnología Educativa*, 18(1), 33–49. https://doi.org/10.5565/rev/rite.2023.18.1.33

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in society: The development of higher psychological processes*. Harvard University Press.

Zabala, B. A. (2007). *La práctica educativa. Cómo enseñar*. Graó. https://drive.google.com/open?id=1kvFb6JR-02TWpxLb2YS-7xbiiAtUCGU6

Título: español e inglés:

Integración de Inteligencia Artificial en la Enseñanza-Aprendizaje de la Asignatura de Atletismo.

Integration of Artificial Intelligence in the Teaching-Learning of Athletics.

Temática: Ingeniería del Deporte, Inteligencia Artificial, y otras tecnologías emergentes aplicadas a Educación Física, Actividad Física, la Recreación y el Deporte.

Autor 1: MS.c. Rafael Eusebio Grenot Camué, Facultad de Cultura Física, Universidad de Oriente, rafaeleusebio.grenot@gmail.com, https://orcid.org/0009-0000-8034-533X , CI: 95091847387 y Teléf: 59189992.

Autor 2: Dr.C. Lida de la Caridad Sánchez Ramírez, , Facultad de Cultura Física, Universidad de Oriente, lidin2610@gmail.com, https://orcid.org/0000-0003-1782-6194, CI: 69102610178 y Teléf: 54689118

Resumen

El presente estudio aborda la percepción y disposición de docentes y estudiantes de la asignatura de Atletismo hacia la implementación de la inteligencia artificial (IA) como herramienta educativa. El objetivo es investigar cómo esta tecnología puede mejorar el rendimiento académico y las habilidades de los estudiantes. Se realizó una revisión de la literatura sobre el uso de la IA en la educación, destacando su potencial para personalizar el aprendizaje y optimizar los procesos educativos. La metodología utilizada fue cuantitativa, mediante encuestas aplicadas a 6 docentes y 12 estudiantes. Los resultados indican un alto interés en aprender sobre la IA, aunque también se evidencian preocupaciones y dudas sobre su implementación. Las conclusiones sugieren que, a pesar de las

inquietudes, existe una disposición positiva hacia la integración de la IA en la enseñanza del Atletismo.

Palabras clave: inteligencia artificial (IA), herramienta educativa, enseñanza del Atletismo.

Abstract:

The present study addresses the perception and disposition of teachers and students of the subject of Athletics towards the implementation of artificial intelligence (AI) as an educational tool. The goal is to investigate how this technology can improve students' academic performance and skills. A review of the literature was carried out on the use of AI in education, highlighting its potential to personalize learning and optimize educational processes. The methodology used was quantitative, through surveys applied to 6 teachers and 12 students. The results indicate a high interest in learning about AI, although concerns and doubts about its implementation are also evident. The conclusions suggest that, despite concerns, there is a positive disposition towards the integration of AI in the teaching of Athletics.

Keywords: artificial intelligence (AI), educational tool, Athletics teaching.

Introducción:

La inteligencia artificial (IA) ha transformado diversos ámbitos, incluyendo la educación, donde su capacidad para personalizar el aprendizaje y ofrecer retroalimentación en tiempo real ha generado gran interés. Autores como Chao y Rivera (2024) destacan su potencial para adaptarse a las necesidades individuales de los estudiantes, optimizando así los procesos educativos. Sin embargo, su implementación también plantea desafíos, como preocupaciones éticas y de privacidad (Amén et al., 2024), así como la falta de familiaridad de los docentes con esta tecnología (Alpizar & Martínez, 2024).

La IA puede identificar necesidades educativas específicas y adaptar los métodos de enseñanza, facilitando un aprendizaje más personalizado (Saz & Pizà, 2024). No obstante, su adopción requiere formación docente para garantizar un uso efectivo y ético (Fernández, 2021). En el contexto del Atletismo, disciplina que combina habilidades físicas y técnicas, la IA puede ser especialmente beneficiosa al analizar datos de rendimiento y proporcionar retroalimentación instantánea, mejorando así el desempeño estudiantil.

Además, la IA promueve entornos educativos inclusivos al atender diferentes estilos de aprendizaje (Martínez et al., 2023). Autores como Davis et al. (2024) resaltan su potencial para personalizar la enseñanza, mientras que otros, como Quinto et al. (2024), señalan desafíos como la resistencia al cambio y la falta de infraestructura. La formación docente es clave para superar estas barreras (Pérez & Pirela, 2024), así como programas de capacitación que fomenten el uso responsable de la IA (Vera, 2023).

Por último, la investigación de Carrillo et al. (2021) destaca que la implementación de la IA en la educación no solo debe centrarse en la tecnología, sino también en la creación de una cultura de aprendizaje que fomente la colaboración y el

intercambio de conocimientos. Esto implica que tanto docentes como estudiantes deben estar involucrados en el proceso de integración de la IA, asegurando que se aborden sus preocupaciones y se maximicen los beneficios de esta tecnología. El presente estudio se centra en la asignatura de Atletismo, explorando ¿cómo la IA puede ser utilizada para mejorar el rendimiento académico y las habilidades de los estudiantes?

El objetivo de esta investigación es investigar la percepción y disposición de los docentes y estudiantes hacia la implementación de la IA en la enseñanza del Atletismo, analizando cómo puede mejorar el rendimiento académico y las habilidades de los estudiantes. La investigación busca abordar tanto las oportunidades como los desafíos asociados a esta tecnología, destacando la importancia de una implementación equilibrada y ética.

Se utilizó una metodología cuantitativa basada en encuestas para recolectar datos sobre la percepción y disposición de los docentes y estudiantes hacia la implementación de la IA en la enseñanza del Atletismo. La población se compuso de 6 docentes y 12 estudiantes del 1er año del curso 2023-2024. Las encuestas incluyeron preguntas cerradas relacionadas con el conocimiento, interés, percepción y preocupaciones sobre el uso de la IA en la educación.

Criterios de Selección de la Muestra

Para esta investigación, se seleccionaron dos grupos de participantes: docentes y estudiantes de la asignatura de Atletismo en la Facultad. La selección se realizó de la siguiente manera:

Se tomó una muestra completa de los 6 profesores que imparten la asignatura de Atletismo. Este grupo incluyó a 2 doctores, 3 masters y 1 licenciado, garantizando una representación adecuada de la experiencia académica y profesional en el

área. Se seleccionó una muestra de 12 estudiantes del 1er año del curso 2023-2024, de un total de 18 estudiantes. Esta muestra representa el 66.7% de la población estudiantil, lo que permite obtener una visión representativa de las percepciones y disposiciones de los estudiantes hacia la implementación de la inteligencia artificial en la enseñanza.

El estudio utilizó un enfoque cuantitativo para recolectar datos mediante encuestas estructuradas. Las encuestas se diseñaron con preguntas cerradas para obtener respuestas claras y consistentes. Los métodos y técnicas investigativas empleadas fueron:

Se diseñaron dos encuestas, una para los docentes y otra para los estudiantes. Las encuestas contenían preguntas relacionadas con el conocimiento, interés, percepción y preocupaciones sobre el uso de la IA en la educación. El objetivo de las encuestas fue evaluar la disposición de los participantes hacia la implementación de la IA en la enseñanza del Atletismo.

Se realizó un análisis descriptivo de las respuestas obtenidas en las encuestas, destacando las tendencias y preocupaciones comunes entre los docentes y estudiantes respecto al uso de la inteligencia artificial en la educación. Para la realización de las encuestas, se utilizaron cuestionarios en formato impreso y digital, distribuidos y recolectados en un plazo de dos semanas. Además, se utilizaron herramientas estadísticas para analizar los datos recolectados.

Para resumir las respuestas obtenidas en términos de frecuencias y porcentajes. Este análisis permitió identificar patrones y tendencias en las percepciones de los participantes. Además, para el análisis estadístico realizado, se emplearon dos pruebas fundamentales:

la Prueba Chi-Cuadrado de Bondad de Ajuste y la Prueba Binomial. Se utilizó el software SPSS 19. (Statistical Package for the Social Sciences) para el análisis de los datos y la generación de tablas y gráficos. Este software permite realizar análisis estadísticos complejos de manera eficiente y precisa.

En el análisis estadístico realizado a los estudiantes, se emplearon dos pruebas fundamentales: la Prueba Chi-Cuadrado de Bondad de Ajuste y la Prueba Binomial, cada una utilizada según las características de las respuestas obtenidas en las encuestas a docentes y estudiantes. Estas pruebas ayudaron a evaluar si las respuestas seguían patrones específicos y si las preferencias de los encuestados eran estadísticamente significativas.

La Prueba Chi-Cuadrado de Bondad de Ajuste fue aplicada a aquellas preguntas con respuestas de tipo binario, es decir, respuestas afirmativas (“Sí”) y negativas (“No”). En este caso, la hipótesis nula asumía que las respuestas estaban distribuidas de manera equitativa, es decir, un 50% de respuestas afirmativas y un 50% de respuestas negativas. Tomando como ejemplo la pregunta “¿Está familiarizado con el concepto de IA y su aplicación en educación?” se procedió a calcular el valor de la Chi-Cuadrado.

Con una frecuencia observada de 2 respuestas afirmativas y 8 negativas, se comparó con una distribución esperada, donde ambas respuestas (“Sí” y “No”) deberían haber tenido una frecuencia de 5 cada una, si estuviera perfectamente equilibrada. El valor de Chi-Cuadrado calculado fue de 3.6, y al consultar la tabla de distribución Chi-Cuadrado con un grado de libertad, se obtuvo un valor p de 0.058, lo que es mayor que el umbral de 0.05. Esto indica que no se puede rechazar la hipótesis nula, lo que sugiere que la distribución de respuestas “Sí” y “No” no es significativamente diferente a una distribución equitativa. En otras palabras, no hay una diferencia clara en las opiniones de los docentes sobre su

conocimiento de la IA, lo que implica que la familiaridad con el concepto de IA es relativamente baja.

Por otro lado, para las preguntas en las que se observó una proporción de respuestas afirmativas del 100 %, como la pregunta dirigida a los estudiantes: "¿Le gustaría aprender más sobre la IA en Atletismo?", se utilizó la Prueba Binomial. Esta prueba es adecuada para analizar situaciones en las que la distribución de respuestas es completamente desequilibrada, como en el caso de las respuestas afirmativas al 100 %. El valor p calculado para esta pregunta fue de 0.0009766, lo que es mucho menor que el umbral de 0.05. Este resultado sugiere que la probabilidad de que todos los estudiantes hayan respondido "Sí" al azar es extremadamente baja, por lo tanto, podemos rechazar la hipótesis nula. Esto implica que el interés de los estudiantes en aprender más sobre la IA no es aleatorio, sino que es significativo y refleja un deseo genuino de conocer más sobre el tema.

En resumen, los resultados del análisis muestran que, en los docentes, las respuestas sobre los conocimientos de la IA no presentan diferencias significativas en cuanto a su distribución, lo que sugiere que la familiaridad con la inteligencia artificial no es muy alta. Sin embargo, en los estudiantes, el interés por aprender más sobre la IA es considerablemente alto, como lo indica la alta proporción de respuestas afirmativas (100 %), lo cual es estadísticamente significativo.

Este análisis se puede extender a otras preguntas, aplicando los mismos métodos estadísticos para determinar si las preferencias y percepciones de los participantes en relación a la IA son relevantes desde el punto de vista estadístico. Con estos resultados, se tiene un panorama claro de las actitudes de docentes y estudiantes hacia la inteligencia artificial, lo que puede servir como base para futuras decisiones sobre la integración de esta tecnología en el ámbito educativo.

En síntesis, los estudiantes presentan un conocimiento variado sobre la IA, pero destacan por su interés, entusiasmo y disposición para integrarla en su proceso de aprendizaje. A pesar de sus dudas, existe una percepción generalizada sobre el potencial de la IA para mejorar el rendimiento académico, lo que plantea una oportunidad clave para diseñar estrategias educativas que combinen innovación tecnológica con soporte pedagógico.

Desarrollo:

Los resultados de la encuesta a docentes revelaron que solo el 20 % está familiarizado con la IA, aunque el 100 % expresó interés en aprender más sobre su aplicación en la educación. Todos los docentes consideran que la IA puede ser una herramienta útil para mejorar el rendimiento académico y están dispuestos a participar en su implementación. Por otro lado, el 60 % de los estudiantes se mostró familiarizado con la IA, y todos manifestaron interés en aprender más y en participar en su implementación.

El análisis descriptivo de las respuestas obtenidas en las encuestas destacó las tendencias y preocupaciones comunes entre los docentes y estudiantes respecto al uso de la IA en la educación. A pesar del alto interés en la IA, ambos grupos expresaron preocupaciones sobre su uso, lo que sugiere la necesidad de abordar estas inquietudes a través de programas de capacitación y sensibilización.

De acuerdo con los resultados de la encuesta, solo un 20% de los docentes están familiarizados con el concepto de inteligencia artificial (IA) y su aplicación en la educación, mientras que el 80% no lo está. Este dato evidencia una carencia generalizada de conocimiento inicial, lo cual podría representar un desafío para la adopción de esta tecnología en el contexto educativo. Sin embargo, esta barrera

inicial parece contrastar con el alto interés mostrado por los encuestados en profundizar sobre el tema.

En efecto, el 100 % de los docentes manifestó interés en aprender más sobre cómo la IA puede mejorar la enseñanza en su área de estudio. Este hallazgo refleja una actitud positiva hacia la capacitación y el desarrollo profesional, lo que sugiere que, aunque el conocimiento previo sea limitado, existe una disposición significativa para adquirir habilidades relacionadas con la IA. Este interés se complementa con la percepción favorable de los docentes respecto al impacto de la IA en los procesos educativos.

Asimismo, todos los encuestados (100 %) consideran que la IA puede ser una herramienta útil para mejorar el rendimiento académico y las habilidades de los estudiantes. Este resultado subraya la confianza de los docentes en el potencial transformador de la IA y su capacidad para optimizar los procesos de enseñanza-aprendizaje. De manera similar, el 100% de los docentes expresó estar dispuesto a participar en la implementación de la IA en la enseñanza de sus asignaturas. Esto pone de manifiesto una disposición activa hacia el cambio y la innovación tecnológica en el aula, siempre y cuando se les proporcione la formación necesaria para su correcta aplicación.

No obstante, a pesar de esta percepción positiva, todos los encuestados (100%) declararon tener preocupaciones o dudas relacionadas con el uso de la IA desde el punto de vista docente. Estas inquietudes podrían estar vinculadas a la falta de experiencia previa, así como a posibles implicaciones éticas, pedagógicas o técnicas. Por lo tanto, es crucial abordar estas preocupaciones mediante estrategias específicas como talleres, capacitaciones y espacios de discusión que brinden soporte y acompañamiento a los docentes durante el proceso de implementación.

En síntesis, los resultados muestran un contraste significativo entre el bajo nivel de conocimiento inicial sobre la IA y el alto interés en aprender sobre ella e integrarla en el ámbito educativo. Aunque los docentes tienen una percepción favorable hacia esta tecnología y están dispuestos a adoptarla, también requieren de formación integral y apoyo continuo para superar sus dudas y garantizar una implementación efectiva en sus prácticas pedagógicas. Por ende, resulta fundamental diseñar un programa de capacitación que combine conocimiento teórico y práctico sobre la IA, promoviendo su integración en las aulas de manera sostenible y estratégica.

Los resultados de la encuesta aplicada a los estudiantes revelan un panorama mixto respecto al conocimiento y percepción de la inteligencia artificial (IA) en el ámbito educativo. Un 60 % de los estudiantes indicó estar familiarizado con el concepto de IA y su aplicación en a educación, mientras que un 40 % expresó no tener conocimientos al respecto. Este hallazgo refleja un nivel inicial de conocimiento que, aunque no es mayoritario, podría ser una base sólida para trabajar en la difusión y comprensión de la IA entre los estudiantes.

Sin embargo, es importante destacar que, pese a las diferencias en el nivel de conocimiento inicial, todos los estudiantes (100 %) manifestaron interés en aprender más sobre cómo la IA puede contribuir al aprendizaje en la asignatura de Atletismo. Este dato evidencia una actitud positiva y abierta hacia la adquisición de nuevos conocimientos tecnológicos, lo que podría facilitar la implementación de programas formativos en este ámbito.

Además, los estudiantes perciben a la IA como una herramienta útil y prometedora. El 100% de los encuestados afirmó que la IA puede apoyarlos a mejorar su rendimiento y desarrollar habilidades académicas. Este resultado pone de manifiesto la confianza en las capacidades transformadoras de la IA, lo que

podría traducirse en un mayor compromiso por parte de los estudiantes al emplearla como un recurso de aprendizaje. En línea con este entusiasmo, todos los estudiantes (100%) también expresaron interés en participar en la implementación de la IA para desarrollar habilidades y aplicarlas en la asignatura de Atletismo. Este hallazgo resalta la disposición activa de los estudiantes para involucrarse en proyectos educativos basados en tecnología, lo que podría contribuir al éxito de iniciativas innovadoras en el ámbito académico.

No obstante, también se identificaron inquietudes. El 100% de los estudiantes indicó tener dudas sobre el uso de la IA en su formación desde el punto de vista estudiantil. Este resultado sugiere la necesidad de abordar sus preocupaciones a través de espacios de orientación y acompañamiento, que permitan responder a sus interrogantes y fortalecer su confianza en el uso responsable de esta tecnología.

Los resultados obtenidos en esta investigación revelan un alto interés por parte de docentes y estudiantes en la implementación de la inteligencia artificial (IA) en la enseñanza del Atletismo. Este hallazgo coincide con estudios recientes que destacan la creciente aceptación de la IA en el ámbito educativo. Por ejemplo, Maldonado (2024). Afirman que la IA tiene el potencial de transformar la educación al personalizar el aprendizaje y mejorar el rendimiento académico.

Sin embargo, a pesar de este interés, tanto docentes como estudiantes expresan preocupaciones sobre la implementación de la IA, lo que se alinea con las observaciones de Alpizar, & Martínez (2024). quienes señalan que la falta de familiaridad con la tecnología puede generar resistencia. En esta investigación, solo el 20 % de los docentes se mostró familiarizado con la IA, mientras que el 60 % de los estudiantes manifestó conocimiento sobre el tema.

Esta diferencia en el nivel de familiaridad sugiere una brecha significativa en la preparación de los docentes para integrar la IA en sus prácticas pedagógicas. Este hallazgo es consistente con el trabajo de Rodríguez Almazán, Parra (2023)., que indica que la formación docente es crucial para la adopción efectiva de tecnologías emergentes en la educación. La falta de capacitación puede limitar la capacidad de los educadores para utilizar la IA de manera efectiva, lo que podría afectar negativamente el aprendizaje de los estudiantes.

Los resultados también muestran que los docentes y estudiantes están interesados en aprender más sobre la IA y su aplicación en la educación. Este interés se refleja en la literatura, donde se destaca la necesidad de programas de capacitación que aborden tanto el conocimiento técnico como las preocupaciones éticas relacionadas con la IA (Mora et. al. (2023).; Soledispa et al. (2024). La disposición de los participantes para participar en la implementación de la IA sugiere que, con el apoyo adecuado, la integración de esta tecnología puede ser exitosa.

En términos de significación práctica, los resultados de esta investigación pueden contribuir al desarrollo de estrategias de capacitación para docentes y estudiantes, facilitando la integración de la IA en la enseñanza del Atletismo. La identificación de las preocupaciones y dudas de los participantes puede guiar la creación de programas de formación que aborden estos aspectos, promoviendo un uso ético y responsable de la IA en la educación.

En conclusión, los resultados de esta investigación coinciden con la literatura existente sobre la aceptación de la IA en la educación, pero también destacan la necesidad de abordar las preocupaciones y la falta de familiaridad de los docentes con esta tecnología. La implementación exitosa de la IA en la enseñanza del

Atletismo dependerá de la capacitación adecuada y del apoyo institucional para superar las barreras identificadas.

Conclusiones:

Tanto docentes como estudiantes de la asignatura de Atletismo muestran un alto interés en aprender sobre la inteligencia artificial y su aplicación en la educación. Existe una notable diferencia en el nivel de familiaridad con la IA entre docentes y estudiantes.

Esta brecha sugiere la necesidad urgente de programas de capacitación para docentes que les permitan adquirir las competencias necesarias para implementar la IA de manera efectiva en sus prácticas pedagógicas.

A pesar del interés y la disposición para adoptar la IA, tanto docentes como estudiantes expresan preocupaciones y dudas sobre su uso en la educación. Estas inquietudes deben ser abordadas a través de estrategias de comunicación y formación que aclaren los beneficios y limitaciones de la IA, promoviendo un uso ético y responsable en el ámbito educativo.

Recomendaciones:

Replicar el estudio en otros contextos geográficos y niveles educativos. Incluir métodos cualitativos (entrevistas) para profundizar en las preocupaciones éticas. Medir el rendimiento académico antes y después de la implementación de la IA, usando grupos de control. Estudiar el costo-beneficio de estas tecnologías en instituciones con recursos limitados.

Referencias y Bibliografía:

Alpizar Garrido, L. O., & Martínez Ruiz, H. (2024). Perspectiva de estudiantes de nivel medio superior respecto al uso de la inteligencia artificial generativa en su aprendizaje. RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo, 14(28). https://doi.org/10.23913/ride.v14i28.1830

Amén-Mora, P., Zavala-Baque, D. L., Moran-Lozano, N. S., & Intriago-Terán, A. B. (2024). Desafíos éticos y de privacidad en la implementación de la inteligencia artificial en la educación superior. Revista Científica Arbitrada De Investigación En Comunicación, Marketing y Empresa REICOMUNICAR. ISSN 2737-6354., 7(14), 613-628. https://www.reicomunicar.org/index.php/reicomunicar/article/view/333

Bolaño-García, M. (2024). Inteligencia artificial para la educación: desafíos y oportunidades. Praxis 20 (1), 8-12.

Chao-Rebolledo, C., & Rivera-Navarro, M. A. (2024). Usos y percepciones de herramientas de inteligencia artificial en la educación superior en México. Revista Iberoamericana de Educación, 95(1), 57–72. https://doi.org/10.35362/rie9516259

Davis, C., Bush, T., & Wood, S. (2024). Artificial Intelligence in Education: Enhancing Learning Experiences through Personalized Adaptation. International Journal of Cyber and IT Service Management, 4(1), 26–32. https://doi.org/10.34306/ijcitsm.v4i1.146

Laínez-Bonilla, A., Sánchez-Ramírez, L., Laínez-Bonilla, J. E., & Martínez-Saravia, N.

D. (2020). The alternative collaborative research method for research training in university students. Journal of Human Sport and Exercise, 15(Proc4), 44–47. https://doi.org/10.14198/jhse.2020.15.Proc4.44

Maldonado Almagro, J. L. (2024). Análisis de la integración de las tecnologías de inteligencia artificial al proceso enseñanza-aprendizaje en las universidades de la ciudad de Quito. Universidad Politécnica Salesiana. http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/28850

Mora Naranjo, B. M., Aroca Izurieta, C. E., Tiban Leica, L. R., Sánchez Morrillo,C. F., & Jiménez Salazar, A. (2023). Ética y responsabilidad en la implementación de

la inteligencia artificial en la educación. Ciencia Latina: RevistaMultidisciplinar,7(6).https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9481573

Pérez, O., & Pirela, N. (2024). Formación docente para el uso de la inteligencia artificial.Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 8, 11772–11788. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i5.14594

Quinto Ochoa, E. D., Mazzini Moran, J. D. R., Erráez Mantilla, S. N., & Suasnabas Pacheco, L. S. (2024). Integración de la IA en la educación: Desafíos y oportunidades. RECIMUNDO, 8(1), 193–202. https://doi.org/10.26820/recimundo/8.(1).ene.2024.193-202

Rodríguez Almazán, Y., Parra-González, E. F.., Zurita-Aguilar, K. A., Mejía Miranda, J..,& Bonilla Carranza, D. (2023). ChatGPT: La inteligencia artificial como herramienta de apoyo al desarrollo de las competencias STEM en los procesos de aprendizaje de los estudiantes, ReCIBE, Revista electrónica De Computación, Informática, Biomédica Y Electrónica, 12(1), C5–12. https://doi.org/10.32870/recibe.v12i1.291

Sánchez R. L. Pozo V.M (2017). The alternative collaborative research method for research training in university students. International Journal of Current Engineering Sciences- Vol. 6, Issue, 05, pp. 97-104, May, 2017.ISSN: 2320- 9046. Available online at http://journalijces.com

Saz-Pérez, F., & Pizà-Mir, B. (2024). Necesidades y perspectivas de la integración de la inteligencia artificial generativa en el contexto educativo español. UTE. Revista de Ciències de l'Educació, 2(2024). https://revistes.urv.cat/index.php/ute/article/view/3803

Soledispa Zurita , P. L., Aguilar Mora, G. C., Crespo Castillo, O. S., & Carranco Madrid, S. D. P. (2024). Inteligencia Artificial y Educación Inclusiva: Herramienta para la Diversidad en el Aula. Revista Social Fronteriza, 4(2), e42215. https://doi.org/10.59814/resofro.2024.4(2)215

Vera, F. (2023). Integración de la Inteligencia Artificial en la Educación superior: Desafíos y oportunidades. Transformar, 4(1), 17–34. https://www.revistatransformar.cl/index.php/transformar/article/view/84

Cuaderno de ejercicios: Matemática en acción

Workbook: Math in action

Temática: Medio de enseñanza

FLORA LUCILA CORDIÉS DEROUVILLE. Master en Ciencia de la Educación
EIDE "Capitán Orestes Acosta Herrera". Unidad Docente-Deportiva Atletismo
Código ORCID: https:// orcid.org/0009-0009-0007-2403
Correo: floracordies@gmail.com
Provincia: Santiago de Cuba.

Resumen:

Esta propuesta está diseñada para facilitar el aprendizaje de los dominios numéricos y la relación entre conjuntos, así como las operaciones de cálculo, para estudiantes de séptimo grado con bajo nivel de asimilación. Esta situación fue detectada a partir de un diagnóstico inicial. La propuesta se fundamenta en los principios teóricos y metodológicos del Proceso de Enseñanza Aprendizaje de la matemática, centrándose en el tratamiento del contenido sobre Dominio Numérico en séptimo grado. El objetivo principal es la elaboración de un cuaderno de ejercicios que contribuya la apropiación del contenido Dominio Numérico por parte de los estudiantes atletas con bajo nivel de asimilación en la escuela de iniciación deportiva "Capitán Orestes Acosta Herrera". Para ello, se considera aspectos relacionados con la línea directriz del dominio numérico y la relación de pertenencia entre conjuntos.

Se emplearon métodos de investigación teóricos, empíricos y matemático- estadístico para buscar, compilar y procesar la información durante las diferentes etapas de aplicación de la propuesta. Se espera que esta intervención no solo mejore el rendimiento académico de los estudiantes, sino que también fomente su confianza y motivación en el aprendizaje matemático.

Palabras claves: dominio numérico, bajo nivel de asimilación, relación de pertenencia.

Introducción:

La enseñanza – aprendizaje (Aguirre. 2023) en las escuelas deportivas se caracteriza por un enfoque integral, que busca no solo el desarrollo de habilidades técnicas y tácticas en un

deporte específico, sino también la formación de valores, el trabajo en equipo y la promoción de un estilo de vida saludable.

En este contexto, la enseñanza de la Matemática se vuelve crucial, ya que no solo contribuye al desarrollo académico y profesional de los estudiantes, sino que también desempeña un papel vital en el progreso social y en la formación de ciudadanos informados y críticos.

La asignatura de Matemática debe garantizar la preparación básica que todo educando necesita para continuar sus estudios en la Educación Preuniversitaria, en la Educación Técnica y Profesional, así como en la Educación Superior. Esto se logra mediante el dominio de un sistema de conocimientos y habilidades relacionados con siete grandes núcleos temáticos: números, magnitudes, ecuaciones, funciones, geometría, estadística, e ideas combinatorias (Hernández, P y López, R.2020). Es importante destacar que los conceptos y métodos de estos núcleos se entrelazan entre sí.

En consecuencia, este trabajo se dirige a abordar los contenidos del área de Matemática concernientes a la línea Directriz: Dominios numéricos, un contenido básico para las pruebas de ingreso a la Educación Superior.

Las dificultades en este contenido se evidenciaron a través de los diagnósticos realizados, visitas a clases de nuevos contenidos y de repasos, así como en las evaluaciones sistemáticas efectuadas. Según los instrumentos aplicados, se demostró que aún persisten insuficiencias en los siguientes aspectos:

1. Identificación de los conjuntos numéricos, así como su inclusión y pertenencia.
2. Cálculo de operaciones combinadas con los diferentes dominios numéricos.
3. Aprovechamiento limitado de los conocimientos previos para fijar estos conceptos y su posterior aplicación en la vida práctica y social.

En términos generales, el aprendizaje de estos estudiantes es lento, ya que enfrentan dificultades para entender conceptos fundamentales. A menudo, memorizan sin comprender y les cuesta aplicar lo aprendido en situaciones práctica.

Además, requieren apoyo constante y orientación para avanzar en su aprendizaje, lo que se traduce en una participación escasa en actividades de clases y una manifestación de desinterés o frustración.

En este sentido, se plantea como problema científico: ¿Cómo contribuir a la apropiación del contenido "Dominio Numérico" en los estudiantes atletas de bajo nivel de asimilación de Secundaria Básica, en la Escuela de Iniciación Deportiva "Capitán Orestes Acosta Herrera "?

A partir de lo expuesto, se establece como objetivo la elaboración de un cuaderno de ejercicios que contribuya a la apropiación del contenido" Dominio Numérico" en los estudiantes atletas de bajo nivel de asimilación de séptimo grado. El campo de acción se centra en el tratamiento a los contenidos sobre" Dominio Numérico" en este nivel educativo.

Para el cumplimiento de las tareas de investigación se emplearon los siguientes métodos:

Métodos del nivel teórico**:** Análisis - síntesis: para la fundamentación teórica y el proceso de diagnóstico y en la elaboración del informe final de la investigación. Histórico y lógico**:** para el análisis de la evolución histórica del tratamiento a la línea directriz Dominio Numérico. Sistémico - estructural: en la elaboración del programa propuesto para contribuir a elevar el conocimiento de los estudiantes de bajo nivel de asimilación en este contenido.Nivel empírico: Observación**:** para conocer los modos de actuación de los docentes y estudiantes con respecto a la temática que se aborda. Observación de clases**:** el tratamiento de los contenidos de Dominio numérico a través de las clases. (Ver Anexo 4).Encuesta: para comprobar el conocimiento sobre dominio numérico. (Ver anexo 2 y 3).Diagnóstico: se utilizó para conocer la realidad educativa de los estudiantes atletas en el contenido Dominio numérico, relaciones de pertenencia y operaciones de cálculo. (Ver Anexo1)

Del nivel matemático - estadístico: se utilizó el cálculo porcentual en el procesamiento de los datos obtenidos a través de la aplicación de los diversos instrumentos

La población objeto de estudio está constituida por 21 estudiantes atletas del grupo séptimo 5 de la Unidad Docente Deportiva de atletismo “Capitán Orestes Acosta Herrera” y el profesor de Matemática ,de los cuales se seleccionó una muestra es de 10 estudiantes para este estudio.

Aporte práctico: Cuaderno de Ejercicio titulado "Matemática en Acción", diseñado para contribuir a la apropiación del contenido, Dominio Numérico, en aquellos estudiantes atletas de bajo nivel de asimilación en el séptimo grado. Este recurso tiene como objetivo facilitar la resolución de ejercicios matemáticos de manera amena y comprensible, elevando así el nivel de conocimiento de los educandos. La importancia y actualidad del tema radica en su capacidad para motivar el interés de los estudiantes, ayudándoles a aprender y entender conceptos matemáticos fundamentales. Al desarrollar una base sólida en matemáticas, se contribuye no

solo a su formación académica, sino también al desarrollo de su personalidad y habilidades para enfrentar diversos problemas en la vida cotidiana.

Desarrollo:

Propuesta de solución al problema.

Para lograr este fin la autora propone el cuaderno de ejercicio titulado," Matemática en acción", Este cuaderno está diseñado para estudiantes de nivel bajo de asimilación y contiene ejercicios que no resulten excesivamente difíciles .Incorpora elementos lúdicos que son divertidos y atractivos, lo que ayuda a mantener el interés y a atender las diferencias individuales de los estudiantes. Su implementación propiciará la comprensión de esta línea directriz, brindándoles a los estudiantes la oportunidad de desarrollar habilidades de identificar y clasificar números en diferentes conjuntos, así como entender las relaciones de pertenencias entre ellos y realizar operaciones de cálculo con estos números.

Características de la propuesta elaborada:

La elaboración del cuaderno de Ejercicios, " Matemáticas en Acción" sigue un procedimiento didáctico que es fundamental para su efectividad.

1- Diagnóstico de las necesidades.

El diagnóstico es el punto de partida para conocer el nivel actual de los estudiantes, identificar qué conocimientos poseen y cuáles son los problemas que afectan su trabajo con los dominios numéricos, las relaciones de pertenencias y las operaciones de cálculo.

2- Estudio y análisis de la línea directriz dominio numérico:

Es esencial estudiar y analizar el desarrollo de la línea directriz dominio numérico para comprender la importancia de ampliar el conocimiento sobre estos dominios, establecer relaciones de pertenencia entre conjuntos numéricos y realizar cálculos.

3- Elaboración de los ejercicios

En esta etapa es importante alternar diferentes tipos de ejercicios que abarquen una variedad de conceptos relacionados con los conjuntos numéricos. Esto asegurará que los estudiantes se mantengan motivados, adquieran un buen dominio de las definiciones y propiedades de cada conjunto y fomenten su aprendizaje.

4- Control y Evaluación.

Es crucial constatar los resultados obtenidos a través de la resolución de los ejercicios, que están diseñados para evaluar tanto el conocimiento conceptual como la capacidad de aplicación práctica de los estudiantes. Las respuestas proporcionadas permiten a los estudiantes verificar su comprensión y ofrecen información valiosa sobre las áreas específicas donde pueden enfrentar dificultades, lo que facilita una intervención más efectiva en su aprendizaje.

Estructura del cuaderno de ejercicio

Comienza con una pequeña introducción a quienes está dirigido y que nos proponemos con este cuaderno de trabajo. Un primer Bloque con un total de 9 ejercicios relacionados a definir los conjuntos numéricos, a identificarlos, a trabajar con las relaciones de pertenencia (número y conjuntos) y de inclusión (Conjunto-Conjunto), con su autoevaluación de lo aprendido. Un segundo bloque con tres ejercicios de cálculo al estilo de los cuadernos de primaria donde van a enlazar, colorear de manera sencilla concatenando el contenido estudiado con dominio numérico o formación de conjuntos, con su autoevaluación y un tercer Bloque donde se propone un juego con su metodología para combinar los conocimientos adquiridos con el deporte y la vida. En el cuarto Bloque donde se refleja el resumen de los contenidos estudiados y las respuestas a los ejercicios utilizados.

Los ejercicios presentados permiten a los estudiantes practicar y reforzar conceptos clave, promoviendo así su interés por las matemáticas y desarrollen habilidades esenciales para la comprensión del contenido estudiado.

Se sugiere implementar estos ejercicios durante las clases, adaptándolos a las diferencias individuales mediante trabajos prácticos y actividades independientes Además, pueden ser utilizados como introducción o conclusión de la clase .Para el profesor, servirán como material didáctico, permitiéndole evaluar el progreso e identificar áreas que necesiten mayor atención, logrando así que los estudiantes se apropien del contenido.

<u>Valoración económica y aporte social</u>

- Desde el punto de vista económico, la confección de un cuaderno de ejercicio podría costar entre 120 y150 pesos, dependiendo del diseño de la portada ($25 si es a color o10 si es en blanco y negro), la Impresión (10Hojas a 10 pesos) y el material de juego (25 pesos a color o 10 en blanco y negro).

- En lo social este cuaderno mejora el aprendizaje en los estudiantes de bajo nivel de asimilación, lo que puede resultar en un aumento en su rendimiento académico y autoestima. Además, fomenta la inclusión educativa al atender las necesidades específicas de un grupo vulnerable. Existe un impacto positivo en la comunidad educativa, ya que fortalece el vínculo entre la escuela y la familia al involucrar a los padres en el proceso educativo a través de actividades compartidas.

Materiales utilizados:

Hojas (11), Cartulina para las fichas (1 /2 pliegue pequeño), Dado de números (1), Tijeras, lápices de colores

Métodos basados en datos utilizados.

La encuesta realizada a los siete profesores de matemáticas mostró que 100% reconocen la importancia del trabajo con los dominios numérico. Sin embargo, el 57.14% (4) de los profesores identificó que el nivel de asimilación de sus estudiantes en el contenido dominio numérico es bajo, así como la comprensión de conceptos básicos. Además, el 42,85% (3) refirió que los estudiantes presentan problemas de cálculo, y otros (3) mencionaron la falta de motivación e interés. Todos los encuestados (100%) enunciaron vías y estrategias para trabajar el contenido de dominio numérico con estudiantes de bajo nivel de asimilación (-trabajo en grupos pequeños en actividades específicas para una atención más personalizada y la posibilidad que los estudiantes aprendan unos de otros. -introducir juegos -Ofrecer diferentes niveles de dificultad en las tareas o proporcionar apoyo a los que lo necesitan-celebrar los logros por muy pequeños que estos sean u otras). Ver anexo 2.

En las visitas a clases (Anexo 4), el 100%(7) profesores trabajó con los conceptos del conjunto numérico en diferente momento de la clase: aseguramiento del nivel de partida, motivación, durante la clase y en la actividad independiente. La mayoría de los estudiantes espera orientaciones del profesor, y muy pocos son capaces de comenzar a trabajar inmediatamente. Algunos realizan los ejercicios con ayuda, mientras que otros lo hacen solos. Para la solución de los ejercicios, el 100%(7) de los profesores orienta a los alumnos a seguir un algoritmo, y las respuestas se analizan con validación.

En las encuestas a estudiantes (Anexo 3) el 100% conocen los dominios numéricos; el 47% presentan dificultades para ejemplificar números dentro de estos dominios numéricos, lo que

indican una comprensión superficial. Además, el 42,8% (9) no reconocen las relacione de pertenencia.

Como resultado del diagnóstico inicial, se comprobó que habían 10 estudiantes con un nivel de asimilación bajo, todos presentando dificultades en la identificación de los dominios numéricos 100%.Se observó que 6 estudiantes tenían dificultades para determinar la relación de pertenencia (60%) y 9 encontraban problemas con las operaciones de cálculo lo que representa el 90%(ver anexo 6)

Luego de implementada nuestra propuesta con los estudiantes con nivel de asimilación bajo, a través de una entrevista se obtuvo como resultado que el 10% (1) todavía tiene dificultades para reconocer los dominios numéricos. Sin embargo el 100% ya no presenta dificultades en determinar las relaciones entre conjuntos numéricos. Un 90% (9) consideran que los ejercicios de identificación de dominios numéricos y relaciones de pertenencias les resultaron más fáciles, lo que indican una mejora en su confianza y habilidades matemáticas. A pesar de los avances, un 22.2% (2) aún enfrenta dificultades con las operaciones de cálculo, especialmente en el manejo de la regla de los signos, lo que requiere un enfoque adicional en este aspecto.

Conclusiones:

La elaboración de este cuaderno de ejercicios potenciara hacer más amena y de mayor comprensión los contenidos impartidos, es una herramienta valiosa tanto para los estudiantes de bajo nivel de asimilación como para profesores. Los ejercicios propuestos permitirán practicar y reforzar conceptos claves siendo estos accesibles y que no les resulten demasiados difíciles. Además, fomentarán el trabajo en equipo y un aprendizaje motivador, permitiendo atender las diferencias individuales de los estudiantes. También posibilitará al profesor evaluar el avance de sus alumnos e identificar áreas que necesitan de mayor atención, ya que le pues le permitirá adaptar los ejercicios según las necesidades específicas de su clase.

Recomendaciones:

1- Que el cuaderno de ejercicio forme parte de los recursos disponibles en el laboratorio de informática para los estudiantes, utilizando de forma combinada la documentación externa y la digital de forma tal que la integración de ambas vías contribuyan a dinamizar y contextualizar el proceso de enseñanza, permitiendo que los estudiantes practiquen a su propio ritmo y refuercen los conceptos adquiridos en clase.

2- Realizar seguimiento continuo del progreso de los estudiantes después de implementar la propuesta para ajustar estrategias según sea necesario.

Bibliografía:

Colectivo de autores. Cuaderno de ejercicios de Matemática, 4to, 5to, 6to grado.

Colectivo de autores. La labor educativa en la escuela. La Habana. Editorial Pueblo y Educación (ISBN 959-13-1020-X). Cap. 1. 2002.

Colectivo de autores. Matemática séptimo grado. Editorial Pueblo y Educación 2023.

Colectivo de autores. Metodología de la enseñanza de la Matemática Tomo II. Editorial Pueblo y Educación, 2000.

Colectivo de autores, Plan de estudio, educación Secundaria básica, Editorial Pueblo y Educación, 2023.

Duarte, Esteban Pedro. V. Taller Conjunto numérico, Universidad EAFIT, Departamento de Ciencias Matemáticas, Medellín. Colombia. PDF

Hernández, P., López, R. (2020). Estrategias para mejorar el aprendizaje de los números y operaciones combinadas en educación básica. *Educación Matemática*,23(1),33-50.https://doi.org/10.3456/em.2020.01.033

Khan Academy (www.khanacademy,org)

Mayer, R. E. (2020). Cómo funciona el aprendizaje: Siete principios basados en la investigación para una enseñanza inteligente .Wiley.

Pérez Álvarez Marta. Carazo Almeida Bernardino. Jiménez Villegas Eduardo: El proceso de enseñanza aprendizaje de la Matemática. Documentos Metodológicos. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.2014.

Sánchez, T., Aguirre. (2023).Aprendizaje lento en matemáticas: causas y soluciones desde una perspectiva pedagógica.*Journal of Educational Psychology, 118(2),150-165.https://doi.org/10.1037/edu0000555

Vygotski, L.S. (2012).La mente en la sociedad: El desarrollo de los procesos psicológicos superiores.Harvard University Press (Reedición moderna).

TÍTULO: Prevención del comportamiento inadecuado en los educandos de la EPEF

TITLE: Preventig inappropriate behavior in EPEF" students

Autor: Lic. Arianna Morgades Morales. Docente Especialista. Correo: ariannamorgades78@gmail.comID ORCID: https://orcid.org/0009-0004-5258-0040,

Institución: INDER. **Centro:** EPEF Manuel Fajardo Rivero. **Teléfono:** 51612625. **Provincia:** Santiago de Cuba.

Coautor: Lic. Niorkis Bicet Lamezón. Docente Especialista. Correo: nbicetlamezon@gmail.com

Institución: INDER. **Centro:** EPEF Manuel Fajardo Rivero. **Teléfono:** 59187063. **Provincia:** Santiago de Cuba.

Resumen

El comportamiento inadecuado en el aula constituye un desafío persistente en el ámbito educativo, impactando negativamente el proceso de enseñanza-aprendizaje, el clima escolar y el bienestar tanto de educandos como de docentes. La presente investigación se inserta en este marco, buscando comprender las causas y consecuencias del comportamiento inadecuado en el aula en los educandos de la EPEF. Para ello se utilizaron métodos como el análisis y síntesis, la observación y las entrevistas que permitio fundamentar y diagnosticar el estado actual del problema. Por lo que se pretende aportar nuevos conocimientos y estrategias para abordar dicho tema, contribuyendo al logro de los objetivos del III Perfeccionamiento y al cumplimiento de la Agenda 2030 en el contexto educativo cubano. Promoviendo un ambiente de aprendizaje inclusivo, equitativo y de calidad.

Palabras claves: Reglamento Escolar, sistema de acciones, comportamiento inadecuado

Abstract:

Inappropriate classroom behavior constitutes a persistent challenge in the educational field, negatively impacting the teaching-learning process, the school climate, and the well-being of both students and teachers. This research fits into this framework, seeking to understand the causes and consequences of inappropriate classroom behavior among students at the EPEF. Methods such as analysis and synthesis, observation, and interviews were used to substantiate and diagnose the current state of the problem. Therefore, the aim is to contribute new knowledge and strategies to address this issue, contributing to the achievement of the objectives of the First Improvement Program and the fulfillment of the 2030 Agenda in the Cuban educational context, promoting an inclusive, equitable, and quality learning environment.

Keywords: school regulations, system of actions, inappropriate behavior.

INTRODUCCIÓN

La Educación, entendida como fenómeno de carácter social refleja, de manera más o menos explícita, el grado de desarrollo económico, político y social alcanzado por la humanidad…Según aborda la Sociología de la Educación y en correspondencia con esta se encuentra La Agenda 2030. Entre los objetivos de esta se encuentra el número 4 que se centra en garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad. Cuba formando parte de esta agenda y fomentando este objetivo ha creado "El III Perfeccionamiento del Sistema Nacional de Educación que constituye la tercera etapa de importantes reformas implementadas para elevar la calidad y efectividad de los procesos formativos". En marcos de corroborar lo antes expuesto es que esta investigación se centra en el comportamiento inadecuado de los educandos de la EPEF ya que este es de vital importancia para lograr el objetivo del fin de la educación cubana. Este ha sido un tema de interés para diversos investigadores, Baxter (2019), López y Sierra(2020), Torroella (2021), Valdés (2019) Sus contribuciones relevantes en este ámbito han contribuido al entendimiento del comportamiento inadecuado de los educandos en Cuba, ofreciendo perspectivas diversas y propuestas para abordar este desafío en el ámbito educativo , siendo estos aspectos la clave del cuestionamiento

que da lugar al siguiente problema científico:: ¿cómo prevenir el comportamiento inadecuado en los educandos de la EPEF Manuel Fajardo Rivero de Santiago de Cuba? Para su solución se propone como objetivo: elaborar un sistema de acciones para prevenir el comportamiento inadecuado de los educandos de la EPEF Manuel Fajardo Rivero mediante la enseñanza del Reglamento Escolar.

Materiales y Métodos

La investigación es un estudio con enfoque mixto que implica un proceso de recolección, análisis de datos cualitativos y cuantitativos en una misma tesis como respuesta a un problema (Hernández, y Mendoza, 2018) a partir del análisis de la triangulación de información sobre la evaluación del modo de actuación de educando de la EPEF, para verificar su convergencia, además de corroborar la validez interna y externa del estudio, así como proporcionar una mayor comprensión del significado de la participación del educando en el proceso objeto de estudio.

Para el desarrollo de esta investigación se emplearon métodos del nivel teórico, como el análisis-síntesis el cual se empleó para la fundamentación teórica y el estudio de documentos sobre el trabajo preventivo de los docentes que atienden educandos que incurren en estos comportamientos inadecuados, la inducción – deducción con el fin de entender la lógica teórica y práctica del problema a investigar conociendo sus causas y relaciones.

Dentro de los métodos empíricos, se utilizó la observación a actividades: para constatar el proceder de los docentes en el proceso de atención a los educandos con comportamientos inadecuados. Además, se empleó el análisis de documentos para estudiar el Plan de Estudio de los educandos de la EPEF, más la Estrategia Educativa y de Trabajo Político e Ideológico, así como el Reglamento Escolar. También se aplicaron técnicas como la entrevista a los docentes y educandos para obtener información sobre la preparación que poseen en cuanto al reglamento escolar.

Del nivel estadístico matemático se utilizó, el análisis porcentual para procesar la información e interpretar los resultados de la aplicación de métodos y técnicas empíricas.

La investigación se desarrolla desde la (EPEF) Escuela de Profesores de Educación Física de la provincia de Santiago de Cuba durante el período 2024-2025. Se ordena en tres fases, la primera: sensibilización y conocimiento del Reglamento Escolar (septiembre – octubre de 2024). La fase de desarrollo de habilidades socioemocionales y resolución de conflictos (noviembre- abrir de 2025) y la tercera fase de seguimiento y refuerzo positivo, durante (mayo – junio de 2025).

El estudio precisa la utilización de una población el 100% de la matrícula de 114 estudiantes que integran los grupos de 1er año de la EPEF Manuel Fajardo Rivero". Se seleccionaron 48 estudiantes como muestra intencional que va a constituir el 42%, mediante la selección de los educandos se tuvo en cuenta las indisciplinas que van desde las menos graves hasta las muy graves.

- Los estudiantes seleccionados son los que mayormente presentan comportamientos inadecuados durante la realización del proceso educativo. (menos grave)
- Usan incorrectamente el uniforme o vestuario deportivo de manera reiterada. (grave)
- Fuman dentro del centro e instan a que otros fumen. (grave)
- Cometen hechos previsto en la ley como delitos, tienen una actitud inmoral o de otro tipo, que por su naturaleza o trascendencia social perjudican el prestigio de la institución educativa. (muy grave)

Además de esto, la caracterización psicopedagógica general y las asambleas estudiantiles. Sus edades oscilan entre los 15-16 años. Está conformado por varones y hembras. Como parte de la muestra se tuvo en cuenta a 10 profesores de dicho centro que imparten en ese año.

Desarrollo

El buen comportamiento es un factor relevante en el sistema educativo que permite mejorar la calidad de los aprendizajes de forma educada, dándole la oportunidad al educando de resaltar sus capacidades de pensar y desarrollar nuevas habilidades.

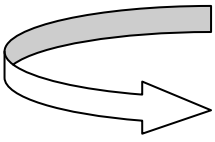
La función reguladora y autorreguladora de la personalidad permite al sujeto dirigir su propio desarrollo psíquico (autorregulación), condicionar formas armónicas y estables de orientación y ejecución de la actividad que toma en cuenta la influencia interna y externas y refleja el nivel de desarrollo de la unidad de lo afectivo y lo cognitivo, conforme a lo planteado por González Rey (citado por Bermúdez, 2017). De esto se entiende que con la buena utilizacion de las mismas el profesor puede lograr mayores resultados en sus estudiantes ya que los ayudará a mejora su comportamiento.

La actualidad de este tema está en su grado de correspondencia con la política actual del Estado Cubano, del Ministerio de Educación, así como con los objetivos y prioridades del propio sistema de Educación pues responde al perfeccionamiento que apunta a elevar la calidad y efectividad de los procesos formativos y de fortalecer la formación integral de los educandos. Teniendo el mismo gran importancia ya que la educación juega un papel imperante en la sociedad encargada de formar no solo hombres instruido sino también educados.

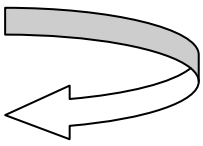
El sistema de acciones propuesto constituye un recurso valioso que en manos de profesores puede contribuir a elevar los resultados del proceso docente educativo porque son consideradas como un instrumento para lograr un mayor conocimiento del Reglamento Escolar y evitar de que he incurran en dichos comportamientos. Su validez principal está en el uso que se les dé, no obstante, se necesita de una gran responsabilidad y de la preparación esmerada de cada profesor con relación a la identificación de los problemas en sus estudiantes, por ultimo deben prepararse en cuanto a aplicar lasacciones propuestas.

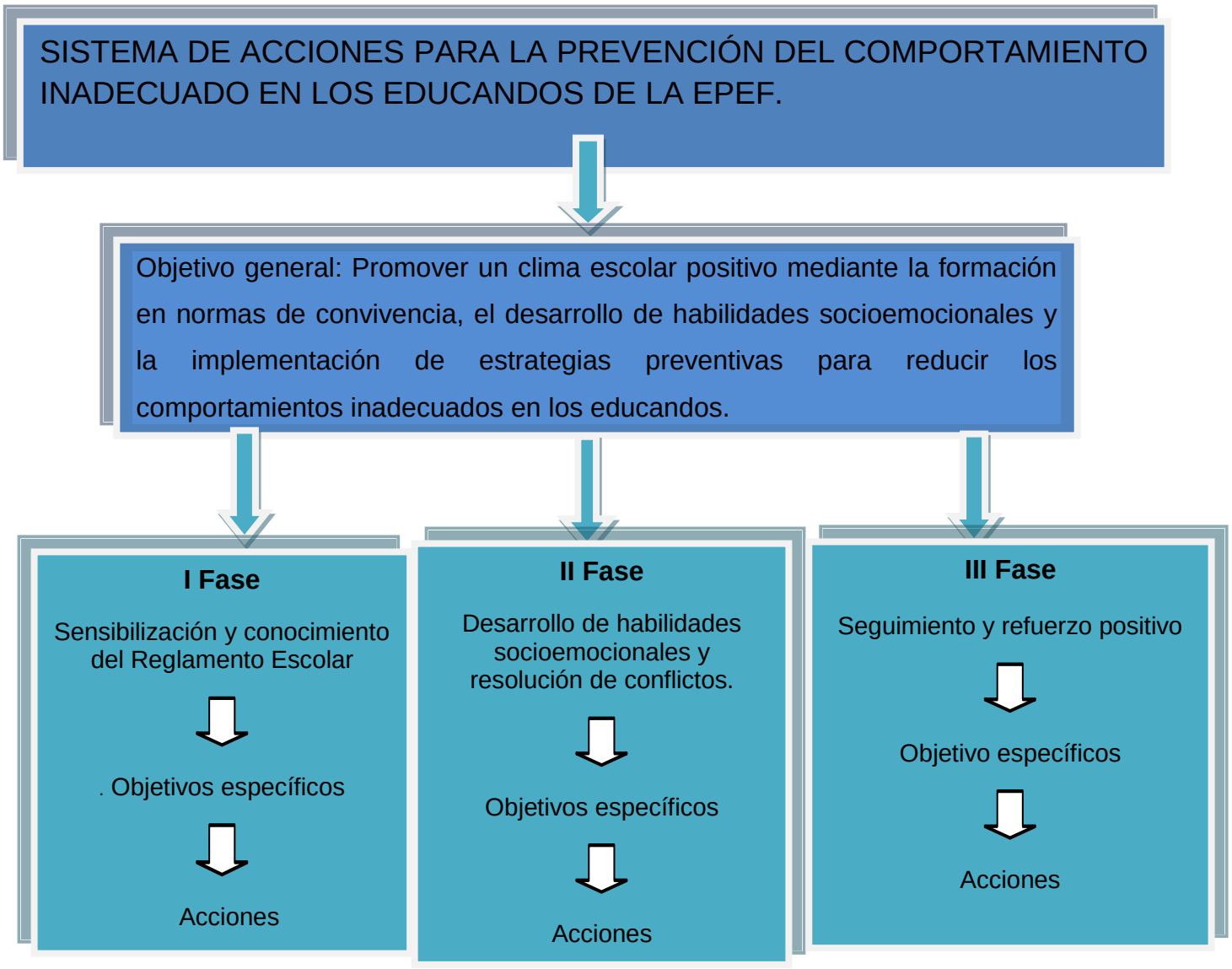
El sistema de acciones elaborado está estructurado a partir de la interrelación de sus componentes: objetivo general, fases que la conforman, objetivo de cada fase y acciones.

Objetivo general: Promover un clima escolar positivo mediante la formación en normas de convivencia, el desarrollo de habilidades socioemocionales y la implementación de acciones preventivas para reducir los comportamientos inadecuados en los educandos.



Sistema conceptual sobre estructura y funcionamiento.





I Fase: Sensibilización y conocimiento del Reglamento Escolar

Objetivo: Fortalecer el conocimiento y la internalización del reglamento escolar en educandos y docentes para establecer expectativas claras de comportamiento.

Acción #1: Taller participativo sobre el reglamento escolar.

Objetivo Específico: Que los educandos y docentes comprendan las normas, sus derechos y deberes.

Aseguramientos Necesarios: Material didáctico (copias del reglamento, presentaciones interactivas). Espacio adecuado para dinámicas grupales.

Modo de Evaluación: Cuestionario de conocimientos antes y después del taller. Observación de participación activa.

Acción #2: Actividad didáctica.

Objetivo Específico: Que los educandos conozcan las faltas y medidas del reglamento escolar.

Aseguramientos Necesarios: Materiales (Tiras de papel, lápiz y dos caja de tiza bacías u otro tipo de cajita de cartón, tarjetas de papel o de cartón). Espacio adecuado,

Modo de Evaluación: Observación de participación activa.

Acción #3: Elaboración de carteles con normas consensuadas.

Objetivo Específico: Fomentar la apropiación de las normas mediante su visualización constante.

Aseguramientos Necesarios: Materiales para diseño (papeles, marcadores, herramientas digitales). Espacios visibles en la institución.

Modo de Evaluación: Revisión de la creatividad y claridad de los carteles. Encuesta sobre recordatorio de normas. |

Acción #4: Charla con exalumnos o figuras referentes.

Objetivo Específico: Motivar a los educandos mediante testimonios de buenas prácticas.

Aseguramientos Necesarios: Invitación de ponentes con experiencia relevante. Equipo de sonido y logística.

Modo de Evaluación: Reflexiones escritas de los estudiantes sobre lo aprendido.

II Fase: Desarrollo de habilidades socioemocionales y resolución de conflictos.

Objetivo: Brindar herramientas a educandos y docentes para gestionar emociones y resolver conflictos de manera asertiva.

Acción #1: Talleres de inteligencia emocional y comunicación asertiva.

Objetivo Específico: Mejorar la autorregulación emocional y la comunicación.

Aseguramientos Necesarios: Psicólogo o facilitador especializado. Dinámicas de role-playing.

Modo de Evaluación: Registro de incidentes antes y después de los talleres. Autoevaluación de los estudiantes.

Acción #2: Implementación de círculos de diálogo.

Objetivo Específico: Crear espacios seguros para discutir problemáticas y soluciones. Aseguramientos Necesarios: Guía metodológica para círculos restaurativos. Docentes capacitados como mediadores.

Modo de Evaluación: Participación activa en los círculos. Encuesta de satisfacción.

Acción #3: Juegos cooperativos en clases de educación física.

Objetivo Específico: Fomentar el trabajo en equipo y la empatía.

Aseguramientos Necesarios: Diseño de actividades lúdico-cooperativas. Material deportivo adaptado.

Modo de Evaluación: Observación de interacciones positivas. Reflexión grupal post-actividad.

III Fase: Seguimiento y refuerzo positivo.

Objetivo: Consolidar los cambios de comportamiento mediante monitoreo y reconocimiento de conductas positivas.

Acción #1: Sistema de incentivos por buen comportamiento.

Objetivo Específico: Reforzar positivamente las conductas adecuadas.

Aseguramientos Necesarios: Establecer criterios claros de reconocimiento. Premios simbólicos (certificados, privilegios).

Modo de Evaluación: Registro de estudiantes reconocidos. Impacto en el clima escolar.

Acción #2: Reuniones periódicas de seguimiento.

Objetivo Específico: Evaluar el progreso y ajustar estrategias.

Aseguramientos Necesarios: Comisión de convivencia escolar. Datos de incidencias registradas.

Modo de Evaluación: Informes de reducción de comportamientos inadecuados.

Acción #3: Creación de un comité estudiantil de mediación

Objetivo Específico: Empoderar a los educandos en la solución pacífica de conflictos. Aseguramientos Necesarios: Capacitación en mediación escolar. Espacio para reuniones del comité.

Modo de Evaluación: Número de conflictos resueltos por el comité. Encuesta de percepción de eficacia.

Conclusiones

El sistema de acciones propuesto permitió corroborar el poco conocimiento que tienen los estudiantes ´de la EPEF del Reglamento escolar, así como las pocas actividades tratadas desde el plan de estudio vinculadas con su especialidad por lo que el objetivo trazado para el desarrollo de la investigación permitió resolver la problemática planteada. Las acciones elaboradas fueron estructuradas partiendo del comportamiento inadecuado de los educandos y del poco conocimiento del reglamento escolar en cuanto a faltas y medidas. La valoración parcial de las acciones permitió comprobar los cambios en los educandos implicados dados a un mayor conocimiento del reglamento escolar y creando en ellos un pensamiento crítico y autocrítico.

Recomendaciones

Flexibilidad: Ajustar las acciones según los resultados parciales.

Participación activa: Involucrar a toda la comunidad educativa.

Utilizar las acciones propuestas como material de apoyo en los en los grupos de 1er año para prevenir comportamientos inadecuado en los educandos y lograr mejor calidad educativa.

Referencias bibliográficas

Álvarez-García, D., Núñez, A., Pérez-Fuentes, M. C. y Vallejo, G. (2022). *Acoso escolar y riesgos de Internet: diagnóstico, prevención e intervención*. *Revista de Educación, 397*. Ministerio de Educación.

Baxter Pérez, E. (2019). *Educación en valores para la prevención de conductas inadecuadas en la escuela primaria cubana*. Editorial Pueblo y Educación.

Cava, M. J. y Buelga, S. (2022). Intervenciones en convivencia escolar: Estrategias para la prevención del bullying. *Revista de Educación, 397*.

Florencia Sciutto, M. (2015). *Indisciplina en los primeros años del ciclosecundario: El caso de un colegio de la ciudad de Marcos Juárez* (pp. 5-7). http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar

González-Cabrera, J. y Machimbarrena, J. M. (2022). *Ciberacoso y prevencióndesde el contextoeducativo*. *Revista de Educación, 397*.

Instituto Nacional de Deportes, EducaciónFísica y Recreación. (s. f.). *Reglamento Escolar* (Resolución 21-259).

López Hurtado, J. y Sierra Lombardía, V. (2020). La prevención del comportamiento antisocial en adolescentes: Experiencias desde Cuba. *Revista Cubana de Psicología, 12*(1), 45-60.

Martínez-Otero Pérez, V. (2018). *Conflictos escolares y clima de aula: Estrategias de prevención*. Narcea Ediciones.

Maturell Aguilera, A., Del Toro Prada, J. J., Valiente Sandó, P. y Tamayo Pupo, A. (2023). El proyecto educativo institucional: su novedad en Cuba (Revisión). *Roca.

Revista Científico-Educacional de la provincia Granma, 19*(1). https://portal.amelica.org/ameli/journal/440/4403729004/html

Naciones Unidas. (s. f.). *Sitio oficial de la Agenda 2030*. https://www.un.org/sustainabledevelopment

Rodríguez-Álvarez, J. M. et al. (2022). Programas de educación emocional para la prevención de conductas disruptivas. *Revista de Educación, 397*.

Torroella González-Mora, G. (2021). *Cómo educar para la autorregulación: Experiencias en escuelas cubanas*. Editorial Ciencias Médicas.

UNICEF y MINED Cuba. (2023). *Guía de prevención de violencia escolar en Cuba*.

Valdés Veloz, H. y Pérez Sánchez, L. M. (2019). *Psicología educativa y prevención del fracaso escolar en Cuba*. Editorial Félix Varela.

anexos

Posibles actividades que se puede enplear en las acciones de las diferentes fases

1

Tema: La cajita mágica del Reglamento Escolar .

Responsable: Profesor Guía , La biblotecaria,La psicopedagoga o un profesor preparado en el tema.

Local:La bibloteca,el salón de reuniones o el aula.

Horario:Turno de Debate o de bibloteca.

Objetivo: Reconocer las faltas y medidas del reglamento escolar mediante una actividad didactica.

Materiales: Tiras de papel, lápiz y dos caja de tiza bacías u otro tipo de cajita de cartón, tarjetas de papel o de cartón.

Desarrollo:Se divide el aula en dos grupos.(Grupo # 1"Faltas"), (Grupo # 2 "Medidas"). En el frente del local estarán dos cajitas una con tirillas de papel que tiene algunas de las indisciplinas de las que aborda el Reglamento escolar y la otra vacias para que eche las ya respondidas.En el Grupo # 1habrá tres tarjetas cada una tendra la calificación defalta:

MENOS GRAVE	GRAVE	MUY GRAVE

La acción consiste que un estudiante de cada grupo viene al frente y toma una tirilla de papel y tienen que representar con mímica la indisciplina para que el grupo de cada representante diga si ese comportamiento es adecuado o no. Luego el Grupo # 1 debe calificar a través de una de las tarjetas la falta representada. El Grupo # 2 debe decir que tipo de medida se debe tomar según la gravedad de la indisciplina. El profesor hará su intervención para explicar lo correcto en caso que haga falta.

Nota: (Las indisciplinas se sacarán del Reglamento Escolar previamente, según corresponda a la caracterización del grupo escogido).

2

Tema: Panel infomativo.

Responsable: Profesor Guía , La biblotecaria,La psicopedagoga o un profesor preparado en el tema.

Local: El salón de reuniones o el aula.

Horario:Turno de Debate o de bibloteca.

Objetivo: Reconocer algunos de los comportamiento inadecuados por parte de los educandos, sus calificación y las medidas que se toman en caso de estos incurrir, así como su valoración.

Materiales:Hojas de papel y lápiz.

Desarrollo:Se preparan cuatro estudiantes.El primero expondrá los comportamientos inadecuados por parte de los educandos que han encurrido en el centro en años anteriores.El segundo expondrá según las indisciplina planteada la calificación de la misma según reglamento escolar.EL tercero expondrá las medidas que tomo el centro.El cuarto llevará el debate al público con preguntas como estas:

- ¿Creen ustedes qué las indisciplinas planteadas se les dieron el tratamiento correcto , por qué?
- ¿Las medidas tomadas en cada una van acorde con lo que dice el reglamento escolar ?
- ¿Lo antes expuesto para que le sirve como estudiantes y como futuros profesores de la EPEF ?

  Al final de la actividad los estudiantes deben de ser capaces de emitir criterios reflexivo y valorativos.

3

Tema: Jugando con el reglamento escolar, leemos y comprendemos .

Responsable: Profesor Guía , La biblotecaria,La psicopedagoga o el director del internado.

Local: El salón de reuniones o Sala de estar.

Horario:Turno de Debate o en el tiempo de autoestudio de los internos.

Objetivo: Identificar las faltas y medidas expuesta en el reglamento escolar para lograr una mayor disciplina en el centro interno.

Materiales:Hojas de papel y lápiz. Pelota de papel o de tela.

Desarrollo:Se lleva en tirillas de papel los artículos(21- 26) del reglamento escolar y se colocan en una mesa de forma ordenada . Se escoge varios estudiantes se forma una rueda, se le da una pelota que puede ser hecha de papel o de tela . Esta la pasarán mientra el profesor pone una música en el equipo del centro,al parar la música el estudiante que se quede con la pelota saldrá y escogerá uno de los artículos y lo leerá. El profesor quiará la actividad para que puedan ser devatida en el grupo. Así hasta leer y comprender cada uno de los artículos. Al finalizar la actividad los estudiantes deben ser capaces de reconocer cuales son las faltads que dice el reglamento y en cuáles han incurrido.

4

Tema: Las palabras dicen .

Responsable: Profesor de computación.

Local: Laboratorio de computación.

Horario:Turno de computación .

Objetivo: Valorar a través de palabras dadas las faltas y medidas del reglamento escolar así como su reflexión y criterio .

Materiales:Máquinas de computación .

Desarrollo:El profesor trae un powert con palabras que al observarlas deben de decir en que falta o indisciplina les recuerdan . El profesor dará una breve explicación de cada una y de manera general dando a conocer lo que dice el reglamento escolar y las medidas a tomar en las que se incuran , logrando así un devate con los estudiantes llevándolo a la reflexión , valoración y la crítica colectiva e individual.El profesor realizará preguntas tales como:

- ¿De las palabras expuestas cuáles de ellas son las que más inciden en su aula?
- ¿Qué medidas se toman para ellas?
- ¿ Tú como estudiante cómo valoras estas palabras negativas o positivas, por qué?
- ¿Reflexionando en lo antes expuesto diga su criterio personal?
- ¿Creen ustedes que la actividad fue productiva, por qué?

5

Tema: No siga su ejemplo .

Responsable: Profesor guía.

Local: Salon de reuniones.

Horario:Turno de debate .

Objetivo: Reflexionar a través de un ejemplo dado las faltas y medidas estudiadas en el reglamento escolar contribuyendo así a la disciplina en el centro .

Materiales:Estudiantes .

Desarrollo: (Drama)

Llega la estudiante Rosa al aula con la saya corta mucho coloretes y prendas.

María: Rosita ya se acabo el primer turno .

Rosa: Mija me quede dormida.

Pedro: Rosita sientate aquí conmigo.

Rosa: Hantes que venga la profesora del segundo turno vamos a fumar.

María:¡ Rosita aquí no!(Rosa realiza un jesto y empieza a fumar).

Maria:Rosita dice la profesora guía que ella viene ahora para acá para saber de tus aucencias.

Rosa: Mija yo estaba de licencia deportiva .

Pedro:Pero tu entrenador no trajo ningún papel.

Rosa: Callate la boca chico, toma ve ,fuma para que no hables tanto.

Rosa:Señores como se tarda la profesora vamonos si aquí no hay nadie.

María: Rosa no te vallas que te tienen fichada.

Rosa con un teléfono en la mano:Hay mija me llamo mi jevito así que chao.

Se va Rosa y llega la profesora.

Profeora: Disculpe llegue tarde porque se me presento un problema en el grupo donde estaba dando clase.¡Hay pero dónde esta Rosa!

Pedro:Profe se le presento un problema y se tuvo que ir.

Profesora:¿A quién se lo comunicó?(Todos se quedan en cilencio).Ahora mismo cuando salga de aquí voy a comunicarlo a su profesora guía y a sus padres para tomar medidas con Rosa.

Al terminar el drama se realiza el debate profesor alumno. Preguntas:

- En el drama había personajes negativos y positivos.¿Cuáles eran?
- ¿ Porque crees qué Pedro y Rosa eran personajes negativos?
- ¿Cómo clasifican esas faltas en menos graves , graves o muy graves.¿Por qué?

- ¿Qué medidas son las que se le deben tomar y por qué?
- ¿Para qué le sirve el ejemplo dado y lo aquí debatido?

LOS IMAGINARIOS SOCIALES SOBRE LA CULTURA FÍSICA Y SU IMPACTO EN LA FORMACIÓN CONTINUA DOCENTE

M.Sc. Leydis Esther Salina Gallo
Máster en Investigación Educativa
Docente Especialista
Presidenta de la Asociación de Pedagogos de Cuba. Filial Santiago de Cuba.
salinagalloleydisesther@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-6939-2140

RESUMEN

Esta ponencia explora los imaginarios sociales sobre la cultura física y su influencia en la formación continua docente, analizando cómo las representaciones colectivas moldean prácticas pedagógicas y políticas educativas. El objetivo es develar estos imaginarios y su impacto en la profesionalización docente, proponiendo estrategias para integrar una visión crítica y transformadora de la cultura física en la educación. La novedad radica en abordar la cultura física no solo desde perspectivas biológicas o técnicas, sino como un constructo social cargado de significados (como estereotipos de cuerpo ideal, asociaciones con disciplina o salud), que inciden en la formación docente. Se analizan discursos cotidianos, medios de comunicación y currículos educativos para identificar sesgos y oportunidades de cambio. El aporte es una reflexión epistemológica y práctica que visibiliza cómo los imaginarios limitan o potencian la labor docente. Propone un modelo de formación continua que incorpore la desconstrucción crítica de estos imaginarios. Destaca el rol de la cultura física como herramienta de inclusión y bienestar integral, más allá de paradigmas utilitaristas. La metodología combina revisión teórica (estudios sociales del cuerpo, pedagogía crítica) y análisis de narrativas docentes. Los resultados buscan inspirar políticas educativas y prácticas formativas más conscientes de su dimensión sociocultural.

Palabras claves: Imaginarios sociales, cultura física, formación docente, pedagogía crítica, educación corporal.

INTRODUCCIÓN

La cultura física, entendida como el conjunto de prácticas y representaciones sociales entorno al ejercicio físico, la salud y el bienestar, ha adquirido relevancia en el ámbito educativo, particularmente en la formación docente. Sin embargo, los imaginarios sociales(construcciones colectivas que influyen en percepciones y comportamientos) pueden condicionar su integración en los procesos pedagógicos.

Los imaginarios sociales sobre la cultura física han moldeado históricamente la manera en que esta se concibe, practica y enseña, influyendo directamente en la formación continua de los docentes. Estos imaginarios (entendidos como representaciones colectivas cargadas de símbolos, estereotipos y valores) condicionan no solo las políticas educativas, sino también las prácticas pedagógicas y la autopercepción de los educadores. En este contexto, resulta urgente analizar cómo estas construcciones simbólicas impactan en la profesionalización docente, así como explorar alternativas que permitan una aproximación más crítica y emancipadora a la cultura física en el ámbito educativo.

Desde una perspectiva teórica, este trabajo se sustenta en tres ejes fundamentales. Uno de ellos es los imaginarios sociales (Castoriadis, 1975; Moscovici, 1961) los cuales expresan que son construcciones simbólicas que dan sentido a la realidad y orientan las prácticas sociales. Castoriadis (1975) los define como “redes de significación imaginaria” que, aunque no son tangibles, operan como marcos de referencia para la acción colectiva. En el caso de la cultura física, estos imaginarios pueden manifestarse en nociones como el “cuerpo ideal”, la asociación entre ejercicio y moralidad, o la visión instrumental del movimiento humano.

Otro de los ejes que se aborda es la cultura física como fenómeno sociocultural (Bourdieu, 1979; Le Breton, 2002) es decir lejos de reducirse a una dimensión biológica o técnica, la cultura física está impregnada de significados sociales. Bourdieu (1979), desde su teoría del “habitus”, señala que las prácticas corporales son expresiones de estructuras sociales más amplias, reproducidas y legitimadas a través de la educación.

Por su parte, Le Breton (2002) destaca cómo el cuerpo es un “lugar de inscripción” de valores culturales, lo que implica que su enseñanza nunca es neutral.

La formación docente y pedagogía crítica (Freire, 1970; Giroux, 1990) es otro de los ejes tratados. La formación continua de educadores debe trascender la mera actualización técnica para incluir una reflexión sobre los discursos hegemónicos que rodean a la cultura física. Freire (1970) enfatiza la necesidad de una “praxis” transformadora, donde los docentes sean sujetos activos en la deconstrucción de imaginario sopresivos. Giroux (1990), por su parte, aboga por un enfoque que cuestione cómo las instituciones educativas reproducen desigualdades a través de currículos ocultos.

A pesar de la creciente atención a la cultura física en ámbitos educativos, persiste una brecha entre su potencial pedagógico y su reducción a enfoques utilitaristas (ej.: rendimiento deportivo, control del cuerpo). Los docentes, en su formación continua, suelen enfrentarse a programas que priorizan lo técnico sobre lo crítico, omitiendo cómo los imaginarios sociales (como la glorificación del atletismo competitivo o la patologización del sedentarismo) pueden perpetuar exclusiones. Esto plantea interrogantes claves; ¿cómo los imaginarios sociales sobre la cultura física influyen en las expectativas y prácticas de los docentes? ¿De qué manera la formación continua puede integrar una mirada crítica que cuestione estos imaginarios? ¿Qué aportes pueden ofrecer las ciencias sociales y la pedagogía crítica para redefinir la enseñanza de la cultura física?

Esta investigación busca analizar cómo los imaginarios sociales sobre la cultura física afectan la formación continua de docentes, considerando su impacto en la adopción de hábitos saludables, la didáctica de la educación física y la promoción de estilos de vida activos en las escuelas. Los autores buscan: analizar los imaginarios sociales dominantes entorno a la cultura física y su manifestación en el ámbito educativo. Examinar su impacto en la formación docente, identificando tensiones y oportunidades. Proponer lineamientos para una formación continua que incorpore la deconstrucción de estos imaginarios desde un enfoque crítico.

El estudio es pertinente en un escenario donde la cultura física adquiere relevancia global (ej.: políticas públicas contra el sedentarismo), pero su enseñanza sigue anclada en paradigmas reduccionistas. Al vincular imaginarios sociales, educación corporal y formación docente, se ofrece una perspectiva interdisciplinaria que enriquece tanto el debate académico como las prácticas educativas.

METODOLOGÍA

Para abordar el estudio de los imaginarios sociales sobre la cultura física y su influencia en la formación docente, se optó por un enfoque cualitativo con diseño crítico-interpretativo, el cual permite comprender las construcciones simbólicas desde la perspectiva de los actores educativos. Este enfoque se complementó con elementos de la teoría fundamentada (Strauss & Corbin, 2002), ya que posibilita generar marcos conceptuales a partir de los datos empíricos, así como con el análisis crítico del discurso (Fairclough, 2003), útil para develar los significados ocultos en las narrativas docentes y en los documentos normativos.

En cuanto a las técnicas de recolección de datos, se emplearon tres estrategias principales. En primer lugar, se realizó una revisión documental exhaustiva de planes de estudio, lineamientos curriculares y políticas públicas relacionadas con la formación docente en cultura física, con el fin de identificar los discursos institucionalizados. Posteriormente, se llevaron a cabo entrevistas semiestructuradas con 20 docentes de educación física de distintos niveles educativos, seleccionados mediante un muestreo intencional que consideró diversidad de género, edad y contexto sociocultural. Estas entrevistas indagaron en sus percepciones sobre los imaginarios sociales y cómo estos influyen en su práctica pedagógica. Finalmente, se organizaron tres grupos focales con formadores de docentes, donde se discutieron las tensiones entre los imaginarios hegemónicos y las necesidades formativas reales.

Para garantizar la validez y confiabilidad del estudio, se aplicó la triangulación metodológica, contrastando los hallazgos de las entrevistas con los resultados de los grupos focales y el análisis documental. Asimismo, se utilizó el software NVivo para codificar y categorizar los datos, identificando ejes temáticos recurrentes como "cuerpo

ideal", "deporte vs. Actividad física" y "formación crítica". Cabe destacar que, si bien el enfoque cualitativo permitió profundizar en las subjetividades, una limitación fue la posible influencia de los sesgos de los participantes, los cuales se mitigaron mediante la contrastación constante con las fuentes documentales.

DISEÑO DE INVESTIGACIÓN Y MUESTRA

El presente estudio se enmarcó en un diseño exploratorio-descriptivo, con un alcance transversal que abarcó un año de recolección y análisis de datos. La elección de este diseño respondió a la necesidad de caracterizar, por primera vez en el contexto analizado, los imaginarios sociales sobre la cultura física y su relación con la formación docente, sentando así las bases para futuras investigaciones con enfoques explicativos o longitudinales.

Respecto a la población de estudio, esta estuvo conformada por docentes en activo de educación básica y media, así como por formadores de docentes. Los criterios de inclusión consideraron: (a) experiencia mínima de cinco años en la enseñanza de la cultura física, (b) participación voluntaria en el estudio y (c) diversidad geográfica (60% de contextos urbanos y 40% rurales). La muestra final quedó integrada por 20 docentes entrevistados y 15 participantes en los grupos focales, alcanzando la saturación teórica en las categorías analizadas.

No obstante, es importante reconocer las limitaciones del estudio. En primer lugar, al centrarse en un contexto regional específico (Santiago de Cuba), los hallazgos no son generalizables a otras realidades sin adaptaciones. Además, aunque se buscó diversidad en la muestra, la sobrerrepresentación de docentes urbanos pudo influir en los resultados. Para contrarrestar esto, se incluyeron voces de docentes rurales cuyas experiencias enriquecieron el análisis con perspectivas menos visibilizadas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los hallazgos del estudio se organizaron en tres ejes temáticos principales, los cuales no solo reflejan los imaginarios sociales identificados, sino también su impacto concreto en la formación docente.

El primer eje: La reducción de la cultura física al deporte competitivo, reveló que el 70% de los docentes asociaban directamente el concepto de ejercicio físico con el rendimiento deportivo, obviando otras dimensiones como la recreación o la expresión corporal. Este imaginario, reforzado por los medios de comunicación y los programas escolares, limita las posibilidades pedagógicas, tal como expresó un entrevistado: A los alumnos solo les interesa el fútbol o el básquet; cuando proponemos danza o yoga, lo ven como pérdida de tiempo. Dicho resultado coincide con lo planteado por Bourdieu (1979) respecto a cómo las prácticas corporales reproducen jerarquías sociales.

En segundo lugar, el eje: El cuerpo saludable como sinónimo de delgadez; mostró la influencia de los estándares estéticos en las aulas. Las entrevistas evidenciaron que, especialmente entre las adolescentes, persiste la idea de que hacer ejercicio sirve principalmente para "adelgazar". Este imaginario, promovido por redes sociales, genera exclusiones hacia estudiantes con discapacidad o con cuerpos no normativos. Aquí, la discusión conecta con Le Breton (2002), quien advierte sobre la medicalización del cuerpo en las sociedades contemporáneas.

Finalmente, el tercer eje: La formación docente entre la técnica y la crítica, destacó que el 80% de los formadores no incluyen en sus programas contenidos que aborden los imaginarios sociales. No obstante, se identificaron experiencias innovadoras, como un proyecto en México que vincula la cultura física con tradiciones indígenas, demostrando que es posible romper con los paradigmas hegemónicos. Estos casos, aunque minoritarios, respaldan la propuesta de Freire (1970) sobre una educación liberadora que cuestione los discursos dominantes.

CONCLUSIONES

A modo de síntesis, esta investigación permitió concluir que los imaginarios sociales sobre la cultura física anclados en el deporte competitivo, los ideales estéticos y la mirada técnica condicionan significativamente la formación docente, perpetuando enfoques reduccionistas. Sin embargo, el estudio también identificó fisuras en estos discursos hegemónicos, representadas por experiencias pedagógicas alternativas que priorizan la inclusión y la reflexión crítica.

Con base en lo anterior, se plantean tres recomendaciones claves:

1. Integrar módulos de sociología del cuerpo en los programas de formación docente, enfatizando el análisis de imaginarios.

2. Fomentar políticas públicas que desvinculen la cultura física de lógicas mercantilistas, promoviendo su dimensión social y comunitaria.

3. Ampliar la investigación hacia otras intersecciónalidades, como género, etnicidad y discapacidad, para profundizaren las exclusiones.

En definitiva, este trabajo no solo aporta evidencia sobre un problema poco visibilizado, sino que también propone caminos para transformar la educación física en un espacio verdaderamente emancipador.

REFERENCIAS

Bourdieu, P. (1979). La distinción: Criterio y bases sociales del gusto. Taurus.

- Castoriadis, C. (1975). La institucióniмaginaria de la sociedad.

- Fairclough, N. (2003). Analysing Discourse: Textual Analysis for Social Research. Routledge.

- Freire, P. (1970). Pedagogía del oprimido. Siglo XXI.

- Le Breton, D. (2002). La sociología del cuerpo. Nueva Visión.

- Strauss, A., & Corbin, J. (2002). Bases de la investigacióncualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoríafundamentada. Universidad de Antioquia.

- Baeza, M. (2019). Los imaginariossociales. Ed. Anthropos.

- Devís, J. &Peiró, C. (2022). Educaciónfísica, salud y currículum. Morata.

- OMS (2023). Directrices sobreactividadfísica.https://www.who.int/

- Parlebas, P. (2021). Juegos, deporte y sociedad. Paidotribo.

Título: La formación continua para la identificación y selección de talentos deportivos en Mayabeque.

Autores: Lic. Tatiana Homar García*. ORCID ID 0000-0002-0834-158
e-mail: tatianahomargarcia@gmail.com
Dr. C. Luis Lázaro Arias Rodríguez**. ORCID ID 0000-0001-9554-186X
e-mail: luisariasrodriguez5@gmail.com
1 Licenciada en Biología, Comisión Nacional del Deporte Ciclismo/Universidad Agraria de la Habana ¨Fructuoso Rodríguez Pérez¨, Cuba
2 Doctor en Ciencias de la Cultura Física, profesor titular. Universidad Agraria de la Habana ¨Fructuoso Rodríguez Pérez¨, Cuba

Resumen

El trabajo se realiza con vistas a optimizar la identificación y selección de talentos, el cual es uno de los procesos que constituyen la base para el relevo deportivo en Cuba y, son los profesionales de la Cultura Física los que deben llevar a cabo este proceso. Para conducir la investigación se planteó como objetivo proponer una estrategia de formación continua para perfeccionar el proceso de identificación y selección de talentos deportivos que realizan los profesionales de la Cultura Física de San José de las Lajas, provincia Mayabeque. En el trabajo se llevaron a cabo diferentes métodos investigativos que permitieron profundizar en los elementos teórico-metodológicos que sustentan el diseño de estrategias de formación continua acerca del proceso de identificación y selección de talentos. Se elaboró un diagnóstico sobre la temática en el municipios San José de las Lajas, provincia Mayabeque y se elaboró una propuesta de estrategia de formación continua para perfeccionar el proceso de identificación y selección de talento deportivos en los profesionales ligados al área de la Cultura Física de San José de las Lajas, desde los principios de la Educación Popular y un enfoque

biológico y psicosocial.

Abstract:

This study aims to optimize talent identification and selection, one of the processes that underpins sports success in Cuba. Physical Education professionals are responsible for carrying out this process. The objective of this research was to propose a continuing education strategy to improve the process of identifying and selecting sports talents among Physical Education professionals in San José de las Lajas, Mayabeque province. This study used various research methods that allowed for a deeper understanding of the theoretical and methodological elements that support the design of continuing education strategies for talent identification and selection. A diagnosis of the topic was conducted in the municipality of San José de las Lajas, Mayabeque province, and a proposal for a continuing education strategy was developed to improve the process of identifying and selecting sports talents among professionals working in the field of Physical Education in San José de las Lajas, based on the principles of Popular Education and a biological and psychosocial approach.

Palabras clave: educación superior, estudios de pregrado, superación, capacitación, deporte de alto rendimiento.

Introducción

En la mayoría de los países el estudio de personas con talento se basa en el análisis de competencias académicas o intelectuales, basado en los test de coeficiente intelectual o de inteligencia, mientras otros tipos de talento reciben una atención limitada.

En el deporte, al igual que en otros procesos educativos, es importante descubrir a los individuos más capacitados, seleccionarlos a una edad temprana, observarlos continuamente y ayudarles a llegar al nivel más elevado del dominio de su modalidad, con la aplicación de vías y métodos que aseguran su futuro (Castillo et al, 2022), donde

deben intervenir un conjunto de profesionales que garanticen el enfoque multidisciplinario del mismo.

El carácter multidisciplinario del proceso de identificación y selección de talentos deportivos se sustenta en los aportes de ciencias como la fisiología, la bioquímica, la biomecánica, la psicología y la medicina deportiva, entre otras. En la actualidad no solo se miden indicadores de corte físico, sino que se revelan las potencialidades del talento en correspondencia con factores que influyen a largo plazo en el rendimiento deportivo. Este proceso ha ido evolucionando a través del tiempo, coincidiendo con los avances científicos tecnológicos de la sociedad, lo que ha permitido la integración de nuevos métodos, técnicas y procedimientos.

La Educación Física como componente de la educación integral, tiene importancia vital en la formación de las nuevas generaciones, pues desde la educación primaria se dan las condiciones para estimular y alcanzar un buen desarrollo de las habilidades motrices básicas, capacidades físicas, habilidades motrices deportivas, conocimientos teóricos y hábitos de higiene, todo lo cual posibilita realizar con éxito las tareas que, en el orden práctico, les plantea la sociedad, la escuela y la familia (Hidalgo, 2010).

A criterio de la autora, es el momento propicio para identificar una posible reserva deportiva escolar a partir de la detección temprana de las condiciones físicas, las capacidades motrices y volitivas de los niños, a través de su proceso de enseñanza aprendizaje y la práctica del deporte participativo.

Es importante tener en cuenta que el proceso de detección, selección y seguimiento de los niños con aptitudes y potencialidades deportivas, sea un proceso de preparación que les permita transitar hacia el alto rendimiento sin violentar el proceso de su desarrollo natural y sobre todo la preservación de su esto de salud y calidad de vida.

Con respecto a la asignatura de Educación Física, el tercer perfeccionamiento de la educación cubana, implementándose actualmente, pretende dar un giro al pensamiento y la acción de docentes y estudiantes, se presenta como un proceso que combina ciencia y técnica en busca de un mayor desarrollo deportivo. Acompañado, en el caso del deporte, de la nueva Ley de sistema deportivo cubano, en proceso de aprobación por la Asamblea Nacional; sin embargo, estas pretensiones con respecto a la educación física no son posibles si no llevan de la mano un proceso de

perfeccionamiento y actualización científico tecnológica de los profesionales de esta rama. El objetivo general de este trabajo es, *proponer una estrategia de formación continua para perfeccionar el proceso de identificación y selección de talentos deportivos que realizan los profesionales de la Cultura Física de San José de las Lajas, provincia Mayabeque.*

Materiales y Métodos

En un primer momento se hizo una sistematización de documentos sobre estrategias de formación continua, utilizando los siguientes códigos de búsqueda:

Estrategia de formación continua, Estrategia de formación permanente, Estrategia de formación continua + área de la educación física y el deporte, Estrategia de formación continua en el área de la educación física y el deporte en Cuba, Estrategia de formación continua dirigida a la identificación y selección de talento en el área general y en Cuba

Como resultado se encontraron 65 artículos que relacionados con los códigos de búsqueda mencionados anteriormente, luego de un proceso de decantación se seleccionaron 26 documentos que se encontraban dentro de las temáticas de formación continua, estrategias, estrategias de formación continua, de estos 14 se desarrollaron en Cuba y 12 son artículos internacionales.

Se encontraron 8 documentos internacionales que tratan la formación continua pero ninguno relacionado con la cultura física y el deporte, en su mayoría (5) están relacionados con estrategias nacionales.

En Cuba se encontraron 8 documentos relacionados con la cultura física y el deporte, de los cuales 3 desarrollan la formación continua y el resto se relaciona más con los procesos de capacitación y superación profesional.

Sobre el tema de la identificación y selección de talentos, encontramos 4 artículos dentro del área nacional.

En resumen, estos documentos se caracterizan por las siguientes regularidades: Los artículos relacionados con la selección de talento están dirigidos a deportes específicos, como el futbol, la natación, el baloncesto y el béisbol, estos concluyen que existen insuficiencias cognitivas acerca del proceso de identificación y selección de

talentos deportivos. En todos los casos se revela la necesidad de la aplicación de la ciencia y la tecnología al proceso de identificación y selección de talentos y la urgencia de profundizar en las formas de superación de los profesionales con criterios novedosos, en consecuencia con el progreso tecnológico. Todos los artículos se dirigen solo a los egresados de Educción Física y Deporte y no se encontró ninguno dirigido a la formación de pregrado, para dar cumplimiento al proceso de formación continua, tal como se plantea en la presente investigación.

Esta búsqueda permitió realizar un análisis para determinar la estructura general de la estrategia (Fig. 1), y las etapas y acciones que se desarrollaran.



Figura 1. Estructura general por etapas de la estrategia de formación continua sobre identificación y selección de talento deportivo

El objetivo de la etapa diagnóstico fue recopilar información sobre necesidades e intereses de estudiantes, profesores, directivos y activistas del área de la educación física y el deporte, sobre el proceso de identificación y selección de talentos deportivos. Este estudio exploratorio proporcionó los datos sobre los que se realizó la intervención para la trasformación, desde el estado actual a uno deseado.

La aplicación de instrumentos se utilizó para llevar a cabo la caracterización de la problemática, con el propósito de determinar el conocimiento y la aplicación de la identificación y selección de talentos deportivos desde las clases de educación física,

en el municipio San José de las Lajas, provincia Mayabeque. Los instrumentos utilizados fueron:

1. Entrevista a Doctores en Ciencias de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Agraria de la Habana, sobre la problemática a investigar. Esta acción permitió realizar un pilotaje para perfeccionar las encuestas que posteriormente se aplicaron a profesores, entrenadores y metodólogos.
1. Observación de clases de Educación Física en escuelas primarias y sesiones de entrenamientos en el combinado deportivo Nelson Fernández del municipio San José de las Lajas, provincia Mayabeque.
2. Revisión del Plan de Estudio de la carrera de Licenciatura en Cultura Física.
3. Encuestas a Metodólogos de la dirección Provincial de INDER, relacionados con los departamentos de sistema competitivo y educación física.

Para la aplicación de las encuestas(Anexo 1), se establecieron como indicadores a evaluar: Nivel profesional, años de experiencia, conocimiento sobre la temática e importancia que le atribuyen en su trabajo diario, tratamiento metodológico de la temática, superación recibida sobre el tema, valoración del proceso

Resultados de las encuestas aplicadas a metodólogos de la Dirección Provincial del INDER, relacionados con los departamentos de sistema competitivo y educación física

Se realizó la encuesta a 5 metodólogos de la Dirección Provincial del INDER, de estos 4 con más de 20 de años de experiencia en el sector. Acerca del conocimiento del tema, todos los encuestados refirieron tener conocimiento sobre el tema y declararon considerarlo de importante para la pirámide del movimiento deportivo.

De los cinco metodólogos encuestados 3, responden que si se realiza tratamiento metodológico del tema, lo cual no se evidencia en la práctica. La forma de impartir la superación a los profesores de educación física y profesores del deporte, el 20 % destacó que se imparten conferencias, talleres y actividades metodológicas, un metodólogo comunicó que se realizan recorridos por las comunidades rurales y el resto evidencia que el tema se trata de forma superficial dentro de los programas de

superación. Todos dicen haber recibido superación acerca de la temática e diferentes formas, pero el 80% manifestó que se hacía mediante preparaciones metodológicas.

El proceso fue valorado de malo o regular por el 60 % de los encuestados 40 % lo valoro de bueno. El 100% de los encuestados consideraron importante realizar un proceso de superación acerca de la identificación y selección de talento deportivo, sugiriendo la realización de talleres, la aplicación de la ciencia en las investigaciones, la profundización en la teoría y práctica del entrenamiento deportivo.

Observaciones a entrenamientos y clases de Educación Física.

En las observaciones realizadas (20) a entrenamientos de los grupos de deportes, (tiempo y marca y deportes con pelota) y a clases de educación física de escuelas primarias, durante los diferentes períodos escolares y de preparación y competencias preparatorias, en el curso 2023-2024 y parte del 2024-2025 se evidenció que los atletas seleccionados no siempre provienen de la selección realizada por profesores de educación física, en su mayoría se acercan a los profesores de deporte por interés personal o de la familia de vincular al niño a alguna actividad deportiva.

Existe una segregación por sexo en los diferentes tipos de deporte, siendo los deportes de combates preferidos por familias con niños varones, mientras que las hembras en su mayoría las dirigen hacia deportes de tiempo y marcas y, arte competitivo, como el patinaje o gimnasia.No se observa dominio de los procesos bilógicos o sociales que pueden regular el talento deportivo del niño que se está vinculando a la actividad deportiva, basando la selección en muchos casos en la iniciativa familiar, sin tener en cuenta el interés que pueda presentar el niño seleccionado por el deporte, lo que da al traste con la falta de continuidad de los atletas. No se evidenciaron acciones de identificación y selección de talentos deportivos en las clases de educación física.La preparación teórica se limita al conocimiento de reglas y arbitraje de cada deporte o de habilidades básicas físicas del deporte, y la selección se realiza generalmente por la experiencia acumulada y observación del entrenador sobre las características de los niños.

Revisión del plan de estudios de la carrera Cultura Física

Se analizaron los contenidos del plan de estudio de la carrera y se pudo observar que existen insuficiencias en el tratamiento de la temática de identificación y selección de

talento, en los documentos que rigen la carrera. No se trata el tema con profundidad en los contenidos de las diferentes asignaturas que componen el currículo. No se tiene en cuenta la temática explícitamente en las habilidades profesionales expuestas, de igual forma sucede con los objetivos generales y por años académicos.

Resultados

Se planificaron las actividades tanto de pregrado como de postgrado para dar cumplimiento a la segunda etapa de la estrategia. Dentro de las actividades de pregrado se planificó e instrumentó un curso optativo-electivo, que se impartió a los estudiantes de quinto año del CPE, de la Facultad de Cultura Física de la Universidad Agraria de la Habana ¨Fructuoso Rodríguez Pérez¨.

La asignatura con el nombre de ¨ Generalidades sobre la Identificación y Selección de Talentos Deportivos ¨, se impartió en 22 horas clases de las cuales se dedicaron 12 a estudio independiente, 4 a talleres, 2 a conferencias y 2 a evaluación, dándole mayor peso al estudio y el trabajo independiente. La planificación a impartición se basó en los referentes y herramientas provenientes de la Educación Popular, promulgada por Pablo Freire y otros aspectos relevantes de la Educación Avanzada, que tiene entre sus exponentes más notables a Julia Añorga.

Estos procesos de formación se organizan bajo condiciones cambiantes de la actividad, adaptándola a las condiciones de la localidad donde se va a aplicar y las problemáticas presentes en el mismo, donde se establecerá el vínculo del proceso con el contexto social, los profesores de educación física mejoraran su desempeño dentro del colectivo pedagógico, perfeccionando su accionar mediante la superación.

Se está implementando la organización de un colectivo científico estudiantil, con estudiantes de cuarto año de la carrera de Cultura Física de la Universidad Agraria de la Habana con el objetivo de motivar a los estudiantes por la investigación acerca de la temática, en donde se imparten talleres con diferentes temáticas relacionadas con el tema de identificación y selección de talento deportivo. También se lleva a cabo la tutoría de tesis de diploma y trabajos de ejercicio profesional como formas de culminación de estudios, donde los estudiantes pueden encontrar soluciones a su futura práctica laboral en la Cultura Física.

En las actividades de postgrado se encuentra la planificación de talleres de capacitación para profesores de educación física, entrenadores y directivos del INDER, con los temas:

1. Conceptualización de términos. Fundamento del enfoque biológico de la temática
2. Métodos y técnicas y pruebas para la identificación y selección con un enfoque integral
3. Fundamentos de la metodología de investigación. Asignación de tareas investigativas
4. Curso de postgrado para profesores de la facultad de cultura física de la universidad, profesores y entrenadores provinciales
5. Inclusión de la temática en la maestría actividad física para el bienestar y el desarrollo local en proceso de diseño.

Conclusiones

1. El análisis teórico realizado permitió profundizar en los elementos teórico-metodológicos que sustenta el diseño de estrategias de formación continua acerca del proceso de identificación y selección de talentos, así como los principios que rigen la Educación Popular y, el enfoque biológico y psicosocial.
2. El diagnóstico realizado permitió la detección de varios aspectos deficientes, tanto en la labor profesional de los profesores y entrenadores, la insuficiente preparación en relación a la temática investigada, así como el insuficiente tratamiento del tema en la formación de pregrado y posgrado.
3. Se elaboró una propuesta de estrategia de formación continua para perfeccionar el proceso de identificación y selección de talento deportivos en los profesionales ligados al área de la cultura física, de San José de las Lajas, desde los principios de la Educación Popular y un enfoque biológico y psicosocial, la cual está integrada por un programa de curso optativo-electivo, la creación de un colectivo científico estudiantil, acciones de capacitación para los directivos, metodólogos, profesores y entrenadores, así como la implementación

de formas de posgrado, tanto para entrenadores como profesores de la facultad de Cultura Física.

Recomendaciones

1. Someter la estrategia al criterio de expertos, como acción clave para su perfeccionamiento y posterior análisis de su factibilidad y validez teórica.
2. Aplicar la estrategia en otros territorios de la provincia y el país que presenten problemáticas similares, para asegurar el proceso de formación de los profesionales de la Cultura Física a nivel Nacional, mejorando el proceso de selección deportiva y contribuyendo a la pirámide deportiva.
3. Continuar el estudio del tema y el diseño de acciones que contribuyan a la formación integral de los profesionales de la Cultura Física en la temática abordada.

Referencias Bibliográficas

1. Añorga, J. A. (2014). La Educación Avanzada teoría educativa para el mejoramiento profesional y humano de los recursos laborales y de la comunidad. (Tomo 1). Editorial
2. Castillo-Guzmán, M., Pichardo-Videaux, J. L., & Naranjo-Caboverde, C. U. (2022). La selección de talentos deportivos. Un proceso complejo y necesario para el desarrollo del deporte. 12(21).
3. Cular, D., Babic, M., Katovic, D., Beslija, T., & Kezic, A. (2024). How to compare relative age effect in different sports? A new methodological approach - Example of youth olympic games. Sports, 12, 215. https://doi.org/10.3390/sports12080215
4. Dorticós, F., León, G., Del Toro, M. C., Cruz, I. R., Rentería, A. M., Gassós, L. E., Mercado, S. M., de Armas, M., Beltrán, C. H., & Gutiérrez, C. A. (2010). Selección y desarrollo de talentos deportivos…Una propuesta para el ámbito escolar; 1ra ed.). www.itson.mx.
5. García Manso. J.M. (2003). El talento deportivo. Formación de elites deportivas. Madrid, España. Editorial Gymnos.
6. Hidalgo, Y. (2010).Estrategia de capacitación para técnicos de Cultura Física en formación. Disponible en: http://www.efdeportes.com/ Revista Digital - Buenos Aires - Año 15 - Nº 143.

La atleta presenta en los primeros nueve segundos su mayor frecuencia.

A mediados del tramo cuatro (desde los 58,72 seg) y durante el cinco (hasta los 96,66 seg) se observa una variación durante la ejecución técnica que debe ser rectificada por el entrenador ya que durante el movimiento no adopta las posturas requeridas para la correcta ejecución del movimiento. Esto puede relacionarse con aparición de la fatiga.

El valor de Coeficiente de Efectividad Comparativa de la Técnica, determinado mediante el análisis cualitativo, es superior a 2.6, lo que permite concluir que la canoísta analizada posee un alto grado de maestría técnica en su ejecución. Debe continuar enfatizando en la mejora de un indicador del ataque aéreo.

El análisis cuantitativo es referido al estudio de un ciclo de palada en una determinada zona del tramo de ejecución, y no a valores promedio de toda la distancia, por lo que se recomienda utilizar los datos del bogómetro o del Garmin, para mayor precisión.

El valor de Coeficiente Técnico integrado, tiene valor de referencia para la propia deportista, de manera que su tendencia refiera el resultado de la adaptación en la dirección de la técnica efectiva, como garantía del rendimiento.

Conclusiones

1. El diseño del modelo integral se basa en la evaluación de la efectividad comparativa de la técnica respecto a los deportistas de alta calificación, y utiliza como base de conocimiento el modelo propuesto por Alacid Cárceles (2009).
2. Fueron estudiados tres canoístas mediante la comparación con deportistas de alta calificación, arrojando como principales deficiencias, la desalineación del eje rodilla-muslo-cadera-espalda-cuello.
3. Los resultados del procesamiento de los datos del modelo cualitativo en su integración con los datos cuantitativos permiten el monitoreo de la efectividad de la técnica y la comprobación de la influencia de los ejercicios especiales de fuerza y su ajuste continuo.
4. El mayor impacto de este estudio fue la consecución de las mejores marcas de la temporada por parte de los tres botes en los Juegos Olímpicos de París' 2024, incluyendo la mejora de la marca mundial absoluta en C2-200 m que posibilitó alcanzar la medalla de bronce.

Referencias bibliográficas

- Alacid-Cárceles, F. Enseñanza del piragüismo: Técnica de paleo. [Curso de entrenadores]. Facultad de Ciencias del Deporte, Universidad de Murcia, España; 2023.
- Alacid-Cárceles, F. Perfil antropométrico y cinemático del palista infantil [tesis doctoral]. Murcia: Universidad de Murcia; 2009.
- Sánchez JL, y Magaz S. La Técnica. En: Sánchez JL, editor. Piragüismo (I). Madrid: COE; 1993. p. 101-386.

Anexo 1. Encuestas aplicadas a metodólogos de la Dirección Provincial del INDER, relacionados con los departamentos de sistema competitivo y educación física.

Estimado colega, el propósito de la siguiente entrevista es conocer su opinión acerca del estado actual sobre la identificación y selección de talentos deportivos en el municipio. Por nuestra parte queda el compromiso de que la información que Ud. Nos aporte será manejada de forma anónima y solamente será empleada con fines científicos.

Datos personales

Cargo que ocupa _____

Sexo_____ Nivel académico Tec.__ Lic.__ MsC.__ Otros__ ¿Cuál?_____

Institución donde se graduó _____

Años de experiencia en la labor _____

Años de experiencia deportiva previa____ Especialidad Deportiva _____

1. ¿Conoce Ud. Acerca del proceso de la identificación y selección de talentos deportivos?
   Si___ No____ Algo____
2. ¿Es importante la identificación y selección de talentos deportivos?
   Muy Importante___ Importante_____ Poco importante_____
3. ¿Se trata la temática del proceso de la identificación y selección de talentos deportivos, en la preparación metodológica de los profesores?
   Si___ No____ Algo____
   ¿Cómo se hace?
   _____
   _____
4. ¿Qué superación han recibido los profesores sobre el proceso de la identificación y selección de talentos deportivos?
   Cursos __ Talleres__ Preparación metodológica___
   Experiencia profesional___ Bibliografía___ Otras ___
   ¿Cuál? _____

5. ¿Cómo valora la preparación de los profesores para llevar a cabo el proceso de la identificación y selección de talentos deportivos?
   Buena__ Regular___ Mala___
6. ¿Considera Ud. que es importante diseñar un sistema de superación relacionada con el proceso de la identificación y selección de talentos deportivos?

Si___ No____ Algo____

¿Por qué?

_____

_____

7. ¿Qué recomendaciones nos daría para llevar a cabo formas de superación el proceso de la identificación y selección de talentos deportivos?

_____

_____