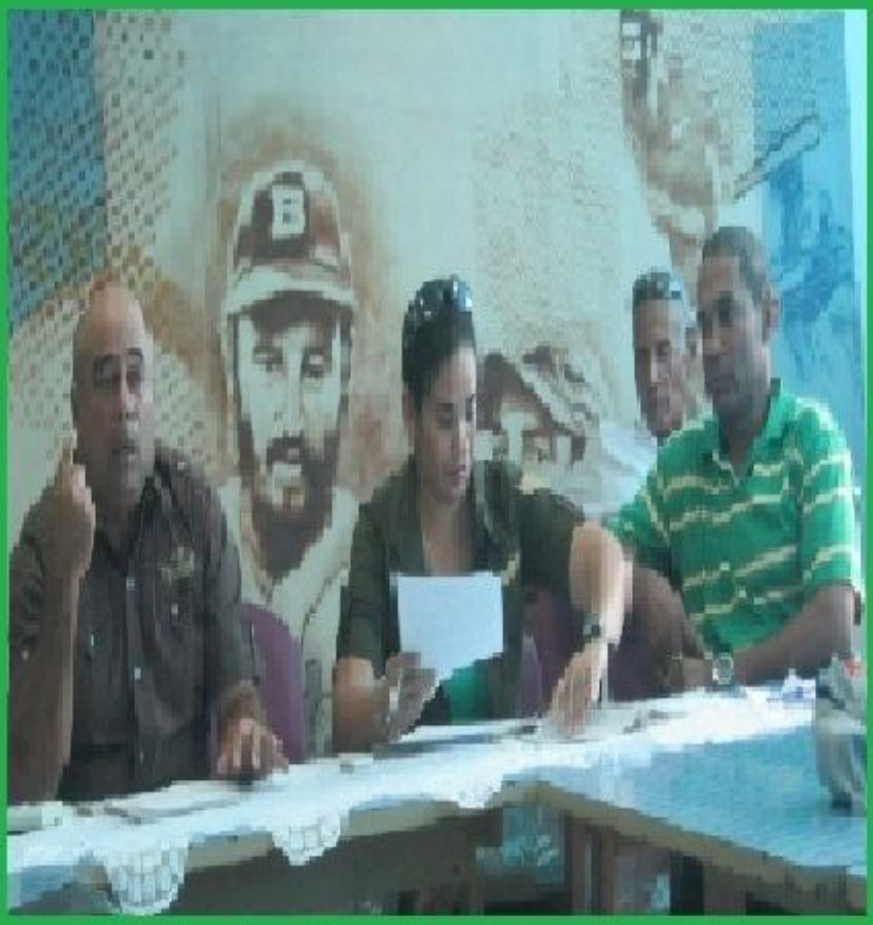
Universidad de Las Tunas

Cuba



Contextualización Investigativa y Uso Solidario del Conocimiento

Capítulo: Cultura Física y Depote

Título del libro: Contextualización Investigativa y Uso Solidario del Conocimiento

Capítulo: Cultura Física y Deporte

Compiladores:
MSc. Osniel Echevarría Ramírez.
MSc. Yerenis Sarahis Tamayo Rodríguez.
Dr. C. Bernaldo Jeffers Duarte.
Varios Autores

ISBN 978-1-945570-38-4.
SELLO Editorial Redipe, Capítulo Estados Unidos.
Coedición: Evenhock-Redipe
Editor
Dr. C. Julio César Arboleda Aparicio.
Primera Edición, FEBRERO de 2018

COMITÉ EDITORIAL

Osniel Echevarría Ramírez, Coordinador de la Red Iberoamericana de Educación, Cultura Física y Deporte (RIECUFID), Universidad de Las Tunas; Yerenis Sarahis Tamayo Rodríguez, Coordinadora del Macroproyecto Iberoamericano Evenhock, Universidad de Las Tunas; Dr. C. Bernardo Jeffers Duarte. Investigador. Centro de Estudio. Universidad de Las Tunas. Cuba; Dra. C. Yamila Tamayo Rodríguez. Investigadora. Universidad de Las Tunas. Cuba; Dr. C. Aleida Best Rivero. Profesora consultante e Investigadora. Universidad de Las Tunas. Cuba; Dra. C. Nerelys de los Dolores de Armas Ramírez. Profesora consultante e Investigadora. Universidad Central de Las Villas. Marta Abreu. Cuba; Dr. C. Francisco Javier Lunar Aguila. Profesor consultante e Investigador. Universidad Central de Las Villas. Marta Abreu. Cuba; Pedro Ortega Ruiz, Pedagogo español, Coordinador de la Red Internacional de Pedagogía de la alteridad (Ripal); José Manuel Touriñán, Pedagogo español, Coordinador de la Red Internacional de Pedagogía Mesoaxiológica; María Ángela Hernández, investigadora de la Universidad de Murcia, España; Manuel Salamanca López, RIDECTEI-Universidad Complutense de Madrid; María Emanuel Almeida, Centro de Estudios de las Migraciones y Relaciones Interculturales de la Universidad Abierta, Portugal; Carlos Arboleda A. Investigador Southern Connecticut State University (USA) y Julio César Arboleda Aparicio, Director de Redipe, Profesor investigador USC. (Colombia)

direccion@redipe.org

www.redipe.org

CONTENIDO

PRÓLOGO…… 6
PONENCIAS EVENHOCK. CAPÍTULO: CULTURA FÍSICA Y DEPORTE…… 7
1.1 LA INCLUSIÓN EDUCATIVA PERCIBIDA POR ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD, DE LA UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR (UDS) EN VENEZUELA.
Dra. C. Daniela Milagros Palacio González. …… 8
1.2 EJERCICIOS FISICOS ADAPTADOS PARA LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN EL EDULTO MAYOR, MUNICIPIO DE ENCRUCIJADA.
MSc. Gonzalo Ramos Alfonso. …… 18
1.3 LA EDAD BIOLÓGICA, PARADIGMA EN EL PROCESO DE LA SELECCIÓN DEPORTIVA EN ATLETAS ESCOLARES
Dra. C. Mercedes Milò Dubé …… 29
1.4 LA CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA EN EL TRATAMIENTO DEL ALZHEIMER.
MSc. Milena González Gorte …… 34
1.5 LA COMUNICACIÓN EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS BOXEADORES DE LA ACADEMIA PROVINCIAL DE VILLA CLARA.
Dra. C Mayra Caridad Del Toro Alonso…… 42
1.6 PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA DISMINUIR EL PESO CORPORAL.UN RETO DE LA CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA.
MSc. Arceny Rodríguez Flores…… 46
1.7 COMPORTAMIENTO DE LOS INDICADORES DEL CONTROL DE LA INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO EN LAS GIMNASTAS DEL CONJUNTO DE PINAR DEL RÍO.
Dr. C. Yolainy Govea Díaz. …… 52
1.8 EJERCICIOS FÍSICOS PARA DISMINUIR LAS CIFRAS DE TENSIÓN ARTERIAL EN PACIENTES DE 60 A 64 AÑOS.
MSc. Isabel Pérez Hernández…… 57
1.9 ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA MUJERES HIPERTENSAS. UN RETO DE LA CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA
MSc. Marlene Medina Colombé…… 65
1.10 CONJUNTO DE ACTIVIDADES AJEDRECÍSTICAS PARA CONTRIBUIR A LA PREVENCIÓN DE LOS FACTORES DE RIEGOS DEL ALZHÉIMER
Dr. C. Darvin Manuel Ramírez Guerra. …… 71
1.11 LA HISTORIA, COMPONENTE SIGNIFICATIVO EN LA FORMACIÓN TEÓRICA DE LOS TAEKWONDISTAS HOLGUINEROS.
MSc. Octavio Jesús Bruceta Serrano. …… 80
1.12 ANÁLISIS DE LOS NIVELES DE MANIFESTACIÓN EXTERNA DE LAS HABILIDADES MOTRICES DE LOS PERTIGUISTAS QUE SE INICIAN EN LA CATEGORÍA 10-11 AÑOS.
Lic. Mario Luis Medina Cabrera…… 94
1.13 ANATOMÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA COMO FORMA ESPECIAL DE ACTIVIDAD HUMANA.
Dr. C. Félix Malpica Rodríguez…… 103
1.14 ACCIONES TERAPÉUTICAS PARA LA COMPENSACIÓN DE ALTERACIONES POSTURALES PRESENTES EN ATLETAS DE MARCHA DEPORTIVA.
MSc. Annia Gómez Valdés. …… 111
1.15 LA COMUNICACIÓN EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS BOXEADORES DE LA ACADEMIA PROVINCIAL DE VILLA CLARA.
Dra. C Mayra Caridad Del Toro Alonso. …… 118
1.16 PROGRAMA PARA LA CAPACITACIÓN DE ENTRENADORES E INSTRUCTORES HOLGUINEROS SOBRE LA DIMENSIÓN HISTÓRICA DEL TAEKWONDO.
MSc. Octavio Jesús Bruceta Serrano…… 122
1.17 EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA POTENCIAR LA FASE DE ACELERACIÓN EN LOS CORREDORES DE 100 METROS PLANOS.
Lic. Sulanys López Fis…… 134
1.18 ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE EL PROCESO DE SUPERACIÓN PROFESIONAL DEL PROFESOR DE VOLEIBOL.
MSc. Tania Rosa García Hernández …… 142
1.19 ALTERNATIVA DE PRÁCTICAS DEPORTIVAS GRUPALES DIRIGIDA A LA POBLACIÓN INFANTIL DEL CONSEJO POPULAR ´´ LA RAMPA´´.
MSc. Yoel Díaz Temprano. …… 154

1.20 COMPORTAMIENTO DE LOS INDICADORES DEL CONTROL DE LA INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO EN LAS GIMNASTAS DEL CONJUNTO DE PINAR DEL RÍO.
Dr. C. Yolainy Govea Díaz 164
1.21 FOLLETO SOBRE LA HISTORIA DEL BALONMANO EN PINAR DEL RÍO, CONTENIDO PARA LA PREPARACIÓN TEÓRICA.
MSc. Yarisel Quiñones Rodríguez..... 168
1.22 IMPACTO SOCIAL DEL USO DE LA MEDICINA ALTERNATIVA EN EL TRATAMIENTO DE LA HEPATITIS EN ATLETAS DE LA EIDE "ORMANI ARENADO" DE LA PROVINCIA DE PINAR DEL RÍO.
MSc. Lorenzo Martínez Gener..... 176
1.23 ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES DEL FUTSAL EN LOS ALUMNOS 10-12 AÑOS DEL MUNICIPIO PINAR DEL RÍO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.
MSc. Lorenzo Martínez Gener. 183
1.24 EJERCICIOS FISICOS PARA MEJORAR LA RAPIDEZ DE REACCIÓN EN EL EQUIPO DE BÉISBOL CATEGOTÍA SUB 12 DEL MUNICIPIO GUANE.
EPG. Cándido Mena Reyes. 189
1.25 EJERCICIOS FISICOS ADAPTADOS PARA LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN EL ADULTO MAYOR, MUNICIPIO DE ENCRUCIJADA, VILLA CLARA.
MSc. Gonzalo Ramos Alfonso..... 196
1.26 LA COMUNICACIÓN EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS BOXEADORES DE LA ACADEMIA PROVINCIAL DE VILLA CLARA.
Dra. C Mayra Caridad Del Toro Alonso. 206
1.27 GIMNASIA AEROBIA: ALTERNATIVA PARA CONTRIBUIR A LA REHABILITACIÓN DE NIÑOS CON ASMA BRONQUIAL.
MSc. Marielis Martínez Aguilar. 210
1.28 TITULO: EJERCICIOS PARA MEJORAR EL ACCIONAR TÉCNICO-TÁCTICO DE LOS JUGADORES BASE EN EL EQUIPO 11-12 AÑOS MASCULINO DE BALONCESTO DEL COMBINADO DEPORTIVO ¨ JOSÉ MARTÍ ¨ DEL MUNICIPIO DE SANTA CLARA.
MSc. Oslaida Quesada Jova. 217
1.29 METODOLOGÍA PARA EL CONTROL PEDAGÓGICO DE LAS TÉCNICAS DE ATAQUE DE LA ESGRIMA.
MSc. Marielis Martínez Aguilar. 225
1.30 EJERCICIOS FÍSICOS PARA CONTRIBUIR AL PERFECCIONAMIENTO DE LA REHABILITACIÓN FÍSICA COMUNITARIA EN PACIENTES CON ATAXIA ESPINOCEREBELOSA TIPO 2
Est. Manuel Pérez Almenares 233
1.31 RECREACIÓN Y EDUCACIÓN FÍSICA: UNA VÍA IDÓNEA PARA CONTRIBUIR AL DESARROLLO LOCAL EN EL MUNICIPIO MANATÍ
Est. Víctor Alejandro Sosa González. 239
1.32 LA VIRTUALIZACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN LA CONSTRUCCIÓN DE TEXTOS: UNA VÍA PARA ELEVAR LA CALIDAD DE VIDAEN EL ADILTO MAYOR
MSc. Cecilia Márquez Morgan..... 247
1.33 LA DIRECCIÓN DEL APRENDIZAJE DE LA TÁCTICA COLECTIVA EN EL FÚTBOL
MSc. Daniel David Hechavarría Cardero..... 255
1.34 DESARROLLO DE EJERCICIOS CORRECTIVOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE LAS TÉCNICAS DE NADO DEL PROGRAMA COMPETITIVO DEL DEPORTE NATACIÓN.
MSc. Israel de Jesús Fonseca Aguilar 261
1.35 LAS ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS EN El ADULTO MAYOR MEDIO. SU INCORPORACIÓN EN LA COMUNIDAD CAIMANERA.
MSc. Yreida Duverger Colás. 277
1.36 ACCIONES TERAPÉUTICAS PARA MITIGAR CRISIS DOLOROSAS DE HERNIA DISCAL LUMBAR EN EL MUNICIPIO LAS TUNAS
Dra. Yirka Cristina Chang Girón. 287
1.37 CONJUNTO DE ACTIVIDADES AJEDRECÍSTICAS PARA CONTRIBUIR A LA PREVENCIÓN DE LOS FACTORES DE RIEGOS DEL ALZHÉIMER
Dr. C. Darvin Manuel Ramírez Guerra..... 296
1.38 JUEGOS RECREATIVOS PARA FAVORECER LAS HABILIDADES MOTRICES DE LAS MANOS EN LOS ATÁXICOS.
Est. Elizabeth Hernández Pérez 306

1.39 ESTUDIO SOBRE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS EN LA REHABILITACIÓN DE LOS PACIENTES CON FIBROMIALGIA.
Lic. Juan Miguel Rodríguez Gámez…… 316
1.40 ESTUDIO DEL ÁREA MUSCULAR DEL MUSLO Y LA FUERZA EXPLOSIVA EN EL BALONCESTO DE LA PRIMERA CATEGORÍA DE HOLGUÍN.
MSc. Francisco Freyre Vázquez. …… 323
1.41 CONSIDERACIONES FÍSICAS PARA ATLETAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA MOTORA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS
MSc. Armando Pascual Andreu Causillo…… 329
1.42 LA EDUCACIÓN AVANZADA DE PROFESORES DE DEPORTES DE COMBATE EN CUBA.
MSc. Carlos Agustín Pupo Almira. …… 338
1.43 LA ESTIMULACIÓN INFANTIL Y EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD FINA
MSc. Consuelo Vivian Suárez Portelles…… 345
1.44 LA COORDINACIÓN MÚSICA-MOVIMIENTO EN ATLETAS DE GIMNASIA RÍTMICA, CATEGORÍA 7 AÑOS DE HOLGUÍN
MSc. Emelina Margarita Gato-González …… 355
1.45 MEDIO AUXILIAR PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS DEFENSIVOS EN VOLEIBOLISTAS.
MSc. Idalkis Segura Rodríguez…… 364
1.46 LA EVALUACIÓN DE LA HUELLA PLANTAR EN LUCHADORES
MSc. Indira de las Mercedes Sainz Reyes …… 372
1.47 EJERCICIOS ISOMÉTRICOS PARA LA FUERZA EN EL AGARRE DE LOS JUDOCAS ESCOLARES
MSc. José Luís González Ramírez. …… 380
1.48 EVALUACIÓN DE LOS INDICADORES FISIOLÓGICOS EN CORREDORES DE VELOCIDAD
MSc. Luis Alexander Zaldívar Castellanos …… 389
1.49 LA PROFILAXIS DE LESIONES MUSCULARES EN CICLISTAS ESCOLARES
MSc. Raúl Barceló Reyna …… 398
1.50 LA EVALUACIÓN DEL SISTEMA RESPIRATORIO EN PACIENTES CON ATAXIA ESPINOCEREBELOSA TIPO 2
MSc. Yusleidy Marlie Gordo Gómez …… 406
1.51 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FINALES DE PARTIDAS DE AJEDREZ.
Tania María Tey Almaguer …… 413
1.52 ACCIONES PARA POTENCIAR EL CONOCIMIENTO SOBRE EL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN ATLETAS RETIRADOS DE BÉISBOL DE LA PROVINCIA SANTIAGO DE CUBA.
Lic. Iván Santana Arranz…… 421
1.53 EJERCICIOS PARA MEJORAR LA ENSEÑANZA DE LOS DESPLAZAMIENTOS, EN LA ETAPA DE INICIACIÓN DEL TENIS DE MESA EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE EDAD.
MSc. Anne Milán Reyes …… 427
1.54 ANATOMÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA COMO FORMA ESPECIAL DE ACTIVIDAD HUMANA.
Dr. C. Félix Malpica Rodríguez. …… 435
1.55 CONJUNTO DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN EL EQUIPO FEMENINO DE JUDO CATEGORÍA ESCOLAR DE LA EIDE CARLOS LEYVA DE LAS TUNAS
Lic. Odalis Pérez Ramírez …… 443
1.56 LA ORIENTACIÓN A LA FAMILIA DE NIÑOS CON RETARDO EN EL DESARROLLO PSICOMOTOR
Lic. Soleidy Cruz Ubeda…… 449
1.57 EL MÉTODO CORRECTIVO DE LA FORMACIÓN PEDAGÓGICA DE LOS ESTUDIANTES EN LA CARRERA CULTURA FÍSICA
Dr. C. Inalvis Mengana Osorio…… 456
1.58 LA PREPARACIÓN DEL TUTOR: VÍA QUE GARANTIZA ENFRENTAR DESAFÍOS EN LAS CARRERAS PEDAGÓGICAS DESDE SUS FUNCIONES.
Dr. C. Martha Gloria Martínez Isaac. …… 465

PRÓLOGO

El presente libro, publicado bajo el sello Editorial Redipe en coedición con Evenhock- Redipe de la Universidad de Las Tunas, incluye los trabajos seleccionados como Capítulo de libro, de la IV Jornada científica Evenhock 2017, organizado por le Red Iberoamericana de Educación, Cultura Física (Riecufid), el Macroproyecto PII18 Evenhock y la Universidad de Las Tunas, en alianza con la Red Iberoamericana de Pedagogía (REDIPE), desarrollado en las instalaciones de la Universidad de la Universidad de Las Tunas, respectivamente los días del 9 al 14 de Octubre de 2017.

De este modo REDIPE avanza en su compromiso de generar oportunidades y capacidades para promover la apropiación, generación, aplicación, transferencia y socialización del conocimiento con el que interactúan agentes educativos de diversas universidades.

Julio Cesar Arboleda, PhD D

Director Redipe, Profesor USC

direccion@redipe.org

PONENCIAS EVENHOCK

CAPÍTULO

CULTURA FÍSICA Y DEPORTE

1.1 LA INCLUSIÓN EDUCATIVA PERCIBIDA POR ESTUDIANTES CON DISCAPACIDAD DE LA UNIVERSIDAD DEPORTIVA DEL SUR (UDS) EN VENEZUELA.

Dra. C. Daniela Milagros Palacio González.

RESUMEN

La presente investigación se enmarca en el problema social del acceso y la permanencia de estudiantes con discapacidad en el contexto universitario, en este caso la inclusión educativa percibida por éstos en la Universidad Deportiva del Sur (UDS) de San Carlos, Estado Cojedes, Venezuela. Se formula como pregunta científica: ¿cuál es la percepción del proceso de inclusión educativa, que poseen los estudiantes con discapacidad de la Universidad Deportiva del Sur (UDS)?; entre los objetivos se pretende: describir la percepción del proceso de inclusión educativa desde la perspectiva de los estudiantes con discapacidad, de docentes y funcionarios; y valorar el estado del proceso de inclusión educativa en la UDS. Para el estudio se seleccionó una población de 10 estudiantes con discapacidad de la UDS, 10 docentes y 5 funcionarios. Se utilizaron métodos teóricos como el analítico-sintético, inductivo-deductivo, otros empíricos como la revisión, el análisis documental y la encuesta; del nivel matemático y/o estadístico, la distribución empírica de frecuencia. El resultado de la investigación ofrece la realidad del proceso de inclusión educativa percibido desde sus actores principales; así como herramientas para movilizar la conciencia de las estructuras implicadas en perfeccionar la política, la cultura y la práctica inclusivas en la Universidad Deportiva del Sur.

Palabras clave: inclusión educativa, estudiantes con discapacidad, universidad

INTRODUCCIÓN

La situación del acceso de las personas con discapacidad a la educación Superior en América Latina, es expresada con claridad por Moreno, M. T. (2006) en el Informe sobre Educación Superior en América Latina y El Caribe, quién expresa “el acceso a la Educación Superior y sobre todo la permanencia y conclusión de estudios, ha mostrado a este contexto educativo como el más excluyente de todos”. Varias investigaciones consultadas pueden dar fe de los intentos y voluntades de algunos autores por mitigar esta cruda realidad en América Latina.

En el artículo “Percepción de facilitadores, barreras y necesidades de apoyo de estudiantes con discapacidad en la Universidad de Chile”, los autores Mella,S., Nicole Díaz, Stephanie Muñoz, María Orrego y Carolina Rivera D.(2013), presentan un estudio descriptivo, exploratorio y transversal que tiene como objetivo avanzar en el conocimiento de la población estudiantil con discapacidad, identificando la percepción que tienen de los facilitadores y barreras que han influido en su ingreso y permanencia en la universidad, con un enfoque cualitativo preferentemente se da cuenta de esta

realidad que indica los apoyos de docentes, compañeros, familia y de sus propios de rasgos de personalidad como principales facilitadores y de barreras comunicacionales y pedagógicas entre otros a la población de estudio que correspondió a 12 estudiantes que se encontraban cursando una carrera de Pregrado en la Universidad de Chile durante el 2011. La muestra seleccionada fue de 10 de ellos con discapacidad de tipo física (1), mental (1) y sensorial (8). Estudiaban las carreras de derecho (4), medicina (3), artes (1) y filosofía y humanidades (2).

Como aporte plantean que las barreras del tipo pedagógicas y comunicacionales se relacionan a que los docentes no los identifican en su clase y no poseen conocimiento sobre discapacidad, además las clases que se imparten no se encuentran bajo los parámetros de diseño universal. Esto se correlaciona con lo referido en el Informe sobre la Educación Superior en América Latina y el Caribe 2000- 2005 de la UNESCO (2006), que señala como causa fundamental de la presencia de estas barreras.

Otro estudio lo constituye: "Autopercepción de estudiantes con discapacidad visual en la educación regular de República Dominicana; de los investigadores: *A. Karina, A., Corvalán, V., y Encarnación, F.* (2014) en Santo Domingo.

En este caso los autores pretenden entrelazar las historias de vida y motivaciones de quienes fueron los cimientos para el impulso y consolidaron del Centro Nacional de Recursos Educativos para la Discapacidad Visual "Olga Estrella". En este sentido se plantea explorar el autoconcepto que han formado los estudiantes con discapacidad visual que están participando de la educación regular y establecer una comparación con el de sus compañeros y compañeras videntes, para considerar los efectos de un ambiente normalizador en la formación de este autoconcepto, considerado un elemento fundamental en su desarrollo escolar. Así mismo, conocer las actitudes de docentes y directivos, que son cruciales a la hora de potenciar o restringir la participación del estudiante con discapacidad e influenciar la relación que establece la comunidad educativa con estos estudiantes.

La educación superior en América Latina

En el Informe sobre la Educación Superior en América Latina y el Caribe 2000-2005, IESALC Rama Vitale, C., Vitale, U. R., & UNESCO, I. (2006)., adopta el criterio de que la educación superior comprende "todo tipo de estudios, de formación o de formación para la investigación en el nivel postsecundario, impartidos por una universidad u otros establecimientos de enseñanza que estén acreditados por las autoridades competentes del Estado como centros de enseñanza superior".

Por su parte la Declaración Universal de Derechos Humanos, particularmente en su Artículo 26.1 expresa que "toda persona tiene derecho a la educación" y que "el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos".

Sin embargo Tunnermann, C. (2003) considera que en América Latina no basta con garantizar el acceso, pues afirma que "la igualdad de oportunidades debe hacerse extensiva a las posibilidades de permanencia y éxito en la educación superior. Continua planteando que el asunto está, en cómo lograr que la igualdad y la equidad, de modo que inspire las políticas de acceso a la educación superior y de permanencia en ella.

En correspondencia con las ideas anteriores este autor afirma que hoy es posible cumplir con uno de los *retos de la sociedad contemporánea a la educación superior: educar para la tolerancia,* definida por la UNESCO como: "….el respeto, aceptación y aprecio de la infinita riqueza de las culturas del mundo, de nuestras formas de expresión y de los modos de ser de una persona humana. La tolerancia favorece la armonía, respetando la diferencia"; siempre y cuando exista una pedagogía inspirada en ella, susceptible de contribuir a enraizar los valores del respeto a las opiniones distintas de la nuestra, el respeto al diferente e, incluso, al adversario.

Inclusión para el aprendizaje y la participación

El Índice de inclusión, desarrollando el aprendizaje y la participación en las escuelas de Tony Booth y Mel Ainscow; constituye un conjunto de materiales diseñados para apoyar a las escuelas en el proceso de avanzar hacia una educación inclusiva; este tras su adaptación a las circunstancias locales ha comenzado a utilizarse en los países de América Latina y el Caribe, CSIE, siempre manteniendo el espíritu central del proceso del *Índice, en cuanto a la* revisión, consulta, recopilación de información y plan de desarrollo de una escuela inclusiva, para que ayude a romper con las barreras al aprendizaje y la participación.

La inclusión no tiene que ver sólo con el acceso de los alumnos y alumnas con discapacidad a las escuelas comunes, sino con eliminar o minimizar las barreras que limitan el aprendizaje y la participación de todo el alumnado. Muchos estudiantes experimentan dificultades porque no se tienen en cuenta sus diferencias en los procesos de enseñanza y aprendizaje. Los diversos grupos sociales, etnias y culturas tienen normas, valores, creencias y comportamientos distintos, que generalmente no forman parte de la cultura escolar, lo que puede limitar sus posibilidades de aprendizaje y de participación, o conducir a la exclusión y discriminación.

Las escuelas que en América Latina han iniciado el camino hacia la inclusión o están interesadas en hacerlo, sin embargo, pueden sentirse pérdidas o tener dudas respecto de cómo avanzar hacia una mayor inclusión. En este sentido, los materiales que aquí se presentan pueden ser de gran utilidad porque ofrecen un mapa claro y preciso que puede orientar y ayudar a hacer más fácil el camino.

En la fuente de referencia se entiende la inclusión como un proceso de desarrollo que no tiene fin, ya que siempre pueden surgir nuevas barreras que limiten el aprendizaje y la participación, o que

excluyan y discriminen de diferentes maneras a los estudiantes con discapacidad. En este sentido se considera oportuno retomar algunos términos de uso común en la fuente consultada como: discapacidad, barreras para el aprendizaje y la participación; e inclusión educativa.

El término “discapacidad”, proviene de ámbito de la salud, y en este texto alude a las barreras a la participación del alumno con deficiencias o enfermedades crónicas Las discapacidades se crean en la interacción entre actitudes, acciones, culturas, políticas y prácticas institucionales discriminatorias con las deficiencias, el dolor o las enfermedades crónicas.

El término “barreras para el aprendizaje y la participación” se adopta en el *Índice en* el lugar de necesidades educativas especiales para hacer referencia a las dificultades que experimenta cualquier alumno o alumna. Se considera que las barreras al aprendizaje y la participación surgen de la interacción entre los estudiantes y sus contextos (la práctica); personas, las políticas, las instituciones, las culturas y las circunstancias sociales y económicas que afectan a sus vidas.

Los términos *inclusión o educación inclusiva* son de reciente uso en América Latina y en muchos contextos se utilizan como sinónimo de integración de alumnos con discapacidad. En el Índice, la inclusión se concibe como un conjunto de procesos orientados a eliminar o minimizar las barreras que limitan el aprendizaje y la participación de todo el alumnado. Las barreras, al igual que los recursos para reducirlas, se pueden encontrar en todos los elementos y estructuras del sistema; ya sea dentro de las escuelas, en la comunidad, y en las políticas locales y nacionales.

Los autores citados concibieron tres dimensiones que permiten evaluar el proceso de inclusión educativa en cualquier centro o institución docente.

La primera dimensión relacionada con crear una *cultura inclusiva* se relaciona con la creación de una comunidad escolar segura, acogedora, colaborativa y estimulante, en la que cada uno es valorado, lo cual es la base fundamental primordial para que todo el alumnado tenga mayores niveles de logro. Se refiere, asimismo, al desarrollo de valores inclusivos, compartidos por todo el personal de la escuela, los estudiantes, los miembros del consejo escolar y las familias.

La segunda dimensión relacionada con elaborar una *política inclusiva* tiene que ver con asegurar que la inclusión sea el centro del desarrollo de la escuela, permeando todas las políticas, para que mejore el aprendizaje y la participación de todo el alumnado. Se considera como “apoyo” todas las actividades que aumentan la capacidad de una escuela para dar respuesta a la diversidad del alumnado. Todas las modalidades de apoyo se agrupan dentro de un único marco y se conciben desde la perspectiva del desarrollo de los alumnos, y no desde la perspectiva de la escuela o de las estructuras administrativas.

Y por último la tercera dimensión dirigida a desarrollar *prácticas inclusivas* se refiere a que las prácticas educativas reflejen la cultura y las políticas inclusivas de la escuela. Tiene que ver con asegurar que las actividades en el aula y las actividades extraescolares promuevan la participación de todo el alumnado y tengan en cuenta el conocimiento y la experiencia adquiridos por los estudiantes fuera de la escuela. La enseñanza y los apoyos se integran para "orquestar" el aprendizaje y superar las barreras al aprendizaje y la participación. El personal moviliza recursos de la escuela y de las instituciones de la comunidad para mantener el aprendizaje activo de todos.

Estas dimensiones permiten orientar la reflexión hacia los indicadores representan una declaración de "aspiraciones" con las que se compara la situación existente en la escuela a fin de establecer determinadas prioridades de desarrollo. En este sentido se espera que, en efecto, las escuelas respondan de diferentes maneras y adapten los indicadores y su resultado a sus propias necesidades, aunque implique un cuestionamiento del sistema de trabajo existente como motor impulsor de la reflexión y el cambio.

La Constitución de la República Bolivariana de Venezuela en su Capítulo VI referido a los Derechos Culturales y Educativos, plantea en el Artículo 103°: …. Toda persona tiene derecho a una educación integral de calidad, permanente, en igualdad de condiciones y oportunidades, sin más limitaciones que las derivadas de sus aptitudes, vocación y aspiraciones…... El Estado creará y sostendrá instituciones y servicios suficientemente dotados para asegurar el acceso, permanencia y culminación en el sistema educativo. La ley garantizará igual atención a las personas con necesidades especiales o con discapacidad…. para su incorporación y permanencia en el sistema educativo.

Por su parte la Ley Orgánica de Educación emitida por la Asamblea Nacional de la República Bolivariana de Venezuela (2009), referente a los *Principios y valores rectores de la educación, establece en su* Artículo 3, la igualdad entre todos los ciudadanos y ciudadanas sin discriminaciones de ninguna índole…..,la práctica de la equidad y la inclusión…..Por su parte en el Artículo 6 se declara que: "El Estado, a través de los órganos nacionales con competencia en materia Educativa, ejercerá la rectoría en el Sistema Educativo y en consecuencia garantizará: "El acceso al Sistema Educativo a las personas con necesidades educativas o con discapacidad, mediante la creación de condiciones y oportunidades".

Como resultado de la diversificación de las instituciones de la educación superior, en América Latina y el Caribe, la educación superior en las últimas décadas se ha producido una diferenciación institucional: pues además de las universidades, aparecen los colegios universitarios, los institutos tecnológicos superiores, las escuelas politécnicas, entre otros. También estos centros se diferencian

por el carácter internacional, regional, nacional, especializada, unidisciplinar o multidisciplinar.

Como expresión de esto, la Universidad Deportiva del Sur en San Carlos, Cojedes, Venezuela; de carácter internacional y especializado, acoge estudiantes con diversas discapacidades en su proceso de formación docente curricular. Sin embargo es perceptible la necesidad de constatar la percepción del proceso de inclusión educativa recibida en la institución por parte de estos estudiantes, aspecto que intencional esta investigación.

METODOLOGÍA

Se utiliza un *estudio descriptivo* que se apoya en un conjunto de indicadores relacionados con las dimensiones del índice de inclusión según Both y Aiscow para describir la situación actual de la UDS en cuanto al proceso de inclusión educativa que se desarrolla con los estudiantes con discapacidad que ingresen a ella.

El estudio se desarrolló con los *10 estudiantes con discapacidad* que estudian en la UDS en San Carlos, Estado de Cojedes en Venezuela. Los mismos constituyen el 100 % de la población en cuestión.

También fueron encuestados 14 profesores, entre directivos y docentes que poseen una relación directa o indirecta con la permanencia de los estudiantes en la institución. Los tres (3) coordinadores de programas; diez (10) de los docentes que les imparten clases y la Coordinadora de Bienestar Estudiantil para la atención a estudiantes con discapacidad (1).

Entre los métodos y técnicas utilizados:

La revisión y análisis documental; a documentos oficiales como la historia clínica, el expediente escolar, plan de actividades recreativas, educativas de Bienestar Estudiantil.

El cuestionario; a los estudiantes, donde se han considerado las tres dimensiones del índice de inclusión de los autores consultados en la investigación; se han elegido para orientar la reflexión hacia los cambios que se deberían llevar a cabo en la UDS, por considerar además que a través del desarrollo de culturas inclusivas se pueden producir cambios en las políticas y en las prácticas de esta institución. Aunque estas tres dimensiones aparecen en un determinado orden en este documento, deben ser consideradas de igual importancia para el desarrollo de la inclusión en la universidad.

El análisis de los datos y procesamiento estadístico se efectúa a través de los beneficios del Software Libre Oficie, para representar los resultados del análisis porcentual en tablas y gráficos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Análisis de los resultados de la revisión de documentos relacionados con los estudiantes con discapacidad y el proceso de inclusión en la UDS.

De la revisión y análisis de la *Data de control* de estudiantes con discapacidad o caracterización en Control de Estudio; se constató que de ellos 6 son hombres y 4 mujeres; sus edades se encuentran entre: 19 y 24 años de edad; su nacionalidad se comporta de la siguiente manera: venezolanos 7 y malienses 3. De ellos seis (6) estudian en el programa Actividad Física y Salud; dos (2) en Entrenamiento Deportivo y dos (2) en el de Gestión Tecnológica del Deporte.

Como resultado de la revisión del documento *Historia clínica* de los 10 estudiantes investigados se conoció que de ellos cinco (5) poseen discapacidad fisico-motora (DFM), cuatro (4) discapacidad visual (DV) y uno (1) discapacidad auditiva (DA). (Ver anexo: __). No poseen enfermedades crónicas asociadas, y se controla el tratamiento que algunos llevan.

En el documento: *Unidad para la Igualdad y Equiparación de Oportunidades a personas con discapacidad en la Educación Universitaria* (UNIDIVE), se declara la plena integración y el derecho de los estudiantes con Discapacidad a una Educación Superior de Calidad, en este también se reflejan sus funciones en el Marco Legal: velar por el cumplimiento del marco legal que sustenta la atención y el apoyo a los estudiantes con discapacidad. Accesibilidad y criterios de diseño universal: gestionar con los entes competentes, la adecuación de los espacios físicos, tecnología, comunicación, entre otros aspectos propios de las instituciones de Educación Universitaria, según la normativa nacional e internacional. Estudio Integral: coordinar con las Direcciones de Desarrollo Estudiantil o Bienestar Estudiantil, el diagnóstico socioeconómico, físico, ambiental, cultural y político social del estudiante universitario con discapacidad. Acompañamiento Académico: promover y articular con las coordinaciones académicas de las Instituciones de Educación Superior, la asesoría académica indispensables para la prosecución de los estudiantes con discapacidad.

También se declara como función de la dimensión: Integración Social, Cultural y deportiva de los estudiantes: promover en las Instituciones de Educación Superior la inclusión social, artística, deportiva y cultural de los estudiantes con discapacidad. En cuanto al Ingreso: gestionar ante la dirección de control de estudios, los mecanismos de ingreso de los bachilleres con discapacidad a las Instituciones Educativas Universitarias. Vinculación con el docente universitario: establecer enlaces con los diferentes departamentos profesorales, a fin de gestionar el apoyo de los estudiantes con discapacidad en las aulas de clase.

En la Tecnología al servicio de los estudiantes: este documento tiene la función de: velar por el funcionamiento de los Centros de apoyo tecnológico para la integración educativa, social y productiva de las personas con discapacidad visual en las Instituciones educativas Universitarias. Sensibilización, Concienciación y Formación: promover espacios de reflexión, sensibilización, concienciación y formación acerca de la diversidad, la discapacidad y la accesibilidad, dirigidos a la

comunidad universitaria, y en Currículo Universitario: gestionar ante las coordinaciones académicas la revisión, formación y adecuación del currículum universitario con la finalidad de incorporar como eje transversal la diversidad, la discapacidad y la accesibilidad

También se incluyen los servicios a que tiene derecho el estudiante con discapacidad en la universidad:

1. De acompañamiento en el ingreso a la institución y a todos los procesos que implica.
2. De apoyo tecnológico durante el desarrollo de sus actividades académicas, facilitando las adaptaciones necesarias de acuerdo a sus requerimientos.
3. De interpretación de lengua de señas Venezolanas tomando en cuenta la integración de estudiantes a la Institución Universitaria.

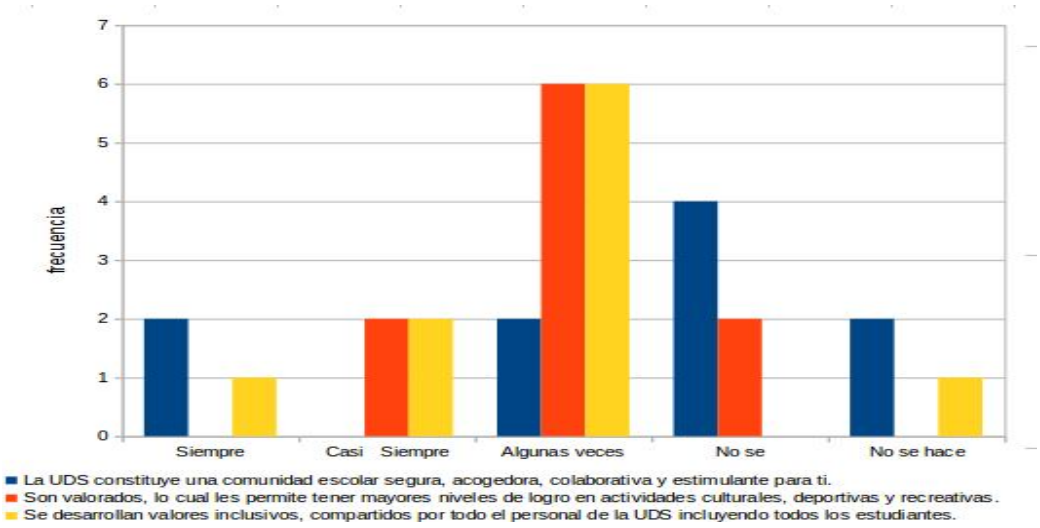
Por su parte el *Plan de actividades culturales-recreativas y deportivas diarias del Departamento de Recreación de la UDS*

En el documento se constató que existen actividades diarias planificadas, las cuales mayormente son juegos recreativos de mesa, como, ajedrez, domino, ping pong; y se realiza una actividad de impacto trimestral. En el control de asistencia se percibe que se benefician más los que vienen a las actividades del local, y en las trimestrales que son colectivas y es para todo la UDS. Ramón ha participado en ajedrez, las estudiantes con LFM han participado en curso.

Análisis de los resultados de la aplicación del cuestionario a los estudiantes con discapacidad de la UDS.

Resultados de la dimensión: percepción de una **cultura** inclusiva en la UDS por parte de los estudiantes

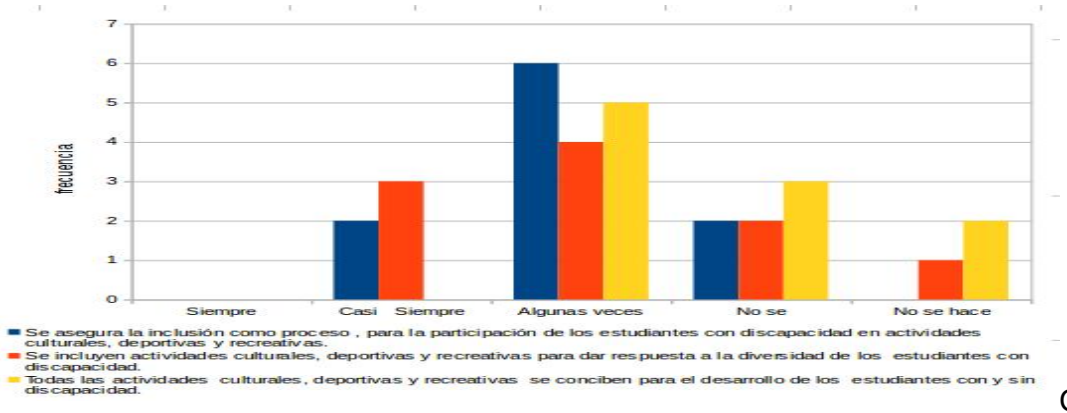
Gráfico N.º 1 Percepción de una **cultura** inclusiva en la UDS



El gráfico anterior refleja como seis de los diez estudiantes refieren que algunas veces se desarrollan valores inclusivos y son valorados por todo el personal docente y estudiantil, lo cual les permite obtener mayores niveles de logro en las actividades culturales, deportivas y recreativas en que participan, solo 2 de los estudiantes opinaron que casi siempre, otros dos no saben y uno refiere que no se hace. La UDS como comunidad segura, colaborativa y estimulante la consideran siempre solo dos estudiantes, mientras que dos expresan que algunas veces, cuatro opinan no saber, y dos aseguran que no se hace.

Resultados de la dimensión: percepción de una política inclusiva en la UDS por parte de los estudiantes.

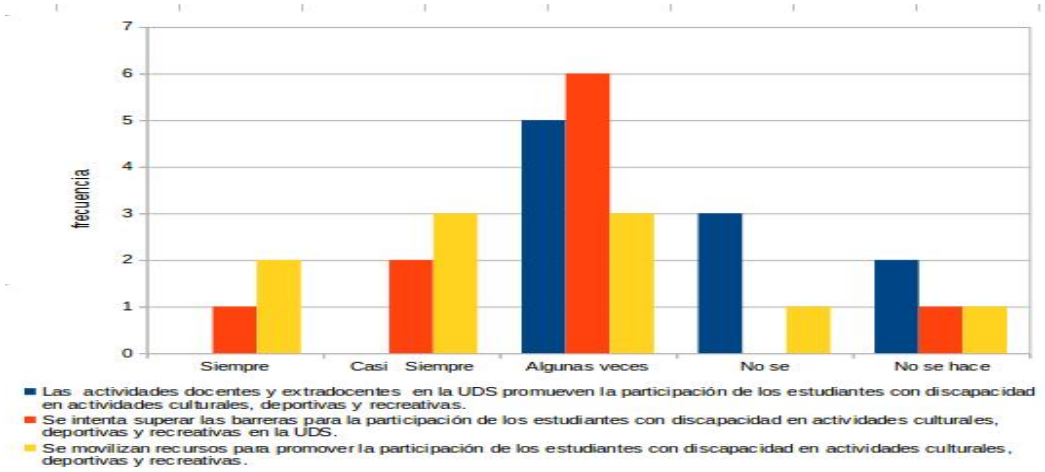
Gráfico N.º 2. Percepción de una **política** inclusiva en la UDS



Con relación a la percepción de la política inclusiva en la UDS, seis de los diez estudiantes investigados consideran que algunas veces se asegura la inclusión como proceso para su participación en actividades culturales, deportivas y recreativas; dos refieren que casi siempre y dos no saben si se lleva a cabo el proceso. Cuatro de los estudiantes afirman que algunas veces se incluyen actividades que dan respuesta a la diversidad estudiantil, tres plantean que casi siempre; sin embargo cinco de ellos refieren que todas las actividades culturales, deportivas y recreativas se conciben para todos en la UDS.

Resultados de la dimensión: percepción de una práctica inclusiva en la UDS por parte de los estudiantes

Gráfico Nº 3. Percepción de una **práctica** inclusiva en la UDS



En cuanto a la práctica inclusiva en la UDS, cinco estudiantes plantean que algunas veces las actividades promueven la participación, cuatro consideran no saber o que no se hacen. El intento por superar las barreras para la participación se percibe algunas veces por seis de los estudiantes, dos respondieron que casi siempre; mientras que solo para tres estudiantes se movilizan recursos a tal efecto.

CONCLUSIONES

- La autopercepción de los estudiantes con discapacidad de la UDS, acerca del proceso de inclusión educativa, refleja limitaciones y carencias en el desarrollo de la política, cultura y práctica inclusiva en la institución.
- La cultura inclusiva en la UDS se comporta carente de valores inclusivos, compartidos por el personal docente, los estudiantes, los miembros del consejo escolar y las familias.
- La política inclusiva en la UDS debe asegurar el aprendizaje y la participación de todo el alumnado, desde la perspectiva del desarrollo de los alumnos, y no desde la perspectiva de la escuela o de las estructuras administrativas.
- El desarrollo de la práctica inclusiva en la UDS, debe asegurar que las actividades promuevan la participación de todo el alumnado, movilice mayor cantidad de recursos y supere las barreras al aprendizaje y la participación.

BIBLIOGRAFIA

Booth, T., & Ainscow, M. (2002). *Guía para la evaluación y mejora de la educación inclusiva:=(Index for inclusion): desarrollando el aprendizaje y la participación en los centros educativos*. Universidad Autónoma de Madrid.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela en su Capítulo VI referido a los Derechos Culturales y Educativos. Artículo 103°.

De Educación, L. O. (2009). *Principios y valores rectores de la educación.* Artículo 3. *Gaceta Oficial*, (2.635).

IESALC Rama Vitale, C., Vitale, U. R., & UNESCO, I. (2006). Informe sobre la educación superior en América Latina y el Caribe 2000-2005..

Karina, A., Corvalán V., & *Encarnación F.* (2014). Autopercepción de estudiantes con discapacidad visual en la educación regular de República Dominicana. Santo Domingo.

Mella,S.; et al. (2013). "Percepción de facilitadores, barreras y necesidades de apoyo de estudiantes con discapacidad en la Universidad de Chile". Universidad de Chile.

Moreno, M. T. (2006). Integración/inclusión de las personas con discapacidad en la Educación Superior. *Informe sobre la Educación Superior en América Latina y el Caribe 2000-2005. La metamorfosis de la Educación Superior*.

Tünnermann, B. C. (2003). La universidad ante los retos del siglo XXI. *Mérida, Yucatán, México: Universidad Autónoma de Yucatán*.

1.2 EJERCICIOS FISICOS ADAPTADOS PARA LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN EL EDULTO MAYOR, MUNICIPIO DE ENCRUCIJADA.

MSc. Gonzalo Ramos Alfonso.

MSc. Félix Felipe Quintanilla Gómez.

MSc. Enrique Alonso Pedraza

RESUMEN

Las imprecisiones en los movimientos del adulto mayor, provocadas por el deterioro de la coordinación motriz, son causantes de accidentes por caídas que conducen a lesiones, e incluso a la muerte en muchos casos. En esta importante temática discurre la presente investigación dirigida a proponer ejercicios físicos adaptados para mejorar la coordinación motriz en los adultos mayores del Hogar de Ancianos Dr. José Armando Cuevas Irizarri. Municipio Encrucijada, en su realización participaron 20 adultos mayores de ambos sexos con un rango de edad de 61-80 años. Para cumplimentar los objetivos propuestos se combinaron los métodos empleados, entre los que podemos mencionar: la observación, encuesta, entrevista, medición, pre-experimento y el método estadístico matemático. A partir de los resultados del diagnóstico, se elabora la propuesta de ejercicios adaptados integrada por 15 ejercicios que responden a las características de los adultos mayores. Después de aplicar la propuesta se constata cambios positivos en la coordinación motriz de la población estudiada

Palabras claves: adulto mayor, coordinación motriz, ejercicios físicos adaptados

INTRODUCCIÓN

En la civilización moderna, como en otras ya desaparecidas, ha existido gran interés por la longevidad. Pero, ¿conocemos qué es envejecer?

El desconocimiento que aún persiste acerca del envejecimiento ha obligado a plantear una serie de líneas investigativas para contribuir a aclarar este tema. Según el profesor Mario Antonini Francisco (1972), desde el punto de vista biológico el envejecimiento se inicia al nacer. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (1999), lo define como un proceso fisiológico que comienza con la concepción y ocasiona cambios característicos de la especie durante todo el ciclo vital, esos cambios producen una limitación a la adaptabilidad del organismo en relación con el medio. El ritmo de sus cambios se produce en los distintos órganos de un mismo individuo o en distintos individuos de forma desigual y agrega que en nuestro planeta lleno de diversidad y constante cambio, el envejecimiento es una de las pocas características que nos definen y nos unifican a todos.

Las personas envejecen de distintas maneras en función de su individualidad, de su subjetividad, condicionadas por un conjunto de factores biológicos, psicológicos y sociales.

Hoy en el lenguaje científico se habla de diferentes tipos de vejez. Fernández, Ballesteros Rocío (2001), plantea que existen tres tipos de vejez: normal, patológica y exitosa o competente.

La primera es la más difícil de definir, pues se valora en base a un conjunto de parámetros abstractos que se manifiestan en el funcionamiento medio de la población perteneciente a la tercera edad.

La vejez patológica es más fácil de definir, pues es aquella que cursa con algún tipo de enfermedad, en este sentido es preciso aclarar, que si bien con la edad aumenta el riesgo de enfermar, la vejez no es sinónimo de enfermedad. El riesgo de enfermar en la vejez tiene que ver más con los estilos de vida que con la edad en sí.

Por su parte la vejez competente o exitosa se puede definir como aquella que transcurre con una baja posibilidad de enfermar y de discapacidad asociada, un alto funcionamiento cognitivo, físico y funcional, poder asertivo, compromiso y participación social.

Lo importante ahora no es vivir más años, sino vivirlos bien y para ello es necesario garantizar mejoras en las condiciones de vida, en los servicios de salud y educación para que la vejez sea una etapa feliz y productiva.

Envejecer consiste en aprender nuevos roles, hacer frente a nuevas situaciones, para lograr el ajuste social y la adecuada integración del hombre con su ambiente.El objetivo es lograr una vejez satisfactoria donde las personas asocien el incremento de su longevidad al mantenimiento de su autonomía e integración social de forma saludable.

DESARROLLO

La práctica de actividad física adecuada puede inducir a una marcada mejoría de las funciones esenciales, retardando el deterioro físico y la dependencia, a partir de la capacidad de respuesta y adaptación de los tejidos, órganos y sistemas.

Es un rasgo esencial del envejecimiento la disminución paulatina de las posibilidades de movimiento global y segmentario como respuesta a estímulos de carácter visual y auditivo, que ponen a la persona en relación con objetos estáticos y móviles, donde la asociación espaciotemporal garantiza los procesos de control y regulación del movimiento coordinado, con la rapidez, facilidad, precisión y magnitud adecuado. Según García Manso y Col (1996), las capacidades coordinativas se identifican con el concepto de destreza, entendida como la capacidad para resolver rápida y adecuadamente las tareas motoras.

La coordinación es una capacidad que no solo influye en la actividad deportiva, sino que es determinante en cualquier actividad laboral, militar, social, recreativa, etc. que tenga que vincular habilidades de diferentes partes del cuerpo como son manos, piernas, vista, etc. (I. Parellada 1977).

Teniendo en cuenta lo antes expuesto por los diferentes autores citados y la revisión de investigaciones que tributan a la Maestría Actividad Física en la Comunidad, hemos llegado a la conclusión de que el proceso de envejecimiento apunta a que las personas que no llevan una vida activa en la cual realicen actividades físicas sistemáticas donde estén implícitas ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas estarían expuestos a serias limitaciones, tanto en lo psicológico como en lo social, pues avanzarían hacia la inseguridad motriz, el aislamiento, la soledad y la dependencia, con el consiguiente riesgo de sufrir disímiles accidentes por tropiezos, caídas y choques con objetos estáticos o móviles en el hogar y en las calles, es decir, en el espacio donde se desarrollan sus quehaceres de forma ineludible, aumentando los riesgos de muerte.

Por las razones antes expuestas es que se desarrolla la presente investigación en la cual se declara como:

Situación problémica: Necesidad de mejorar la coordinación motriz de los adultos mayores pertenecientes al Hogar de Ancianos Dr. José Armando Cuevas Irizarri. Municipio Encrucijada.

Esta situación nos conduce a definir como **Problema científico:**

¿Cómo mejorar la coordinación motriz en los adultos mayores del Hogar de Ancianos Dr. José Armando Cuevas Irizarri? ¿Municipio Encrucijada?

Para ofrecer solución al problema científico se declaran los siguientes objetivos:

Objetivo general:

Proponer ejercicios físicos adaptados para mejorar la coordinación motriz en los adultos mayores del Hogar de Ancianos Dr. José Armando Cuevas Irizarri. Municipio Encrucijada.

Objetivos Específicos:

1. Diagnosticar la coordinación motriz de los adultos mayores del Hogar de Ancianos Dr. José Armando Cuevas Irizarri. Municipio Encrucijada.
2. Seleccionar los ejercicios físicos que contribuyan a mejorar la coordinación motriz en los adultos mayores para su adaptación.
3. Evaluar los ejercicios físicos adaptados a través de su aplicación en los adultos mayores del Hogar de Ancianos Dr. José Armando Cuevas Irizarri. Municipio Encrucijada.

Métodos empírico empleados: Observación, encuesta, entrevista, medición, pre-experimento y el estadístico matemático.

Definiéndose la siguiente Hipótesis:

Si se aplica un conjunto de ejercicios físicos adaptados a los adultos mayores del Hogar de Ancianos Dr. José Armando Cuevas Irizarri. Municipio Encrucijada, mejorará su coordinación motriz.

Metodología

Descripción del estudio

En la presente investigación se realiza un estudio explicativo causal mediante un diseño experimental en los adultos mayores del Hogar de Ancianos Dr. José Armando Cuevas Irizarri. Municipio Encrucijada. El proceso investigativo se temporaliza en tres etapas de trabajo, cada una con una intención bien predefinida. La primera va dirigida a la realización del diagnóstico, en la segunda se construye la propuesta a partir de la selección de los ejercicios para su adaptación y en la tercera se evalúa la propuesta mediante un estudio exploratorio de control mínimo.

Población

La población investigada la integran los 20 adultos mayores de ambos sexo que pertenecen al Círculo de Abuelo del Hogar de Ancianos Dr. José Armando Cuevas Irizarri. Municipio Encrucijada. Estos adultos mayores poseen una edad cronológica entre los 61 y 80 años de edad. De ellos 9 son del sexo femenino y 11 del sexo masculino, para un 45% y un 55 % en ese orden. El promedio de edad en el masculino es de 77 años y el femenino de 70, las enfermedades de mayor incidencia en la población lo constituyen la hipertensión arterial y las dificultades visuales.

Métodos y técnicas empleados

Los métodos teóricos (Análisis y síntesis e inducción - deducción) estuvieron presentes desde el diseño del problema a investigar hasta las conclusiones.

Los métodos empíricos se emplearon en correspondencia con los objetivos propuestos para etapas en que se estructuro la investigación.

❖ Etapa I: Diagnóstico. (De septiembre del 2014 a octubre de 2014).

En esta etapa nos dimos a la tarea de identificar las características de la población en estudio y el estado que presentaba la coordinación motriz de los adultos mayores objeto de estudio. Para ello fue necesario emplear diversos métodos y/o técnicas, los cuales describiremos a continuación:

Encuesta: La encuesta se aplicó a adultos mayores pertenecientes al círculo de abuelo,del Hogar de Ancianos Dr. José Armando Cuevas Irizarri. Municipio Encrucijada, con el objetivo de recopilar información directa de la población objeto de estudio y futuros tributarios de los beneficios de esta investigación. Observación: Este método fue utilizado para determinar cómo se desarrolla el trabajo la coordinación motriz en la clase del adulto mayor, considerando los siguientes aspectos, inclusión de la capacidad, selección y ejecución de los ejercicios. Entrevista: Se realizó al profesor de Cultura Física que imparte las clases en el Círculo de Abuelo, con el objetivo de recopilar información sobre nivel de conocimiento que posee de la coordinación motriz y su aplicación en la clase del adulto mayor. Medición**:** Es aplicada a los adultos mayores, con el objetivo de determinar el estado inicial de la coordinación motriz, para ello se emplearon los test propuesto por (Paneca Gómez (2010) y validados por Hernández Lacoba, 2012 en su tesis de maestría, los cuales evalúan tres niveles coordinación a partir de la clasificación emitida por la Dra. Loras Risco.

Nivel 1: Coordinación sensorio motriz

Referente a la relación ajustada y precisa establecida entre el movimiento y cada uno de los diferentes campos sensoriales: vista, oído, tacto y propioseptividad. Para su evaluación se emplearon los siguientes Test: Test de coordinación óculo manual, Test de coordinación óculo pedía, Test de coordinación audio motriz

Nivel 2: Coordinación global general

Coordinación global o general: Referente a la coordinación dinámica o estática de todos los segmentos del cuerpo al ajustarse a un objetivo propuesto. Test empleados en su evaluación: Test de equilibrio estático, Test de equilibrio dinámico

Nivel 3: Coordinación perceptivo motriz

Coordinación perceptivomotriz: Referente a la organización de los datos sensoriales por los cuales conocemos la presencia de un objeto exterior en función de las experiencias recibidas, nuestros deseos, nuestra necesidad de orientación y estructuración del espacio. Test empleado: Test de coordinación espacio temporal.

Para la ejecución de los test se cumplimentaron las siguientes orientaciones: Chequeo de los signos vitales. Calentamiento planificado por el profesor y demostración del ejercicio. El ejercicio debe realizarse sobre una superficie plana y no resbaladiza para evitar riesgos de caídas. Con buena iluminación. Situar a un activista detrás del examinado como medida de precaución. El implemento utilizado que recomendamos es el balón de voleibol por ser de poco peso, tamaño moderado, de superficie suave y no ofrece peligro. En caso de aparecer un error no imputable al evaluado, se repetirá la prueba

Estadístico - Matemático: Se emplearon las tablas de distribución empírica de frecuencias con el objetivo de acopiar y procesar toda la información en esta primera etapa.

Etapa II: Selección de los ejercicios para su adaptación. (noviembre de 2014).

Tomando como referencia los resultados del diagnóstico se selecciona un conjunto de ejercicios que desarrollen la coordinación motriz, los cuales posteriormente se le efectúan adaptaciones curriculares que responden a las características del adulto mayor, para desarrollar está etapa se empleó el método de la revisión bibliográfica y los métodos teórico, analítico - sintetíco e inductivo – deductivo.

Etapa III: Evaluación de la propuesta de ejercicio. (De diciembre del 2014 a mayo del 2015).

Esta etapa tuvo como objetivo evaluarla propuesta de ejercicio adaptados a través de su aplicación en los adultos mayores, para comprobar si esta resultaba efectiva en la coordinación motriz. En su desarrollo fue necesario emplear los siguientes métodos:

Pre-experimento: Permitió la comparación del estado de la coordinación motriz de los adultos mayores en dos momentos, donde cada sujeto era su propio control después de aplicado la propuesta de ejercicio resultante del proceso investigativo.

Estadístico - Matemático: Las tablas de distribución empírica de frecuencias posibilitaron evaluar los cambios ocurridos en la coordinación motriz de los sujetos investigados.

Diagnóstico

De los 20 adultos mayores investigados 9 son del sexo femenino y 11 del sexo masculino, para un 45% y un 55 % en ese orden, el rango de edad cronológica es 61 a 80 años de edad. El promedio de edad en el sexo masculino es de 77 años y de 70 en el femenino, con una edad promedio de 73 años. Las enfermedades de mayor incidencia en la población lo constituyen la hipertensión arterial (75%) y las dificultades visuales presente en el 45% de la población. El 25% de ellos emplean algún medio auxiliar para desplazarse, el 96% refiere perder el equilibrio con frecuencia lo que origina contacto con los objetos circundantes y al evaluar la realización de los ejercicios de la vida diaria el 18% considera que lo ejecutan de forma coordinada, un 20% lo evalúa de regular y el 73% plantean

que son poco coordinados.

En las diez clases observadas solo en tres de ellas se propone la coordinación motriz como objetivo de la clase y los ejercicios seleccionados para la parte principal de la clase no ejercitan los tres niveles de coordinación que integran la coordinación motriz, resultando la coordinación visomotriz la de mayor ejercitación y la menos favorecida la global general. En el resto de las clases los objetivos estaban dirigidos a otras capacidades y la coordinación motriz aparece implícita en los ejercicios propuestos para ello.

En cuanto a la ejecución de los ejercicios propuestos para la coordinación motriz en muy pocas ocasiones que se pudo observar una correcta ejecución de los mismos en la totalidad de los adultos mayores, se pudo constatar que del total de repeticiones ejecutadas en cada clase solo el 25% se realizó de forma correcta, el 57% fue evaluado de regular y el 18%, lo hicieron incorrectamente. Al sumar las repeticiones que se realizaron de forma regular y mal nos da una cifra 75% de ejecuciones inadecuadas, provocadas esencialmente por una inadecuada selección de los ejercicios al no responder estos a las características del adulto mayor y la utilización de medios que no están acorde a las exigencias visuales de los ejecutantes.

Cuando se le aplica la entrevista al licenciado en Cultura Física que imparte las clase en el Círculo de Abuelo se contacta que poseía conocimientos generales de la coordinación motriz y no dominaba su clasificación. Al indagar si en las orientaciones metodológicas que posee o en las preparaciones metodológicas que recibe están implícitos ejercicios para mejorar la coordinación motriz, refiere que estas son de forma general y que la gama de ejercicios que dominaba no le permitía logar variabilidad y creatividad en sus clases.

En lo relacionado con la bibliografía donde se aborden ejercicios de coordinación motriz para la preparación de clases, platea que no dispone de ella y que se auxilia de textos del deporte y la educación física. Al referirnos a la posibilidad de disponer de un material que facilite la preparación de sus clases en cuanto al mejoramiento de la coordinación motriz, lo considera necesario y de mucha importancia en su labor.

Cuando se evalúa el estado inicial de la coordinación motriz en los tres niveles estudiados se aprecia que el mayor porciento de sujetos se ubica en la categoría de mal y regular, existiendo la mayor afectación en el nivel dos, coordinación global general específicamente en el equilibrio estático, el nivel menos afectado es el tres, perceptivo motriz donde la población estudiada se distribuye de forma más homogénea. Estos resultados nos permiten afirmar que existe dificultad en la coordinación motriz de los adultos mayores del Hogar de Anciano del municipio de Encrucijada.

Construcción de la propuesta de solución.

A partir de los resultados del diagnóstico se elabora una propuesta de ejercicios, subdivididos en ejercicios con balón y sin este, con el objetivo de mejorar la coordinación motriz al desarrollar la capacidad de producir libremente patrones multimusculares motores automáticos (en gramas automáticos) a partir de la mejora de todas las habilidades motrices, la activación e inhibición sincronizada de una serie de grupos musculares, la realización de los movimientos simultáneos, alternativos o disociados y la adaptación a situaciones nuevas e imprevistas con el objeto de resolverlas con la mayor eficacia posible.

Al desarrollar los ejercicios de coordinación motriz con el Adulto Mayor se debe considerar las siguientes indicaciones: Adecuar los ejercicios a las diferencias individuales ya que el rango de edad de los practicantes muy amplio y muchos de ellos presentan enfermedades asociadas. Al realizar los ejercicios en parejas o tríos agruparlos en correspondencia con el nivel de capacidad física y de habilidades motrices básicas que presentan. Los ejercicios propuestos deben ser ejecutados durante la parte principal de la clase, Al inicial los ejercicios se deben comenzar por los más simples y con distancias cortas y la incorporación de nuevos movimientos o distancias más largas. Utilizar balones cuya textura, tamaño y peso esté adecuada a las posibilidades del grupo En los ejercicios que se empleen medios estos serán de colores vivos y de dimensione grandes para facilitar su percepción. En los ejercicios donde haya cambios de velocidad o ritmo de los movimientos se recomienda evitar su ejecución a intensidad máxima por los riesgos de accidentes que conllevan los mismos. Si en la ejecución de un ejercicio algún practicante presenta dificultades no se debe excluir, pues una característica de los integrantes de este grupo es su sensibilidad. Al explicar los ejercicios y corregir los errores es necesario seleccionar un lenguaje preciso que encierre el mensaje que se desea brindar y con un tono de voz adecuado.

Propuesta de ejercicios.

Ejercicios sin balón

1- Los alumnos ubicados en la posición de círculo a la voz del profesor se colocaran la mano derecha o izquierda en las partes del cuerpo señaladas por el profesor. El profesor girara en sentido contrario a las manecillas del reloj.

2- Posición inicial de pie, en fila, el profesor se coloca a la distancia de 4 metros llevando en la mano derecha una bandera de color rojo y en la izquierda una de color verde. Los alumnos se desplazan al frente cuando la bandera verde está en alto y se detienen al elevar la roja.

Indicación metodológica: Las banderas deben ser de dimensiones grandes para facilitar su percepción por parte de los adultos mayores.

3-Trazar en el terreno siguiendo una línea recta cuadros de 30cm x 30cm a la distancia de 25cm entre ellos hasta alcanzar los 2 metros. Los alumnos ubicados en hilera se desplazaran colocando los pies en el centro de cada cuadro. Indicación metodológica: Pintar los cuatros con líneas de 5cm de grosor y de colores vivos para facilitar su percepción por parte de los adultos mayores.

4-Colocar aros de gimnasia en forma de círculo en el centro del terreno acorde con el número de participantes a una distancia de 60cm entre ellos. Los alumnos se desplazan caminando por la parte externa del círculo y a la voz del profesor o del sonido del silbato deben detener la marcha, colocándose en interior de cada aro. Indicaciones metodológicas: Los aros deben ser de colores vivos y estar fijos al piso, en caso de no disponer de ellos dibujarlos en el suelo.

No emplear una distancia menor de la recomendada entre los aros para evitar golpes y caídas.

5- Posición inicial de pie, en hilera. Colocar en el terreno una caja con dados de diferentes colores y el alumno debe seleccionar y trasladar los mismos a la distancia de 3 metros en correspondencia con el color del aro ubicado al final del recorrido. Indicaciones metodológicas: Los dados deben tener dimensiones grandes y de colores vivos para facilitar su selección, agarre y traslado. El ejercicio se puede complejizar empleando aros de diferentes colores al unísono.

Ejercicios con balón

1- Posición inicial de pie, un alumno frente a otro en pareja a la distancia de 2 metros. Lanzar el balón con ambas manos, primero por debajo y después por detrás de la cabeza y el compañero atrapa el balón lanzado.

2-Posición inicial de pie, un alumno frente a otro en pareja a la distancia de un metro del círculo colocado el centro que mide 50 cm. de diámetro, lanzar el balón al centro del mismo y el compañero atrapa después del primer picót.

3-Posición inicial de pie, en hilera frente a la pared con un círculo pintado de color vivo de 50cm de diámetro, con una altura 2 metros e igual distancia de separación. Lanzar el balón al centro del círculo y atrapar después del primer picót. Indicación metodológica: El balón empleado se debe ajustar a las características del grupo en cuanto a peso, tamaño y posibilidades de rebote.

4-Posición inicial de pie, un alumno frente a otro en pareja a la distancia de 2 metros, lanzar por debajo hacia arriba el balón y el compañero atrapa después del segundo picót

5-Posición inicial de pie, agrupados en tríos se coloca uno frente al otro a la distancia de 3 metros y el tercer alumno se ubica en el centro sosteniendo un aro de gimnasia con ambas manos. Lanzar desde la posición de pecho el balón a través del aro, para ser atrapado por el compañero, el que lanza ocupa la posición del que está en el centro.

6-Posición inicial de pie, de espalda uno al otro lanzar el balón hacia arriba y atrás y el compañero atrapa en el menor número de picót posible sin rebasar el área de ejercicio. Indicación metodológica: Las parejas se deben ubicar en el centro del terreno para que ambos alumnos dispongan de la misma distancia.

Evaluación de la propuesta y consideraciones finales

La propuesta de ejercicios adaptados para mejorar la coordinación motriz en los adultos mayores perteneciente al Círculo de Abuelo del Hogar de Ancianos Dr. José Armando Cuevas Irizarri. Municipio Encrucijada fue aplicado en el período de diciembre del 2014 a mayo del 2015 con una frecuencia de tres veces por semana, de ellas una tenía como objetivo la coordinación motriz y en las restantes el profesor seleccionaba de uno a tres ejercicios de los propuestos en correspondencia con la capacidad a trabajar en la clase. Después de seis meses de aplicado la propuesta de ejercicios adaptados se evalúa nuevamente la coordinación motriz de los adultos mayores.

Al analizar los resultados de la coordinación global general se aprecian cambios positivos en el equilibrio estático ya que en la segunda medición después de aplicados los ejercicios propuestos el mayor por ciento de los sujetos evaluados alcanzan la categoría de bien (35%) y regular (60%) quedando solamente 1 sujeto (5%) en la categoría de mal, categoría inicial en la que se encontraba el 100% de la población estudiada. En el equilibrio dinámico los resultados son muy similares destacándose que en la segunda medición logran la categoría de muy bien el 20% de los sujetos, resultado no alcanzado por ninguno de los investigados en la medición inicial, además en la segunda medición los porcientos más elevados se encuentran en las categorías bien (45%) y regular (30%), mientras que en la primera medición el valor más elevado se ubica en la categoría de mal (65%). Los resultados alcanzados están en correspondencia con la práctica sistemática de los ejercicios propuestos los cuales lograron elevar la coordinación global general a partir del mejoramiento de otras capacidades (fuerza, resistencia, flexibilidad) y la continua estimulación del sistema nervioso central a través de las situaciones cambiantes propias de los ejercicios.

Cuando se compara el momento inicial y final de la coordinación sensorio motriz en todos los test empleados para su evaluación(3) se aprecian resultados similares, el momento final o segunda medición es superior a la inicial o primer momento, registrándose los cambios más profundos en el primer test que evalúa la reacción óculo- manual, donde inicialmente existía una distribución muy similares para todas las categorías, ya en la segunda medición el 90% de los sujetos se encuentran evaluados de muy bien y los restantes de bien, resultado esperado por los investigadores teniendo en consideración que la mayor cantidad de ejercicios propuestos incluyen el trabajo con balones. En la evaluación de la reacción óculo- pedía se aprecia que el mayor porciento de sujetos en la segunda

medición se encuentra en las categorías de bien, 50%, aspecto contrario al primer momento donde en la categoría de mal se encontraban 45% de los sujetos, en la reacción audiomotriz ocurre muy similar 35% evaluado de regular al inicio y 60% de bien al final.

El resultado registrado en la coordinación perceptivo motriz es similar a los analizadas anteriormente a pesar de ser la que menos afectación presentaba al inicio del estudio, en el momento final el 65% de los sujetos alcanzan la categoría de muy bien, lo que demuestra que los ejercicios adaptados desarrollados por los adultos mayores provocaron cambios positivos en la coordinación motriz.

CONCLUSIONES

1. Los Adultos Mayores pertenecientes al Círculo de Abuelo del Hogar de Ancianos Dr. José Armando Cuevas Irizarri. Municipio Encrucijada presentan dificultades en la coordinación motriz, resultando la coordinación global general la más afectada.
2. Las adaptaciones efectuadas en los medios y la distancia de los ejercicios propuestos responden a las características de los Adultos Mayores.
3. La propuesta de ejercicios adaptado desarrollada por los Adultos Mayores contribuye a mejorar su coordinación motriz.

BIBLIOGRAFIA

1. Acebes, O. (1996). El control motor y la coordinación, Editorial Rehabilitación. Madrid.
2. Borjano, Enrique. (2005). Dependencia y calidad de vida en las personas mayores. Rev. Mult. Gerontológico.
3. Buckworth J. (2000). Exercise determinants and interventions. Int J Sport Psychol.
4. Cañizares, M. y Col (2003). El Adulto Mayor. CD Universalización.
5. Casimiro, a.C. (2001). El acondicionamiento físico como fuente de educación, salud y rendimiento. . Editorial Universidad de Almería.
6. Centro de Estudios sobre Población y Desarrollo (CEPDE). (2008) El envejecimiento de la población. Cuba y sus territorios. La Habana, CEPDE.
7. Colectivo de autores (2001).La Educación Física en las Enseñanzas Medias. Teoría y Práctica Editorial Deportes. La Habana.
8. Colectivo de autores. (2006). Ejercicios físicos y rehabilitación Tomo 1. La Habana, Editorial Deportes.
9. González Pulido, Lídice Esther. (2006). Calidad de vida percibida en los adultos mayores de un área de salud. Tesis de Maestría (Maestría en Adulto Mayor). Falcón. COJEDE

1.3 LA EDAD BIOLÓGICA, PARADIGMA EN EL PROCESO DE LA SELECCIÓN DEPORTIVA EN ATLETAS ESCOLARES

Dra. C. Mercedes Milò Dubé
Lic. Migdalia Ramírez Morejón
MSc. Josè Antonio Navarro Álvarez

RESUMEN

El proceso del entrenamiento deportivo ha sido estudiado por muchos científicos para revelar cuán importante e s la obtención de los rendimientos deportivos como exponente de la preparación de un atleta, este no es posible si no tenemos en cuenta que el desarrollo y crecimiento de un individuo permite pronosticar sus tendencias a elevar sus marcas deportivas teniendo en cuenta su maduración morfo funcional. En diagnósticos de control médico realizados, así como en el análisis a los programas de preparación del deportista se corrobora la necesidad de seleccionar a los atletas teniendo en cuenta la edad biológica como criterio esencial en este proceso a partir de las características de cada una de las modalidades deportivas. La presente investigación tiene como objetivo determinar el comportamiento de la edad biológica y los parámetros antropométricos en la selección deportiva, para ello se realizó la determinación de la edad biológica, cronológica, talla, peso y composición corporal para un adecuado proceso de selección de los atletas en 5 deportes y 28 deportistas de cada uno de ellos. Para llevar a cabo la investigación se utilizaron métodos de los niveles teóricos y empíricos, fundamentalmente la medición en la cual se obtuvo el estado real de cada uno de los atletas para su ingreso a la EIDE y academia de natación, los instrumentos aplicados corroboran que la edad biológica es un componente fundamental en el proceso de selección deportiva, y constituye un paradigma para mantenerlos en la pirámide del alto rendimiento.

Palabras claves. Edad biológica, edad cronológica, selección deportiva

INTRODUCCIÓN

La edad biológica e s uno de los problema s estudiados por científicos en las distintas ramas, salud, deporte, cultura, como un fenómeno de maduración reflejándose en diferentes estadios.

Él diagnóstico de la edad biológica, que refleja el nivel individual de madurez morfofuncional de los niños y adolescentes, tiene una considerable significación en la valoración del estado de salud, las posibilidades funcionales y la selección de los jóvenes deportistas (Karpman, 1995).

Diversas investigaciones (Milo, M. 1998; Pérez, P. 2005(), Díaz Rolando (2010) demuestran que los niños tanto con retardo como con adelanto en su desarrollo biológico con respecto a la edad cronológica se someten a las mismas exigencias físicas en el proceso de entrenamiento, lo que constituye un motivo de necesaria reflexión. Particular importancia debe concederse a los cambios

que se manifiestan en el organismo de los niños en la de la pubertad que, en sentido general, ha sido de las más estudiadas por su coincidencia con una importante etapa en la formación deportiva
Las diferencias más marcadas en los tempos individuales de crecimiento y desarrollo dentro de los grupos (en la edad biológica) se manifiestan en el período de la madurez sexual (Karpman, 1995) ().
Las particularidades individuales del crecimiento y desarrollo de los niños y adolescentes también se deben considerar durante la selección deportiva, ya que los éxitos en el deporte entre otros aspectos dependen del conjunto de los indicadores morfofuncionales. La significación de los distintos componentes de este conjunto no es igual para los diferentes deportes. Por eso, en la selección, se manifiestan requerimientos específicos para cada tipo de deporte que determinan los indicadores morfofuncionales rectores, así como su nivel de desarrollo, en los niños y los adolescentes. El hecho de existir una gran variabilidad individual en cuanto al grado de madurez biológica durante la ontogenia, independientemente del sexo de los sujetos, ha establecido la necesidad de conocer la verdadera edad que, desde el punto de vista biológico, puede tener un niño durante las etapas de crecimiento y desarrollo ya que la edad cronológica resulta totalmente vaga e imprecisa en la determinación de los cambios que el desarrollo del niño presenta durante la ontogenia. El control de la edad biológica permite no solo determinar la madurez morfo funcional del joven deportista en el momento del examen, sino también pronosticar las posibles tendencias de su desarrollo, comparando los datos obtenidos con las características definitivas del desarrollo físico y del estado funcional de los representantes de determinados tipos de deportes.
El estudio realizado por Miló M. (1998, 2008), demostró que, en la “edad infantil, el entrenamiento sistemático produce un efecto positivo sobre el organismo; esto se debe a una serie de modificaciones morfológicas y funcionales que contribuyen a complementar el desarrollo físico natural durante el crecimiento por el método de edad ósea, a partir de los años 2009 hasta la actualidad ha generalizado los resultados a diferentes deportes como el tenis de campo, las pesas , clavado, nado sincronizado utilizando el método de los caracteres secundarios, en todos los casos estudiados s e evidencia la necesidad de incorporar el criterio de la edad biológica al proceso de selección de los niños para comenzar el proceso de formación deportiva siendo una herramienta esencial para la individualización del entrenamiento en las distintas etapas de la preparación.
El problema de la preparación de una reserva deportiva válida aborda un gran número de cuestiones de carácter organizativo, metodológico y científico así como la regulación de la preparación de los jóvenes deportistas, un papel importante lo desempeña los conocimientos de las regularidades del crecimiento y de la formación del organismos, el perfeccionamiento de las funciones motoras y vegetativas del metabolismo energético y la capacidad de trabajo.

En la práctica del deporte se manifiesta una retirada prematura de muchos jóvenes talentos, alguno de ellos no llegaron a alcanzar la cima de la maestría, otros pasaron en el deporte por una vida corta, una de las causas ha sido porque los entrenadores no conocen las particularidades de edad de los jóvenes deportistas, las diferencias individuales y las leyes del perfeccionamiento del deporte, e s por ello que la estructuración para la planificación del desarrollo de las diferentes contenidos de entrenamiento no existe correspondencia con la edad biológica y los periodos sensitivos para su desarrollo en los atletas , así como con la edad calendario o decimal, ademas se desconoce por los entrenadores los métodos para determinar la edad biológica y el índice corporal para obtener una información objetiva de la verdadera edad del deportista, lo que trae como consecuencia la no adaptación biológica a las cargas de entrenamiento aplicadas, y por tanto no puede cumplir los objetivos del entrenamiento deportivo al respecto surge una interrogante ¿cómo lograr esta formación deportiva sin tener en cuenta un adecuada proceso de selección en el deportista?

Uno de los aspectos a tener en cuenta para una adecuada conducción del proceso de aprendizaje y perfeccionamiento de los jóvenes atletas es la selección en su deporte, en diferentes referentes teóricos consultados, así como resultados de las investigaciones en este campo se ha demostrado que en este proceso de selección solo se tiene en cuenta las pruebas técnicas y físicas, no así la edad bilógica como uno de los criterios para determinar la verdadera edad del atleta y su influencia con los parámetros antropométricos (peso y talla, porciento de grasa, kg grasa , kg de peso corporal y AKS,), esta problemática constatada en los diferentes diagnósticos y métodos aplicados guía a la autora a buscar una solución para poder encauzar la preparación deportiva de los atletas a un proceso de selección adecuada en los deportes, por tanto el objetivo está encaminado a: Determinar el comportamiento de la edad biológica y los parámetros antropométricos en la selección deportiva para una orientación del proceso de entrenamiento deportivo en las diferentes etapas.

DESARROLLO

La investigación se realizó en el curso 2015-2016 para el ingreso a la Escuela de Iniciación deportiva, a un total de 5 deportes(judo, voleibol, Gimnasia rítmica, pesa y natación) seleccionados por sus características individuales y 28 atletas, 6 del sexo femenino y 10 del masculino, en la instalación de la EIDE, se aplicó la medición de la edad biológica mediante los caracteres secundarios en los diferentes estadios establecidos por Tanner, para el caso de las niñas se tuvo en cuenta el desarrollo de las glándulas mamarias y el vello pubiano y en el caso de los varones el desarrollo del pene y el vello pubiano.se tomó la edad cronológica, y los parámetros antropométricos de (talla y peso, porciento de grasa, kg grasa, kg de peso corporal y AKS), como característica esencial que los niños sometidos a las mediciones que provienen de los combinados deportivos. La

talla se determinó mediante un estadiómetro, la edad cronológica se obtuvo por los datos de su carnet de identidad, según su fecha de nacimiento, el peso se determinó encima de la balanza en kilogramos.

Se aplicó la estadística descriptiva que consiste en un programa para el procesamiento de datos, se determinaron los promedios de la desviación típica, media aritmética, estimación de intervalos de confianza y décimas de diferencia para dos medias con el objetivo de obtener la confiabilidad y objetividad de los resultados esperados, este sistema se denomina SPSS 10.0 para Windows.

Resultados obtenidos

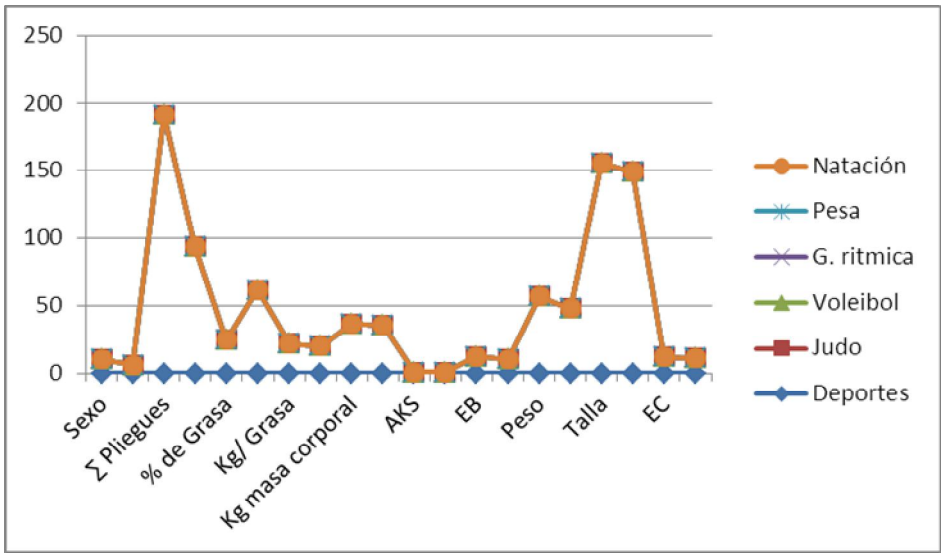
Los resultados obtenidos fueron los siguientes: el % de grasa fue de 24.5, el kg grasa fue de 21.8, el kg de masa corporal fue de 36.5, así como la AKS de o.8, el eso se comportó 57,3 y la talla en 155 con una edad biológica promedio de 12.5 y la cronológica de 12.1en el sexo masculino.

Con relación al sexo femenino s e obtuvo un nivel de grasa de.61.6, el kg grasa de 20.2, el kg de masa corporal de 35,3 y el AKS de 1.0. La edad biológica se comportó en 10.3 para una edad cronológica de 11.

Valorando el estado de la composición corporal en los parámetros de % de grasa se observó un incremento de los mismos para una edad biológica obtenida, lo cual proporciona al entrenador una información adecuada para controlar este parámetro al inicio de su proceso de preparación y organizar los contenidos de su programa entrenamiento en las diferentes etapas del mismo, el kg grasa es un parámetro que se obtiene teniendo en cuenta el peso del atleta y el % de grasa reflejando variaciones no adecuadas afectando el indicador el indicador de kg de masa corporal que con relación al peso debe obtenerse valores que se aproximen al mismo comportándose de una forma moderada.

Un aspecto significativo es la relación de la edad biológica con la AKS demostrándonos que para iniciar la preparación de un atleta es necesario prestar atención a estaos resultados para encausar a los futuros deportistas a una adaptación biológica a diferentes cargas físicas aplicadas durante el entrenamiento, como se pudo constatar que los atletas ingresan con una edad biológica retardada a su edad cronológica en el caso del sexo femenino y una tendencia a un desarrollo acelerado en el caso del masculino, por lo que se corrobora que la edad biológica con relación a los parámetros antropométricos es un paradigma fundamental para el entrenador que inicia la planificación del entrenamiento, al poder organizar los contenidos en cada deporte atendiendo a sus características biológicas y muy interesante individualizar las cargas según el grupo de deportes para dar seguimiento del estado real del atleta y sus posibilidades funcionales.(Anexo1).

Anexo 1.Resultados promedios de la EB y los parámetros antropométricos.



CONCLUSIONES

1. La edad biológica permite que los deportistas en vías de desarrollo respondan a los estímulos del entrenamiento en las distintas etapas de crecimiento y maduración

2. La conceptualización de la edad biológica como paradigma de la selección de los niños, al reflejar el estado real de las posibilidades biológicas y atención a las características de los deportes, por cuanto la edad cronológica brinda poca información del estado de desarrollo o maduración del niño.

3. Dosificar e individualizar las cargas del entrenamiento teniendo en cuenta los resultados obtenidos en la composición corporal.

BIBIOGRAFÌA

Alonso, R. (2003) Desarrollo sexual y entrenamiento deportivo. http:/www.efdeportes.com. .

Alonso R. Desarrollo sexual y entrenamiento deportivo. Revista digital- Buenos aires. [Internet]. 2000 [Citado el 20 de mayo de 2010]; 5(21). Disponible en: http://www.efdeportes.com/efd21a/dsexual.htmeferencias bibliográficas

Díaz Rolando (2010). La edad biológica en la preparación técnica de los atletas de la academia de natación en Pinar del Rìo. Trabajo de diploma .Pinar del Rìo. Facultada de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza.

Hahn, E. (1998). Entrenamiento con niños. Barcelona, Ediciones

Martínez, S.A., pp.98 - 99.

MilòDubè, M. (2008). La integración de la Edad Biológica, en el proceso de preparación física de los deportistas escolares de alto rendimiento. Trabajo de diploma. La Habana. ISCF Manuel Fajardo.

1.4 LA CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA EN EL TRATAMIENTO DEL ALZHEIMER.

MSc. Milena González Gorte

Dra C. María de Lourdes Rodríguez Pérez

MSc. Pablo Elier Sánchez Salgado

RESUMEN

Las enfermedades cerebrales se han convertido en una de las primeras causa de muerte en todos los países del mundo, Para el análisis del Alzahimer se tuvieron en cuenta elementos teóricos puntuales de diferentes autores y nos sustentamos en algunos elementos que le darán solución al problema existente en la Provincia de Pinar del Río ,donde pudimos observar que las pacientes donde la edad oscila entre 60 a 70 años presentan diferentes estadios de la enfermedad, no teniendo todas antecedentes familiares, lo cual sugiere que una de las posibles causas de su enfermedad es el estilo de vida que llevanpor lo que con la realización de este trabajo esperamos influir de forma favorable en el mejoramiento de la calidad de vida de estos pacientes poniendo en práctica un conjunto de actividades físico terapéuticas con el objetivo Diseñar un programa de actividad física terapéutica, que propicie el mantenimiento de la calidad de vida a los enfermos de Alzheimer (EA), enla segunda y tercera etapa, lo cual incidirá en el logro de un equilibrio biopsicosocial en su accionar como ente transformador de la comunidad, utilizando en la investigación diferentes métodos. Este trabajo brinda una alternativa para elevar la calidad de vida del adulto mayor y podrá ser utilizada por profesores de Cultura Física.

Palabras claves: Alzheimer, Actividades físicas Terapéutica, Calidad de Vida

INTRODUCCIÓN

Los adultos mayores que tienen la enfermedad de Alzheimer han olvidado sus vidas y permanecen en un letargo semiconsciente, donde la infancia reaparece con arrugas.

El Alzheimer, es una enfermedad que sufre un gran porcentaje de los adultos mayores y en ella no solo se ven afectadas sus capacidades cognitivas y físicas, sino además todas las personas que viven a su alrededor sufren las consecuencias de una enfermedad, que porahora, no tiene cura, pero en la cual existen ciertas medidas preventivas para poder retrasar el proceso desacelerarlo.

Las deficiencias en la parte cognitiva no sólo limitan el alcance y tipo de actividades físicas de los ancianos, sino que terminan provocando una serie de trastornos emocionales los cuales restringen aún más su actividad física y tienen profundas consecuencias psicológicas.

Mantener un nivel alto de calidad de vida en el adulto mayor es esencial en el envejecimiento, porque ademásde posibilitar la ejecución de actividades diarias básicas como caminar, bailar, ir almercado, hablar por teléfono, u otros, constituye la base de una vida activa y sana.

Ello conllevó a asumir un posicionamiento teórico enfocado a abordar el término de calidad de vida, no como un concepto simple, sino teniendo en cuenta las diferentes aristas desde las cuales puede abordarse y que concretan su nivel de complejidad.

El concepto de calidad de vida, es una referencia que implica diferentes posiciones con arreglo a las diferentes áreas del saber las cuales precisan de su aplicación; a saber psicólogos, sociólogos u otros profesionales de la salud. En ese sentido Rodríguez Porrero y colectivo de autores (1999), comentan,

"...la calidad de vida está estrechamente ligada a la posibilidad de tomar decisiones y organizar nuestra vida, relacionándonos con nosotros mismos, con los demás y con el medio.

Estemedio o entorno en que nos movemos debe ser accesible y adecuado a nuestras necesidades y expectativas, y permitirnos una relación enriquecedora, participativa y no discriminatoria".

El concepto de calidad de vida relacionado con la salud incorpora esencialmente la percepción de la persona, como una necesidad en la evaluación de resultados en salud, debiendo para ello desarrollar los instrumentos necesarios para que esa medida sea válida y confiable y aporte evidencia empírica con base científica al proceso de toma de decisiones en salud.

Por lo tanto, al definir la calidadde vida debe tenerse en cuenta que tal concepto debe incluir la naturaleza subjetiva de su evaluación.

En este sentido, la calidad de vidadebe definirse en un nivel más integrador, como una sensación global de bienestar y como la satisfacción de vivir.

Sin embargo, a las personas afectadas de Alzheimer, les resulta difícil alcanzar ese estado de plenitud, no solo por las insuficiencias de su condición física, sino también por la influencia que este ejerce en su disposición psicológica y social.

Al respecto, la posición de la autora es dimensionar la actividad física como medio terapéutico para la enfermedad de Alzheimer como un concepto más abarcador, donde se integre, no sólo lacapacidad funcional cognitiva, sino todas las capacidades físicas que le permita a un individuo afrontar las actividades de la vida diaria con determinada facilidad.

La investigación tiene sus antecedentes más cercanos, en el estudio realizado por Cerna Ayala (2011), el cual aporta la fundamentación teórica y metodológica de la utilización de ejercicios físicos como vía para la reincorporación social de las personascon enfermedad de Alzheimer lo que constituye a la vez un referente bibliográfico.

Ya desde este estudio se define, que un programa terapéutico desde la perspectiva de utilizar la actividad física como vía para el mantenimiento de la calidad de vida de los enfermos de Alzheimer,

será una herramienta metodológica de apoyo para especialistas y familiares en su relación con este tipo de personas

El envejecimiento está asociado a un aumento del riesgo de enfermedades crónicas, incapacidad y muerte. El peso financiero para que la sociedad cuide de una población que envejece es sustancial.

Cambiar prioridades para aumentar nuestra atención para formas de prevenir enfermedades crónicas asociadas al envejecimiento es de gran importancia.

Individualmente, las personas deben emprender cada vez más esfuerzos para establecer buenas prácticas de vida, incluyendo el consumo de dietas más saludables.

Tomar decisiones más inteligentes y saludables con relación a la compra de alimentos será cada vez más importante. El envejecimiento afecta a todos de diferentes formas; pero hay tres principales vectores para el envejecimiento saludable: genética e historial familiar, estilos de vida y práctica de ejercicios y, finalmente, dieta y nutrición.

La necesidad de contar con una herramienta tecnológica que permita, tanto a especialistas como a la familia, orientarse en cómo utilizar la actividad física terapéutica para contrarrestar y retardar el deterioro físico y cognitivo que sufre el adulto mayor con enfermedad de Alzheimer, de manera que tribute al mantenimiento de su calidad de vida, surge de la escasa existencia de diseños de programas, orientaciones, metodologías e indicaciones de la utilización de las actividades físicas de manera programada para el tratamiento de esta enfermedad en el campo de la Cultura Física Terapéutica.

Aunque esta enfermedad afecta una parte importante de la población mundial y en particular en Cuba, existen escasas ofertas de actividad física, para enfrentar esta enfermedad en el campo de la Cultura Física Terapéutica, lo que complica el desenvolvimiento de los familiares y profesionales de la salud. Esta situación se confirma con los estudios relacionados con el tema de otros autores

Los planteamientos anteriores de donde emerge la contradicción entre mantenimiento de la calidad de vida envejecimiento, el deterioro físico y cognitivo que causa la enfermedad de Alzheimer y la existenciadel enfoque de los beneficios que la actividad física genera en personas con enfermedades mentales; pero no, de las herramientas metodológicas que guíen este trabajo, dieron el sustento necesario para la formulación del **problema científico** de la investigación: ¿Cómo contribuir al mantenimiento de la calidad de vida del paciente de Alzheimer en la segunda y tercera etapa, desde laCultura Física Terapéutica?

El **objeto de estudio** es el proceso terapéutico para el tratamiento de la enfermedad de Alzheimer, mientras que el campo de acción es la actividad terapéutica para el mantenimiento de la calidad de vida con enfermedad de Alzheimer, en la segunda y tercera etapa. **Objetivo** Diseñar un programa de

actividad física terapéutica, que propicie elmantenimiento de la calidad de vida a los enfermos de Alzheimer (EA), enla segunda y tercera etapa.Para establecer la lógica investigativa se formularon las siguientes **preguntascientíficas:**

1. ¿Cuáles son los sustentos teóricos y metodológicos acerca del tratamiento del Alzheimer a nivel nacional e internacional?
2. ¿Cuál es el estado actual de la utilización de la actividad física con finesTerapéuticos en el adulto mayor con enfermedad de Alzheimer en clínicas yhospitales de Cuba?
3. ¿Cuáles serían las actividades físicas más adecuadas para retardar el avance de la pérdida cognitiva y física y con ello el mantenimiento de la calidad de vida del adulto mayor con enfermedad de Alzheimer en la segunda y tercera etapa?
4. ¿Cómo se manifiestan los indicadores de calidad de vida en el adulto mayor con enfermedad de Alzheimer que asisten a las clínicas en Cuba, bajo la influencia de un programa de actividades físicas terapéuticas orientadas a la estimulación de las capacidades coordinativas?

El objetivo de la tesis y la lógica investigativa fue cumplida a partir de las

Siguientes: **tareas de investigación:**

1. Estudio de los sustentos teóricos y metodológicos más actuales acerca del tratamiento del Alzheimer a nivel nacional e internacional.
2. Diagnóstico del estado actual de la utilización de la actividad física con fines terapéuticos en el adulto mayor con enfermedad de Alzheimer en clínicas y hospitales de Cuba.
3. Determinación de los elementos del programa de actividadfísica terapéutica dirigida al mantenimiento de la calidad de vida del adulto mayor con enfermedad de Alzheimer en la segunda y tercera etapa.
4. Valoración de la aplicación del programa de actividad física terapéuticadiseñado para el adulto mayor con enfermedad de Alzheimer en la segunda y tercera etapa que asisten a la clínica y hospitales de Cuba.

La investigación se enmarca en el ámbito de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica, específicamente en la promoción de salud y se asumió unenfoque cualitativo, al resolver un problema de carácter práxico. La misma se desarrolló en tres fases: fase diagnóstica, fase de diseño, fase de aplicación y evaluación.

Los fundamentos teóricos metodológicos de este trabajo son, de forma general,la concepción materialista dialéctica del conocimiento científico y en el ordenparticular, los fundamentos teórico metodológicos de la Cultura FísicaTerapéutica, que sustentan la utilización de la actividad física como medioterapéutico, planteados por Sentmanat (1998) y los posicionamientosexistentes sobre

calidad de vida y su relación con la práctica de actividadesfísicas según la OMS; así como, la teoría existente acerca de la EA y lostratamientos existentes para contrarrestar sus efectos.

Los métodos principales aplicados en la investigación del **nivel teórico**, fueron:**el sistémico-estructural y funcional**, **histórico-lógico, analítico-sintético**, **inductivo-deductivo**. Para las indagaciones **empíricas** se utilizaron, otrosmétodos como **revisión de documentos**, **el criterio de especialistas**, **lasencuestas**, **la entrevista** y **el experimento.**

Se plantea como **novedad científica** de la investigación, la selección de actividad física como medio terapéutico, para el tratamiento de una enfermedadque tradicionalmente ha sido tratada desde un procedimiento clínico, lo cualeleva la trascendencia de la Cultura Física en el proceso de promoción desalud.

La contribución a la teoría está dada por la sistematización teórico - metodológica del tratamiento al adulto mayor con EA en primera etapa, laselección de la actividad física, la estructura del programa en dos etapasfundamentales y las orientaciones metodológicas para su aplicación.

Calidad de vida en el adulto mayor.

Como parte de los avances científicos, se han producido también avances en elcampo de la medicina, lo que se refleja en un aumento de la calidad de vida delos adultos mayores y en consecuencia, un incremento de su esperanza de vida.

Este hecho ha desencadenado un crecimiento en la población de la tercera edad y con ello, una mayor prevalencia de las enfermedades por envejecimiento orgánico.

La salud, es el estado de bienestar físico, mental y socio-económico segúnrefiere la OMS (1978-1982). Desde la década del ochenta, gran número deinvestigaciones gerontológicas, se están centrando en los factores que afectanla calidad de vida (CV), pues se ha convertido en un indicador d envejecimiento satisfactorio.

El concepto de calidad de vida ha ido evolucionando y cada día va adquiriendomayor importancia en la sociedad en general; constituye uno de los referentesprimordiales en el ámbito de la gerontología y en la planificación de las políticassocio - sanitarias, sobre todo, para aquellas personas de la tercera edad.

a. Como calidad con las condiciones de vida (es el componente objetivo).

b. Como satisfacción personal con las condiciones de vida (es el componente subjetivo).

c. Combinando las condiciones de vida y la satisfacción personal, según loconsidere el propio sujeto, considerando su escala de valores yaspiraciones personales.

Sin embargo, si se intenta profundizar en este término, se puede apreciar queno es un concepto simple, por lo cual una definición exacta es algo complejo deabordar.

Si se analiza la influencia de la salud en la calidad de vida del adulto mayor sepuede afirmar que, cualquier enfermedad en general afecta la calidad de vida,siendo en mayor medida los problemas de salud mental: desórdenes deansiedad, depresivos y afectivos, los más representativos de esta etapa.

Concepto de calidad de vida relacionada con la salud.

Autores como Barber y Gateau (2007), la definen como la medida en que semodifica el valor asignado a la duración de la vida en función de la percepciónde limitaciones físicas, psicológicas, sociales y de disminución deoportunidades a causa de la enfermedad, sus secuelas, el tratamiento y/o laspolíticas de salud.

Para Schumaker y Naugtonp (2006), es la percepción subjetiva, influenciadapor el estado de salud actual, de la capacidad para realizar aquellasactividades importantes para el individuo; este concepto es el que más seajusta a los objetivos del presente estudio.

Schwartzmann y colectivo de autores (2005), consideran la calidad de vidacomo un proceso dinámico y cambiante que incluye interacciones continuasentre la persona y su medio ambiente.

La esencia de este concepto está en reconocer que la percepción de las personas sobre su estado de bienestar físico, psíquico, social y espiritual depende en gran parte de sus propios valores y creencias, su contexto culturale historia personal.

Estos autores plantean además, que calidad de vida es una noción eminentemente humana la cual se relaciona con el grado de satisfacción quetiene la persona con su situación física, su estado emocional, su vida familiar, amorosa, social, así como el sentido que le atribuye a su vida, entre otras cosas.

Actividad física y calidad de vida.

Es evidente que añadir años a la vida no es suficiente garantía de que estosaños vayan a ser vividos con calidad de vida.

El concepto de calidad de vida no se expresa apropiadamente, si como se hahecho hasta ahora, se manejan solamente dos factores: la morbilidad y lamortalidad, o dicho en sentido positivo, la ausencia de enfermedad y laesperanza de vida.

La introducción de la evaluación del estado funcional del individuo como unindicador de la calidad de vida se ha hecho bajo la premisa de que una funciónfísica comprometida (por ejemplo, la incapacidad para realizar ciertasactividades del vivir cotidiano) se asocia con una degradación de la calidad devida.

- Los efectos positivos de la actividad física sobre la función física del individuo y sobre las limitaciones funcionales, las incapacidades, la realización de sus actos y la composición corporal.

- Los efectos positivos de la actividad física sobre la auto-estima, la autoeficienciay los afectos.

La integración de estas tres funciones condicionan el estado de salud física y elestado de salud mental del individuo y en último término, el estado de saludglobal entendido como la conjunción del triple bienestar: **físico, mental ysocial.**

Los beneficios de la actividad física terapéutica en el adulto mayor.

Según Debbag Norberto (2009), explica que la tercera edad se considera a laspersonas mayores de 65 años, etapa en la que para algunos comienzan elsedentarismo, la falta de actividad física terapéutica, la pérdida del ritmo cotidiano laboral y el estado psíquico comienza a jugar en contra para la salud.

Diferentes autores reconocen los beneficios que brinda la práctica sistemáticade actividad física a favor de una mejor calidad de vida sin importar la edad.

La práctica de actividad física reduce el riesgo cardíaco, la hipertensión arterial, los valores elevados de glicemia en la diabetes, controla el peso, elestrés, baja los niveles de colesterol malo (LDL) y eleva los del colesterolbueno (HDL), mejora el estado de ánimo, en especial la depresión, el sueño, laagilidad mental, facilita un mejor tono muscular y flexibilidad, lo que posibilitauna buena de ambulación evitando las caídas, previene la osteoporosis, enespecial en las mujeres, previene el cáncer de colon además de aumentar laintegración social.

La práctica de actividad física beneficia al estado cardiovascular, mejorandola capacidad respiratoria y de la reserva coronaria. Se puede decir que a estaedad es cuando muchos individuos tienen o les aparecen un sin número deenfermedades, que si se aplica la actividad física terapéutica sistemáticaobtienen una mejor calidad de vida.

La Organización Mundial de la Salud consideró de vital importancia realizaractividad física terapéutica 30 minutos diarios ya que disminuía en un 34% elriesgo de infarto del miocardio y de accidentes cerebro-vasculares, siendoavalado por distintas entidades médicas del mundo que actualmente continúancon esa política de difusión. Se calcula que el 80% de los ataques cardíacos sepueden prevenir.

Actividad física terapéutica en la enfermedad mental.

Serrano y Díaz (1998), manifiestan que, el ser humano ha pasado miles deaños de su evolución ganándose el pan con el sudor de su frente (de formaliteral), y en unos pocos años se han desarrollado máquinas para hacer eltrabajo físico. Como resultado, se ha creado un factor de riesgo para muchasenfermedades, entre ellas, el sedentarismo.

Hasta ahora se conocían las modificaciones que supone la realización deactividad física terapéutica en cuanto a funciones metabólicas (aumento de larespiración, frecuencia cardíaca, equilibrio ácido-

base y otros), así como encuanto a propiocepción y a creación de engramas motores (estereotiposguardados a nivel cerebeloso), lo que produce cambios en el cerebro queafectan las características funcionales de las propias neuronas.

Hay determinadas enfermedades mentales en las que la ausencia de actividadfísica terapéutica es extrema, así, la persona que debuta con una crisispsicótica, tras el paso por el hospital (donde vive un estado de inactividadfísica terapéutica total), queda en mayor o menor medida, con una abulia yfobia social que le limita la relación grupal y el interés personal por la prácticade una actividad física terapéutica Lambert y colectivo de autores (2003).

Antecedentes de estudio de la Enfermedad de Alzheimer.

La enfermedad de Alzheimer recibe su nombre debido a las contribucionescientíficas de Alois Alzheimer (1906), sobre un tipo de desordenneuropsiquiátrico. Las investigaciones de Alzheimer se basaron en estableceruna correlación entre la sintomatología clínica de pacientes con este desorden, y la aparición de estructuras anómalas en el cerebro de los mismos. En sutrabajo experimental a comienzos del siglo pasado, Alois Alzheimer observómediante tinciones con plata de fragmentos de cerebro provenientes deautopsias de tales enfermos, la presencia de ovillos neurofibrilares.

Estas estructuras fueron encontradas en el cerebro de pacientes que experimentaban un deterioro progresivo en sus funciones cognitivas y en su memoria, hastallegar a un estado en que prácticamente no recordaban nada. Sin embargo, nose encontraban presentes en los cerebros post-mortem de individuos controlesmayores de edad que no tenían tal dolencia.

En los últimos años, se ha investigado intensamente acerca de la enfermedad de Alzheimer y como resultado de ello se plantean un gran número de hipótesis que ayudan a entender cada día más este complejo proceso neurodegenerativo y si bien hoy día, no se conoce la etiología de esta enfermedad todos los datos acumulados a lo largo de las últimas décadas apuntan a un conocimiento del origen cada vez más próximo.

A continuación se recogen algunas de las hipótesis más representativas sobrelas que se centra la comunidad científica, fundamentalmente la investigaciónen esta área. Según Castro y Martínez (2006).

Debido al gran número de demencias que existen (la OMS-Organización

Mundial de la Salud en su CIE-10-10ª revisión de la Clasificación Internacionalde Enfermedades identifica más de 20 tipos) esta investigación permiteconsiderar las más importantes, ya sea por su importancia epidemiológica o porsu representatividad en cuanto a manifestación en la actualidad:

BIBLIOGRAFÍA

1. Agüera, Ortiz, L. (1998) Demencia, una aproximación práctica. Editorial Masón, S.A. España.

2. Alan, Marquèz, P. (2004) Psiquiatria Geriátrica. Editorial Ars Médica. Barcelona, España.
3. Albanese, Sicilia, y col.(2009) Dementia and dietary fish and meat intake in urban and rural. LatinAmerica.
4. Álvarez, L, Mustelier R. (1997) Restauración Neurológica. Conceptualizaciones y reflexiones sobre una estrategia terapéutica. Centro Internacional de Restauración Neurológica. La Habana.
5. _____.Alzheimer Disease Internacional. (1999) La prevalencia de la demencia. Diario el Comercio Hoja informativa 3, abril. Lima.Perú.
6. _____.Alzheimer's disease International. (1987) Lower Marsh. London. SEI- 7RG. United Kingdom. 1993 CELADE. (Santiago) Boletíndemográfico n`40. Chile.
7. _____.American Psychiatric Association. (1994) Diagnostic and statistical. Manual of Mental Disorders. Editorial Ama. Washington DC.

1.5 LA COMUNICACIÓN EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS BOXEADORES DE LA ACADEMIA PROVINCIAL DE VILLA CLARA.

Dra. C Mayra Caridad Del Toro Alonso
Dra. C Ángela González Padrón
Ms. C. Jorge Luís Frómeta Matos

RESUMEN

Este estudio contribuyea la preparación psicológica de los boxeadores en el plano comunicativo, aportaal Programa Nacional de Valores del INDER y en este caso se influye en la formación integral de los deportistas. Se emplean diversos métodos de investigación teóricos, empíricos y matemáticos en el marco de un cuasi experimento. Como resultado del diagnóstico inicial se constata una pobre comunicación afectiva entre los deportistas y de estos con sus entrenadores. Se diseñan acciones psicoeducativasdirigidas a los boxeadores y a los entrenadores, así como a todos los que atienden la vida de los deportistas en la Academia. Los resultados indican una mejor afectividad y empatía entre los boxeadores y entre estos y sus entrenadores, que redunda en la formación integral de los deportistas y la mejora de sus relaciones interpersonales.

Palabras Claves: comunicación, preparación psicológica, formación integral.

INTRODUCCIÓN

La comunicación está en la base de la educación en valores, la supervivencia y el desarrollo humano, porque se necesita de adecuados canales y formas comunicativas para alcanzar niveles superiores en cada uno de estos aspectos. Si se aborda este tema en el deporte, son muchos los aspectos pedagógicos y psicológicos que, desde el entrenamiento deportivo, pueden y deben ser

aprovechados para educar valores socialmente valiosos desde la comunicación entre los deportistas y entre estos y sus entrenadores. La comunicación en el deporte es indispensable e imprescindible, se inter conecta con las direcciones del entrenamiento deportivo y con la educación integral de la personalidad de los deportistas, así como forma parte de las habilidades profesionales deportivas de los entrenadores.

La preparación psicológica del Boxeo ha estado dirigida a la formación volitiva, a las percepciones especializadas, la concentración de la atención y otros aspectos que se concretan en el desempeño técnico y táctico de los deportistas (Sánchez, 2005). La tendencia ha sido considerar este deporte de combate como una oposición técnico táctica fuerte. Sin embargo los aspectos socio psicológicos relativos a la comunicación entre los miembros del equipo y de los boxeadores con estos, aún necesita de atención por su incidencia en la dinámica grupal e individual, tanto en entrenamientos como en competencias. Se ha comprobado experimentalmente que la comunicación es un indicador importante de la cohesión grupal en los equipos deportivos (González, Clavelo, Martínez y Martínez, 2016).

Se parte de la comunicación como la expresión más compleja de las relaciones humanas, donde se produce un intercambio de ideas, actividades, actitudes, representaciones y vivencias entre los hombres que constituye un medio esencial de funcionamiento y de formación de su personalidad (Col., 1995).

Se han estudiado los modelos mediacional, multidimensional y de la teoría de las metas de logro, a partir de los cuales se puede…diseñar programas en los cuales los entrenadores desarrollen un estilo de comunicación positivo con sus deportistas, estimulen sus logros y los impliquen en las metas del equipo (Cruz Jaume, Miquel Torregrosa, Catarina Sousa, Angela Mora y Carme Viladrich, 2010).

DESARROLLO

La investigación responde al Proyecto de Formación Integral del Deportista de la Academia Provincial de Boxeo, que se solicita por el INDER la tiene como escenario a la academia provincial de Boxeo de Villa Clara, ubicada en el Reparto Chichí Padrón, barrio de la periferia norte de la ciudad de Santa Clara. Cuenta con un equipo técnico integrado por cuatro profesores deportivos, licenciados en Cultura Física y de ellos dos son masters. Existe una cátedra de formación integral conformada por una jefa y dos profesoras. La matrícula es de 25 atletas, 20 de categoría social y 5 juveniles.

Se parte del problema científico ¿cómo estimular la comunicación de los boxeadores e influir en su preparación psicológica y formación integral? El objetivo es aplicar acciones psicoeducativas sobre la

comunicación de manera que se contribuya a la preparación psicológica y formación integral de los boxeadores de la Academia provincial de Villa Clara.

Se realiza un cuasi experimento apoyado en métodos como el analítico-sintético, el inductivo-deductivo, el enfoque de sistema, la modelación, la entrevista,la observación y el instrumento completamiento de frases. Los métodos se aplican a los boxeadores y sus entrenadores en la Academia, al finalizar el entrenamiento, en el aula de trabajo educativo y en los cuartos donde residen. A los entrenadores se les estudia durante sus actividades de preparación metodológica. Se aprovecha la sesión de la mañana y el ambiente natural de la Academia, rodeada de vegetación, alejada de la ciudad.

Se aplica la entrevista, la observación y el completamiento de frases antes de proceder a aplicar las acciones psicoeducativas, luego se interviene con estas y después se aplican la entrevista, la observación en los entrenamientos y el completamiento de frases, luego se comparan los resultados obtenidos antes y después.

Las acciones psicoeducativas fueron básicamente: un taller de comunicación interpersonal en el equipo, donde se debaten las actuales formas de comunicarse entre ellos, incluyó a los boxeadores y sus entrenadores; un taller de comunicación en el entrenamiento deportivo que se realiza en el marco de la preparación metodológica de los entrenadores, se estimula el empleo de los mecanismos de la comunicación, en este caso de la imitación, la persuasión y la sugestión mediante ejemplos de la preparación psicológica, integrado a la preparación técnico-táctica; la otra constituyó una actividad donde se realizan técnicas psicológicas y dramatizaciones para entrenar a los boxeadores en formas empáticas y afectivas de comunicarse con sus compañeros de equipo y entrenadores.

Los resultados del instrumento completamiento de frasesaplicado a los deportistas se plasman en la tabla 1, de un total de 20 boxeadores.

Se utilizó el PNI, y se conoció lo positivo, lo negativo e interesante de las acciones psicoeducativas realizadas. En cuanto a lo positivo y lo interesante se concreta en la interacción entre todos, ya que la vía asumida por el equipo de investigadores para el desarrollo de las acciones es muy dinámica, incorpora a las trabajadoras educativas, se habla con claridad de los objetivos investigativos y formativos y de la manera en que estas acciones mejoran su educación y les apoyan en su desempeño deportivo. Los entrenadores se ven descritos por sus deportistas de forma amena, con ánimo de mejorar y ellos también les señalan aspectos en un marco de respeto mutuo y afecto. Se realizan dramatizaciones y se provoca la risa y la reflexión sobre los modos de hablar, de dar las órdenes, de recibirlas, de alabar o criticar en el marco deu entrenamiento.

Lo negativo señalado por los entrenadores es que ellos desean entrenarse en aspectos comunicativos sin los deportistas para luego aplicar con ellos lo aprendido. Los deportistas por su parte, señalan que se deben realizar más actividades de este tipo.

Aunque se emplea el espejo para la percepción de las expresiones al comunicarse con sus compañeros de equipo (Del Toro, Díaz y González, 2017), también se debate sobre los contenidos de los mensajes comunicativos, cuándo son negativos y cuándo son afectivos y positivos, se explica que tanto la expresión como las palabras tienen significados que pueden ayudar a los compañeros de equipo, máxime en competencia, que es el espacio de más tensión para todos.

CONCLUSIONES

Las acciones psicoeducativas que permitieron entrenarse en los mecanismos de la comunicación a los boxeadores y entrenadores, resultaron efectivas y amenas. Lo realizado permitió contribuir a la preparación psicológica y formación integral de los boxeadores de la Academia provincial de Villa Clara.

BIBLIOGRAFÍA

--Bermúdez Morris, Sainz Leyva, Barrera Cabrera, Pérez Martín. (1995) La personalidad: diagnóstico de su desarrollo.

--Cabré Hernández Y. (2010) Conferencia digital. Algunos fundamentos teóricos sobre el diagnóstico pedagógico integral como recurso para una acertada dirección del PEA.

--Cañizares, M. (2004). Psicología y Equipo Deportivo. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.

-Cañizares, M. (2008). La Psicología en la Actividad Física. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.

-Colectivo de autores (1995)Psicología para educadores, Ciudad Habana, Pueblo y Educación.

-CruzJaume, Miquel Torregrosa, Catarina Sousa, Angela Mora y Carme Viladrich (2010)Efectos conductuales de programas personalizados de asesoramiento a entrenadores en estilo de comunicación y clima motivacional, Revista de Psicología del Deporte 2010. Vol. 20, núm. 1, pp. 179-195 ISSN: 1132-239X.

-Colectivo de autores. (2014). La concepción del diagnóstico de los estudiantes que se insertan en el Sistema de Enseñanza Deportiva en Villa Clara. Proyecto institucional. Informe final del proyecto.

-Del Toro Alonso Mayra Caridad, Díaz de Villegas Reguera Angela María y González Padrón Ángela (2017) Acciones para el perfeccionamiento del proceso de formaciónintegral de los boxeadores de la academia provincial de boxeo de Villa Clara. EVENHOT Mayo 201

1.6 PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICAS PARA DISMINUIR EL PESO CORPORAL.UN RETO DE LA CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA.

MSc. Arceny Rodríguez Flores
MSc. Idelfonso Javiqué Leal
MSc. Isabel Pérez Hernández

RESUMEN

La obesidad es una enfermedad crónica, caracterizada por el aumento de la grasa corporal, asociada a mayor riesgo para la salud. Pocas enfermedades crónicas han avanzado en forma tan alarmante en la mayoría de los países durante las últimas décadas como ha ocurrido con la Obesidad, motivo de preocupación para las autoridades de salud debido a las nefastas consecuencias físicas, psíquicas y sociales. Después de haber sido considerada durante largo tiempo como un signo de buena salud e incluso como un índice de bienestar económico y social, la obesidad se contempla actualmente en su verdadero aspecto, es decir, como causa principal de diversas patologías, tanto metabólicas (diabetes, hiperlipidemias, etc.) como motoras (artrosis, trastornos circulatorios, etc.), sin olvidar la gran relación existente entre la obesidad y algunos trastornos psíquicos.

Por todo ello, la obesidad es un problema de gran actualidad que debido a su alta frecuencia, preocupa tanto al personal sanitario como a sociólogos, antropólogos y profesionales de la educación física. El presente trabajo tiene como objetivo principal el poder influir para disminuir significativamente el problema de obesidad en personal adultas mediante un programa de acondicionamiento físico.

Con la intención de contribuir al control y disminución del peso corporal de pacientes obesos, se realizó esta investigación que trata de la aplicación de un plan de actividades físicas para el tratamiento de la obesidad en personas obesas de 55 a 65 años de edad del consultorio médico No. 29 del consejo popular Ceferino Fernández del municipio Pinar del Río.

A estos pacientes les realizamos encuestas y entrevistas para saber el nivel de conocimiento que tenían a cerca de su enfermedad y el estilo de vida que llevan hasta el momento. Después de analizar los resultados de dichos pacientes, constatamos que el plan de ejercicios físicos aplicados fue beneficioso, ya que todos los pacientes disminuyeron su peso corporal. Garantizando así alargar la vida de los mismos y una mejora en su calidad de vida.

Palabras claves: Obesidad, Plan de Actividades físicas.

INTRODUCCIÓN

La obesidad es la alteración nutricia más común en el mundo desarrollado y subdesarrollado. En la población se asocia con un aumento en la movilidad y una disminución en la esperanza de vida.

La descripción de esta relación no es reciente; ya en el siglo IV a.c. Hipócrates afirmo que:"La muerte súbita es más común en aquellos que son naturalmente gordos que en los delgados".

La obesidad es el resultado de una compleja interacción entre los genes y el ambiente, que se caracteriza por un desequilibrio de energía debido a un estilo de vida sedentario, un consumo excesivo de energía, o ambos.

La obesidad puede definirse como una enfermedad compleja, multifactorial, que resulta de la interacción de factores como el medio ambiente, la cultura, el metabolismo y la genética. Esta entidad constituye en la actualidad un importante problema de salud pública en casi todos los países, y tiene graves repercusiones físicas, psicológicas, sociales y económicas.

La obesidad constituye una enfermedad crónica que se asocia no solo con una mayor mortalidad, sino también con comorbilidades importantes en relación con la gravedad: a mayor Índice de Masa Corporal (IMC), mayores complicaciones. De acuerdo a la distribución de la obesidad, se presentan mayores comorbilidades con la obesidad central respecto de la de distribución periférica.

El aumento desproporcionado de la obesidad a escala mundial en los últimos 30 años está asociado a cambios en los hábitos alimentarios, destacándose entre ellos el consumo incrementado de alimentos energéticamente densos. Ello ha ido unido a la reducción de la actividad física de la población, que puede estar condicionada por la falta de áreas verdes para el esparcimiento y la práctica deportiva; y la expansión de los juegos electrónicos que ocupan gran parte del tiempo de los niños.

Datos de la OMS indican que desde el año 1980 la obesidad ha aumentado a más del doble en todo el mundo. En el año 2008, 1.500 millones de adultos tenían exceso de peso. Dentro de este grupo, más de 200 millones de hombres y cerca de 300 millones de mujeres eran obesos, por lo cual la OMS ha declarado a la obesidad y al sobrepeso con el carácter de epidemia mundial. Representa además una gran carga económica para los presupuestos destinados a la salud, por sus elevados costos asociados tanto directos como indirectos. Se estima que tanto el sobrepeso como la obesidad son responsables del 44% de la carga de diabetes, del 23% de la carga de cardiopatías isquémicas y entre el 7 y el 41% de la carga de algunos cánceres. El sobrepeso y la obesidad constituyen un importante factor de riesgo de defunción, con una mortalidad de alrededor de 3 millones de adultos al año.

DESARROLLO

Hoy nos encontramos frente a un verdadero racismo “antigordo”. Los cánones de la moda sugieren modelos muy delgados, como podemos ver en revistas y anuncios. Sin embargo, la publicidad que nos invade incita a comer golosinas y otros productos que pueden contribuir al aumento de peso

A todo lo anterior se suma el desconocimiento por parte de la población de los beneficios de una vida saludable, y que la obesidad es una enfermedad asociada a pequeños desbalances mantenidos en el tiempo, y que constituye una amenaza a la salud. Todos estos elementos han sido descritos como un ambiente obesogénico que favorece el desarrollo y la extensión de la obesidad.

Cuba no escapa de esta situación global como un país que vive una etapa avanzada de la transición epidemiológica. La información aportada por la observación continúa en sitios centinelas, y los resultados de las “Encuestas Nacionales de Crecimiento y Desarrollo” y las “Encuestas Nacionales de Factores de Riesgos de la Población cubana”, entre otras fuentes, han señalado una tendencia hacia el incremento del sobrepeso y la obesidad en todas las edades y las regiones geográficas del país.

En todo el mundo, se vienen realizando campañas dirigidas a mejorar los hábitos alimentarios de la población, en Cuba, se trabaja en esa dirección a través de diferentes Ministerios y organismos, como son: El Ministerio de Salud Pública, el Instituto de Nutrición e Higiene de los Alimentos, el Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación (INDER), el Ministerio de la Agricultura, el Ministerio de Educación, el Ministerio de la Industria Alimentaria, la Federación de Mujeres Cubanas y de otros.

No obstante a toda esta atención que se presta en nuestro país, en la comunidad donde se desarrolla la investigación, existen pocos espacios donde se pueda realizar actividad física y los que existen no cuentan con las condiciones mínimas para la práctica deportiva además los medios e implementos son escasos, por lo que pretendemos proponer un plan de actividades físicas para las personas obesas con el objetivo de contribuir a la disminución del peso corporal y la incorporación del resto de la población a la actividad física sistemática.

Haciendo uso de diferentes técnicas de investigación científicas, se realizó un estudio exploratorio en el consultorio médico No. 29 del Consejo Popular Ceferino Fernández, Pinar del Río, constatándose la existencia de un gran número de personas obesas de 55 a 65 años de edad que padecen de obesidad y tienen poco conocimiento del papel del ejercicio para enfrentar la enfermedad, por lo que el trabajo del profesor de cultura física y el médico de la familia ha sido insuficiente.

Atendiendo a la necesidad que presenta la comunidad, se propone la siguiente:

SITUACIÓN PROBLÉMICA:

Las personas de 55 a 65 años de edad del consultorio médico No. 29 del Consejo Popular Ceferino Fernández, Pinar del Río padecen de obesidad, debido al pobre conocimiento acerca de su enfermedad y la Importancia del ejercicio físico, pobre conocimiento de los factores que contribuyen al aumento del peso corporal, poca sistematicidad en el control del peso corporal y la realización de actividad física, escasas instalaciones deportivas, los ejercicios que reciben para su tratamiento no están acorde a las características individuales de cada paciente, así como el desconocimiento de los correctos estilos de vida para combatir la enfermedad, surgiendo el siguiente problema:

PROBLEMA CIENTÍFICO.

¿Cómo contribuir a la disminución del peso corporal en personas obesas de 55 a 65 años de edad del Consultorio Médico No. 29 del Consejo Popular Ceferino Fernández, Pinar del Río?

OBJETIVO

Elaborar un plan de actividades físicas para la disminución del peso corporal en personas obesas de 55 a 65 años de edad del Consultorio Médico No. 29 del Consejo Popular Ceferino Fernández, Pinar del Río.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1. ¿Cuáles son los referentes teórico-metodológicos sobre la obesidad y su tratamiento a nivel nacional e internacional?
2. ¿Cuál es la situación actual de las personas obesas de 55 a 65 años de edad del Consultorio Médico No. 29 del Consejo Popular Ceferino Fernández, Pinar del Río?
3. ¿Qué actividades físicas serán recomendables para contribuir a la disminución del peso corporal en personas obesas de 55 a 65 años de edad del Consultorio Médico No. 29 del Consejo Popular Ceferino Fernández, Pinar del Río?

TAREAS INVESTIGATIVAS.

1. Análisis de los referentes teóricos y metodológicos sobre la obesidad y su tratamiento a nivel nacional e internacional.
2. Diagnóstico de la situación actual de las personas obesas de 55 a 65 años de edad del Consultorio Médico No. 29 del Consejo Popular Ceferino Fernández, Pinar del Río.
3. Determinación de las actividades físicas para contribuir a la disminución del peso corporal en las personas obesas de 55 a 65 años de edad del Consultorio Médico No. 29 del Consejo Popular Ceferino Fernández, Pinar del Río.

Muestra

45 pacientes de 60 y 70 años con hipertensión arterial (leve y moderada) que representan el 30 % del total de los pacientes pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río.

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.

Teóricos:

Análisis-Síntesis: Se utilizó para sintetizar toda la fundamentación teórica sobre el proceso de tratamiento de la obesidad, así como para analizar los resultados de los instrumentos aplicados en el desarrollo de la investigación y determinar con ello el plan de actividades físicas para disminuir el peso corporal en personas obesas de 55 a 65 años de edad del consultorio médico No. 29 del Consejo Popular Ceferino Fernández, Pinar del Río.

Inductivo-deductivo: permitió la derivación de los diferentes indicadores que conforman el plan de actividades, estableciendo la correlación necesaria, fue fundamental en el momento de la elaboración del informe final de la investigación, durante la elaboración de conclusiones y proyecciones futuras.

Histórico-Lógico: Permitió estudiar las tendencias en el desarrollo histórico y la evolución del uso de la actividad física como tratamiento no farmacológico en pacientes obesas, permitió además realizar un análisis histórico sobre las mediciones del índice de masa corporal y sobre estos resultados proponer un plan de actividades físicas para la disminución del peso corporal en personas obesas de 55 a 65 años de edad del consultorio médico No. 29 del Consejo Popular Ceferino Fernández, Pinar del Río.

Empíricos:

Observación: Se realiza una observación científica que parte de una guía de observación con el objetivo de detectar las dificultades existentes en el consultorio médico No. 29 del Consejo Popular Ceferino Fernández, Pinar del Río, para la realización de actividades físicas en el tratamiento de la obesidad de las personas de 55 a 65 años de edad y sobre esta base encaminar el plan de actividades físicas para disminuir el peso corporal en estas personas.

Observación encubierta: Se realizó a la muestra de personas obesas de 55 a 65 años de edad del consultorio médico No. 29 del Consejo Popular Ceferino Fernández, Pinar del Río, para comprobar el grado de motivación de estas por las actividades físicas en la comunidad, su nivel cultural e intelectual, así como su porte y aspecto y su desarrollo social.

Encuesta: Aplicada a la muestra de personas obesas de 55 a 65 años de edad del consultorio médico No. 29 del Consejo Popular Ceferino Fernández, Pinar del Río, con vistas a conocer sus

opiniones acerca de la importancia de la actividad física en el tratamiento de la obesidad así como sus necesidades, motivaciones, intereses y tiempo disponible para realizarlas.

Entrevista: Se empleó como un método de intervención comunitaria, empleando la técnica de informantes claves, para conocer el estado actual de personas obesas de 55 a 65 años de edad del consultorio médico No. 29 del Consejo Popular Ceferino Fernández, Pinar del Río, de esta forma encaminar el plan de actividades físicas para disminuir el peso corporal en las mismas.

Análisis de Documentos: Este método se empleó para realizar un análisis de los las orientaciones metodológicas nacionales sobre el programa para obesos, las historias clínicas de las personas obesas para conocer las enfermedades asociadas a la obesidad de estas personas y el tratamiento indicado así como la literatura donde se aborden temas de nutrición. Partiendo de este análisis es que se propone el plan de actividades físicas para disminuir el peso corporal en personas obesas de 55 a 65 años de edad del consultorio médico No. 29 del Consejo Popular Ceferino Fernández, Pinar del Río**.**

Mediciones: este método permitió realizar mediciones del IMC, en la etapa inicial, con el objetivo de valorar la efectividad del plan de actividades físicas para disminuir el peso corporal de las personas obesas de 55 a 65 años de edad del consultorio médico No. 29 del Consejo Popular Ceferino Fernández, Pinar del Río.

Estadístico

Estadística descriptiva

Análisis porcentual: Permitió analizar los resultados obtenidos en la encuesta que realizamos a las personas obesas del lugar, para plasmarlos en gráficos y poder tener una idea más clara de las características de los pacientes en forma general.

Dócima de diferencia de proporciones: Posibilitó comparar los niveles de obesidad antes y después de aplicar el plan de actividades físicas.

RESULTADOS

Se revela el plan de actividades físicas que incluye la bailo-terapia y acciones educativas para personas obesas de 55 a 65 años de edad,las cuales constituyen un medio eficaz de orientación al tratamiento de estas pacientes ya que permite la disminución del peso corporal, disminuye el uso continuado de medicamentos, logrando gran satisfacción personal y colectiva propiciando la transformación de la comunidad, observándose cambios en sus estilos de vida, en correspondencia con sus tradiciones e identidad.

CONCLUSIONES

El análisis de los fundamentos teóricos y metodológicos revela que la obesidad es una enfermedad

crónica multifactorial, relacionada a los incorrectos estilos de vida, por lo que es recomendable la práctica sistemática y dosificada de la actividad física aerobia.

2. Los instrumentos empleados para el diagnóstico permitieron caracterizar las personas obesas que constituyen la muestra, determinando que el mayor porciento presentan obesidad grado I debido al estilo de vida y la no realización de actividades físicas planificadas, ni organizadas, que le permitan mejorar su estado físico y psicosocial.

3. El plan de actividades físicas elaboradas se soporta en los fundamentos teóricos y metodológicos asociados a la obesidad, y su tratamiento mediante la actividad física, resultando una alternativa viable para la disminución del peso corporal de las personas obesas de 55 a 65 años de edad del consultorio médico No. 29 en el consejo popular Ceferino Fernández del municipio Pinar del Río.

BIBLIOGRAFÍA

1. Fernández, C. 2005. Las limitaciones del Índice de Masa Corporal. Disponible en: http://www.asesorianutricional.com.ar Consultado el 26 de julio del 2007.

2. Figueroa, V., Carrillo y J.LAMA. (2006) Los alimentos, características y preparación, Editorial Proyecto Comunitario Conservación de Alimentos, La Habana.

3. Guyton, Artur C. (1987) Fisiología Humana 6ta Edición. Ed interamericana 70 ap.

4. Jorge L. Ceballos Díaz y Rene Maheu. (2001) Cultura Física Terapéutica.

5. La obesidad: una epidemia mundial, “La obesidad es más que una imagen” Universidad para todos, Edición: Irene Hernández Álvarez y Realización: Sara María Ortíz Cabrales, Casa Editorial Abril - 2009.

6. Moreno E, Rácinepeo l, j, Álvarez Hernández (2000) Obesidad la epidemia del siglo XXI, editorial: Díaz de sanos. am d ríd

1.7 COMPORTAMIENTO DE LOS INDICADORES DEL CONTROL DE LA INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO EN LAS GIMNASTAS DEL CONJUNTO DE PINAR DEL RÍO.

Dr. C. Yolainy Govea Díaz.

MSc Irma Ismary Llanes Galdo

RESUMEN

La presente investigación se deriva de un proyecto científico institucional que se viene desarrollando desde hace tres años. Este estudio tiene como objetivo determinar las regularidades del comportamiento de los indicadores de la intensidad durante la aplicación práctica de la metodología para el control en las gimnastas del conjunto de la EIDE en Pinar del Río. Fue de gran utilidad la aplicación de diversos métodos científicos: teóricos, empíricos y matemáticos-estadísticos, haciendo

énfasis en la medición y el cálculo de promedio y porcentual. La metodología fue aplicada a las cinco gimnastas del ejercicio de conjunto. Estas llevan un promedio de tres años en la categoría juvenil. Los resultados fueron analizados en talleres metodológicos por un colectivo de entrenadoras con experiencia en el deporte. A partir de aquí se hizo un análisis para la reestructuración de la planificación del conjunto durante la preparación, teniendo muy en cuenta los resultados individuales de los indicadores medidos.

Palabras claves: Gimnastas. Intensidad, calidad, indicadores, entrenamiento.

INTRODUCCIÓN

El control de la intensidad del ejercicio competitivo en Gimnasia Rítmica constituye un importante proceso dentro de la preparación gimnástica. Govea D. Y. (2011) realizó una investigación sobre esta temática en la modalidad individual, donde se determinaron los indicadores externos e internos para controlar la intensidad del entrenamiento del ejercicio competitivo individual.

El código de puntuación para la modalidad de conjunto tiene exigencias diferentes a las de la modalidad individual, relacionadas con la cantidad de elementos de dificultad, tiempo de duración del ejercicio, cantidad de aparatos a utilizar, gimnastas, entre otras.

Estas diferencias entre las modalidades gimnásticas impone la necesidad de determinar las características de la modalidad de conjunto para este ciclo olímpico (2017-2020), los indicadores específicos para controlar la intensidad de esta modalidad y el comportamiento de estos durante la preparación de las gimnastas.

En los ejercicios de conjunto no se contaba con una herramienta que permitiera controlar este componente de la carga a tenor de las características actuales del deporte. La forma más utilizada para realizar el control es a través de la efectividad de los elementos de dificultad, no se consideran más aspectos externos y no se tiene en cuenta ningún indicador de la carga interna como plantea la teoría y metodología del entrenamiento deportivo se debe tener en cuenta para controlar la intensidad.

Como un primer momento de este estudio se realizó una caracterización del ejercicio competitivo para la modalidad de conjunto, se determinaron los indicadores que iban a hacer controlados y los instrumentos para su medición. A partir de los resultados obtenidos se realizó una valoración de los mismos para ser evaluada entonces la intensidad del entrenamiento como plantea la tercera etapa de la metodología que se que adecua a las particularidades de esta modalidad gimnástica.

En este estudio se propone como objetivo: determinar las regularidades del comportamiento de los indicadores de la intensidad durante la aplicación práctica de la metodología para el control en las gimnastas del conjunto de la EIDE en Pinar del Río.

Importante destacar la utilización de métodos científicos teóricos: histórico-lógico, análisis-síntesis, inducción-deducción, empíricos: la observación, la revisión de documentos, la medición, y como matemáticos-estadísticos se utilizó la estadística descriptiva, fundamentalmente el cálculo porcentual y el promedio.

DESARROLLO

La metodología fue aplicada durante cuatro microciclos de entrenamiento, donde las gimnastas realizaban el ejercicio competitivo completo con música.

Durante las mediciones se calificaron los ejercicios competitivos a través de la **observación** por jueces provinciales y nacionales. Se realizó también un registro de aspectos que la investigadora observó y consideró necesarios conocer para una mayor comprensión y explicación de lo que transcurría mediante las sesiones de mediciones.

En las sesiones de entrenamiento en que se efectuaron las mediciones se recogió la información de aspectos como:

- **el orden de paso del ejercicio competitivo durante la sesión de entrenamientos:** este aspecto se refiere al orden en que las gimnastas realizaron el ejercicio competitivo en el entrenamiento en relación con los otros eventos individuales.
- **cantidad de repeticiones del ejercicio competitivo:** es el volumen de ejercicios completos planificados y realizados del conjunto en cada sesión de entrenamiento.
- **objetivo de la sesión de entrenamiento y del conjunto:** se refiere a los objetivos planificados en la sesión.
- **tiempo de recuperación entre repeticiones:** este tiempo se comienza a medir a partir de que la gimnasta termina el ejercicio competitivo de conjunto hasta que comienza la siguiente repetición.
- **disposición psicológica ante el entrenamiento:** la valoración de este aspecto se complementaba con algunas interrogantes que se les hacía a las gimnastas en cada entrenamiento y a través también de lo que se observaba.
- **estado de salud:** el control de esta variable se tuvo en cuenta en cada sesión de entrenamiento, si existía alguna lesión, dolores articulares o musculares, a partir de la influencia que podía traer en la variación de la frecuencia cardíaca.
- **descanso nocturno:** para conocer las horas de descanso se les preguntaba a las gimnastas el total de horas que habían dormido la noche anterior.
- **horario de la sesión de entrenamiento:** se registró si la sesión era en la mañana o en la tarde.
- **día de la semana:** se tuvo en cuenta para conocer las características de la carga.

Valoración general de estos aspectos durante la etapa de mediciones.

El orden de paso del ejercicio competitivo es un aspecto que debe tenerse en cuenta para la planificación, la prioridad de trabajo a establecer entre los eventos y las particularidades de cada gimnasta en cada evento competitivo. Este se comportó de manera variada, aspecto este que incide directamente en la calidad de ejecución. Importante destacar que en la categoría juvenil las gimnastas de individual son las gimnastas del conjunto a diferencia de las gimnastas de categoría superior.

El volumen o cantidad de repeticiones del ejercicio osciló entre tres y cinco en cada sesión de entrenamiento. Este fue cumplido por en el total de las sesiones de entrenamiento, aunque no con la efectividad esperada.

Los objetivos se redireccionaron en dependencia de los resultados que se iban obteniendo en las mediciones. Se enfocaron fundamentalmente al cumplimiento de la efectividad de los valores de juicio (dificultad y ejecución).

Para la planificación de repeticiones de completas se necesita hacer un análisis individual teniendo en cuenta las posibilidades reales de la gimnasta para cumplimentar el objetivo de cada repetición, del evento y así de la sesión de entrenamiento.

El calentamiento estuvo dirigido fundamentalmente a preparar el organismo para la realización de los ejercicios de la parte principal, sin hacer repeticiones innecesarias evitando gasto de energía.

La frecuencia cardíaca fue tomada a cada gimnasta antes de comenzar el ejercicio y al finalizar el mismo.

El tiempo de recuperación entre las repeticiones se controló buscando que los valores del indicador frecuencia cardíaca alcanzaran valores similares a los del inicio de cada repetición del ejercicio.

El estado de salud de las gimnastas fue evaluado de regular por el médico deportivo según pruebas médicas realizadas en la etapa de preparación, al tener una de las gimnastas con molestias en la espalda durante el entrenamiento limitando esto aún más el cumplimiento de los objetivos. Importante este aspecto a considerar por las entrenadoras para realizar las modificaciones pertinentes en la planificación.

Las sesiones de entrenamiento se efectuaron siempre en horario de la tarde, aspecto a tener en cuenta por toda la carga que ha recibido la gimnasta durante otras actividades realizadas en la mañana con contenidos diferentes a los de la sesión de entrenamiento pero que inciden en la carga fisiológica.

El descanso nocturno fue de ocho horas aproximadamente en el total de los casos expresado así por las propias gimnastas.

Los indicadores medidos a las gimnastas durante el proceso fueron:

Externos: calificación de ejecución, calificación de dificultad y nivel de dificultades, total de elementos.

Internos: frecuencia cardíaca inicial (f1) y final (f2) y el incremento de la frecuencia cardíaca (fc=f2-f1)

Estos indicadores fueron medidos a cada una de las gimnastas y posteriormente se calculó el promedio para poder determinar los valores de los mismos para las gimnastas del conjunto de la categoría juvenil de Pinar del Río. Toda la información recogida y de manera individualizada fue analizada en conjunto gimnastas entrenadoras.

CONCLUSIONES

Las regularidades determinadas en este estudio permitieron no solamente conocer el comportamiento de los indicadores durante la etapa de mediciones, sino también precisar aquellos factores que están influyendo en la efectividad del control de la intensidad, tomar las medidas pertinentes para su control en una segunda etapa de mediciones tributando a la erradicación de las mismas y mejora de la propia preparación de las gimnastas.

BIBLIOGRAFÍA

- Ameller Reyes, S. (2005) *La Planificación y sus características en Gimnasia Rítmica.* Curso nacional de entrenadoras.
- Federación Internacional de Gimnasia (FIG). (1997) *Código de Puntuación Gimnasia Rítmica.*
- Federación Internacional de Gimnasia. (2001) *Código de Reglas y Arbitraje.*
- Federación Internacional de Gimnasia. (2005) *Código de Reglas y Arbitraje.*
- Federación Internacional de Gimnasia. (2009) *Código de Reglas y Arbitraje.*
- Forteza de la Rosa, A. (2001) *Entrenamiento deportivo. Ciencia e innovación tecnológica.* La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Govea Díaz, Y. (2011) Metodología para el control de la intensidad del entrenamiento en gimnastas individuales. Tesis de Doctorado. UCCFD.
- Harre, D. (1983) *Teoría del Entrenamiento Deportivo.* La Habana: Editorial Científico-Técnica.
- Hernández Sampieri, R. (2003) *Metodología de la investigación (I).* La Habana: Editorial Félix Varela.

1.8 EJERCICIOS FÍSICOS PARA DISMINUIR LAS CIFRAS DE TENSIÓN ARTERIAL EN PACIENTES DE 60 A 64 AÑOS.

MSc. Isabel Pérez Hernández.
MSc. Idelfonso Javiqué Leal.
MSc. Arceny Rodríguez Flores.

RESUMEN

Las enfermedades cardiovasculares se han convertido en la primera causa de muerte en todos los países del mundo, ocupando el liderazgo de mortalidad en el mundo actual. El ejercicio físico regular es un pilar importante que contribuye a mantener un buen estado de salud y posibilita la prevención y tratamiento de muchas enfermedades o alteraciones del estado de salud. Sin embargo, hay regiones ejercicios físicos como método en que no se aprovechan las posibilidades de bienestar que puede aportar su práctica. En el consultorio médico # 22 del consejo popular San Vicente municipio Pinar del Río no se emplea un conjunto de ejercicios físicos para mejorar los niveles de salud de la población sobre la base de las características de cada paciente. Los fundamentos teórico-metodológicos muestran que esta enfermedad es causada por diversos factores asociados a los hábitos de vida inadecuados, por lo que la práctica de ejercicios físicos es altamente recomendable. Para realizar esta investigación aplicamos diferentes métodos, teóricos, empíricosy estadístico-matemáticos. En la planificación del conjunto de ejercicios se debe tener en cuenta las características de cada paciente e independencia de la gravedad de su enfermedad. El control médico durante la práctica de los ejercicios físicos para los pacientes con HTA, debe realizarse antes, durante y al finalizar cada sesión de entrenamiento, debido a que ellos permiten tomar decisiones de manera fácil y rápida en cuanto a la dosificación del trabajo, de acuerdo con lo indicado a cada paciente.

Palabras claves: Hipertensión Arterial, Comunidad, Ejercicios físicos

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades cardiovasculares son las primeras causas de muerte en el mundo, 15 millones o el 30% del total anual de la población muere por esta causa. La hipertensión arterial es la enfermedad cardiovascular más frecuente y ha alcanzado en las últimas décadas proporciones de epidemia mundial ya que se estima que 691 millones de personas en el mundo la padecen, es decir el 20% de la población total.

La hipertensión arterial se asocia con un incremento del riesgo de enfermedad coronaria constituye uno de los grandes retos de la medicina moderna, muerte súbita e insuficiencia cardiaca. Es un proceso que afecta eminentemente a las sociedades desarrolladas y es extraordinariamente

prevalente, por lo que casi uno de cada cuatro ciudadanos de nuestro entorno presenta cifras elevadas de presión arterial, una de las enfermedades más estudiadas en el mundo, ha sido denominada asesina silenciosa, ya que a veces nos percatamos de su existencia cuando es demasiado tarde.

Según las cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 28 a 32 de cada 100 personas en el mundo padecen hipertensión arterial. Se puede padecer de HTA a cualquier etapa de la vida, pero vale destacar que es mucho más frecuente entre los adultos. Aunque en los últimos años ha sabido una tendencia a la aparición en edades cada vez más tempranas.

Para el año 2020, las enfermedades cardiovasculares, entre ellas la hipertensión arterial, serán la primera causa de muerte en el mundo sobre todo en África. Siendo sus principales causas: el sedentarismo, la obesidad, el stress, el exceso de ingestión de sal, alcohol, el consumo de la grasa animal y el tabaquismo.

En la actualidad, a pesar de la globalización y el empleo de las tecnologías que facilitan la divulgación de los avances científicos en función de demostrar los beneficios que pueden ofrecer los ejercicios físicos de forma dosificada y regular, así como su aporte en la prevención y cura de algunas enfermedades, especialmente cardiovasculares; todavía existen regiones y países particularmente en África, la estadística de la Organización Mundial de la Salud (OMS) demuestra que 50 000 personas mueren cada año por causa de la hipertensión arterial que no solo por ignorancia, sino también por falta de voluntad, recursos y tecnologías, no han aprovechado estos conocimientos en favor del bienestar de la salud de la población. La misma estadística demuestra que más de 30 millones de africanos sufren de hipertensión arterial.

Generalmente la población de las regiones se basa en los tratamientos farmacéuticos para aliviar algunas afecciones, lo que resulta muy costoso para su economía y la del país, pero ante el desconocimiento y la falta de orientación especializada continúan negando los tratamientos no farmacéuticos, entre los que se encuentra el ejercicio físico con objetivos profilácticos o terapéuticos, la adopción de hábitos alimenticios adecuados, la evitación de los hábitos tóxicos, la educación sexual, entre otras acciones.

Desde el surgimiento del hombre como ser social, tanto consciente como inconscientemente, es común la realización de actividades físicas. Es importante reafirmar que con los descubrimientos y las invenciones científicas el hombre cada día es más sedentario, los productos son cada vez más artificiales (avances en campo de la biotecnología) y el ambiente más desagradable. De ahí el origen de muchas enfermedades crónicas, como las cardiopatías, la diabetes mellitus, la obesidad y la hipertensión arterial (HTA), entre otras.

La práctica de actividad física profiláctica y terapéutica es la especialidad de la Educación Física que se ocupa de la organización de actividades físicas con objetivos higiénicos, de prevención y rehabilitación de diferentes estados funcionales inadecuados, derivados de razones patológicas o de otra índole, entre los que se encuentran las enfermedades cardiovasculares.

Debido a la alta mortalidad inicial de la enfermedad vascular, el objetivo de la práctica médica debe ser un manejo intensivo de los factores de riesgo y la prevención. Es bien conocido que el ejercicio físico es una de las normas que figuran como elementos recomendables para el tratamiento no farmacológico de la HTA. El efecto del ejercicio parece derivarse no solo de un probable descenso de las cifras tensionales, sino que además produce un indudable beneficio desde el punto de vista psicológico, que en definitiva en un incremento notable del bienestar físico global.

A pesar de los avances en materia de salud pública que se han alcanzado en la actualidad y del reconocimiento por parte de la comunidad científica de los beneficios sanitarios que se pueden conseguir a partir de la práctica de ejercicios físicos se observa que los pacientes hipertensos de 60 – 64 años de edad que asisten al consultorio médico # 22 del consejo popular San Vicente municipio Pinar del Río no están conscientes de la importancia de la práctica sistemática de estos.

Es una prioridad para el estado disponer de centros dedicados a la práctica de las actividades físicas con objetivos profilácticos o terapéuticos, contando con programas para combatir estas enfermedades. Es tarea de los profesionales de la educación física y el deporte explicar, divulgar y emplear todos los medios posibles para informar y concientizar a la población de las potencialidades que tiene la práctica sistemática de las actividades físicas como instrumento para el desarrollo integral del individuo.

Ante la problemática que se presenta en los pacientes hipertensos de de 60 – 64 años de edad que asisten al consultorio médico # 22 del consejo popular San Vicente municipio Pinar del Río, donde hay un número muy elevado de personas hipertensas que solamente utilizan tratamiento medicamentoso para controlar su enfermedad y aún no se explota el uso de los ejercicios físicos como otro medio para la atención de esta afección, nos enfrentamos a la siguiente problemática:

¿Cómo disminuir las cifras de tensión arterial en pacientes hipertensos de 60 – 64 años de edad que asisten al consultorio médico # 22 del consejo popular San Vicente municipio Pinar del Río?

POBLACIÓN Y MUESTRA

De una población de 57 pacientes hipertensos que asisten al consultorio médico # 22 del consejo popular San Vicente municipio Pinar del Río, trabajamos con los 20 pacientes hipertensos de 60 – 64 años de edad que asisten a dicho consultorio médico, lo que representa el 100 % de la muestra estudiada.

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.

Teóricos:

Analítico- **Sintético***:* Permitió valorar las diferentes teorías y criterios de los autores consultados relacionados con la hipertensión arterial ,objeto de investigación, permitiéndonos analizar, resumir sintetizar y llegar a criterios propios acercándonos lo más posible a las condiciones reales en las que se desarrollará la investigación y fundamentar el conjunto de actividades físico recreativas para mujeres hipertensas .

Inducción- **Deducción**: Permitió ir de lo general a lo particular, partiendo de los fundamentos teóricos metodológicos sobre la hipertensión arterial, hasta las mujeres hipertensas del círculo de abuelos del Consejo Popular Celso Maragato Lara.

Histórico -**Lógico:** Posibilitó hacer uso de los antecedentes históricos de la enfermedad a tratar y conocer su evolución durante los años precedentes, como también basarnos en el desarrollo histórico de los diferentes tratamientos que se han empleado y así obtener una panorámica de los sucesos anteriores al tema que se investiga, además de aplicar la organización lógica de las ideas de las investigaciones realizadas, nos permitió también, reconocer y profundizar en el problema desde su surgimiento hasta la propia estructura de las actividades físico recreativas para mujeres hipertensas.

Empíricos:

Observación: Permitió observar las características de la población hipertensa existente en el Consejo Popular Celso Maragoto Lara, las condiciones del espacio físico donde se pondrá en práctica la propuesta del conjunto de actividades, así como su motivación hacia la práctica de ejercicios físicos recreativos.

Encuesta: Posibilitó conocer el estado actual de la enfermedad de las mujeres hipertensas, así como su interés acerca del tratamiento de la misma mediante actividades físico recreativas.

Entrevista: Permitió obtener información con respecto a la situación actual de las características sanitarias existentes en el lugar y sobre la conducta de la enfermedad de los pacientes para tener un conocimiento más científico del tema.

Análisis documental: Facilitó la obtención de informaciones sobre la hipertensión arterial y su tratamiento mediante actividades físico recreativas a través de la revisión y consulta realizada en los diferentes materiales.

Estadístico

Estadística descriptiva

Análisis porcentual: Permitió analizar los resultados obtenidos en la encuesta que realizamos a las pacientes hipertensas del lugar, para plasmarlos en gráficos y poder tener una idea más clara de las características de las pacientes en forma general.

Dócima de diferencia de proporciones: Posibilitó comparar los niveles tensiónales antes y después de aplicar el conjunto de actividades físico recreativas.

RESULTADOS

Para dar cumplimiento a las tareas de la investigación se procedió al análisis de cada uno de los instrumentos aplicados los que permitieron estructurar los siguientes Ejercicios físicos.

Objetivo general.

Propiciar un desarrollo de la condición física de los pacientes hipertensos, que contribuir, a la disminución de las cifras tensionales, a su bienestar laboral, social y personal.

El conjunto de ejercicios físicos propuesto está diseñado y estructurado para dos etapas, la primera que se considera como (etapa de familiarización) y la segunda como (etapa de seguimiento), que como se conoce son las que se aplican cuando los pacientes están incorporados a los centros de rehabilitación o áreas de rehabilitación y terapéuticas, que es donde el entrenamiento físico ocupa un lugar privilegiado, ya que aporta beneficios fisiológicos y psicológicos que son incuestionables, es en estas etapas cuando se aumenta el volumen e intensidad de la carga de trabajo físico, lo que permitirá alcanzar los resultados esperados.

Etapa de Familiarización: Tiene un carácter educativo, ya que los pacientes deben aprender a realizar los ejercicios físicos, controlar la frecuencia cardiaca y cómo combatir y controlar los factores de riesgos para su enfermedad. Sus principales objetivos son estabilizar sus niveles de presión arterial sin el uso de medicamentos siempre que sea posible y mejorar la condición física, propiciando de esta forma una mejor incorporación laboral y social. Al finalizar la etapa es importante que los pacientes estén realizando entre 30 y 35 minutos de ejercicios aeróbicos, siempre que lo permita su estado clínico y físico.

Datos generales de la I etapa (familiarización):

- Duración: 1 a 2 meses.
- Frecuencia: 3 a 5 veces / semana.
- Intensidad: 50 a 60 % de la FC máx.
- Capacidades físicas a desarrollar: Resistencia general, coordinación y amplitud articular.
- Duración de la sesión de ejercicios: 50 a 60 minutos.

Etapa de seguimiento (desarrollo y mantenimiento): Comienza cuando culmina la etapa anterior, es decir, cuando el paciente se reincorpora a su vida laboral y social. Tiene como objetivo fundamental

que los pacientes mantengan la capacidad funcional adquirida en la etapa anterior. No es necesario realizar los ejercicios bajo la supervisión estricta o total de los especialistas. Los pacientes deben realizar entre 40 y 45 minutos de ejercicio aeróbico, en cada sesión de trabajo, que es suficiente para mantener en óptimas condiciones el sistema cardiovascular, con la frecuencia que aparece señalado en los datos generales.

Datos generales de la II etapa (seguimiento):

- Duración: toda la vida.
- Frecuencia: 3 a 5 veces / semana.
- Intensidad: 70 a 80 % de la FC máx.
- Capacidades físicas a desarrollar: resistencia general, resistencia a la fuerza, coordinación y amplitud articular.
- Duración de la sesión de ejercicios: 60 a 90 minutos.

Distribución de los contenidos del sistema por etapas.

En las siguientes tablas se muestra la distribución semanal del tiempo, por el contenido del sistema (tabla I), y la distribución de este por días de trabajo, de acuerdo a la etapa en que se encuentre el paciente (tablas II y III).

TABLA I. Distribución del tiempo por el contenido del conjunto de ejercicios físicos.

CONTENIDOS	**DISTRIBUCIÓN SEMANAL**	
	ETAPA I	**ETAPA II**
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO	5 veces a la semana (50 min.)	3-5 veces a la semana (30-50 min.)
EJERCICIOS FORTALECEDORES SIN IMPLEMENTOS	5 veces a la semana (25-50 min.)	3-5 veces a la semana (30-50 min.)
EJERCICIOS CON PESOS (muy poco)		2-3 veces a la semana (30-45 min.)
EJERCICIOS AERÓBICOS	5 veces a la semana (75-225 min.)	3-5 veces a la semana (90-150 min.)
JUEGOS DEPORTIVOS ADAPTADOS	2 veces a la semana	2-3 veces a la semana (90-120

	(90 min.)	min.)
EJERCICIOS RESPIRATORIOS	5 veces a la semana (50 min.)	3-5 veces a la semana (30-50 min.)
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR	5 veces a la semana (25 min.)	3-5 veces a la semana (15-25 min.)

TABLA II. Distribución del contenido por días (Etapa de familiarización).

CONTENIDOS	**DÍAS DE LA SEMANA**				
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO	X	X	X	X	X
EJERCICIOS FORTALECEDORES SIN IMPLEMENTOS	X	X	X	X	X
EJERCICIOS CON PESOS					
EJERCICIOS AERÓBICOS	X	X	X	X	X
JUEGOS DEPORTIVOS ADAPTADOS		X		X	
EJERCICIOS RESPIRATORIOS	X	X	X	X	X
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR	X	X	X	X	X

TABLA III. Distribución del contenido por días (Etapa de seguimiento).

CONTENIDOS	**DÍAS DE LA SEMANA**				
	1	**2**	**3**	**4**	**5**
EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO	X	X	X	X	X
EJERCICIOS FORTALECEDORES SIN IMPLEMENTOS	X	X	X	X	X
EJERCICIOS CON PESOS (MUY POCO)	X		X		X
EJERCICIOS AERÓBICOS	X	X	X	X	X
JUEGOS DEPORTIVOS ADAPTADOS	X		X		X
EJERCICIOS RESPIRATORIOS	X	X	X	X	X
EJERCICIOS DE RELAJACIÓN MUSCULAR	X	X	X	X	X

CONCLUSIONES

1- Los fundamentos teórico-metodológicos muestran que la hipertensión arterial es una enfermedad producida por la consecuencia de diversos factores asociados a los hábitos de vida inadecuados, entre los que se encuentra el sedentarismo, por lo que la práctica de ejercicios físicos es altamente recomendable, pues contribuye a una reducción de las cifras de tensión arterial.

2- El diagnóstico realizado revela que los pacientes utilizan solamente tratamiento medicamentoso, no poseen un nivel de conocimiento elevado sobre esta patología, ni saben de los beneficios que les puede aportar la realización de los ejercicios físicos.

3- Los ejercicios físicos elaborados poseen requisitos teóricos y metodológicos basados en las características de la hipertensión arterial, según grupo etareo, está constituido por diferentes tipos de ejercicios de adaptación, de fortalecimiento muscular, de mantenimiento y de respiración, lo que ofrece la posibilidad de actuar en función de disminuir las cifras tensionales.

BIBLIOGRAFÍA

1. Asociación de la Sociedad Española de Hipertensión (mayo 2014).

2. Colectivo de Autores. (2006) Ejercicios Físicos y Rehabilitación, ISCF “Manuel Fajardo” Centro de actividad Física y salud (Editorial Deportes, 2006). Cuidad de la Habana. Cuba.

3. Gómez Herrera, Critina(2002). Influencia del programa de ejercicios físicos para pacientes hipertensos aplicado en el policlínico integral Wilfredo Santana. Trabajo de Diploma, Cuidad Hana, Facultad de Cultura “Manuel Fajardo” Cuba.

4. Hipertensión Arterial y Colesterol Alto. Disponible en: http://www.seh-lelha.org/

5. Marrero Fuentes José Jesús, Orlando Martines Calderón, Magdalena Colmenero Nariño, Ana Caridad Mariol Mengana: Factores de riesgo de la hipertensión arterial Poblado La Maya. 2012 Instituto Superior de Ciencias Médicas Santiago de Cuba Policlínico Docente "Carlos J. Finlay".

6. Mutations (Déc. 2015). Hypertension artérielle : Les chiffres qui donnent la tension. Disponible en: http://www.quotidienmutations.net/mutations/1133877524.php

7. Sierra Cristina, Elisenda Gómez-Angelats. Hipertensión arterial: clasificación y etiopatogenia general. Disponible en: http://enfermeriaourense.galeon.com/hiperten.htm

1.9 ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS PARA MUJERES HIPERTENSAS. UN RETO DE LA CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA

MSc. Marlene Medina Colombé

MSc. Luís Guillermo Pimienta Miranda

RESUMEN

Las enfermedades cardiovasculares se han convertido en la primera causa de muerte en todos los países del mundo, ocupando el liderazgo de mortalidad más frecuente en el mundo actual la hipertensión arterial. Para el análisis de la hipertensión arterial se tuvieron en cuenta elementos teóricos puntuales de diferentes autores y nos sustentamos en algunos elementos que le darán solución al problema existente en el Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río, donde pudimos observar que las pacientes donde la edad oscila entre 60 a 70 años presentan diferentes estadios de la enfermedad, no teniendo todas antecedentes familiares, lo cual sugiere que una de las posibles causas de su enfermedad es el estilo de vida que llevanpor lo que con la realización de este trabajo esperamos influir de forma favorable en el mejoramiento de la calidad de vida de estas mujeres poniendo en práctica un conjunto de actividades físico recreativas con el objetivo de contribuir a disminuir los niveles de tensión arterial y su posible incorporación al círculo de abuelos, lo cual incidirá en el logro de un equilibrio biosicosocial en su accionar como ente transformador de la comunidad, utilizando en la investigación diferentes métodos. Este trabajo brinda una alternativa para elevar la calidad de vida del adulto mayor específicamente en mujeres hipertensas y podrá ser utilizada por profesores de Cultura Física que imparten clases en los círculos de abuelos del Consejo Popular Celso Maragoto Lara.

Palabras claves: Hipertensión Arterial, Comunidad, Actividades físicas recreativas

INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial, constituye una de las enfermedades coronarias, que forma parte de los grandes retos de la medicina moderna. Es un proceso que afecta eminentemente a las sociedades actuales, por lo que uno de cada cuatro ciudadanos presenta cifras elevadas de tensión arterial, además se cuenta entre las enfermedades más estudiadas en el mundo, por lo que ha sido denominada asesina silenciosa, ya que a veces nos percatamos de su existencia, cuando es demasiado tarde.

Según las cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) de 28 a 32 de cada 100 personas en el mundo, padecen hipertensión arterial (HTA y su estadística demuestra que 50 000 personas mueren cada año por causa de esta enfermedad, no solo por ignorancia, sino también por falta de voluntad, recursos y tecnologías.

Para el año 2020, será la primera causa de muerte en el mundo, siendo sus principales promotores: el sedentarismo, la obesidad, el estrés, el exceso de ingestión de sal, el consumo de alcohol, el consumo de la grasa animal y el tabaquismo, considerándose como una epidemia que afecta a todas las edades y sexos, constituyendo los más afectados los adultos mayores, ya que segúnLarson& Bruce, (1987). A medida que las personas envejecen, se producen modificaciones en su estado de salud: se alteran las estructuras y se reducen las funciones de las células y los tejidos de todos los sistemas del organismo.

Generalmente, esta población se basa en tratamientos farmacéuticos para aliviar muchas de estas afecciones, sin tener en cuenta, el ejercicio físico con objetivos profilácticos o terapéuticos, la adopción de hábitos alimenticios adecuados, evitar los hábitos tóxicos, la educación sexual, entre otras acciones.

A pesar de los avances y materia de salud de parte de la comunidad científica, de los beneficios sanitarios que se pueden conseguir a partir de la práctica de ejercicios físicos, se observa que los pacientes con enfermedades cardiovasculares no están conscientes de la importancia de la práctica sistemática de estos, por lo que es una prioridad para el estado disponer de centros dedicados a la práctica de actividades físico recreativas con objetivos profilácticos o terapéuticos y programas para combatir estas enfermedades.

De lo anteriormente expuesto, se deduce la necesidad de analizar la participación de nuestro pueblo en el desarrollo de pequeños micro proyectos locales ,esto corrobora el impulso y el respaldo por parte del gobierno a estas nuevas formas de trabajo en la comunidad y el reconocimiento expreso de su importancia, pues es considerada la comunidad como el espacio estratégico más importante para el desarrollo del país, de esta forma han surgido proyectos comunitarios de alimentación, construcción, salud y protección medio ambiental.

SegúnCaballero Rivacoba, Mirtha J. Yordi García.(2004),El Trabajo Comunitario: una alternativa cubana al desarrollo social. Camaguey, Ediciones Acanahoy en materia comunitaria el problema está planteado, ya no en el querer, el saber o el poder actuar sobre este ámbito, el reto más bien gira en torno a cómo lograr implementar mecanismos de intervención eficaces que reviertan la situación.

En Cuba existe un programa de actividades físicas para la prevención y tratamiento de la Hipertensión Arterial (HTA) que desarrolla el INDER. Este constituye una acción concreta que muestra la voluntad del gobierno en Cuba y su preocupación por la salud de su población, conocido es que esta es una de las patologías que afecta a gran parte de la población del mundo entero, nuestro país no escapa de esto.

Según Macías Castro Dueñas y De la Noval (2000) el 15% de la población cubana rural y el 30% de la urbana son hipertensas.Lamentablemente el control de estos pacientes aún no es adecuado, pues no sobrepasa el 50% en la mayoría de los estudios revisados y se conoce que para lograr disminuciones importantes en la mortalidad cardiovasculares y cerebrovascular por HTA, deben controlarse más del 85% de los mismos.

Por lo explicado anteriormente se determinan algunas vías que favorezcan a la disminución de las crisis Hipertensivas, así como mantener un buen control de los niveles tensiónales y la disminución del consumo de fármacos, que a largo plazo tienen un efecto posiblemente nocivo, ayudando de esta forma a elevar la calidad de vida de la población, que padece de esta patología.

En el diagnóstico realizado en el Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río, se detectó que la comunidad esta integrada por 150 mujeres hipertensas, 45 presentan hipertensión arterial (leve y moderada) y oscilan entre 60 y 70 años de edad, ,entre ellas no existe una actividad, un trabajo conjunto, organizado, dirigido, coordinado, donde puedan responder a sus necesidades e intereses comunes, estas pacientes presentan diferentes estadios de la enfermedad, no todas tienen unos antecedentes familiares, lo cual sugiere que una de las posibles causas de su enfermedad es el estilo de vida que llevan.

Las edades cronológicas y biológicas no son equitativas, por lo que es común ver actualmente mujeres de 40 años que aparentan una edad de 60.Son personas, cansadas con un estilo de vida activo y sufrido, por lo que acabaron adoptando un estilo de vida totalmente sedentario, y eso acaba acelerando aún más el proceso de envejecimiento.

Después de hacer un estudio del programa de actividades físicas para la prevención y tratamiento de la Hipertensión Arterial (HTA) que desarrolla el INDER y sus necesidades, valoramos que se puede elaborar un conjunto de actividades físico recreativas que lo complemente dirigido a mujeres hipertensas leves y moderadas de 60 a 70 años, permitiendo influir sobre ellas en sus estados físicos-emocionales, garantizando con ello un mayor proceso de socialización y por consiguiente una influencia positiva en su calidad de vida, constatando el problema de la investigación.

PROBLEMA CIENTÍFICO.

¿Cómo contribuir a la disminución de los niveles de tensión arterial en mujeres hipertensas leves y moderadas de 60-70 años de edad, pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río?

OBJETIVO

Proponer un conjunto de actividades físico recreativaspara la disminución de los niveles de tensión arterial, en mujeres hipertensas leves y moderadas de 60 a 70 años del Consejo Popular Celso

Maragoto Lara del municipio Pinar del Río

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1. ¿Cuáles son las concepciones teórico-metodológicas que existen acerca de la hipertensión arterial?

2. ¿Cuál es la situación actual que presentan los niveles de tensión arterial de las mujeres hipertensas leves y moderadas de 60 a 70 años pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río?

3. ¿Qué actividades físico-recreativas contribuyen a disminuir los niveles de tensión arterial en mujeres hipertensas (leves y moderadas) de 60 a 70 años pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio de Pinar del Río?

TAREAS INVESTIGATIVAS.

1. Estudio de las concepciones teórico-Metodológicas que fundamentan el tratamiento de la hipertensión arterial.

2. Diagnóstico de la situación actual que presentan los niveles de tensión arterial de las mujeres hipertensas leves y moderadas de 60 a 70 años, pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río.

3. Elaboración de un conjunto de actividades físico-recreativas para disminuir los niveles de tensión arterial de las mujeres hipertensas leves y moderadas de 60 a 70 años, pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río.

Muestra

45 pacientes de 60 y 70 años con hipertensión arterial (leve y moderada) que representan el 30 % del total de los pacientes pertenecientes al Consejo Popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río.

MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN.

Teóricos:

Analítico- **Sintético***:* Permitió valorar las diferentes teorías y criterios de los autores consultados relacionados con la hipertensión arterial ,objeto de investigación, permitiéndonos analizar, resumir sintetizar y llegar a criterios propios acercándonos lo más posible a las condiciones reales en las que se desarrollará la investigación y fundamentar el conjunto de actividades físico recreativas para mujeres hipertensas .

Inducción- **Deducción**: Permitió ir de lo general a lo particular, partiendo de los fundamentos teóricos metodológicos sobre la hipertensión arterial, hasta las mujeres hipertensas del círculo de abuelos del Consejo Popular Celso Maragato Lara.

Histórico -**Lógico:** Posibilitó hacer uso de los antecedentes históricos de la enfermedad a tratar y conocer su evolución durante los años precedentes, como también basarnos en el desarrollo histórico de los diferentes tratamientos que se han empleado y así obtener una panorámica de los sucesos anteriores al tema que se investiga, además de aplicar la organización lógica de las ideas de las investigaciones realizadas, nos permitió también, reconocer y profundizar en el problema desde su surgimiento hasta la propia estructura de las actividades físico recreativas para mujeres hipertensas.

Empíricos

Observación: Permitió observar las características de la población hipertensa existente en el Consejo Popular Celso Maragoto Lara, las condiciones del espacio físico donde se pondrá en práctica la propuesta del conjunto de actividades, así como su motivación hacia la práctica de ejercicios físicos recreativos.

Encuesta: Posibilitó conocer el estado actual de la enfermedad de las mujeres hipertensas, así como su interés acerca del tratamiento de la misma mediante actividades físico recreativas.

Entrevista: Permitió obtener información con respecto a la situación actual de las características sanitarias existentes en el lugar y sobre la conducta de la enfermedad de los pacientes para tener un conocimiento más científico del tema.

Análisis documental: Facilitó la obtención de informaciones sobre la hipertensión arterial y su tratamiento mediante actividades físico recreativas a través de la revisión y consulta realizada en los diferentes materiales.

Estadístico

Estadística descriptiva

Análisis porcentual: Permitió analizar los resultados obtenidos en la encuesta que realizamos a las pacientes hipertensas del lugar, para plasmarlos en gráficos y poder tener una idea más clara de las características de las pacientes en forma general.

Dócima de diferencia de proporciones: Posibilitó comparar los niveles tensiónales antes y después de aplicar el conjunto de actividades físico recreativas.

RESULTADOS

Se ofrecen actividades físico recreativas para mujeres hipertensas (leves y moderadas, las cuales constituyen un medio eficaz de orientación al tratamiento de estas pacientes ya que sustituye el uso continuado de medicamentos por el ejercicio físico , contribuyen a mejorar su convivencia social, el intercambio intergeneracional, por lo que no se sienten como personas pasivas crónicamente enfermas, con necesidades de atención y cuidados constantes, condenadas a la marginidad social,

sino que con la práctica de actividades físico recreativas superan todas esas desventajas y se desempeñan con mayor eficiencia dentro de la sociedad llevando a cabo a medida que envejecen una vida productiva y sana en la familia, la sociedad y la economía reflejando el deseo y la capacidad de mantenerse involucradas en actividades productivas, cambiando los estereotipos, logrando gran satisfacción personal y colectiva propiciando la transformación de la comunidad, observándose cambios en sus estilos de vida, en correspondencia con sus tradiciones e identidad.

CONCLUSIONES

1. Los estudios teórico-metodológicos en relación a las actividades físico-recreativas con mujeres Hipertensas, evidencian la necesidad de buscar alternativas que partiendo de las realidades de los diferentes entornos comunitarios promuevan la participación activa de las féminas en aras de influir favorablemente en la disminución de los niveles de presión arterial y elevar así su calidad de vida.
2. En el Consejo Popular Celso Maragoto Lara del Municipio Pinar del Río se pudo constatar que existen dificultades en relación con la utilización de actividades físico-recreativas por parte de las mujeres hipertensas de 60 a 70 años de edad, ya que a pesar de los programas elaborados para hipertensos, no son suficientes las acciones que se realizan para un tratamiento diferenciado de la HTA en los adultos mayores de este Consejo Popular, teniendo en cuenta las categorías de la enfermedad, edad y sexo.
3. La propuesta de actividades físico recreativas constituye una alternativa que brinda nuevos horizontes en la utilización de los planes tradicionales de cultura física, para disminuir los niveles de tensión arterial de las mujeres hipertensas.

BIBLIOGRAFÍA

1. Barrios, Irina (1978) *Motivase a motivar*. Ciudad de La Habana, ESPCC Ñico López
2. Caballero Rivacoba, Mirtha J. Yordi García.(2004)*El Trabajo Comunitario: una alternativa cubana al desarrollo social*. Camaguey, Ediciones Acana.
3. Ceballos, J.(2003)Libro Electrónico *"Universalización de la Cultura Física UNAH. La Habana Física"*. ISCF, La Habana
4. Colectivo de autores (2006) *Ejercicios físicos y rehabilitación* ISCF "Manuel Fajardo" Centro de actividad física y salud. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes
5. Pérez Sánchez Aldo y Colaboradores (1997) *Recreación, fundamentos teóricos metodológicos*. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

1.10 CONJUNTO DE ACTIVIDADES AJEDRECÍSTICAS PARA CONTRIBUIR A LA PREVENCIÓN DE LOS FACTORES DE RIEGOS DEL ALZHÉIMER

Dr. C. Darvin Manuel Ramírez Guerra
MSc.Yusleidy Marlie Gordo Gómez
MSc .Luis Alexander Zaldívar Castellanos
Dr. C. Roberto Rodríguez Labrada

RESUMEN

En la revisión bibliográfica realizada se evidencia que el Ajedrez posee potencialidades del ámbito cognitivo que sirven de herramienta profiláctica de afecciones mentales en general y en el Alzhéimer en particular, por tal sentido se requiere de lograr una práctica sistemática del Ajedrez en poblaciones en riesgo presintomática con mayor énfasis en los adultos mayores.

El trabajo tiene como objetivo elaborar un conjunto de actividades ajedrecísticas para contribuir a la profilaxis del Alzhéimer en adultos mayores.Se conformó un grupo multidisciplinario con investigadores de ciencias afines al trabajo realizado que valoró de positiva el conjunto de actividades ajedrecística y así se constató su pertinencia, posteriormente se realizó un estudio piloto de corte transversal y descriptivo con un período de aplicación de 12 meses donde se obtuvieron resultados positivos luego de la evaluación de la memoria con el Mini Examen Cognitivo, lo que permitió abrir nuevas líneas de investigación del Ajedrez en la profilaxis del Alzhéimer, desde la perspectiva de integración de los profesiones de la Cultura Física y la Salud pública.

Palabras claves: Ajedrez, Alzhéimer y Adulto Mayor

INTRODUCCIÓN

El Ajedrez, desde sus inicios fue utilizado como herramienta terapéutica, pues según se ha planteado a lo largo de los años, su origen fue producto de un concurso convocado por el Rey de la antigua India debido a que se encontraba enforno y se le había aconsejado realizar actividades de entretenimiento, es así donde un Hindú crea un juego muy similar al Ajedrez actual llamado Chaturanga.

A partir de ese momento se le ha atribuido que son incontables los beneficios que desarrolla el Ajedrez, ya sea como formador de la personalidad o por sus potencialidades terapéuticas. En la formación de la personalidad está comprobado según (Cortes, 2009), que el jugar continuamente Ajedrez incrementa las habilidades intelectuales, desarrolla los procesos del ámbito cognitivo, tales como: atención, razonamiento lógico, inteligencia, análisis, síntesis y creatividad, entre otras. Organiza el pensamiento y facilita la expresión numérica y verbal.

Además, la práctica de este juego potencia capacidades que son utilizadas en la mayoría de las esferas de la vida social de las personas como son:

- La capacidad de concentración**:** el Ajedrez es un juego en el que esta habilidad resulta fundamental para poder tener un buen rendimiento, pues el jugador debe estar atento a los movimientos del contrario y las relaciones entre las figuras para no perder información relevante.
- La capacidad de planificación**:** permite prever los movimientos del contrario y planificar los movimientos propios para establecer una estrategia que logre alcanzar la meta final.
- La capacidad de control: una buena planificación siempre implica una buena capacidad de control de los impulsos, por tanto este juego fomentará la reflexividad en contra de la impulsividad.
- La capacidad de razonamiento**:** la necesidad de valorar las relaciones entre las figuras y anticipar posibles movimientos del contrario implica el desarrollo de un potente razonamiento abstracto.
- La capacidad perceptiva viso–espacial**:** el jugador debe visualizar el tablero en su conjunto, orientarse en el movimiento de las figuras y su disposición sobre el tablero.
- La capacidad de relajación: aplicando prácticas adecuadas de relajación, el ajedrecista práctico puede adquirir una actitud firme, pero abierta al flujo de ideas que se generarán durante las diferentes fases del encuentro; con la seguridad de que podrá hacer frente y de una manera adecuada a las diferentes configuraciones y problemas que aparecerán sobre el tablero.

Otro punto relevante, aunque no tan relativo a las habilidades cognitivas y común a la mayoría de los juegos de mesa, resulta la comprensión y respeto a los límites y normas del juego, aprendizaje que se debe transferir al resto de juegos sociales y al aprendizaje social en términos generales.

Además, es necesario señalar que estados mentales positivos como el optimismo, la seguridad en sí mismo, la autoestima y la tranquilidad personal pueden ser estimulados a partir de una práctica sistemática del Ajedrez.

El Ajedrez como juego de opciones y variantes, donde se entrelazan en la toma de decisiones las estrategias y tácticas para actuar de manera muy similar a lo que sucede en la propia vida personal y social, muestra como a diario se escapan oportunidades, porque sencillamente no se tiene la capacidad de verlas por no estar entrenados para ello.

Por su lado (Blanco, 2004) plantea que las angustias paralizantes, los temores infundados y los miedos de diversa naturaleza, ejercen una influencia negativa sobre el sistema nervioso central y el sistema inmunológico de las personas. Individuos altamente estresados tienden a generar bajos niveles de linfocitos tipo T y B, fundamentales en la defensa del organismo y el Ajedrez por su alto nivel de reflexión y análisis es empleado como actividad relajante y como distracción.

Por otra parte (Solís, 2009) afirma que el Ajedrez en la actualidad favorece la salud mental y más ahora en que ha aumentado la cantidad de personas afectadas por el estrés y el Alzhéimer. Por ello es necesario buscar alternativas para poder fortalecer las células cerebrales (neuronas) en aquellos juegos de ingenio que en la antigüedad daba la posibilidad de entrenar las capacidades humanas.

Según plantea (Solfrizzi y col, 2001) existen algunas medidas preventivas para el Alzhéimer dentro de ellas sobresalen: mantener un estilo de vida saludable y activo y se incluyen dos direcciones fundamentales:

La primera: la realización de ejercicios físicos, donde se recomienda realizar actividad física durante dos horas al día, donde se pueden incluir las caminatas, las carreras, montar bicicletas y algún ejercicio de estiramiento siempre bajo indicación de un profesional que los indique.

La segunda dirección es la actividad cognitiva: este es un factor de difícil medición. Según distintos estudios, las siguientes actividades pueden "modificar" de algún modo el inicio de la enfermedad, aunque se deben profundizar en estudios sobre estas, sobresalen:

Hablar varios idiomas, tocar instrumentos musicales (Piano, violín o guitarra), leer textos de diferentes géneros, estudiar una carrera, relacionarse con gente/ participar en actividades de grupo donde prive el debate y la reflexión sobre diferentes temas tanto sociales como políticos y culturales. Practicar con juegos intelectuales como el Ajedrez.

A partir de esta última idea se realizó una búsqueda bibliográfica y se pudo contratar que han sido poco sistemáticas las investigaciones que profundizan en las potencialidades del Ajedrez como herramienta preventiva del Alzhéimer, aspectos que justifican la necesidad de buscar nuevas aristas en torno al tema, donde los profesionales de Actividad Física en la Comunidad a partir de sus funciones y rol protagónico que desempeñan en el trabajo comunitario poseen potencialidades para el trabajar el Ajedrez con diferentes grupos poblacionales y así contribuir a prevenir el Alzhéimer.

A partir de lo hasta aquí abordado, se puede plantear que en la actualidad se necesita profundizar en esta arista del Ajedrez poco investigada por la comunidad científica tanto cubana como internacional.

En aras de valorar el conocimiento de los profesores de Ajedrez y de Actividad Física Comunitaria del municipio Calixto García se realizó encuestas y entrevistas arrojando lo siguiente:

- La carencia de guías, manuales o folletos que permitan la ejecución del Ajedrez como profilaxis del Alzhéimer.
- Poco aprovechamiento de las habilidades intelectuales que desarrolla el Ajedrez para la profilaxis de la enfermedad de Alzhéimer.

A partir de las valoraciones antes mencionadas, así como los resultados del diagnóstico se identificó el siguiente problema: ¿Cómo contribuir a la utilización del Ajedrez como herramienta profiláctica del

Alzhéimer en el municipio Calixto García? Para dar solución al problema planteado se formula el siguiente objetivo: elaborar un conjunto de actividades ajedrecísticas para contribuir con las herramientas profilácticas de la enfermedad de Alzhéimer del municipio Calixto García.

Para realizar la investigación se utilizó una metodología mixta tanto del paradigma cuantitativo como del cualitativo, siguiendo los criterios de (Valles, 2011), donde se crea un grupo nominal interdisciplinario con 11 especialistas de ciencias afines con la temática investigativa y luego de su consenso se realizó un estudio piloto con la aplicación de un pre-test y post-test denominado Mini Examen Cognitivo, para caracterizar el comportamiento de la memoria de los adultos mayores antes y después de aplicado el conjunto de actividades ajedrecísticas. El estudio tuvo una duración de 12 meses y se valoran los resultados primarios obtenidos, para la instrumentación de la propuesta se selecciona él Círculo de Abuelos de la Circunscripción dos del municipito Calixto García con un total de 12 sujetos investigados, utilizando para su selección un muestreo aleatorio simple, con la técnica de tómbola. Durante el análisis e interpretación de los resultados se empleó la estadística descriptiva particularmente el análisis porcentual, mientras que para conocer el nivel de significación, se utilizó estadística inferencial, particularmente la prueba de los signos.

DESARROLLO

El conjunto de actividades posee tres niveles, el primero para los sujetos que no dominan nada del Ajedrez, el segundo para el que conoce sus rudimentos y el tercero para los que dominan las técnicas básicas del Ajedrez. En el caso particular del círculo de abuelo estudiado, el 100% de sus integrantes no conoce nada de los rudimentos del Ajedrez.

A continuación se ejemplifican tres de las actividades contenidas en el conjunto para el nivel 1:

Actividad 1. Reconoce el tablero de Ajedrez de memoria.

Objetivo: dominar las principales características del Ajedrez a partir de la utilización de la memoria.

Orientaciones

El profesor le explica varias veces como se compone el tablero de Ajedrez, sus principales filas, columnas y diagonales. Luego los coloca en dúo frente a un tablero de Ajedrez y les realiza las siguientes interrogantes.

¿Cuántas casillas posee el tablero?

¿Cuántas diagonales de tres filas existen?

Actividad 2. Recuerda las piezas y su ubicación.

Objetivo: fortalecer la memoria mediante la colocación de posiciones en el tablero.

Orientaciones

El profesor coloca a los adultos mayores en dúo y les ubica una posición inicialmente de tres piezas de Ajedrez, se recomienda iniciar colocando el Caballo, las Torres y el Rey por su fácil visualización para el reconocimiento. Luego se le dan tres minutos y se retira la posición del tablero y se les realiza las siguientes interrogantes:

¿Cuántas piezas existían en el tablero?

¿Coloque la posición que antes existía en el tablero?

Actividad 3. El recorrido de mis piezas.

Objetivo: fortalecer la memoria mediante recorridos de piezas en el tablero de Ajedrez.

Orientaciones

El profesor coloca a los sujetos investigados en dúo y les pone piezas de ambos bandos para que ellos cuenten cuantos movimientos requieren para llegar de un estreno a otro del tablero.

Se recomienda el siguiente orden metodológico:

Posiciones de la Dama con peones del bando contrario en la columna donde se encuentre ubicada.

Posiciones de Alfiles sin ninguna otra pieza en el tablero.

Posiciones de Torre con una pieza de su propio bando en la columna donde se encuentre ubicada.

Finalmente, el Caballo que este se realiza luego de haber logrado exitosamente más de tres posiciones con las piezas antes mencionadas.

Valoración de la pertinencia del conjunto de actividades ajedrecísticas.

Para verificar la pertinencia de las actividades se crea un grupo nominal integrado por 11 especialistas, donde sobresalen Neurólogos, Defectólogos, Doctores en Cultura Física y Psicólogos, quienes tienen más de 10 años de experiencia, todos imparten seminarios, conferencias y docencia a residentes de sus respectivas especialidades y han ofrecido diferentes temas de capacitación a los profesores de Cultura Física que laboran en el área funcional de Actividad Física Comunitaria. Para desarrollar esta técnica se siguió el procedimiento descrito por (Córdova, 2011) realizado de la forma siguiente. Luego de presentada la propuesta por parte del grupo, se realiza un debate donde cada uno de los miembros da su opinión al respecto y a partir de ahí se efectuaron las modificaciones pertinentes. Posteriormente, se presentan las actividades nuevamente con las modificaciones realizadas y se somete a votación, tanto las actividades debatidas como las modificaciones realizadas a partir de las recomendaciones de los miembros del grupo.

En sentido general, los criterios de los integrantes del grupo nominal son coincidentes en relación con que la propuesta es necesaria. Destacan la novedad y pertinencia de las actividades ajedrecísticas realizadas, lo que permite plantear que es posible aplicarlo en diferentes contextos.

Principales modificaciones realizadas a la propuesta.

- Incluir modalidades del Ajedrez que estimulen la rapidez del pensamiento.
- Realizar estas actividades como mínimo tres veces por semana y con una duración de dos horas consecutivas.
- Se aprobó el plan modificado por el 100% de los especialistas lo cual revela el nivel de pertinencia y posible aplicación de la propuesta.

Resultados del estudio piloto.

Luego de modificar las actividades se realizó un estudio piloto en el Círculo de Abuelos de la Circunscripción dos del municipito Calixto García, donde se aplicaron en un período de 12 meses las actividades y se realizó un corte transversal y al final se analizaron sus resultados. Valorando el comportamiento de la memoria como principal signo de esta patología en los integrantes de la muestra.

Para la evaluación de la memoria se asume los indicadores, puntuación y escala evaluativa del Mini Examen Cognitivo, así como los rangos fundamentales:

- 24 -30 normal.
- 19-24 demencia comenzante.
- Menos de 19 demencias.

Resultados obtenidos en el pre-test.

En el indicador referido a la orientación los 12 adultos mayores para un 100% obtuvieron la máxima calificación de 10 puntos, en el segundo indicador que es la fijación 11 adultos mayores para un 91,6%, obtuvieron 3 puntos, mientras que 1 obtuvo 2 puntos, para un 8,3%, referido al tercer indicador que es la atención y el cálculo, 7 adultos mayores para un 58,3% obtuvieron 3 puntos, mientras que 2 para un 16,7% obtuvieron 2 puntos y los 3 restantes para un 25% obtuvieron 1 punto. En el cuarto indicador que es la memoria los 12 adultos mayores para un 100% obtuvieron la calificación de 2 puntos, en el quinto indicador que es el lenguaje 3 adultos mayores obtuvieron 4 puntos para 25%, mientras que los restantes 9 adultos mayores para un 75 % obtuvieron la calificación de 3 puntos.

Adulto Mayor	INDICADORES					TOTAL
	1	2	3	4	5	
1	10	3	3	2	4	22
2	10	3	3	2	3	21
3	10	3	3	2	4	22
4	10	3	3	2	4	22

5	10	3	3	2	3	21
6	10	3	2	2	3	20
7	10	3	1	2	3	19
8	10	3	3	2	3	21
9	10	3	2	2	3	20
10	10	3	1	2	3	19
11	10	3	2	2	3	20
12	10	3	1	2	3	19

Tabla 1.

Resultados del pre-test en la muestra seleccionada.

Al aplicar la escala antes mencionada, se puede observar en la tabulación e interpretación de los resultados que el 100% de los adultos mayores se encuentran en la escala de demencia comenzante, lo que hace reflejar que inician con afectación leve de la memoria, aspecto que lo hacen estar dentro de los factores de riesgo de Alzhéimer, por tal sentido se realizó una intervención de 12 meses aplicando el conjunto de actividades ajedrecísticas.

Resultados obtenidos en el pos-test.

En el primer indicador que es la orientación los 12 adultos mayores para un 100% obtuvieron la máxima calificación de 10 puntos, en el segundo indicador que es la fijación los 12 adultos mayores para un 100% obtuvieron la máxima calificación de 3 puntos, referido al tercer indicador que es la atención y el cálculo 7 adultos mayores para un 58,3% obtuvieron 4 puntos, 2 para un 16,7% obtuvieron 3 puntos y los 3 restantes para un 25% obtuvieron 2 puntos. La máxima calificación de este indicador era de 5 puntos.

En el cuarto indicador que es la memoria los 12 adultos mayores para un 100% obtuvieron la calificación de 3 puntos. La máxima calificación de este indicador era de 3 puntos, mientras que en el quinto indicador que es el lenguaje 7 adultos mayores para un 58,3% obtuvieron la calificación de 4 puntos y los 5 restantes para un 41,7% obtuvieron 3 puntos. La máxima calificación de este indicador era de 9 puntos

Adulto Mayor	INDICADORES					TOTAL
	1	2	3	4	5	
1	10	3	4	3	4	24
2	10	3	4	3	4	24
3	10	3	4	3	4	24
4	10	3	4	3	4	24
5	10	3	4	3	3	23
6	10	3	3	3	3	22
7	10	3	2	3	4	22
8	10	3	4	3	4	24
9	10	3	4	3	3	23
10	10	3	2	3	3	21
11	10	3	3	3	4	23
12	10	3	2	3	3	21

Tabla 2. Resultados del post-test en la muestra seleccionada.

Como se evidencia en el gráfico 1 todos los adultos mayores mejoraron su memoria, pero es de resaltar que transitaron a la categoría de normal un total de 5 para un 41,6 % de la muestra seleccionada, el resto de los adultos mayores (7 para un 58,3%), aunque aumentaron sus puntuaciones en el Mini Examen Cognitivo, se mantuvieron en el rango de demencia comenzante. Lo cual ha corroborado que el Ajedrez puede ser utilizado como una vía para la profilaxis del Alzhéimer en adultos mayores, sin embargo esta temática debe ser profundizada en otros círculos de abuelos.

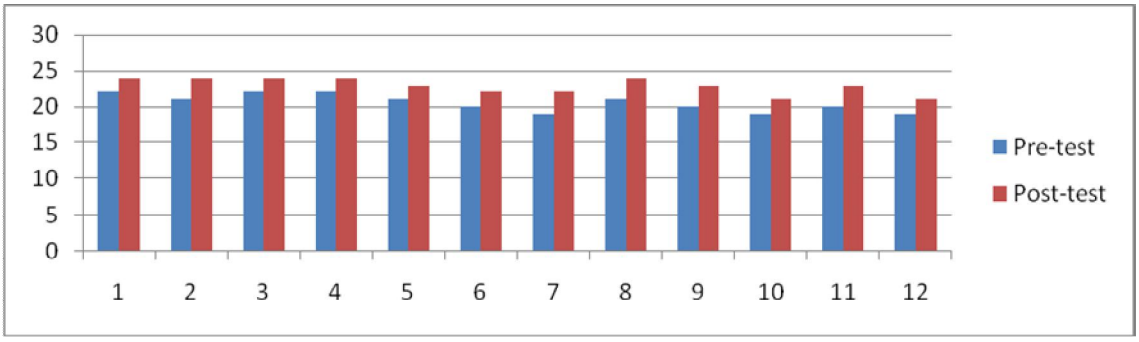


Gráfico 1. Resultados de la comparación pre-test y post-test.

Para conocer el nivel de significación de los resultados obtenidos, se utilizó la prueba de los signos con una distribución binomial y un nivel de significación de 0.05, lo que permitió comparar la existencia de diferencias estadísticas entre el pre-test y el pos-test. La tabla 3 muestra el análisis

realizado a la variación de los signos entre ambas mediciones, lo que permitió realizar el procedimiento para la aplicación de la prueba.

Adultos mayores	Pre-test	Pos-test	Signos
1	22	24	+
2	21	24	+
3	22	24	+
4	22	24	+
5	21	23	+
6	20	22	+
7	19	22	+
8	21	24	+
9	20	23	+
10	19	21	+
11	20	23	+
12	19	21	+

Tabla 3. Variación de los signos entre el pre-test y pos-test

Al aplicar la prueba seleccionada al total de la muestra se obtiene que los 12 signos son positivos. Ahora bien, se quiere probar la hipótesis que el conjunto de actividades ajedrecísticas es una herramienta profiláctica para mejorar los signos del Alzhéimer. Por lo que existe una probabilidad de obtener un signo (-) de P = 50 contra otra unilateral de P $>$50, al calcular la media y desviación estándar de la distribución binomial siguiendo el procedimiento plantado por Freund (1988) y aplicar la fórmula de aproximación de la curva normal a la distribución binomial obtenemos que: z=2.0 y debido que este resultado excede el valor crítico de 1.64 para una prueba unilateral con un nivel de significación de 0,05, se puede aceptar la hipótesis planteada y afirmar que el conjunto de actividades ajedrecísticas es una herramienta profiláctica para mejorar los signos del Alzhéimer.

CONCLUSIONES

Una vez culminado el proceso investigativo se arriba a lo siguiente:

1- Los fundamentos teóricos consultados apuntan hacia la importancia de la utilización del Ajedrez como herramienta preventiva del Alzhéimer por su alto grado de concentración, agilidad del pensamiento y reflexividad que propicia.

2- Los resultados obtenidos en este estudio hacen visible la posibilidad de nuevas líneas de investigación de este campo, donde se vincule el Ajedrez con el retardo de la aparición de los signos del Alzhéimer en adultos mayores.

BIBLIOGRAFIA

1. Cortés García, G. (2004) Ajedrez y psicología. Disponible en: http://www.monografias.com. Consultado el 6 de enero de 2010. 2009
2. Blanco, U. PreAjedrez. Caracas, Ed La Calendaria.
3. Solís Carini, R C. (2009) Ajedrez y la Salud. Disponible en: http://www.psicologos.es.vg Consultado el 26 de diciembre de 2009.
4. Blanco, U.(2006) ¿Por qué el Ajedrez en las escuelas? Caracas, Editorial La Calendaria.
5. Córdova Martínez, C. (2011) Consideraciones sobre metodología de la investigación. d Universidad de Holguín.
6. González, C. Los beneficios del Ajedrez. Su práctica. Disponible en: http://www.monografias.com. Consultado el 11 de enero de 2010. 2007
7. Freund J (1988) Estadística elemental moderna. Edición revolucionaria, La Habana Cuba, 439p

1.11 LA HISTORIA, COMPONENTE SIGNIFICATIVO EN LA FORMACIÓN TEÓRICA DE LOS TAEKWONDISTAS HOLGUINEROS.

MSc. Octavio Jesús Bruceta Serrano.

MSc. Esteban Juan Pérez Hernández.

RESUMEN.

La preparación teórica tiene una gran importancia dentro del resto de las direcciones del entrenamiento deportivo ya que necesita de la profundización de todos los componentes de esta.

La presente investigación aborda argumentos de laimportancia delcomponentehistórico en la formación teórica de los taekwondistas holguineros Los contenidos teóricos, metodológicos y de aplicación práctica,

Sobre este aspecto se parte del Insuficiente desarrollo de métodos en el proceso enseñanza-aprendizaje de los contenidos históricos en los taekwondistas de la provincia que desde que se inician en este deporte.

Se propone como objetivo: demostrar la importancia de los contenidos de la preparación histórica, para motivar y facilitar a los profesores la enseñanza de los contenidos necesarios para los atletas en las diferentes categorías objeto de la preparación teórica.

Los métodos teóricos y empíricos permitieron determinar las principales bases conceptuales que necesitan los entrenadores para dar a conocer la historia de este arte marcial oriunda de Corea convertida en deporte de combate con gran arraigo en la provincia de Holguín desde su llegada al territorio nacional.

Los resultados principales de esta investigación se concretan en la historia de la introducción y desarrollo del Taekwondo en nuestra provincia en libro, audio visuales, libro digital, publicaciones en revistas especializadas en deportes tanto nacionales como extranjeras,

Evaluado a través del criterio de especialistas, quienes confirmaron el rigor teórico metodológico que justifica la significación social y pertinencia de esta propuesta.

Palabas claves. Historia, Componente, Formación, Sistematización, Periodización

INTRODUCCIÓN.

La primera complejidad del término historia radica en que se utiliza con un doble sentido: historia designa la realidad histórica (tal y como aconteció) y el conocimiento que ha venido acumulando el hombre sobre esta materia (ciencia que desarrollan los historiadores) y precisamente lo importante de lo anterior es tener presente que no siempre la realidad histórica se corresponde con el conocimiento que sobre ella se tiene. P. Vilar (1988), S. Gojman (1994), J. Arostegui (1989).

Importantes historiadores y didactas de la historia han expresado su definición de historia. E.H.Carr (1990) señala que es “un proceso continuo de interacción entre el historiador y los hechos, un diálogo sin fin entre el presente y el pasado”; para. L Febvre (1975) fundador de la Escuela de Annales la historia es “ciencia de los hombres, pero de los hombres en el tiempo” y que enriquece cuando lo explicita como “el estudio científicamente elaborado de las diversas actividades y de las diversas creaciones de los hombres de otros tiempos, captados en su fecha, en el marco de sociedades extremadamente variadas y, sin embargo comparables unas con otras...”; esta definición es compartida por el otro fundador de esa escuela. Marc Bloch

Para A. Lombardi (1988) “la historia es una disciplina dinámica con enfoques diversos y con tendencia integradora. Su objeto es el hombre – como fenómeno cultural, tomado en su totalidad y situado en tiempo y espacio – se pretende comprenderlo y explicarlo”.

Para B. A. Dyakov (1974) “es la ciencia que estudia desde todos los ángulos el pasado de la humanidad con el objetivo de conocer las regularidades de su desarrollo y también con el fin de aclarar cómo estas regularidades influyen en las relaciones sociales existentes y sobre la organización futura de la sociedad”.

M. J. Sobejano (1993) se refiere a que la historia investiga los hechos de los seres humanos en el espacio y en el tiempo sobre el análisis de las relaciones de causalidad y de los valores que corresponden a cada época.

A.M.Orrade de López Picasso y J.H. Svarzman (1994) señalan que “la historia no es ahora descripción y narración de hechos sino la comprensión e interpretación de procesos históricos estructurados en haces de relaciones mutuamente vinculados. Se trata entonces de explicar hechos

organizados e interrelacionados que den cuenta de los cambios y las transformaciones, pero también de las permanencias, las resistencias a esos cambios, las regularidades y los conflictos".

M. Barg (1990: 22) expresa que "la ciencia histórica estudia las regularidades del despliegue espacial-temporal del proceso histórico universal, o lo que es lo mismo, las del desarrollo histórico universal de la humanidad como resultantes de las interacciones intraformacionales e interformacionales de las entidades etnopolíticas, que son portadoras de la idiosincrasia de este desarrollo".

En realidad hay tantas definiciones de historia como teorías sobre ella existen, pero en las antes expuestas hay interesantes elementos comunes que pueden ser caracterizadores y no necesariamente tener que dar una definición acabada, con el peligro que entraña no dejar explicitado algún elemento importante que exprese su contenido.

Por eso consideramos que la historia:

1. Tiene como base los hechos y fenómenos históricos en su concatenación dialéctica.
2. Es tiempo (pasado – presente - futuro).
3. Es espacio (sucede en un lugar geográfico determinado).
4. Tiene como protagonistas a los hombres en sociedad (expresión tanto de lo colectivo como de lo individual).
5. Es cambio, transformación y perfección.
6. Es la totalidad, lo global, por la diversidad de actividades humanas: económicas, políticas, sociales y culturales.
7. Es explicación, interpretación y comprensión.
8. Es esencia, expresada en elementos conceptuales, regularidades y leyes que conectan hechos, procesos y épocas históricas.
9. Es memoria reconstruida.
10. Es objetividad y a la vez compromiso de clase.

DESARROLLO

La historia comenzó siendo identificada con la narración de hechos históricos, centrada fundamentalmente en importantes personalidades políticas, centrando su atención en los documentos históricos como únicos y determinantes para darle el carácter probatorio. Sin embargo, hay un acuerdo bastante generalizado actualmente entre los historiadores (sobre todo los progresistas) de que la historia establece una estrecha relación entre el pasado, el presente y el futuro sobre la base de la totalidad y diversidad de actividades económicas, políticas, sociales y culturales que desarrolla el hombre.

Para P. Pagés (1983: 56) “conocer las sociedades humanas significa conocer las distintas manifestaciones sociales en su globalidad... la interacción permanente (entre ellas) la dinámica de la evolución de las sociedades”.

La historia no se ocupa solo de lo factual de los hechos y fenómenos históricos para dejarlos expresados en simples anécdotas o narraciones, se adentra en la complejidad de las interacciones causales que de manera esencial explican el entramado de relaciones que se producen a escala social. No es la ciencia del pasado, sin conexiones con el presente y el futuro de la sociedad, pues como señala E. H. Carr (1991: 12) “el historiador del pasado no puede acercarse a la objetividad más que en la medida en que se aproxima a la comprensión del futuro”, en verdad sólo es el futuro el que puede darnos la clave de la interpretación del pasado y al rastrear en el pasado se busca luz para la comprensión del futuro”.

No es menos cierto que por su naturaleza el contenido histórico es el pasado, los hechos y fenómenos que son objetivos, inmodificables, pero la interpretación que le da el historiador con un método rigurosamente científico como lo es el materialismo histórico permite que la historia deje de ser simple anécdota y revele causas, contradicciones y una dinámica del movimiento social que va del pasado al presente y de este al futuro. Abstraerse de esa máxima en los estudios históricos es como un barco sin timonel en alta mar, que puede zozobrar en cualquier instante, “porque el presente no es más que el futuro inmediato que en el vivir deviene pasado, y vivir es modelar a cada instante las condiciones de vida pasadas de días venideros”. A. Moreno (1991: 222)

En correspondencia al problema científico, es necesario argumentar concepciones de carácter histórico vinculadas a la sistematización del Taekwondo.

Los estudios e investigaciones histórico-deportivas requieren de profundizar desde la ciencia en posiciones teóricas que permitan enriquecer el conocimiento acerca del origen y desarrollo de la actividad práctica deportiva del hombre en un contexto determinado.

La filosofía marxista leninista es la base metodológica general para interpretar de forma adecuada el proceso histórico deportivo, se puede conocer desde las condiciones histórico-sociales, económicas y políticas en que se desarrolla, que favorecen o dificultan el desarrollo deportivo , el estudio de la actividad físico deportiva del sujeto en sociedad, la práctica deportiva, instituciones e ideas que favorecen su evolución y brindan la posibilidad de realizar una valoración crítica de acuerdo con los enfoques actuales de las teorías físico- deportivas. Para ello el método fundamental que se utiliza es el de la ascensión de lo abstracto a lo concreto, con el objetivo de abstraer e integrar los nexos esenciales del conocimiento deportivo en su desarrollo histórico y revelar las regularidades y tendencias de su desarrollo, que es lo concreto pensado.

El conocimiento de lo más objetivo del desarrollo del deporte, en un contexto determinado proporción adeterminar las regularidades que sustentan las concepciones teóricas y metodológicas que han existido a lo largo del desarrollo histórico deportivo y los acontecimientos históricos deportivos que en ella se manifiestan, pero fundamentalmente para transformar, dicho objeto del conocimiento, o sea profundizar para poder valorar críticamente estas concepciones a partir de un análisis de lo que pueda haber de positivo o negativo en cada una de ellas, lo cual podrá enriquecer la teoría histórico deportiva que se gesta actualmente como resultados de las investigaciones que en este particular se llevan a cabo en Cuba. Jesús Piclin Minot (2012).

“La historia tiene muchísimo valor, es muy importante y muy útil para la nación y para el pueblo… palabras que reafirman la importancia de la historia en los momentos actuales y su función principal, que es preparar a las nuevas generaciones y elevar el espíritu combativo de historiadores. Continúa planteando… que no hay futuro sin historia, ni mañana sin memoria. Quienes han prescindido de las lecciones del ayer han tenido el duro despertar de los náufragos. En medio de un mundo hambriento tanto de pan como de ideas, nada como el conocimiento de las raíces para esquivar la intemperie espiritual que lacera a tantos soldados opulentos y aparentemente felices que se nos venden como paradigmas y modelos a imitar”. Fidel Castro Ruz (2000)

Continua expresando “El cubano al que se aspira ha de ser poseedor de una cultura general integral que le permita elegir la actividad exacta para adoptar ante los desafíos de la historia, y de sortear los peligros, lo engañoso y lo efímero. Puesto ante las encrucijadas del devenir deberá tener el conocimiento necesario para hacer la mejor de las elecciones, en el mejor espíritu del país. De él se exigirá la voluntad y la tenacidad de los fundadores unidos a la sabiduría que estos tiempos reclaman. Nada como las lecciones de la historia para dar basamento y calado al pensamiento culto de ser cubano”. Fidel Castro Ruz (2000)

Para ello es necesario profundizar tanto en la metodología del conocimiento histórico como en las investigaciones históricas y los presupuestos metodológicos que guían estas investigaciones en otros contextos de análisis, ya que los resultados de ambas permiten enriquecer y fundamentar todos aquellos contenidos que aplicamos en la enseñanza deportiva y su historia, pero a sus ves esta le proporciona los hechos histórico deportivos, los datos y fundamentalmente la demostración de la veracidad o no de los resultados obtenidos a través de la investigación científica en el terreno de la historia del deporte..

Sin embargo se hace necesario diferenciar entre las investigaciones históricas en el campo de la propia Historia como disciplina científica y las investigaciones en el campo de la historia de los

procesos, fenómenos y/ o personalidades de la ciencia, la educación la cultura, o el deporte, en sentido general.

En el campo de la historia del deporte como parte del proceso histórico deportivo existen diversas manifestaciones objeto de sistematización desde la actividad científico deportivo:

•Los acontecimientos deportivos que constituyen aportaciones al movimiento deportivo cubano.

•Los hechos científico deportivos que constituyen aportaciones al desarrollo de la enseñanza deportiva.

•La historia de personalidades del deporte o del propio deporte en un determinado contexto.

•Las instituciones y concepciones de la práctica deportiva que sustenta su desarrollo.

Para conocer el proceso histórico deportivo es necesario estudiar el objeto en toda su integralidad, en su diversidad de matices contradictorio y concreto, viéndolo en todas sus relaciones con el proceso histórico, político y social, en unidad dialéctica de contradicciones internas y externas, que condicionan su génesis y desarrollo, y así poder descubrir los momentos de expresión de su singularidad como proceso histórico.

Como cambia y se transforma desde la concepción del método materialista dialéctico, que en este caso particular se expresa en el método histórico lógico de análisis y, elaborar conceptos a un nivel teórico desde la visión de nuevas relaciones que se descubren; de esa forma llegamos a conocer las concepciones predominantes en una época, las regularidades del pensamiento deportivo en una determinada etapa, un determinado deporte., o en una institución deportiva.

El marxismo ha demostrado la falsedad de la interpretación del desarrollo del conocimiento científico como desarrollo espontáneo de las estructuras intelectuales. El movimiento del conocimiento científico ha sido reconocido por los especialistas cubanos y extranjeros a lo largo de sus investigaciones, y se deriva de la práctica histórico-social,

Observando el largo proceso histórico, uno de los cuales es la actividad física deportiva del hombre como ser social visto está a lo largo del proceso histórico deportivo, se descubren sus etapas en que en el tránsito de una a otra se pone de manifiesto su desarrollo.

El deporte cubano forma parte de la cultura, identidad, idiosincrasia y orgullo nacional. Es un patrimonio que se ha construido con mucho esfuerzo y dedicación de miles de personas, donde la población participa de forma activa en su organización y desarrollo, así mismo, disfruta plenamente de sus resultados, lo constituye una de las principales conquistas de la Revolución y, como expresara José Ramón Balaguer en una Sesión de la Asamblea Nacional del Poder Popular, el deporte constituye la Revolución en sí misma. Es que el verdadero desarrollo deportivo que se inició con la Revolución, ha llegado hasta nuestros días con resultados medibles y palpables, a pesar de

las grandes limitaciones económicas sufridas en el país y a las agresiones y constante asedio a nuestros atletas y entrenadores a nivel internacional.

Cuba ha demostrado, en condiciones económicas muy difíciles, cuánto puede lograr un pueblo, cuando el deporte es un derecho de todos, con un amplio carácter popular y contando con un personal técnico con alta calificación.

Los resultados del deporte masivo, participativo y de alto rendimiento se mantienen entre los más destacados a nivel internacional, a pesar de las crisis mundiales y del nuevo y complejo escenario global que afecta considerablemente el desarrollo del deporte en los países del Tercer Mundo y del cual Cuba no es una excepción.

Antes del triunfo de la Revolución, el deporte en Cuba era dirigido por la Comisión Nacional de deportes que fue creada por la Ley-Decreto 294 del 1 de agosto de 1952 y fue modificada por la Ley-Decreto 860 del 12 de mayo de 1953.

Se dice que en Cuba había deportistas aislados, pero no deporte. A partir de enero de 1959 la Revolución comenzó una trayectoria histórica en el deporte que ha ganado la categoría de una de las principales conquistas de la Revolución.

El Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz expresó en fecha tan temprana como fue enero de 1959 “Vinimos decididos a llevar el deporte tan lejos como sea posible.” En un momento en que no existía prácticamente nada, pues el legado histórico y el desarrollo deportivo heredado por Cuba antes del triunfo de la Revolución eran prácticamente nulos.

Esta frase de Fidel se hizo realidad y en la actualidad se cuenta con una hermosa obra de la Revolución en la Actividad Física y el Deporte reconocida por todos y que se constituye en orgullo del pueblo de Cuba,

Sin embargo las principales contradicciones radican en los aportes que se sistematizan en el deporte cubano, no se tienen en cuenta los resultados históricos de determinadas localidades del país, la concepción actual de la periodización del deporte cubano, no es suficiente para sistematizar los resultados históricos del deporte, teniendo en cuenta lo distintivo desde una localidad.

Lo que demuestra la no existencia de un estudio sistemático que permita caracterizar objetivamente el proceso histórico de los deportes de combate y sobre todo la historia del Taekwondo en la provincia de Holguín todo esto traerá como deficiencia la incorrecta identificación de los hechos y acontecimientos que sucedieron en períodos y etapas de la propia Historia de Cuba.

Reafirmando lo anterior y atendiendo a las necesidades actuales del deporte cubano de profundizar en los resultados históricos, se han realizado numerosos esfuerzos de periodizar el deporte cubano y lograr la sistematización de los resultados más relevantes.

En relación con esta idea, Graciela Ramos (2003), tomado de su tesis doctoral, plantea que la periodicidad de la historia (universal o nacional) no es necesariamente válida para todas las estructuras que conforman la sociedad, pero estas no deben elaborarse sin tener en cuenta la periodización del proceso histórico general.

Entonces, la periodización del deporte permitirá organizar cronológicamente todos los acontecimientos y evidencias que marcaron un progreso dentro de la sociedad cubana, significa establecer determinados hitos históricos y/o deportivos, cuya relevancia signe un período determinado, y con ello las características de su evolución.

Esto tiene gran valor para el estudio del proceso histórico deportivo, pues permite apreciar los cambios de una época a otra, descubriendo tendencias, regularidades o características que son propias de un período y no de otros.

La sistematización se hace evidente, cuando se mantiene una estructura lógica en el razonamiento y la observación a lo largo de todo el trabajo. Sin embargo, la sistematicidad es más un elemento metodológico de la ciencia que una categoría lógica, como son las proposiciones, los axiomas, las negaciones, las disyunciones, etc.

Esto nos indica que las afirmaciones de la ciencia no forman un conjunto inconexo de proposiciones, sino un sistema de enunciados vinculados entre sí por relaciones lógicas. El hecho de que el conocimiento científico sea sistemático es lo que le da carácter de racionalidad, esto es, de conocimiento ordenado, inteligible, fundado y coherente. Teniendo en cuenta estos argumentos, la sistematicidad es de vital importancia dentro del proceso histórico deportivo, permite adquirir conocimientos científicos más amplios y profundos.

En Holguín los logros del Taekwondo durante años han sido reflejados por diferentes vías, dígase eventos deportivos, documentos periodísticos y no en documentos con una estructura científica capas de motivar a las personas interesadas en este campo, lo que nos permite hurgar y sistematizar, a partir de un estudio profundo del deporte en determinadas etapas del desarrollo histórico.

Durante la práctica del Taekwondo un deporte de poco tiempo de práctica en nuestro país (1986 al 2016), este deporte ha mostrado un desarrollo vertiginoso desde su origen hasta los momentos actuales, lo que significa exponer en la medida que estos sean reflejados, cuáles han sido estos avances.

La práctica de algunas manifestaciones desde la colonia, como la pelota que se identificaba con los nombres del El picado, mate y la rayuela, son evidencias que demuestran su existencia; la práctica del fútbol, el baloncesto, los gimnasios de Cultura Física entre otros, han permitido investigar con

detenimiento sus comportamientos hábitos, habilidades y juicios valorativos, sobre las personalidades y otros acontecimientos históricos.

Para lograr este objetivo, no basta con conocer la historia, sino establecer vías para enseñarla y promover el interés en los atletas de categorías pioneriles ,ligas estudiantiles o jóvenes deportistas, además, inculcarles sentimientos como el amor a la patria, el orgullo de ser cubano y el respeto a los héroes u otras figuras destacadas, pues de la propia historia surgen las enseñanzas, las tradiciones y los ejemplos que alientan la fortaleza e intransigencia inquebrantable de un pueblo que se erige como digno paradigma de estos tiempos.

La historia local en todas sus aristas es de vital importancia en el logro de una cultura integral, y dentro de la misma, reviste gran significación el estudio del desarrollo deportivo, su efecto educativo es considerable pues proporciona el amor a su tierra natal, permite conocer sus particularidades y raíces, ayuda a extraer las enseñanzas y lecciones que brindaron nuestros antepasados y poder aplicarlas a las nuevas condiciones históricas.

La contribución formativa del saber en torno a los antecedentes lúdicos y deportivos, integra los caracteres socioculturales y trasciende el mero aprendizaje de las formas concretas que asume, para consolidar la actividad humana y facilita la prevención y diagnóstico del futuro. En ello descansa la importancia del conocimiento de tipo histórico. Conocer el pasado permite prever, y avizorar el porvenir, de ahí su importante carácter predictivo.

Conociendo estos argumentos, la Revolución en el poder desde 1959, garantiza la participación de todo el pueblo a la práctica deportiva, los atletas holguineros lograron participar con el nuevo sistema deportivo en numerosas competencias nacionales e internacionales obteniendo resultados excelentes y una participación numerosa a lo largo de muchos años en juegos olímpicos, panamericanos, centroamericanos, mundiales y otros eventos que demuestran la calidad de los atletas en esta localidad.

Sin embargo, para referirse sobre la sistematización histórica del deporte fue necesario aplicar un diagnóstico acerca del conocimiento histórico de los principales aportes del Taekwondo holguinero, donde los resultados evidencias en su mayoría, desconocimiento.

Materiales bibliográficos (digitales e impresos) que permitan el estudio de las glorias y personalidades del arte marcial investigado, asimismo determinar el surgimiento y los resultados obtenidos, a través de imágenes, datos estadísticos, testimonios, acontecimientos y hechos deportivos que permitan organizar las principales efemérides el Taekwondo en esta provincia..

La historia del deporte ha sido uno de los espacios menos favorecidos por la indagación científica. Por una parte las concepciones macro sociales de la historia clásica desplazaron al deporte a un

espacio poco tratado, como actividad de baja incidencia en los grandes fenómenos sociales y políticos. La recuperación de un sentido holístico y de búsqueda de los espacios sumergidos de la historia de larga duración fueron rescatando, junto al impulso micro social, la necesidad de reconstruir fáctica y analíticamente la historia del deporte como fenómeno social y cultural, más allá del reducido sentido médico antropológico que primará en el siglo XIX y principios del XX.

Sin embargo, la Historia del deporte sigue estando marcada por grandes lagunas y cuestionables enfoques heredados aún de las perspectivas positivistas y antropométricas. Dentro de este conjunto de deficiencias podemos señalar áreas del conocimiento escasamente trabajados como el caso que nos ocupa: el Taekwondo.

En el contexto nacional, a los restringidos estudios sobreel Taekwondo se le suma otra limitación, nos referimos a la perspectiva espacial. El mayor número de estudios sobre historia, se realizan desde una concepción nacional, en detrimento de las peculiaridades locales.

La historia local del deporte debe comprenderse como un recurso científico - pedagógico que contribuye a la formación del pensamiento histórico de los deportistas, a partir del logro de un acercamiento del educando a la dimensión contextual de la historia nacional y local del deporte.

Es decir, el estudiante constatará el influjo de los hechos, procesos, fenómenos y personalidades nacionales, en la localidad y viceversa; así como se concientizará con el papel de la localidad en estos acontecimientos deportivos, de forma tal que se haga evidente la relación dialéctica entre lo particular y lo general, pretensión solo posible, a partir de la vinculación de la Historia Nacional con la Historia Local.

En este sentido se estimula el aprendizaje histórico en los deportistas, quienes verán en la Historia Local, no un exacerbo de los contenidos relacionados con el contexto, la región donde habitan o el deporte que practican, sino un soporte para una comprensión más rigurosa y real de la historia del deporte. De este modo, lejos de fomentar un localismo acrítico y estéril, se exhibe compromiso, y voluntad en su preparación.

Resulta atinado reconocer la enseñanza de la historia deportiva de la localidad como un recurso de aproximación del deportista en formación al clima peculiar del hecho, proceso, fenómeno o personalidad local o nacional que se estudia desde esta óptica, la proximidad tendrá como sustento el estímulo de la relación afectiva con el pasado, dimensión temporal que garantiza las explicaciones racionales en torno al presente y futuro del sujeto en formación.

Este factor condiciona una visión de la Historia del deporte como lógica relación pasado-presente-futuro, de forma tal que se produzca la ruptura de la concepción retrógrada de la Historia del deporte como ciencia de un pasado estático.

Es este, precisamente, uno de los elementos prioritarios de la enseñanza de la Historia del deporte; demostrar la presencia del pasado en la vida actual. En tal sentido, la Historia del deporte Local permite dar respuestas a las múltiples interrogantes que se presentan en torno a la realidad sociocultural donde el deportista se desarrolla, que son el resultado del intercambio vivencial de este con su medio, y su contestación contribuirá a hacer más significativa y propia la historia general del deporte, al reconocerse, no solo como registradores de su tránsito por la vida social, sino como protagonistas y constructores cotidianos de la historia.

El hecho de que los practicante de este arte marcial devenido en deporte de combate o los entrenadores y dirigentes comprendan que forman parte protagónica de la historia, incidirá directamente en la aprehensión de que la historia del terruño donde se nace, la historia de la comunidad o región donde se vive, o del deporte que se practica. Son partes inalienables de una historia plural, diversa y compleja. Esta historia encuentra en los términos locales, importantes espacios de realización económica, política y sociocultural.

El estudio de la historia deportiva de un deporte contribuye a la conservación de la memoria histórica del conjunto de identidades fenoménicas que cimientan la práctica deportiva, cuya heterogeneidad y expresiones sociales hacen posible advertir la interactividad resultante de la relación entre el contexto local y el ámbito nacional en términos históricos.

Así se hace más loable la percepción del sentido progresivo y continuo de la historia, del conjunto de transformaciones operadas en los distintos órdenes y esferas, y de la riqueza identitario del proceso de formación deportiva.

Por otra parte, en muchas historias del deporte, y específicamente en los deportes de combate, se va más a la descripción testimonial que al análisis social. La reconstrucción hechológica está por encima del valor institucional que tienen las prácticas deportivas como proceso docente académico.

A partir de la experiencia en varios años de trabajo relacionados con la práctica del Taekwondo y la recopilación de datos ofrecidos por la prensa, la radio, la televisión y vivencias personales de atletas, entrenadores, directivos y árbitros de este arte marcial y de su historia en los diferentes niveles. En este sentido los diferentes municipios y provincias no se han propuesto incidir en esta problemática planteada.

La práctica del Taekwondo ha tenido una acogida importante en nuestro contexto. Sin embargo, existe mucho desconocimiento sobre sus orígenes y desarrollo, específicamente sobre la formación de la infraestructura institucional que permitió su consolidación.

El primer riesgo que tiene una investigación como esta es la escasez de fuentes. Para esta investigación se cuenta con sólidas fuentes primarias orales y escritas, sin embargo escasean las

fuentes secundarias. No se ha realizado una historia íntegra de la práctica del Taekwondo en nuestro contexto.

Es loable resaltar el aporte de José Mayo, cuya investigación ha generado referentes globales y acercamiento nacionales. Estos aún resultan insuficientes para la investigación que se realiza.

De vital importancia resultó la tesis “Enfoque para el estudio del hecho histórico deportivo, con énfasis en los deportes de combate” de José Guillermo Montero Quesada, la cual aporta criterios metodológicos e históricos fundamentales para la estructuración de esta investigación. Después de analizar todo los elementos y documentos relacionados con el tema se determina como problema científico el quedó formulado de la siguiente forma:

¿Cómo favorecer al conocimiento del componente histórico en la formación teórica de los taekwondistas holguineros.?

El objeto de estudio, está relacionado con la preparación teórica de los taekwondocas holguineros.

Por lo que en esta dirección el objetivo. Es concientizar la importancia que tiene elcomponente histórico en la preparación teórica de los taekwondistas holguineros

El campo de acción, se concreta en la sistematización de la historia de este deportecomo componente histórico de la preparación teórica de los taekwondistas holguineros.

La idea a defender se concreta de la siguiente forma: Él establecimiento de una cronología que defina los períodos y etapas del proceso histórico de este deporte, materiales bibliográficos (digitales e impresos) acerca de las glorias y personalidades; estudio del surgimiento y resultados; conocer su evolución a partir de la revelación de imágenes, datos estadísticos, testimonios (orales y escritos) y la confección de las efemérides deportivas que recojan los acontecimientos y hechos acaecidos en Holguín para propiciar la sistematización de la historia del Taekwondo hasta el 2016.

Contribución a la teoría: Esta investigación aporta una periodización que permite la sistematización histórica del Taekwondo en la provincia de Holguín desde los años 1986 hasta el 2016, como expresión de la historia en la localidad, donde se resaltan los aportes más relevantes que han sido parte del desarrollo del movimiento deportivo holguineros en los deportes de combate.

Significación práctica: La información sistematizada que se ofrece en la investigación deviene como material de consulta para los interesados en esta temática con fines educativos e investigativos. Donde se recoge la periodización que desde la concepción histórica permite ubicar los resultados deportivos en el contexto histórico analizado. Se aportan además libros publicados que recogen los resultados deportivos de los taekwondistas como muestra de identidad, boletines, conferencias, talleres y otras publicaciones de carácter local, nacional e internacional.

Novedad científica: Como elemento novedoso, se señala el desarrollo de un proceso investigativo distintivo para el Taekwondo holguinero, en las localidades, municipios y provincia, a partir de una periodización más ajustada al devenir histórico, lo que permitirá sistematizar con mayor objetividad los resultados de este territorio y que han tenido identificación en el desarrollo de los deportes de combate, teniendo en cuenta los indicadores que se proponen para este tipo de investigación.

Métodos, técnicas y procedimientos.

Con el fin de alcanzar el objetivo propuesto y dar cumplimiento a las tareas científicas, se asumió el método dialéctico-materialista como método general de la ciencia y se tuvieron en cuenta métodos y procedimientos de la Investigación científica en investigaciones históricas, tanto del nivel teórico como del nivel empírico, matemático y estadístico.

Del nivel teórico fueron utilizados varios métodos como:

Analítico y sintético: se empleó en el estudio por partes de las fuentes primarias, secundarias y de archivos, se utilizaron en el procesamiento de la información, tanto teórica como empírica, acerca de la sistematización del Taekwondo holguinero, lo que permitió la caracterización del objeto de investigación, la determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos y la elaboración de las conclusiones.

Inducción y deducción: se utilizó para el análisis de la manifestación en lo nacional y local, además desde los elementos particulares investigados en el desarrollo histórico del Taekwondo holguinero.

Análisis histórico y lógico: con él se fundamenta la sistematización de del Taekwondo holguinero, permite estructurar cronológicamente los aspectos más relevantes, a partir de las etapas o períodos propuestos. Además de la determinación de las tendencias en su evolución histórica; esto implicó el análisis crítico y la interpretación de concepciones anteriores para arribar a las generalizaciones necesarias, lo que permitió establecer los antecedentes del proceso histórico estudiado.

De lo abstracto a lo concreto, se utiliza con objetivo de abstraer e integrar los nexos esenciales del conocimiento deportivo en su desarrollo histórico y revelar las regularidades y tendencias de su desarrollo, que es lo concreto pensado.

Sistematización: Incluyó métodos ya mencionados como el analítico - sintético, el inductivo - deductivo entre otros. Se empleó para clasificar, ordenar e interpretar de forma crítica elementos de la práctica y de la teoría, confrontarlos y arribar a generalizaciones en cuanto al desarrollo histórico del deporte hasta el 2016.

Sistémico estructural y funcional: nos permitió ordenar el proceso deportivo, sistematizando en un orden cronológico todos los resultados arrojados según los períodos y etapas estudiadas.

Del nivel empírico se utilizaron: encuesta, entrevista, el método de análisis crítico de fuentes, La revisión bibliográfica: Fuentes primarias: testimonios orales y/o escritos. Fuentes secundarias: informes orales y/o escritos y documentos de personas, testimonios, triangulación, Etnográfico, Iconografía,

Del nivel matemático y estadístico. Gráficos y tablas:

El criterio de expertos a partir de la metodología Delphi o Delfos:

CONCLUCIONES

La concepción de la historia local y nacional permite organizar y estructurar cada expresión de estudiosas de la historia, lo que permite a partir de la propuesta consolidar el establecimiento de una periodización en función desde una localidad cada resultado medible del deporte, y sus logros alcanzados.

El reconocimiento al Taekwondo y los logros que hoy se conciben de manera palpable en diferentes momentos de la historia, merecen un tratamiento especial en cada espacio que se presente. Su importancia conlleva a enriquecer los valores patrióticos en defensa de los principios deportivos de la Revolución Socialista.

La sistematización del Taekwondo, permite entender las etapas y los cambios más importantes sufridos por el fenómeno histórico deportivo estudiado, así como las razones de esos cambios y sus efectos, las múltiples interrelaciones que establece con el contexto, la precisión de sus características más generales y de las especificidades que la diferencian de la diversidad histórico deportiva, así como la integración y generalización de los conocimientos resultantes de la aplicación de métodos teóricos y empíricos.

Los logros alcanzados históricamente por el Taekwondo en eventos internacionales demuestran la solidez de esta rama en todos los niveles de actuación del deporte, su ejemplo conviven con miles de investigadores que a lo largo de los años divulgan cada momento desde la actuación de un atleta hasta una breve efeméride.

Queda demostrado con esta investigación que la preparación teórica es parte imprescindible del entrenamiento .A pesar de que su importancia es aceptada por todos, llama la atención que, a la preparación teórica - incluso autores de gran renombre y de indiscutible aporte - le conceden, en los mejores casos, apenas dos o tres cuartillas, referidas por lo general a consideraciones generales, que no ayudan mucho al entrenador en su labor concreta en este campo siendo la parte del componente histórico como una de las menos tratadas en estudios de estos investigadores a pesar de estar convencidos de la importancia del tratamiento de este importante elemento dentro de la preparación teórica del taekwondistas.

BIBLIOGRAFÍA.

1 Braudel, F (1970) La Historia y las Ciencias Sociales.__ La Habana: Ciencias Sociales.

2 López, E. (1996) Las historias de vida y la investigación biográfica.__Madrid: UNED.

3 Placencia, A; O. Zanetti y A. García (1985) Metodología de la investigación histórica La Habana: Pueblo y Educación.

4 Pomian, K.(2002) La historia de las estructuras._ En Historia y el oficio de historiador .La Habana: Ediciones Imagen.

5 Rodríguez (2002) Metodología de la investigación cualitativa. La Habana: Editorial PROGRAF

6 Torres-Cuevas, Eduardo (1995) Necesidad de la historia. Conversación entre historiadores: con Julio Le Riverend.__ En Debates Americanos, No. 1, enero-junio, La Habana.

7 Van-Young, E.(1987)Haciendo historia regional. Consideraciones metodológicas y teóricas._ En Anuario IEHS. No. 2. Tandil, Argentina.

8 (2002) Región e Identidad._ Holguín: Ediciones Holguín.

9 Venegas, Hernán (1999) La Historiografía regional y local en América Latina y el Caribe: una visión desde Cuba.._ En Santiago No. 86. Pp 5 – 34: Santiago de Cuba.

10Zanetti, O.(1995) Realidades y Urgencias de la Historia Social en Cuba.__En Temas, Cultura, Ideología y Sociedad, No. 1, enero- marzo, La Habana.

11Alonso Romero, Mercedes. (2000) Un taller en estos tiempos. XVII Congreso Nacional de Historia. Congreso Nacional de Historia. El Historiador. Ciudad de La Habana 16 de octubre:

12Álvarez Rita Marina y Díaz Horacio. (1989) Metodología de la Enseñanza de la Historia. La Habana. Editorial Pueblo y Educación 2t.

1.12 ANÁLISIS DE LOS NIVELES DE MANIFESTACIÓN EXTERNA DE LAS HABILIDADES MOTRICES DE LOS PERTIGUISTAS QUE SE INICIAN EN LA CATEGORÍA 10-11 AÑOS.

Lic.Mario Luis Medina Cabrera

Dr. C. Alberto B. Sánchez Oms

MSc. Juan M. Perdomo Ogando

RESUMEN

El Salto con Pértiga no se encuentra comprendido entre las disciplinas en que se preparan los atletas pioneriles, mediante el Programa de Preparación del Deportista, sin embargo, entre las accionesque da respuesta a una demanda tecnológica del Atletismo y tarea del proyecto territorial “La iniciación al Salto con Pértiga”que le ha permitido a la provincia de Villa Clara avanzar en el desarrollo de esta compleja disciplina,es la iniciación de los pertiguistas desde la categoría 10-11

años, pues es preciso que se comience desde temprana edad en la misma, con el fin de adquirir habilidades y hábitos básicos de este evento, para su futura especialización; Es por ello que los profesores deportivos deben conocer los niveles de desarrollo de dichas habilidades así como los niveles de asimilación de estas, para poder dirigir el entrenamiento de forma personalizada, sin embargo estas no están determinadas, siendo el objetivo principal de la investigación mediante la utilización de métodos y técnicas del nivel teórico y empírico, los cuales permiten arribar a conclusiones sobre la manifestación externa de las habilidades para lo cualesta provincia es pionera a nivel nacional.

Palabras claves: habilidades motrices, pertiguistas, entrenamiento, atletismo

INTRODUCCIÓN

La historia del Atletismo puede ser tan antigua como la de la humanidad. Desde los tiempos primitivos, todo ser humano mostraba una tendencia natural al poner a prueba sus recursos físicos. Pueden encontrarse huellas de las actividades atléticas bajorrelieves egipcios que se remontan al año 3500 antes de Cristo (a.C.), pero las primeras noticias documentadas de competiciones atléticas en la antigüedad se localizan en Grecia e Irlanda, siendo por tanto el Atletismo la forma organizada de deporte más antigua. En los inicios, la principal actividad de los encuentros olímpicos era el Pentatlón, que comprendía lanzamientos de Disco y Jabalina, Carreras a campo traviesa, Salto de longitud y Lucha libre. Actualmente cuenta con las siguientes modalidades divididas en: carreras planas de velocidad, medio fondo, fondo, carreras de obstáculos; carreras de relevos; marcha atlética, lanzamientos, pruebas combinadas y saltos de altura y de longitud. Todos los años se desarrollan una serie de eventos tanto bajo techo como al aire libre, regidos por la Federación Internacional de Atletismo Amateur (IAAF). El Salto con pértiga o Salto con garrocha es una prueba del Atletismo que tiene por objetivo superar una barra transversal situada a gran altura con la ayuda de una pértiga flexible. Esta pértiga suele ser de fibra de vidrio y carbono, materiales que reemplazaron al bambú y al metal en la década de 1960. El saltador toma la garrocha unos centímetros antes del final de la misma, efectúa una carrera progresiva hacia el foso, clava la punta de la pértiga en un cajetín metálico situado en el suelo y salta hacia adelante, se coloca en una buena posición para recibir el impulso de la misma y extiende el cuerpo hacia arriba ayudándose del impulso de los brazos. Cruza el listón ventralmente con los pies por delante y luego cae en la colchoneta.

Esta prueba, requiere una buena velocidad de carrera, músculos fuertes en la espalda y una gran habilidad gimnástica, figura en el programa de Atletismo de los Juegos Olímpicos, desde su primera edición de Atenas 1896, en lo que respecta a la categoría masculina. La categoría femenina no

debutó hasta la edición de Sídney 2000. Por todo lo antes planteado, el saltador con pértiga puede considerarse como un acróbata y dada la complejidad de esta disciplina, debe iniciarse en edades muy tempranas, pues hay capacidades que condicionan el rendimiento futuro de atleta.Para el trabajo con esta categoría de iniciación deportiva es importante conocer donde se marcan los principales errores y afectaciones más comunes que pueden darse como deficiencias tanto en las capacidades condicionales o coordinativas como en la fuerza muscular, la resistencia o también en el nivel funcional del aparato vestibular y de los propios receptores que no corresponden al grado de formación requerido. El profesor del área debe tener en cuenta estas deficiencias en aras de establecer una mejor planificación y evaluación de los ejercicios que va aplicar, también se puede encontrar, que ejecute movimientos innecesarios a la hora de la ejecución de algún elemento técnico.Sánchez (2016) afirma

En la provincia de Villa Clara se ha avanzado en el desarrollo de esta compleja disciplina a este nivel, después de aplicadas las acciones propuestas, experiencia en la que esta provincia es pionera a nivel nacional. Los atletas conducen la pértiga con pequeños errores,no terminar la extensión completa de la pierna de apoyo posterior al correr, el centro de masas oscila irregularmente de lugar, haciendo curvas intermitentes en el transcurso de la misma, errores que pueden estar condicionados por los bajos niveles de fuerza al portar la pértiga, así como para extender la pierna de despegue. También corre sin extender la pierna de apoyo posterior, el tronco algo inclinado al frente y conducen la pértiga algo elevada. En el momento de despegue los atletas al ejecutar el salto, cometen errores como: retrasar el centro de masa, demasiado largo el último paso para despegar, el agarre de la mano inferior bajo y tendencia a girar prematuramente. Entre los errores que más se aprecia están: el cuerpo separado de la pértiga, flexión de la pierna de despegue y corrimiento de las manos, las cuales deben estar fijas en una posición. Se quedan también alejados de la pértiga y unen las manos en lugar de fijarlas en la posición inicial. En los movimientos de piernas arriba y giro en función del franqueo de la varilla, se aprecian errores que pueden estar asociados a la inseguridad y temor al área de caída, así como la poca experiencia motriz en esa disciplina. El Salto con Pértiga no se encuentra comprendido entre las disciplinas en que se preparan los atletas pioneriles, mediante el Programa de Preparación del Deportista, sin embargo, es preciso que los pertiguistas comiencen desde temprana edad en el Salto con Pértiga, con el fin de adquirir habilidades y hábitos básicos de esta disciplina, para su futura especialización.

Se determina entonces como **Situación problemica**: La necesidad de conocer los niveles de manifestación externa de las habilidades motrices deportivas de los pertiguistas que se inician, como referentes para la individualización del entrenamiento.

Problema Científico: ¿Cuáles son los niveles de manifestación externa de las habilidades motrices deportivas de los pertiguistas que se inician?

Objetivos:

1- Constatar la manera en que los entrenadores determinan los niveles de desarrollo y asimilación de las habilidades motrices de los pertiguistas en la iniciación deportiva.

2- Determinar a partir de la aplicación del software informático Tracker, los niveles de desarrollo y asimilación de las habilidades motrices de los pertiguistas en la iniciación deportiva.

Fundamentos Teóricos

La iniciación deportiva. Sus etapas.

En la Iniciación Deportiva se sientan las bases necesarias para el desarrollo ulterior del deportista en la disciplina seleccionada. La iniciación deportiva va a suponer el primer contacto de nuestros alumnos con un determinado deporte. Por tanto, van a ser los cimientos, la base sobre la que vamos a "construir" la formación de los deportistas.

Gutiérrez (2010), hace alusión a las siguientes etapas:

- Etapa de formación perceptiva motora.
- Etapa de formación deportiva multilateral.

Romero, (2006) en cambio distingue tres fases.

Primera fase (Iniciación): 7 u 8 años hasta los 12 años

Segunda fase (Desarrollo): de los 13 años hasta los 18 años

Tercera fase (Perfeccionamiento): de los 19 ó 20 años hasta que se termina de practicar.

La etapa de Iniciación Deportiva (de los 9 hasta los 12 años de edad).

La etapa de los 9-12 años de edad, por ser una etapa donde se encuentran los períodos sensitivos de un grupo de capacidades necesarias para la futura especialización de los pertiguistas y por estar en las categorías que contempla el Programa de Enseñanza de Atletismo.

Rasgos de manifestación externa de los movimientos deportivos.

Niveles de Desarrollo: Grueso, Semipulido y Pulido.

Niveles de Asimilación: Reproducción, Aplicación y Creación.

Niveles de Profundidad: Habilidad Aislada, Combinada y Complejo de Habilidades.

Estos niveles permiten a los profesores deportivos, clasificar el nivel en que se encuentran las habilidades lo cual constituye una guía para el trazado de metas en el desarrollo.

Todas estas referencias antecedentes resultan elaboraciones teóricas a partir del tratamiento de los fundamentos aportados por otras áreas del conocimiento afines al proceso de formación de las

habilidades motrices deportivas, por lo cual resulta importante volver a este tipo de fuentes para enriquecer dichas elaboraciones.

Meinel, (1977) citado por Ruíz (2007), ya reconoce para los movimientos deportivos humanos, tres niveles de asimilación consecutivos que son los de reproducción, aplicación y creación, pero con independencia del criterio anterior, otros autores han descrito y caracterizado en su esencia a los siguientes:

Familiarización

Biespalko, (19967), citado por Ruiz y otros, (1979) precisa que este nivel se caracteriza por la elaboración de representaciones mentales muy generales sobre el objeto. Se adquiere sólo hasta un carácter de "conocido", que permite un cierto nivel de desarrollo intelectual como base al discernimiento, identificación, etc.

Reproducción

En general se caracteriza por la repetición de acontecimientos rutinarios estereotipados y por tanto incompatibles con las tareas motoras en condiciones variables. Se sustenta básicamente sobre una actividad intelectual, guiada por patrones de pensamiento y formalismo conductual.La imitación ya es posible en este nivel y por tanto resulta un medio de aprendizaje válido.

Aplicación

Este nivel requiere solucionar ciertos tipos de problemas en determinadas situaciones siguiendo modelos de acción asimilados antes.

Por ello es muy importante el desarrollo de potencialidades para operar libremente con los conocimientos y demás antecedencias disponibles. Ruíz, (2007)

Creación

Esta última idea apoya el carácter potencial del hombre para la actividad creadora, la cual logra entre otros efectos, nuevos modos de acción. No debe sobredimensionarse este nivel pues tiene no sólo un carácter relativo, sino también de proceso, lo cual significa diferentes estadios.

Métodos y técnicas empleadas

Inductivo-deductivo, Análisis y síntesis, Modelación, Entrevista.

Análisis Biomecánico:

Se empleó como medio fundamental para nuestra investigación con la ayuda del software informático Tracker para el análisis de la técnica de los sujetos estudiados basados en un modelo técnico como guía para la corrección de errores fundamentales en la iniciación en este evento. También se utiliza la filmación donde se empleó un Tablet Pc Lenovo Yoga 2 10.1 para la toma de video de la ejecución técnica del salto con pértiga de los sujetos en estudio, lo que permitiría captar

la imagen del movimiento que luego sería analizada a través del software biomecánico Tracker. La filmación se realizó, donde fuera posible que la mayoría de los segmentos del cuerpo de los sujetos implicados, se encontraran en el centro de la filmación. El análisis y edición del video se hace necesario ya que el programa de análisis de movimientos humanos utilizado para determinar los errores técnicos cometidos durante la ejecución del Salto con Pértiga, establece condiciones para los videos que se cargarán en el mismo. En función de esto se utilizó el programa de análisis de movimientos humano, el software Tracker. Introducida la filmación en el software se procedió a editar el video en las fases de la técnica para el análisis de la misma.

Modelo técnico del saltador con pértiga. (iaaf documento digital)

Las fases técnicas para el Salto con Garrocha son: la carrera de aproximación: entrada y aceleración, preparación para el despegue, despegue, fase de vuelo I, fase de vuelo II y caída.

Errores típicos de N**ivel 3 (IAAF)**

Inclinación al frente del cuerpo, Inclinación atrás del cuerpo, Disminución de la frecuencia de paso, Despegue demasiado cercano, No extenderse en el despegue, Pobre posición de penetración, Insuficiente agrupado, Pobre fase de penetración.

Ejercicios utilizados para evaluar el desarrollo de habilidades.

Agarre de la pértiga. 5 ptos.

Carrera elevando muslos con la pértiga. 5 ptos.

Despegue cada tres pasos con la pértiga. 10 ptos.

Conducción de la pértiga. 5 ptos.

Parada de manos. 10 ptos.

Campana con impulso. 5 ptos.

Vuelta de espalda parada de manos. 10 ptos.

Resultados de la entrevista y talleres realizados con los profesores deportivos

En su totalidad los entrenadores conocen poco sobre los niveles de desarrollo de las habilidades de los pertiguistas que participan en los juegos provinciales finales, ni cómo determinarlos, solo dan referencia sobre los errores principales que tienen estos practicantes.

De igual forma contestan al preguntarles sobre los niveles de asimilación de las habilidades de sus atletas, todo lo cual indica que necesitan de una superación al respecto, pues del dominio de estos elementos teóricos se conoce en qué situación están las habilidades de los atletas y orientar de esa forma el entrenamiento.

Todos consideran importante, contar con un recurso que permita determinar los niveles de desarrollo y asimilación de las habilidades de los pertiguistas para orientar la preparación de estos en la

iniciación y consideran que la Biomecánica puede contribuir a determinar los niveles de desarrollo y asimilación de las habilidades de sus atletas pero que necesitarían un curso o al menos con una herramienta metodológica que les permita llegar a esa clasificación.

Procedimiento utilizado para la determinación de la manifestación externa de las habilidades de los pertiguistas en estudio.

Para la determinación de la manifestación externa de las habilidades de los pertiguistas en estudio se tuvieron en cuenta los siguientes criterios:

Análisis del modelo técnico, Valoración de los errores más comunes, Análisis de la técnica, Determinación de los niveles de desarrollo y asimilación.

Errores comunes detectados en el análisis del desempeño técnico de los atletas en la etapa de iniciación deportiva.

1- En la fase de carrera no terminan las extensiones de las piernas.

2- No realizan un transporte adecuado de la garrocha.

3- El cuerpo se encuentra ligeramente inclinado hacia adelante, tanto en la carrera, como en la fase de batida.

4- La mano de agarre más próxima a la cadera ´se encuentra adelantada o por detrás de la misma.

5- En la fase de batida las manos permanecen muy cercanas lo cual hace que el peso del implemento sea considerable por no haber un balance del mismo.

6- No extensión de la pierna de despegue y aproximación de la cadera al implemento en la batida.

7- Incorrecta posición de los brazos ante de la batida.

8- En el momento de la batida una incorrecta posición del agarre, al mover las manos del lugar de agarre.

9- En la fase de agrupamiento este no se realiza correctamente a pesar de que este es mínimo en el Salto de Longitud con Pértiga.

10- Los atletas no realizan el giro en el momento de pasar la varilla, realizan el mismo de frente y sin agrupar las piernas.

Los niveles de desarrollo. Se corresponde con los estadíos evolutivos de las habilidades motrices deportivas las que están determinadas por la calidad (relativa) alcanzada por el programa básico de movimientos en la acción deportiva.

Esos niveles de desarrollo son:

Grueso (en la ejecución no se puede manifestar algún error fundamental, que es el que afecta, rompe, altera el mecanismo de ejecución de la habilidad, no hay ni fluidez ni efectividad).

Semipulido (la ejecución se realiza sin errores fundamentales pero sí pueden presentarse parciales – afectan la calidad - no hay una fluidez estable ni buena pero puede haber efectividad).

Pulido (por supuesto que en éste, la ejecución se hace sin errores, con buena fluidez y efectividad).

Niveles de desarrollo y niveles de asimilación de las habilidades determinados

Carrera elevando muslos con la pértiga (atletas del sexo masculino)

sujeto	Nivel de desarrollo	Niveles de asimilación	Errores
1(Cifuentes)	semipulido	reproducción	2
2(Ranchuelo)	grueso	familiarización	3
3(Manicaragu)	semipulido	reproducción	2
4 (Placetas)	Semipulido	reproducción	2

Despegue cada tres pasos con la pértiga (atletas del sexo masculino)

sujeto	Nivel de desarrollo	Niveles de asimilación	Errores
1(Cifuentes)	semipulido	aplicación	1
2(Ranchuelo)	grueso	familiarización	2
3(Manicaragua)	grueso	familiarización	3
4 (Placetas)	grueso	familiarización	3

Salto de longitud con pértiga (atletas del sexo masculina)

sujeto	Nivel de desarrollo	Niveles de asimilación	Errores
1(Cifuentes)	semipulido	aplicación	3
2(Ranchuelo)	grueso	familiarización	3
3(Manicaragua)	grueso	reproducción	3
4 (Placetas)	grueso	familiarización	2

Conducción de la pértiga (atletas del sexo femenino)

sujeto	Nivel de desarrollo	Niveles de asimilación	Errores
1(Sagua)	semipulido	aplicación	1
2(Camajuaní)	grueso	familiarización	2
3(Ranchuelo)	semipulido	reproducción	2

4 (Corralillo)	semipulido	reproducción	3

Salto de longitud con pértiga (atletas del sexo femenino)

sujeto	Nivel de desarrollo	Niveles de asimilación	Errores
1(Sagua)	semipulido	reproducción	2
2(Camajuaní)	grueso	familiarización	3
3(Ranchuelo)	grueso	familiarización	4
4 (Corralillo)	semipulido	aplicación	4

CONCLUSIONES

1. Los entrenadores no conocen cómo determinar los niveles de desarrollo y asimilación de las habilidades motrices de los pertiguistas en la iniciación deportiva, solo saben reconocer los errores que estos comenten tanto en los ejercicios que realizan, como al ejecutar el movimiento completo, lo cual constatamos mediante entrevistas y talleres con los mismos.

2. Al determinar los niveles de desarrollo y asimilación de las habilidades motrices de los pertiguistas en la iniciación deportiva podemos decir que la mayoría se encuentra en niveles de desarrollo grueso y semipulido y niveles de desarrollo de familiarización y reproducción, lo cual se corresponde con la etapa de la iniciación en que se encuentran y la edad de los pertiguistas.

BIBLIOGRAFÍA.

Álvarez de Zayas, C. M. y Sierra Lombardi, V. M. (1999). *La Investigación científica en la Sociedad del Conocimiento.* La Habana: Editorial Academia.

Asociación Internacional de Federaciones Atléticas Sistema de Formación y Certificación de Entrenadores Nivel II Enseñando Salto con Garrocha. (s.f.). Texto Digital.

Asociación Internacional de Federaciones Atléticas Sistema de Formación y Certificación de Entrenadores Nivel II Modelo de la Prueba Salto con Garrocha. (s.f.). Texto Digital.

Cárdenas Hurtado, E. (2010). *Conferencia: registro y evaluación de las características dinámicas del movimiento.* Esquemas de posturas. En extensión ppt Documento digitalizado.

Cárdenas Hurtado, E. (2010). *Cuaderno Didáctico de clases prácticas*. Documento digitalizado.

Cárdenas Hurtado, H. (2010). *Conferencias PPT y Contenidos Biomecánica*. Documento digitalizado.

Castañeda López, J. (2000). *Programa de iniciación en la etapa de formación básica del atletismo cubano edades 8-11 años*. Ciudad de La Habana. Editorial José Antonio Huelga.

Castro, R. y López, I. (2004). La iniciación deportiva en la educación primaria: enseñanza de los deportes de cooperación oposición de participación simultánea y espacio compartido. *Revista Digital*

1.13 ANATOMÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA COMO FORMA ESPECIAL DE ACTIVIDAD HUMANA.

Dr. C. Félix Malpica Rodríguez.
Dr. C. Esteban Pérez Hernández.

RESUMEN:

El presente trabajo aborda importantes aspectos referidos a la actividad físico-deportiva como forma especial de actividad humana, enfocados desde la perspectiva científico-filosófica, donde se destaca el carácter complejo y desarrollan las componentes que integran a este tipo de actividad: la actividad motora, la actividad lúdica, la actividad agonística, la actividad recreativa, la actividad terapéutica, actividad pedagógica y la actividad estética. Dicha estructura se organiza a través de principios que integran en un todo a estos elementos.

Palabras claves: Actividad, Actividad físico-deportiva, Tipos de actividad.

INTRODUCCIÓN.

Desde su aparición en el reino animal, el ser humano necesita de intercambiar activamente con el medio que le rodea como vía esencial de existencia, de cuya efectividad dependía y depende su permanencia en este reino. A este proceso incesante de interacción con la realidad se le denomina actividad, es decir, el “modo de existencia de la realidad social” (Pupo, 1990:14), a través de la cual produce y reproduce su vida tanto material como espiritual.

De este modo, la actividad representa el principal instrumento mediante el cual el ser humano transforma y crea su propia existencia, convirtiéndose en la herramienta adaptativa esencial al medio social y natural en el que se desarrolla. En tal sentido, la actividad físico-deportiva simboliza la manera que posee aquel grupo de actores sociales aglutinados alrededor de su práctica de inserción a su entorno, modo de expresión de ser, de su vida. Como actividad humana, la actividad físico-deportiva reúne un conjunto de características estructurales las que serán analizadas a continuación.

DESARROLLO.

Analizada en su integridad la actividad humana aparece como un complejo y multifacético proceso. Así, desde la perspectiva filosófica, el estudio de la estructura interna logra detectar sus diferentes componentes. Pupo (1990), descubre en la actividad cuatro formas o tipos constitutivos interrelacionados entre si: actividad práctica, actividad cognoscitiva, actividad comunicativa y actividad valorativa. Kagan (1989), introduce la actividad estética entendida como actividad integradora de las formas anteriores de actividad.

En las Ciencias del Deporte se puede avizorar un enfoque análogo referido a la actividad físico-deportiva. Huizinga supo adelantar la idea de la existencia de un hombre ludens y de un hombre

festivus que con su visión fantástica, soñadora y libre del mundo son gestores de la cultura. “El hombre hace cultura a través del juego, es decir, el hombre ha humanizado la naturaleza por medio de la actividad lúdica”. (Betancourt M y Vilanou C, 1995:9)

Por su parte, la Teoría Antropológico-Cultural del Deporte y la Educación Física, representada Cagigal (1996), llega a sistematizar cuatro categorías en la práctica deportiva: competencia deportiva, entrenamiento deportivo, juegos deportivos y educación deportiva. Encontramos además, la Pedagogía de la Psicomotricidad. Desarrollada por el médico Leboulch (1982, 1987), la que enumera como componentes al juego, al deporte y a la danza, y presenta al deporte en sus dos posibles versiones: el deporte competitivo y el deporte juego.

El reconocimiento del carácter polisemántico de la actividad físico-deportiva y su afirmación como aventura, diversión, bienestar, competición obliga a reconocer que “la actividad física compromete al ser en su totalidad, y aunque su práctica se inscribe en el cuerpo, por el cuerpo y para el desarrollo del cuerpo, ésta presenta dimensiones motrices, intelectuales, cognitivas, expresivas, emocionales, afectivas, relacionales, sociales o espirituales“. (Olivera, 2006:1).

En correspondencia con esta tendencia en el análisis morfológico de la actividad físico-deportiva, y tomando como referente epistémico-metodológico el paradigma cultural del deporte y la complejidad, se desarrolla la idea de concebir a la actividad físico-deportiva como un complejo, interconexo y variado conjunto de formas o tipos: actividad motora, actividad lúdica, actividad agonística, actividad terapéutica, actividad pedagógica, actividad estética.

Desde esta perspectiva, aparecen elementos que aportan nuevos ingredientes para la comprensión de la actividad físico-deportiva como forma especial de actividad humana, a saber:

♦**El componente motor: base de la actividad físico-deportiva.**

La formación de las habilidades y capacidades básicas motrices tiene en la estructura motora y los componentes biofísicos de la corporeidad humana sus aspectos fundantes. En la Teoría Antropológica de la Motricidad esta categoría ocupa en un lugar central. Convertida en objeto de estudio, reduce la ciencia del deporte a una teoría sobre la motricidad y hace depender la evolución del hombre a su capacidad de moverse.

Por eso, sus partidarios establecen una dependencia directa entre habilidad deportiva y comportamiento motor. Se habla de habilidad “…cuando la producción de una tarea permite resolver un problema motriz alcanzando las máximas expectativas de éxito y con un mínimo de tiempo y energía.” (Riera 2005:50). Además, reconocen que la actividad motora es el prototipo de motricidad. “La actividad física presupone una dislocación en el espacio, una acción fisiológica cuyo fin está

centrado predominantemente en el movimiento como tal. De aquí que sea más adecuado la expresión de actividad motora y no actividad física." (Rodríguez 2006:53).

Vista así, la motricidad adquiere el rango de forma fundamental de movimiento humano e induce a reconocer como su portador y agente principal al cuerpo humano. Sin embargo, la complejidad del movimiento no es resultado único de la acción motora, por el contrario, este tipo de actividad conforma una componente fundamental del comportamiento y complejidad corpórea incluido el lenguaje, los gestos y los signos propios, pues cada acción motriz resulta esencial en el desencadenamiento de las acciones involucradas en la actividad físico-deportiva.

Por lo antes expresado, una limitación principal de la teoría naturalista de la motricidad consiste en simplificar el movimiento humano a solo movimiento corporal, o más aun, a movimiento físico-motor y en consecuencia, concebir al cuerpo humano como biológico (ser resistencia, ser velocidad, ser fuerza). Con ello, pierde de vista la perspectiva cultural en la cual se afirma su inserción y desarrollo dentro de un sistema de relaciones sociales determinadas.

Al participar de la cultura, el cuerpo biológico pasa a convertirse en una categoría especial. "El cuerpo del deportista se está constituyendo en una categoría del universo de la corporeidad contemporánea" (Cunha y Silva 2006:346). Su enriquecimiento con los contenidos sociales y culturales hacen trascender su corporeidad meramente física, para convertirlo en una categoría cultural. La renuncia a la concepción tradicional de motricidad introduce el término etnomotricidad para designar la naturaleza de las prácticas motrices y al "hábito corporal un resultado de costumbres y actividades socialmente adquiridas." (Mata, 2001:7), factor de etnicidad creador de una "identidad cultural" colectiva. Así, el comportamiento motriz representa una actividad aprendida, cultural y no simplemente una acción natural. La marcialidad generada por la práctica de los deportes de combate es una genuina expresión de este hecho.

El análisis filosófico de la actividad motora enriquece la categoría motricidad al incorporar en su contenido nociones relativas a capacidades y habilidades sociales, culturales, éticas provenientes del contexto socio-cultural. Así, el comportamiento motriz representa una actividad aprendida, cultural, resultante de todo el saber y experiencia acumulados y no simplemente una acción natural.

♦El componente lúdico: el juego dentro de la actividad físico-deportiva.

El estudio de la actividad físico-deportiva, desde lo filosófico, revive el debate sobre su contenido lúdico, la espontaneidad, la satisfacción y el placer vinculado a su participación u observación. Ninguna otra actividad provoca tanta empatía entre el juego, el jugador y el público. Lo lúdico no solo media el desarrollo de las capacidades motoras y las acciones técnicas, pues es un método esencial

para la superación de la tradicional enseñanza repetitiva, monótona, autoritaria y de reafirmar su rol en la creación cultural.

Una retrospectiva histórico-antropológica al contenido de la categoría deporte nos proporciona una idea del valor de este tipo de actividad. En los estadios originarios y la antigüedad griega, el deporte es una actividad festiva, de goce. Huizinga (1960), lo plasma en su tesis etnológico-cultural del "Homo Luden". "El juego está presente en el origen de toda cultura"; "Las culturas nacen en forma de juego", e introduce al "juego" en el lenguaje antropológico, científico y culturológico.

Con el tiempo, pero de sentido contrario, aparece una tendencia denominada proceso de "des-ludificación" (Cagigal 1996:429), donde se prescinde de lo lúdico, en aras de reafirmar lo competitivo. Bouet (1963), critica a quienes interpretan y definen al deporte mediante su contenido lúdico y reafirma la necesidad de separar ambos aspectos, su introducción en el deporte ampliaba considerablemente su ámbito.

El lugar de lo lúdico se explicita en la teoría de los cuatro estadios en la evolución de la preparación del deportista de Cotte y Hay (2002), a) El juego libre, caracterizado por la diversión, sin tutela de entrenador, ni correcciones, sólo por placer; b) El juego deliberado, semejante al anterior pero con la presencia de un monitor que orienta la acción; c) El entrenamiento estructurado, regido por un entrenador y orientado hacia el rendimiento y un resultado; d) El entrenamiento deliberado, con planificación cuidadosa del entrenamiento.

Ante la supercompetitividad y los records en el deporte actual, su práctica debe introducir estrategias factibles de hacer más placenteras las acciones para alcanzar la forma deportiva. Esta búsqueda debe romper con nociones como: la rigidez y la transmisión estandarizada del conocimiento. La idea de rigor, sistematicidad, rendimiento no está reñida con la de diversión y disfrute. La competición, incluso en su forma más agresiva, debe ser diálogo fecundo; convivencia y juego.

En este sentido, el enfoque filosófico de la actividad físico-deportiva promueve la necesidad de desarrollar métodos y acciones lúdicas ante las largas jornadas de trabajo, así como disminuir las tensiones físicas y emocionales a las cuales son sometidos los deportistas. Si lo importante no reside solamente en cuanto, sino en cómo entrenar, entonces lo lúdico mantiene su rol protagónico.

♦El componente agonístico: lo competitivo en la actividad físico-deportiva.

El espíritu competitivo que ha acompañado al deporte moderno, provoca en la conciencia social y deportiva la ilusión de que sin competición no hay deporte y como resultado la sobrevaloración de este componente de la actividad físico-deportiva. Refuerza esta idea el primado de los parámetros cuantitativos: tiempos, marcas, lo que reduce el campo del rendimiento deportivo a la mejora de los mismos.

Un análisis histórico realizado por Lorenzo y Sampaio (2005), refleja algunas teorías donde se afirma, que para alcanzar resultados significativos se requiere una elevada cantidad de entrenamiento. Dentro de ellas se destacan:

a) Teoría de la práctica deliberada. Ericsson, Krampe y Tesch-Romer (1993). En ella, el desarrollo de la pericia del deportista no esta condicionada por las características genéticas, sino fundamentalmente por la influencia de una práctica deliberada o entrenamiento estructurado. Dicha practica esta definida por el número total de horas dedicadas dirigidas a mejorar el nivel de rendimiento y que permita repetir y corregir los errores.

b) Regla de los diez años. Simón y Chase (1973). Esta teoría afirma que al menos se requieren de 10 años de entrenamiento planificado para alcanzar el nivel de deportista experto.

c) Calidad del entrenamiento.

Se plantea que establecida la necesidad de contar con un tiempo suficiente de la práctica deliberada y un grado suficiente de compromiso, hay que preocuparse por la calidad del entrenamiento. Por ello hay que considerar los siguientes aspectos: 1) Efectividad del tiempo dedicado al entrenamiento, como mejorarlo; 2) Microestructura de la sesión de entrenamiento, optimizar el tiempo; 3) Reducir la ayuda externa, hacer mas conciente y autónomo al deportista; y 4) Condiciones especificas de la competición, acercar el entrenamiento a las condiciones de la competencia.

Este análisis, deja claro la obligatoriedad de largas jornadas de entrenamiento para lograr los resultados deportivos y acentúa el lugar de la competición como la figura central de la actividad físico-deportiva. Queda así eternizada la ilusión de lo competitivo como cualidad identitaria del deporte actual, donde reina el primado de los aspectos cuantitativos (tiempo, carga, marcas), y la simplificación del rendimiento deportivo al valor numérico alcanzado en ellos.

En la actualidad, con la aparición de nuevas modalidades deportivas, donde las reglas pierden su carácter absoluto, el aspecto cualitativo de la actividad físico- deportiva pasa a ocupar un lugar más significativo y amplia su espectro de influencia. En tal sentido, la perspectiva filosófica introduce en la categoría sujeto deportivo los contenidos “homo ludens” y “homo competitivus”, entendidos como formas fundamentales “…de situarse correctamente en la vida.” (Cagigal 1996:218), es decir, con una alta carga y dependencia cultural.

♦El componente terapéutico: salud y calidad de vida a través de la actividad físico-deportiva.

El hombre posmoderno es esnobista, sensacionalista y la actividad físico-deportiva como hecho histórico-cultural lleva la marca de su tiempo: el éxito y el record. La carrera hacia esta meta implica grandes sacrificios, altas cargas y lesiones dando origen al contenido profiláctico-terapéutico o de salud.

La necesidad de la realización de actividades físico-deportivas como medio de elevar la salud y la calidad de vida de la población no es un simple lema. Si asumimos el criterio de salud como estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades es innegable el nexo entre salud y ejercicio físico. La practica del ejercicio físico independientemente de la edad y sexo contribuye eficazmente al desarrollo sano y favorece las capacidades humanas tanto intelectuales como físicas.

Estudios sobre la influencia beneficiosa de la práctica de actividades físico-deportivas ante enfermedades consideradas como pandémicas (infarto, obesidad, sedentarismo, etc.), revelan el significado del ejercicio físico para mejorar la salud y estimular formas de vida más activas que fomenten nuevos estilos de vida.

Es cierto que el deportista de alto rendimiento recibe a lo largo de su vida activa altas cargas que pueden incidir negativamente en su salud al pasar a su retiro cuyas manifestaciones más comunes son la obesidad y los problemas cardio-vasculares. Esto origina el problema del desentrenamiento, es decir, la necesidad de la paulatina y controlada separación del deporte activo para este tipo de deportista.

Muchos son los programas que incluyen a los más diversos sectores sociales en la práctica del ejercicio físico y el deporte en aras del desarrollo integral y la mejora de la población en general. En tal sentido, el enfoque filosófico enfatiza en que este tipo de actividad conlleva un elevado desarrollo y cuidado de las cualidades físicas, éticas y políticas del ser humano. Asimismo, refuerza la idea de que el practicante de dicha actividad está mejor preparado para sobrellevar el rigor y ritmo estrepitante de la vida social actual.

♦El componente pedagógico: educar mediante la actividad físico-deportiva.

La educación tiene como misión el desarrollo de las facultades humanas en el dialogo cultural con el mundo. Así, el desarrollo de las facultades físico-motoras, intelectuales, éticas, emocionales y culturales a través del juego y el ejercicio físico forman parte del proceso de adaptación del ser humano a su entorno natural y social. Así, la sociedad ha utilizado el concepto de educación física como elemento del sistema general de educación.

Aplicar el término pedagógico únicamente a la Educación Física constituyó, por mucho tiempo, un elemento diferenciador frente al deporte competitivo. La clase de educación física fue considerada el modelo de educación mediante la utilización de juegos y otras actividades físicas, dirigidas a promover la práctica del ejercicio físico en función del desarrollo integral de los jóvenes. Por oposición, el deporte competitivo, en la figura del entrenamiento, fue estigmatizado como proceso altamente selectivo, regulado por rígidos y esquemáticos patrones estandarizados, bajo la tutela

dictatorial del entrenador quien ordenaba al pupilo que hacer en todo momento. El divorcio entre lo lúdico y lo agonístico jugó en papel esencial en esta problemática.

La evolución del deporte exige de una práctica e idea pedagógica creativa en directivos, entrenadores y deportistas que sobrepase los límites de la educación física y de la iniciación deportiva hasta penetrar en los marcos del deporte competitivo. Esta pedagogía debe eliminar de raíz el método repetitivo, estandarizado y monótono para centrar su atención en propiciar métodos que promuevan el hacer, la identificación y la solución de problemas.

Esta postura marca la división entre los dos métodos más generales de enseñanza del deporte: el tradicional y el lúdico. Para Bovi (2008), el tradicional es un método rígido por su concepción, objetivo y desarrollo, en el cual el deportista realiza el ejercicio indicado sin conocer las razones de por qué se hace así y no de otra manera y donde el alumno un sujeto que aprende pasivamente.

Por su parte, el método lúdico es considerado un aprendizaje significativo, que supone participación, flexibilidad y contextualización, donde el alumno influye directamente en su propia experiencia desarrolladora. Es un método que trabaja el aprendizaje autónomo, basado en la experiencia y los intereses del sujeto que aprende.

Como formadora de cultura, valores y tradiciones, la actividad físico-deportiva emerge como poderoso instrumento educativo social sin distinción de sexo, edad, raza. El entrenador se transforma en un pedagogo y el ejercicio físico en una herramienta de influencia y formación educativa.

♦**El componente estético: estilo de vida y maestría, cumbre de la actividad físico-deportiva.**

La aparición del deporte espectáculo culmina el proceso organizacional de la actividad físico-deportiva: estilo de vida y maestría profesional sellan su desarrollo. Todo el tesón, esfuerzo, sobrecargas que encierra en sí su práctica se trasforma en un espíritu de satisfacción y placer ante los resultados obtenidos, originando una etapa cualitativamente nueva en el desarrollo de la personalidad y un estilo de vida sano en armonía con el medio ambiente.

La actividad físico-deportiva, facilitadora del armónico equilibrio entre cuerpo y mente, está llamada a proporcionar al practicante una herramienta efectiva, capaz de liberar las tensiones producidas por las agobiantes situaciones de la vida actual. Cada juego o competición provoca tal estado emocional que roza el límite de lo paradoxal, de lo real maravilloso.

En lo estético, técnica y estilo se conjugan en el aprendizaje concreto de las acciones deportivas, la adquisición del hábito deportivo con el hábito de la práctica social y la convicción de lo beneficioso (útil), de la realización de tales ejercicios. Por eso, contribuye a estrechar los nexos entre lo bello y lo útil, a encontrarnos en el sistema de relaciones humanas.

La esteticidad de la actividad físico-deportiva se refleja en los procesos de creatividad e imaginación acompañantes de cada una de sus acciones. Cada gesto deportivo conlleva no solo la reacción adecuada y explosiva del pensamiento, sino también el estudio y modelación del programa de tareas a resolver antes y durante su accionar, obligando constantemente a imaginar, predecir en aras de poder materializar eficazmente el objetivo planteado, que hacen del deporte, parafraseando el conocido spot publicitario, la actividad más hermosa del mundo.

CONCLUSIONES.

Las características reseñadas de la actividad físico - deportiva confirman su naturaleza especial como forma de actividad humana. Dicha actividad, al crear una especie de identidad especial en el grupo de participantes, se convierte en un ente formador y transformador de la conducta y la acción humana, creando tradiciones, hábitos, costumbres, valores que hacen brotar en los practicantes nuevos procesos humanizadores y de participación activa en la dinámica social contemporánea, preparándolos para un mejor manejo de la relación entre individuo-medio natural- sociedad.

El deporte actual se ha convertido en uno de los procesos socio-culturales más dinamizadores y movilizadores de las potencialidades y energías del ser humano de nuestros tiempos, en aras de cumplimentar el fin más anhelado: la supervivencia del género humano. Especialmente, por hacer tambalear el mito, predominante en la sociedad del conocimiento, acerca del deporte como carente de interés académico, por ser considerado un problema de segunda clase, de poca relevancia en la actividad vital del hombre posmoderno, signado por el intelectualismo y el sedentarismo.

BIBLIOGRAFÍA.

Betancourt M y Vilanou C. (1995). Consideraciones histórico-antropológicas sobre el origen de la educación física y el deporte: un ensayo taxonómico. Apunts: Educación Física y Deportes (Barcelona)

Bovi, F et al. (2008). Evaluación y contraste de los métodos de enseñanza tradicional y lúdico. Apunts: Educación Física y Deportes (Barcelona). No 94.

Cunha e Silva, P. (2006). El cuerpo del deportista: una ética de la vigilancia. Materiales del XI Congreso. Revista brasileña de Educación Física y Deporte para países de lengua portuguesa. V. 20. Brasil. (En portugués).

Engels, F (1978). El papel del trabajo en la transformación del mono en hombre. En Dialéctica de la Naturaleza. Editorial Grijalbo. México.

Lorenzo, A y Sampaio, J. (2005). Reflexiones sobre los factores que pueden condicionar el desarrollo de los deportistas de alto rendimiento. Apunts: Educación Física y Deportes (Barcelona). No 80.

1.14 ACCIONES TERAPÉUTICAS PARA LA COMPENSACIÓN DE ALTERACIONES POSTURALES PRESENTES EN ATLETAS DE MARCHA DEPORTIVA.

MSc. Annia Gómez Valdés.
MSc. Ernesto Santana García

RESUMEN

El trabajo que se presenta hace referencia a la importancia de tener un control de las alteraciones posturales que pueden apreciarse en atletas de marcha deportiva de 12-15 años de la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) “Ormani Arenado”, de Pinar del Río; especialmente por la edad que cursan estos andarines. Su objetivo se encamina a proponer acciones terapéuticas para la compensación de las alteraciones posturales, tratadas desde la planificación de la preparación física, partiendo de indicaciones como las posiciones y movimientos convenientes, objetivos del tratamiento y ejercicios para cada deformidad, atendiendo las características individuales. Para la realización de la investigación se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadísticos, entre ellos el trabajo con documentos, el examen postural, el plantograma, la entrevista a entrenadores y el cálculo de cantidades relativas. Todo ello posibilitó concluir que la adopción de posturas incorrectas durante el entrenamiento y el uso intensivo de los sistemas osteomuscular y locomotor, inciden en la ocurrencia de alteraciones de la postura que repercuten negativamente en el accionar de los atletas objeto de estudio, destacándose en ellos pies cavos, rodillas varas, lordosis y escoliosis. De ahí que sea necesario su compensación y/o corrección desde el entrenamiento de la preparación física. Por ello se recomienda la aplicación de las acciones terapéuticas propuestas para constatar su efectividad con el propósito de extender el estudio a otras categorías.

Palabras clave*:* Cultura Física Terapéutica; alteraciones posturales; marcha deportiva.

INTRODUCCIÓN

El deporte de alto rendimiento es la forma de actividad físico-deportiva más divulgada mediante los medios de comunicación masiva. Hoy en día se caracteriza por un crecimiento marcado de los récords y resultados competitivos, donde se rompen barreras que desde el punto de vista físico y biológico parecían inalcanzables por el hombre.

Aunque resulta obvio que el entrenamiento físico juega un papel fundamental en la consecución del éxito deportivo, la realidad es que no existen procedimientos capaces de modificar de manera significativa los límites impuestos por la naturaleza. Esparza (1993) refiere que diversos estudios han demostrado que, a igualdad de condiciones de entrenamiento físico, tanto cuantitativo como cualitativo, los mejores resultados atléticos corresponden a aquellos sujetos con condiciones anatómicas más favorecedoras para la práctica deportiva, así como las características

antropométricas como parte del conjunto de variables biológicas relacionadas con el rendimiento deportivo,

La ejecución técnica de la marcha deportiva implica la adopción de determinadas posturas de la cabeza, el tronco, la cadera, las piernas y los pies, posibilitando la realización correcta del ejercicio para alcanzar mayores velocidades, las que requieren de la bioadaptación del sistema músculo-esquelético y locomotor.

Las deficiencias en el condicionamiento de los músculos de los marchistas derivan inevitablemente al decaimiento y la disminución del rendimiento deportivo, realizándose movimientos con poca voluntad que pueden causar pérdida del balance muscular. Esto conlleva a problemas en las articulaciones de caderas, rodillas, tobillos y otros; lo cual acarrea, a su vez, en alteraciones posturales, es decir, desviaciones de la postura correcta del ser humano.

Pocos son los estudios realizados sobre la influencia del entrenamiento deportivo en la presencia de alteraciones posturales en los atletas de marcha, sobre todo en Pinar de Río, pues luego de analizar las temáticas abordadas en diferentes informes investigativos se constata que:

- La tendencia fundamental de las investigaciones encontradas se dirige a la mejora de los rendimientos de los marchistas, apelando al perfeccionamiento de los procedimientos para la planificación y el control de las cargas de entrenamiento de la resistencia aerobia como capacidad esencial para esta modalidad del Atletismo.
- Poca presencia de pesquisas afines con el tratamiento de los indicadores antropométricos y la postura como punto de partida para la selección de los contenidos del entrenamiento de los marchistas y la dosificación de las cargas durante el mismo.
- Es insuficiente la documentación referente a la incidencia de la marcha deportiva sobre la composición y la estructura corporal de los atletas.

En un estudio exploratorio realizado en la EIDE “Ormani Arenado” de Pinar del Río, con entrenadores y atletas de marcha deportiva, se constataron las siguientes regularidades:

Relacionadas con los entrenadores:

- La realización de la evaluación postural de los atletas es poco usual, por lo que no forma parte de las pruebas físicas y pedagógicas efectuadas durante el proceso de entrenamiento; aunque está orientado por el programa integral de preparación del deportista realizar los estudios antropométricos.
- Seleccionan los contenidos y dosifican las cargas para la preparación física sin fundamentarlo a partir de los resultados de un estudio postural.

- Consideran que sería importante realizarle estudios posturales a sus deportistas, pero que pocas veces pueden contar con especialistas para este propósito.

Con relación a los atletas:

- Presencia de alteraciones posturales en los marchistas entre 12-15 años, tales como pie cavo y plano, rodillas varas, espalda lordótica y escoliosis.
- Necesidad de compensar las alteraciones posturales en estos atletas, en la medida que dañan su estructura morfofuncional, sobre la base de estudios posturales. Además de incluir las actividades dentro de la planificación del entrenamiento deportivo.

Debido a los aspectos mencionados anteriormente y por la importancia para la salud de tener en cuenta las características morfofuncionales en la planificación de la preparación física del atleta de marcha deportiva, es que se plantea el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir a la compensación de las alteraciones posturales de los marchistas de 12 – 15 años, de la EIDE “Ormani Arenado”, en Pinar del Río?

Por tanto, el objetivo de la presente investigación se basa en proponer acciones terapéuticas para la compensación de las alteraciones posturales en la planificación de la preparación física de los marchistas de 12 – 15 años, de la EIDE “Ormani Arenado”, en Pinar del Río.

Este estudio resulta de gran importancia, en la medida que se le entrega a los entrenadores una vía para atender las alteraciones posturales de sus atletas desde el mismo entrenamiento deportivo, con vistas a evitar su progresión, considerando el período de desarrollo por el que transcurren.

DESARROLLO

La evaluación y el tratamiento de los problemas posturales pasan por detectar precozmente los alineamientos incorrectos, pues dicha desarmonía provocará estrés y tensión innecesaria, dañando así de forma directa a las diferentes estructuras del aparato locomotor. Aguilera et al. (2015).

El examen o test postural es un método cualitativo que permite evaluar el desarrollo morfológico del ser humano y su desarrollo físico, como una cualidad natural del hombre que se lleva a efecto bajo la influencia directa de factores hereditarios y del medio.

Para la actual investigación, se asume en el diagnóstico de las alteraciones posturales de los atletas, la técnica del examen postural observacional y el protocolo de Hernández Corvo (1989) en la determinación del tipo de pie. Dicho método consiste en tipificar el pie según mediciones que se realizan en base a la impresión plantar.

La investigación se realizó con los 9 atletas de marcha deportiva de la EIDE “Ormani Arenado”, en Pinar del Río, tomando como muestra a los 7 con edades entre 12-15 años, lo cual representa el

77,7 % de la población; de ellos, 3 niñas y 4 varones. El diseño muestral es no probabilístico; mientras la selección es de forma intencional.

A estos se les realizó el examen postural y el plantograma, pruebas efectuadas en el horario de la mañana (9:00 am), en el aula de masaje de la Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza", por ser un local amplio, ventilado e iluminado. Cumpliendo así con las exigencias éticas para su realización.

Durante el desarrollo del trabajo se empleó la estadística descriptiva en la elaboración primaria de los datos, permitiendo consolidarlos después de su recogida mediante los diferentes instrumentos utilizados. En el posterior procesamiento para su información, se recurrió al cálculo de cantidades relativas (%).

En el análisis de las deformidades de los pies, aplicando este protocolo, se constató que el 42,86% de los atletas tiene el pie derecho cavo; solo 1 atleta tiene el pie normal.

La deformidad que prevalece en el pie izquierdo es la de pie cavo fuerte, presente en el 42,8 % de los atletas. Estos datos coinciden con los estudios internacionales que refieren la presencia de pies cavos en los atletas de marcha deportiva, lo cual pudiera estar relacionada con las exigencias mecánicas del pie hacia la plantiflexión en la ejecución de la técnica que se realiza. Por tanto, se hace necesario su atención, sobretodo porque en los atletas objeto de estudio existen asimetrías en el tipo de pie (3 de ellos no tienen asimetría, es decir, tienen el mismo tipo de pie para el derecho y el izquierdo).

El examen postural realizado mostró la presencia de otras deformidades como se expone en la tabla.

Tabla # 1: Alteraciones posturales de los atletas de marcha deportiva de 12-15 años de la EIDE "Ormani Arenado".

No. del Atleta	Alteraciones Posturales		
	Plano Frontal Anterior	Plano Sagital	Plano Frontal Posterior
1	▪ Rodillas varas. ▪ Pelvis izquierda más baja. ▪ Tórax aplanado. ▪ Cabeza torsionada a la	▪ Glúteos prominentes. ▪ Espalda lordótica. ▪ Tórax en embudo. ▪ Hombro izquierdo retraído, derecho más adelantado. ▪ Cabeza adelantada.	▪ Pelvis izquierda más baja. ▪ Escoliosis lumbar derecha en forma de C, grado 1, compensada. ▪ Ángulo braquiotorácico izquierdo más abierto. ▪ Escápulas aducidas. ▪ Hombro derecho más bajo.

	izquierda		▪ Cabeza torsionada a la izquierda.
2	▪ Rodillas varas. ▪ Pelvis derecha más baja. ▪ Tórax en quilla. ▪ Cabeza flexionada a la izquierda.	▪ Glúteos prominentes. ▪ Tórax en quilla.	▪ Pelvis derecha más baja. ▪ Escoliosis lumbar derecha, en forma de C, grado 1, descompensada. ▪ Escápulas aducidas. ▪ Cabeza flexionada a la izquierda.
3	▪ Cabeza flexionada a la derecha.	▪ Glúteos prominentes. ▪ Espalda lordótica.	▪ Escápulas aladas. ▪ Cabeza flexionada a la derecha.
4	▪ Pelvis derecha más baja. ▪ Tórax aplanado. ▪ Cabeza flexionada a la derecha.	▪ Rodillas semiflexionadas. ▪ Hombros adelantados.	▪ Pelvis derecha más baja. ▪ Escápulas aladas. ▪ Hombros caídos. ▪ Cabeza flexionada a la derecha.
5	▪ Rodillas varas. ▪ Pelvis derecha más baja. ▪ Tórax asimétrico. ▪ Cabeza torsionada a la izquierda.	▪ Glúteos prominentes. ▪ Tórax prominente en lado izquierdo. ▪ Hombros adelantados. ▪ Cabeza adelantada.	▪ Pelvis derecha más baja. ▪ Escoliosis dorsal izquierda, en forma de C, grado 2, descompensada. ▪ Gibosidad costal en el lado izquierdo. ▪ Escápulas aladas. ▪ Hombros caídos. ▪ Cabeza torsionada a la izquierda.
6	▪ Dedos halluxvalgus. ▪ Rodillas varas. ▪ Tórax	▪ Glúteos aplanados. ▪ Hombro derecho adelantado.	▪ Escápulas aladas. ▪ Hombro derecho más bajo.

	aplanado.		
7	▪ Rodillas varas. ▪ Pelvis derecha más baja. ▪ Tórax en quilla. ▪ Cabeza flexionada a la derecha.	▪ Glúteos prominentes. ▪ Espalda lordótica. ▪ Hombro izquierdo retraído.	▪ Pelvis derecha más baja. ▪ Escoliosis lumbar derecha, en forma de C, grado 2, compensada. ▪ Ángulo braquiotorácico izquierdo más abierto. ▪ Escápulas aladas. ▪ Hombro izquierdo más bajo. ▪ Cabeza flexionada a la derecha.

Alteraciones como rodillas varas y las escoliosis no son frecuentes en este deporte, de ahí la importancia de su atención fundamentalmente por la edad que cursan estos marchistas.

Hay que decir entonces que, si dichas variaciones no son tratadas en tiempo y adecuadamente incidirán en el progreso de las deformidades ya presente y en posibles desviaciones de la postura. Por lo antes mencionado el entrenamiento deportivo debe planificarse atendiendo la estética y estática de los atletas, lo cual permitirá compensar sus alteraciones posturales.

Con el propósito de constatar el nivel de conocimiento sobre cómo tratar las alteraciones posturales durante el entrenamiento deportivo, se entrevistó a los instructores y se trabajó con documentos para el establecimiento de las acciones terapéuticas a planificar en el entrenamiento de la preparación física, según programas de gimnasia correctiva e indicadores específicos para el desarrollo del deportista en las edades objeto de estudio; apoyado, además, en métodos teóricos como el histórico-lógico, el analítico-sintético y el inductivo-deductivo.

Teniendo en cuenta los resultados de los instrumentos utilizados en el proceso investigativo, se establecen las acciones terapéuticas con el siguiente objetivo: Compensar las alteraciones posturales de los atletas de marcha deportiva, partiendo de la planificación de su preparación física, atendiendo las individualidades.

Para incluir estas acciones terapéuticas en el proceso de preparación se hace necesario describirlas y particularizarlas, a continuación la descripción de una las acciones terapéuticas incluidas en la planificación de la preparación física.

1. Alteración Postural: Pie cavo

Acciones Terapéuticas:

- Flexión plantar de los dedos.
- Flexión dorsal resistida del pie.
- Bicicleta estática (alternar apoyos del pie, calcáneo y metatarso).
- Masaje del tríceps sural.

Acciones específicas dentro del entrenamiento:

- Sentado, con las piernas extendidas, ejecutar punteos y elevación de los dedos (de 2 a 4 tandas con 15 a 30 repeticiones)
- De pie, con las puntas de los pies sobre una tabla (2 a 2 ½ pulgadas de alto) y los talones apoyados en el suelo, las piernas perfectamente extendidas, ejecutar flexión ventral buscando tocar con la cabeza las rodillas) (de 2 a 4 tandas con 20 a 30 repeticiones)
- De pie con un pie adelantado, ir de talón a punta y de punta a talón (de 2 a 4 tandas con 20 a 30 repeticiones).
- Caminar en el cajón de arena para saltos en base a la tracción de los dedos de los pies (de 2 a 4 tandas con 2 a 5 minutos)

CONCLUSIONES

1. La adopción de posturas inadecuadas y el uso intensivo de los sistemas osteomuscular y locomotor pueden provocar cambios en la postura normal, por lo que mantener un control postural adecuado permite la prevención de deformaciones en los atletas.
2. En el diagnóstico de las alteraciones posturales de los atletas de marcha deportiva, de 12–15 años, de la EIDE “Ormani Arenado” en Pinar del Río, se constató que el mayor porciento presentan pie cavo, rodillas varas, lordosis y escoliosis, lo cual implica su atención desde el entrenamiento deportivo en vistas a su corrección y/o compensación.
3. Se proponen acciones terapéuticas, partiendo de indicaciones para cada alteración postural presentada en los marchistas de 12 – 15 años, de la EIDE “Ormani Arenado”, en Pinar del Río, especificando las vías para aplicarlas durante la planificación de la preparación física, con el propósito de contribuir a su compensación.

BIBLIOGRAFÌA

Aguilera, J., Heredia, J. R., Peña, G., &Segarra, V. (2015). Huella plantar, biomecánica del pie y del tobillo: propuesta de valoración. *Revista Digital de Podologia,* (69)*,* 4-24.

Esparza, F. (1993). *Manual de cineantropometría*. Pamplona: GREC-FEMEDE.

1.15 LA COMUNICACIÓN EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS BOXEADORES DE LA ACADEMIA PROVINCIAL DE VILLA CLARA.

Dra. C. Mayra Caridad Del Toro Alonso.
Dra. C. Ángela González Padrón.
MSc. Jorge Luís Frómeta Matos.

RESUMEN

Este estudio contribuye a la preparación psicológica de los boxeadores en el plano comunicativo, aporta al Programa Nacional de Valores del INDER y en este caso se influye en la formación integral de los deportistas. Se emplean diversos métodos de investigación teóricos, empíricos y matemáticos en el marco de un cuasi experimento. Como resultado del diagnóstico inicial se constata una pobre comunicación afectiva entre los deportistas y de estos con sus entrenadores. Se diseñan acciones psicoeducativas dirigidas a los boxeadores y a los entrenadores, así como a todos los que atienden la vida de los deportistas en la Academia. Los resultados indican una mejor afectividad y empatía entre los boxeadores y entre estos y sus entrenadores, que redunda en la formación integral de los deportistas y la mejora de sus relaciones interpersonales.

Palabras Claves: comunicación, preparación psicológica, formación integral.

INTRODUCCIÓN

La comunicación está en la base de la educación en valores, la supervivencia y el desarrollo humano, porque se necesita de adecuados canales y formas comunicativas para alcanzar niveles superiores en cada uno de estos aspectos. Si se aborda este tema en el deporte, son muchos los aspectos pedagógicos y psicológicos que, desde el entrenamiento deportivo, pueden y deben ser aprovechados para educar valores socialmente valiosos desde la comunicación entre los deportistas y entre estos y sus entrenadores. La comunicación en el deporte es indispensable e imprescindible, se inter conecta con las direcciones del entrenamiento deportivo y con la educación integral de la personalidad de los deportistas, así como forma parte de las habilidades profesionales deportivas de los entrenadores.

La preparación psicológica del Boxeo ha estado dirigida a la formación volitiva, a las percepciones especializadas, la concentración de la atención y otros aspectos que se concretan en el desempeño técnico y táctico de los deportistas (Sánchez, 2005). La tendencia ha sido considerar este deporte de combate como una oposición técnico táctica fuerte. Sin embargo los aspectos socio psicológicos relativos a la comunicación entre los miembros del equipo y de los boxeadores con estos, aún necesita de atención por su incidencia en la dinámica grupal e individual, tanto en entrenamientos como en competencias. Se ha comprobado experimentalmente que la comunicación es un indicador

importante de la cohesión grupal en los equipos deportivos (González, Clavelo, Martínez y Martínez, 2016).

Se parte de la comunicación como la expresión más compleja de las relaciones humanas, donde se produce un intercambio de ideas, actividades, actitudes, representaciones y vivencias entre los hombres que constituye un medio esencial de funcionamiento y de formación de su personalidad (Col., 1995).

Se han estudiado los modelos mediacional, multidimensional y de la teoría de las metas de logro, a partir de los cuales se puede…diseñar programas en los cuales los entrenadores desarrollen un estilo de comunicación positivo con sus deportistas, estimulen sus logros y los impliquen en las metas del equipo (Cruz Jaume, Miquel Torregrosa, Catarina Sousa, Angela Mora y Carme Viladrich, 2010).

DESARROLLO

La investigación responde al Proyecto de Formación Integral del Deportista de la Academia Provincial de Boxeo, que se solicita por el INDER la tiene como escenario a la academia provincial de Boxeo de Villa Clara, ubicada en el Reparto Chichí Padrón, barrio de la periferia norte de la ciudad de Santa Clara. Cuenta con un equipo técnico integrado por cuatro profesores deportivos, licenciados en Cultura Física y de ellos dos son masters. Existe una cátedra de formación integral conformada por una jefa y dos profesoras. La matrícula es de 25 atletas, 20 de categoría social y 5 juveniles.

Se parte del problema científico ¿cómo estimular la comunicación de los boxeadores e influir en su preparación psicológica y formación integral? El objetivo es aplicar acciones psicoeducativas sobre la comunicación de manera que se contribuya a la preparación psicológica y formación integral de los boxeadores de la Academia provincial de Villa Clara.

Se realiza un cuasi experimento apoyado en métodos como el analítico-sintético, el inductivo-deductivo, el enfoque de sistema, la modelación, la entrevista, la observación y el instrumento completamiento de frases. Los métodos se aplican a los boxeadores y sus entrenadores en la Academia, al finalizar el entrenamiento, en el aula de trabajo educativo y en los cuartos donde residen. A los entrenadores se les estudia durante sus actividades de preparación metodológica. Se aprovecha la sesión de la mañana y el ambiente natural de la Academia, rodeada de vegetación, alejada de la ciudad.

Se aplica la entrevista, la observación y el completamiento de frases antes de proceder a aplicar las acciones psicoeducativas, luego se interviene con estas y después se aplican la entrevista, la

observación en los entrenamientos y el completamiento de frases, luego se comparan los resultados obtenidos antes y después.

Las acciones psicoeducativas fueron básicamente: un taller de comunicación interpersonal en el equipo, donde se debaten las actuales formas de comunicarse entre ellos, incluyó a los boxeadores y sus entrenadores; un taller de comunicación en el entrenamiento deportivo que se realiza en el marco de la preparación metodológica de los entrenadores, se estimula el empleo de los mecanismos de la comunicación, en este caso de la imitación, la persuasión y la sugestión mediante ejemplos de la preparación psicológica, integrado a la preparación técnico-táctica; la otra constituyó una actividad donde se realizan técnicas psicológicas y dramatizaciones para entrenar a los boxeadores en formas empáticas y afectivas de comunicarse con sus compañeros de equipo y entrenadores.

Los resultados del instrumento completamiento de frases aplicado a los deportistas se plasman en la tabla 1, de un total de 20 boxeadores, sus respuestas se comportaron como sigue:

Frases inductoras	Me comunico, antes	Me comunico, después	Cuando mis compañeros de equipo y yo nos comunicamos, antes	Cuando mis compañeros de equipo y yo nos comunicamos, después	La comunicación entre mi entrenador y yo, antes	La comunicación entre mi entrenador y yo, después
Totales	8-sin dificultad 12- con dificultad	14-sin dificultad 6-con dificultad	13-se pelean, se burlan, alzan la voz 7-no lo hacen	14-no lo hacen 6-se pelean, se burlan, alzan la voz	15-es normal 5-a veces no nos entendemos	10-es normal 10-aunque a veces tenemos problemas los resolvemos hablando.

Tabla 1

Además se utilizó el PNI, y se conoció lo positivo, lo negativo e interesante de las acciones psicoeducativas realizadas. En cuanto a lo positivo y lo interesante se concreta en la interacción entre todos, ya que la vía asumida por el equipo de investigadores para el desarrollo de las acciones es muy dinámica, incorpora a las trabajadoras educativas, se habla con claridad de los objetivos investigativos y formativos y de la manera en que estas acciones mejoran su educación y les apoyan en su desempeño deportivo. Los entrenadores se ven descritos por sus deportistas de forma amena, con ánimo de mejorar y ellos también les señalan aspectos en un marco de respeto mutuo y afecto. Se realizan dramatizaciones y se provoca la risa y la reflexión sobre los modos de hablar, de dar las órdenes, de recibirlas, de alabar o criticar en el marco de un entrenamiento.

Lo negativo señalado por los entrenadores es que ellos desean entrenarse en aspectos comunicativos sin los deportistas para luego aplicar con ellos lo aprendido. Los deportistas por su parte, señalan que se deben realizar más actividades de este tipo.

Aunque se emplea el espejo para la percepción de las expresiones al comunicarse con sus compañeros de equipo (Del Toro, Díaz y González, 2017), también se debate sobre los contenidos de los mensajes comunicativos, cuándo son negativos y cuándo son afectivos y positivos, se explica que tanto la expresión como las palabras tienen significados que pueden ayudar a los compañeros de equipo, máxime en competencia, que es el espacio de más tensión para todos.

CONCLUSIONES

Las acciones psicoeducativas que permitieron entrenarse en los mecanismos de la comunicación a los boxeadores y entrenadores, resultaron efectivas y amenas. Lo realizado permitió contribuir a la preparación psicológica y formación integral de los boxeadores de la Academia provincial de Villa Clara.

BIBLIOGRAFÍA

--Bermúdez Morris, Sainz Leyva, Barrera Cabrera, Pérez Martín. (1995) La personalidad: diagnóstico de su desarrollo.

--Cabré Hernández Y. (2010) Conferencia digital. Algunos fundamentos teóricos sobre el diagnóstico pedagógico integral como recurso para una acertada dirección del PEA.

--Cañizares, M. (2004). Psicología y Equipo Deportivo. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.

-Cañizares, M. (2008). La Psicología en la Actividad Física. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.

-Colectivo de autores (1995) Psicología para educadores, Ciudad Habana, Pueblo y Educación.

1.16 PROGRAMA PARA LA CAPACITACIÓN DE ENTRENADORES E INSTRUCTORES HOLGUINEROS SOBRE LA DIMENSIÓN HISTÓRICA DEL TAEKWONDO.

MSc. Octavio Jesús Bruceta Serrano.

Dr. C. Esteban Juan Pérez Hernández.

RESUMEN

Tomando como sistema de conocimientos la sistematización histórica del Taekwondo en la provincia de Holguín realizada por el MsC Octavio Brucetas Serrano, sustentada teórica y metodológicamente en la concepción materialista de la historia que detalla a partir de una reconstrucción de la memoria histórica del arte marcial nacido en Corea del Sur, el proceso de introducción y desarrollo en Cuba; particulariza do en la provincia de Holguín a partir del ordenamiento, clasificación, argumentación y análisis crítico de las fuentes escritas y orales sobre el mismo se propone un programa que contribuye a la capacitación de entrenadores e instructores en el conocimiento y divulgación de la historia del Taekwondo a nivel local ,creando condiciones objetivas y subjetivas para la preparación teórica de los deportistas desde la dimensión histórica .

Palabras claves: Historia, Dimensiónhistórica, Capacitación, instructores

INTRODUCCION

La historia del Taekwondo, en general, y de su desarrollo en el contexto local de Holguín requieren ser organizados cronológicamente para su periodización y caracterización; para esto se utilizó la metodología científica de la sistematización de experiencias significativas validadas por la educación popular en el contexto latinoamericano como investigación cualitativa que contribuye a enriquecer la cultura histórica de la población.

Las consideraciones expuestas confirmaron la necesidad de investigar esta historia reciente avalada por los resultados nacionales e internacionales deportivos alcanzados por el Taekwondo en Holguín; asunto que concluyo con una tesis de maestría realizada por Octavio Brucetas en año 2009 y el diagnóstico realizado a informantes claves sobre la memoria histórica del Taekwondo a nivel nacional y local así lo confirma. La implementación de métodos e instrumentos como la observación, la encuesta, la entrevista y la revisión de documentos históricos permitieron constatar que existen insuficiencias empíricas en el conocimiento de la historia del Taekwondo en Holguín como:

- Desconocimiento de entrenadores e instructores sobre hechos y figuras que forman parte de la historia del Taekwondo en el contexto local.
- Subvaloración de la importancia del estudio de la historia del Taekwondo.
- No utilización de la historia del deporte Taekwondo como dimensión histórica de la preparación teórica de los deportistas.

En el análisis de los estudios precedentes sobre la historia del Taekwondo en el contexto internacional, nacional y local se pudo comprobar que se destacan materiales como “Historia del Taekwondo”, de Suh Tae Suk y Fernández de la Portilla [s/f], “Historia del Taekwondo y sus orígenes”, de Villalba Campos (2009); “Historia del Taekwondo”, de Castillo (2012) y “Surgimiento y desarrollo del Taekwondo en Cuba: el proceso de institucionalización en Holguín hasta 1992”, de Bruceta (2009); estos trabajos ofrecen una información histórica de carácter general sobre el origen de dicho deporte, aunque con diferentes niveles de profundización científica y pobre análisis historiográfico.

Las investigaciones sobre la historia del Taekwondo, independientemente del nivel de información que aportan y el mérito de ser pioneras en el rescate de la memoria histórica a nivel internacional, nacional y local, presentan las siguientes limitaciones teóricas:

- Constituye una regularidad la no utilización correcta de métodos propios de la investigación histórica como es el caso del análisis y crítica de las fuentes históricas.
- Adolecen de un enfoque de sistema que argumenten los nexos y relaciones que establecidos entre los elementos que componen la memoria histórica de este deporte.

Las insuficiencias empíricas y teóricas anteriormente descritas sobre la historia del Taekwondo en Holguín, permiten describir la siguiente situación problemica: es limitado el conocimiento sobre la historia del Taekwondo en Holguín, por la carencia de estudios sistematizados y fundamentados teóricamente que permitan ordenar y criticar las fuentes y históricas, para construir una historia objetiva que sirva como sistema de conocimientos para elevar la cultura histórica de los instructores y entrenadores con vistas a desarrollar la preparación teórica de sus atletas.

Tomando en consideración lo anterior se plantea el siguiente problema científico:

¿Cómo utilizar la sistematización de la historia del Taekwondo en Holguín para la capacitación de los instructores y entrenadores locales como dimensión histórica de la preparación teórica de los deportistas locales?

Como objeto de investigación se plantea: la historia del Taekwondo en Holguín.

Con el fin de actuar sobre el objeto y dar respuesta al problema planteado se propone como objetivo: Elaborar un programa de capacitación sobre la sistematización histórica del Taekwondo en Holguín de los instructores y entrenadores para su utilización como dimensión histórica de la preparación teórica de sus atletas.

Como campo de acción se delimita: la capacitación de los instructores y entrenadores locales en la dimensión histórica del Taekwondo en Manabí.

Del análisis del problema se derivan las siguientes **preguntas científicas:**

1.- ¿Qué sustentos teórico-metodológicos fundamentan el proceso de capacitación de entrenadores e instructores en la historia del Taekwondo en Holguín?

2.- ¿Cuál es el estado del conocimiento de los instructores y entrenadores sobre la historia del Taekwondo en Holguín y su utilización en la formación de teórica de los deportistas locales?

3.- ¿Cómo estructurar un programa para capacitar a los entrenadores e instructores del Taekwondo en Holguín en el conocimiento de la sistematización de la historia del Taekwondo para su utilización en la preparación teórica de sus atletas?

4.- ¿Cuál es la pertinencia del programa de capacitación de los instructores y entrenadores en la dimensión histórica de la formación teórica de los atletas de este deporte en la localidad?

Para dar cumplimiento al objetivo propuesto y responder las interrogantes planteadas se desarrollaron las siguientes tareas investigativas:

1. Determinar los fundamentos teórico-metodológicos para la capacitación de instructores y entrenadores en la historia del Taekwondo en la provincia de Holguín.

2. Diagnosticar la situación que presenta el conocimiento de los instructores y entrenadores sobre la historia del Taekwondo en Holguín y su utilización como dimensión histórica en la preparación teórica de sus deportistas.

3. Elaborar un programa de capacitación de los instructores y entrenadores Taekwondo en Holguín para desarrollar la dimensión histórica en la preparación teórica de sus deportistas.

4. Validar la pertinencia del programa de capacitación de los instructores y entrenadores Taekwondo en Holguín para desarrollar la dimensión histórica en la preparación teórica de sus deportistas.

La investigación realizada es de corte cualitativo, tiene un enfoque plurimetodológico por lo que se utilizaron métodos investigativos de nivel teórico, empíricos y matemáticos estadísticos.

Desarrollo.

Población y muestra utilizada:

Como muestra intencional se utilizaron todos los instructores y entrenadores de Taekwondo de la provincia de Holguín (22).

La muestra intencional del diagnóstico aplicado está constituida por 22 instructores y entrenadores de Taekwondo de la provincia de Holguín, que representan 100% de la población de técnicos de este deporte; ellos participan directamente en la preparación de los practicantes y deportistas locales de este deporte.

El objetivo del diagnóstico fue caracterizar el estado actual de la preparación de los instructores y técnicos del Taekwondo de Holguín para la formación de la dimensión histórica en la preparación teórica de sus deportistas.

Las dimensiones, indicadores tenidos en consideración para el diagnóstico fueron:

- El conocimiento: expresa profundidad, amplitud del sujeto en relación con el análisis que se realiza (Dimensión cognitiva).
- La orientación emocional: revela el grado en que el sujeto se implica en lo que dice, expresa las valoraciones afectivas (Dimensión afectiva).
- Elaboración personal: define lo que el sujeto expresa, lo que siente a través de criterios y reflexiones propias (Dimensión conductual).

Para el estudio diagnóstico se emplearon métodos y técnicas científicos:

- Análisis de documentos, aplicación de encuestas a instructores y técnicos: con el fin de recoger la opinión grupal del proceso que se diagnostica, realización de entrevistas a dirigentes (6): para constatar el nivel organizativo de la formación de la dimensión histórica en el proceso de formación teórica de los atletas y el tratamiento dado a la historia local del Taekwondo este proceso. Para lo anterior se confeccionó una Guía de entrevista, realización de entrevistas a instructores y entrenadores (10) y observación de actividades (10) relacionadas con el proceso de entrenamiento en las diferentes dimensiones del proceso de preparación teórica de los atletas con el objetivo de apreciar, de manera directa, cómo se comporta la utilización de la historia del Taekwondo de la localidad en la formación teórica del atleta..

Se utilizó la triangulación de métodos y fuentes de información para realizar los análisis correspondientes. Estos métodos, instrumentos, técnicas y procedimientos se adecuaron en correspondencia con las particularidades de la muestra y el espacio temporal en que se realizaron.

Luego de realizar un estudio detallado de la información obtenida y triangular los resultados, se considera:

- Insuficiente preparación de los instructores y entrenadores para desarrollar la dimensión histórica en los atletas en el proceso de preparación teórica del entrenamiento.
- Se carece de orientaciones metodológicas en los programas de entrenamiento que orienten acciones formativas de contenido histórico.
- Falta de integración de la historia del Taekwondo local en la planificación de las acciones de la preparación teórica de los atletas.
- Insuficiente preparación teórica y metodológica de los instructores y entrenadores para conducir la formación teórica de los atletas desde la dimensión histórica.
- No se aprovechan las potencialidades formativas culturales de la historia del Taekwondo en la formación integral del deportista.

- Se evidencia desconocimiento de los instructores y entrenadores en relación con la historia del Taekwondo en la localidad y sus potencialidades educativas en su formación.
- Limitada disposición y participación de los entrenadores e instructores en las actividades de contenido histórico.
- No aprovechamiento de las potencialidades de la formación teórica del deportista para desarrollar la dimensión histórica de su formación atlética.

Los resultados del diagnóstico corroboran la validez científica del problema planteado y la necesidad práctica de la búsqueda de vías que permitan la capacitación de los instructores y entrenadores en el conocimiento de la historia local del Taekwondo tomando como contenido la sistematización histórica elaborada en la presente investigación para incidir pedagógicamente en la formación de la dimensión histórica de sus deportistas en el proceso de preparación teórica que ellos conducen.

Proceso de elaboración del programa para la capacitación de entrenadores e instructores en la dimensión histórica de la preparación teórica de los atletas de Taekwondo de Holguín

Fundamentación del programa

Con el diagnóstico realizado a instructores y entrenadores del Taekwondo en Holguín se pudo determinar que existe un desconocimiento sobre la historia de este deporte en forma general y, en particular, en la localidad, motivo por el que se desarrolló un proceso investigativo que condujo a su sistematización, cuyo sistema de conocimiento constituye el contenido del presente programa

La dimensión histórica de la preparación teórica de los instructores y entrenadores de Taekwondo de Holguín constituye la vía pedagógica para desarrollar valores identitario en los practicantes de este deporte marcial, pues desarrolla el sentido de pertenencia, los acerca a la memoria histórica y sus portadores; contribuyen así a elevar su cultura histórica.

Los programas que anteceden no han tenido como objetivo la formación histórica dentro de la preparación teórica de los deportistas por lo que se hace necesario capacitar a entrenadores e instructores con el fin de formar dicha dimensión en los atletas haciendo énfasis en la historia local para estimular su estudio.

Este motivo permite presentar un plan con los fundamentos básicos para la preparación de los atletas de Taekwondo que consideramos imprescindibles y de gran ayuda para la formación de estos entrenadores. Les ofrecerá además, determinado nivel de entendimiento así como habilidades profesionales para enfrentar -con eficiencia y calidad- la dirección del proceso de entrenamiento de los atletas en el futuro.

Además el programa contempla los contenidos esenciales para asumir el trabajo del entrenador de Taekwondo en las áreas deportivas de base. Su sistema de conocimiento y habilidades está

concebido con vista a adquirir una formación histórica sobre el deporte estudiado y permitirá obtener nociones y habilidades técnicas pedagógicas necesarias en el fortalecimiento de su actividad como entrenador en la preparación inicial del Taekwondo a nivel de base.

El programa prevé un conjunto de acciones encaminadas a la aplicación práctica de los conocimientos adquiridos de forma independiente y creativa. Se tuvo en cuenta el rol de la materia tratada, su importancia en la preparación de los deportistas y el tributo para el desarrollo al proceso de preparación teórica del deportista. No se obvia la posibilidad que otras personas reciban el programa concebido.

Problema principal:

Se determinó el problema de carácter general; el mismo se deriva de las necesidades y dificultades que presentan los instructores y entrenadores en su labor profesional relacionado con este eje temático. Además se prestó especial atención al papel que deben desempeñar en la formación teórica del atleta así como a la dimensión histórica en dicho proceso.

Objetivos generales del programa.

1. Impartir los componentes del proceso de la enseñanza y el perfeccionamiento del taekwondista, teniendo en cuenta los fundamentos históricos así como las particularidades del Taekwondo como actividad física y deporte.
2. Fomentar en el taekwondistas la formación de los principios patrióticos, ideológicos y morales que se correspondan con las particularidades de este deporte promoviendo el interés por una práctica masiva con bienestar y salud para el pueblo.
3. Contribuir a la preservación y transmisión de la memoria histórica de este deporte en la localidad.

Objetivos Específicos

1. Interpretar los fundamentos históricos del Taekwondo a través del estudio de la sistematización realizada de este deporte en la provincia de Holguín.
2. Comprender la importancia de la dimensión histórica en la formación teórica de los atletas de Taekwondo.
3. Implementar, durante el entrenamiento diario, principios éticos y morales que animan la práctica del Taekwondo en deportistas, sus familiares y la sociedad, en general.
4. Fomentar la cultura histórica de entrenadores e instructores y su preparación pedagógica para su transmisión a sus atletas.

Entre los objetivos, contenidos, habilidades y actitudes de cada tema se estableció una planificación basada en una relación dialéctica que garantizará una correcta ejecución en función de resolver el problema planteado y sus objetivos generales. Lo anterior se realizó como se describe:

Tema 1. Fundamentos teóricos para la sistematización histórica del Taekwondo en Holguín.

Objetivo:

- Actualizar los conocimientos de entrenadores e instructores de la provincia, con las principales bases teóricas-metodológicas de la investigación histórica que permitan interpretar la historia del Taekwondo en Holguín.

Contenidos:

- Teorías, principios, leyes y categorías que sustentan la sistematización histórica del Taekwondo en Holguín.
- Fuentes para la investigación histórica local del Taekwondo en Holguín.
- Métodos utilizados para la sistematización histórica del Taekwondo en Holguín.

Habilidades:

- Fundamentar teóricamente la sistematización histórica realizada sobre el Taekwondo en Holguín.
- Argumentar las fuentes históricas utilizadas para la sistematización de la historia del Taekwondo en Holguín.
- Explicar los métodos utilizados en la sistematización histórica realizada.

Actitudes:

- Concientizar el carácter científico de la sistematización histórica.
- Asimilar las vías que garantizan la veracidad de la sistematización histórica realizada.
- Asumir los métodos para la investigación y transmisión de la historia local.

Tema 2. Importancia del estudio de la historia del Taekwondo de la provincia de Holguín y vías para su realización.

Objetivo:

Fundamentar la importancia de la investigación de la historia del Taekwondo en Holguín para su utilización en la preparación teórica del deportista.

Contenidos:

- El enfoque cultural de la memoria histórica deportiva.
- La cultura histórica deportiva local y su papel en la formación de valores.
- El carácter histórico de la identidad deportiva local del Taekwondo.

Habilidades:

- Fundamentar la importancia de la historia del Taekwondo desde el punto de vista cultural en la formación teórica del deportista.
- Argumentar el papel de la cultura histórica en la formación de valores de los deportistas de Taekwondo en Manabí.

- Demostrar cómo se forma la identidad deportiva de un atleta local.

Actitudes:

- Asumir una actitud responsable ante el conocimiento, preservación y transmisión de la memoria histórica del Taekwondo local.
- Expresar sentido de pertenencia e identidad hacia el deporte local.

Tema 3. Síntesis histórica de surgimiento del Taekwondo y su introducción en Cuba.

Objetivo:

Comprender las raíces históricas del Taekwondo y el proceso de introducción en Cuba.

Contenidos:

- Orígenes y evolución del Taekwondo como deporte olímpico.
- La introducción del Taekwondo en Holguín.

Habilidades:

- Esbozar los orígenes y evolución del Taekwondo como deporte olímpico
- Explicar el proceso de introducción del Taekwondo en Holguín.

Actitudes:

- Mostrar interés por conocer las raíces históricas del Taekwondo.

Tema 4. Periodización de la historia del Taekwondo en Holguín.

Objetivo

- Caracterizar los rasgos que identifican los diferentes períodos de la historia del Taekwondo en Holguín, a partir de los hechos y figuras que lo identifican.

Contenidos

- Indicadores tomados en consideración para la periodización de la historia del Taekwondo en Holguín
- Etapas de la periodización del Taekwondo en Manabí. Sus características
- Principales hechos y figuras que identifican a cada etapa

Habilidades:

- Caracterizar las etapas del desarrollo histórico del Taekwondo en Holguín.
- Comparar las etapas históricas del Taekwondo en Holguín.
- Ejemplificar los principales resultados alcanzados por el Taekwondo en la provincia de Holguín.

Actitudes

- Preservar la historia del Taekwondo en la localidad.
- Sentido de identidad deportiva.
- Respeto hacia las glorias deportivas.

Tema 5. Planificación de la dimensión histórica como parte de la preparación teórica del entrenamiento deportivo en el Taekwondo.

Objetivos.

- Planificar la dimensión histórica en el proceso de preparación del deportista como componente de su preparación teórica.

Contenidos

- Elementos que integran la planificación de la preparación del deportista de Taekwondo.
- Planificación de la preparación teórica del deportista de Taekwondo.
- Incorporación de la dimensión histórica en la planificación de la preparación teórica del deportista de Taekwondo.

Habilidades

- Planificar acciones pedagógicas orientadas a desarrollar la dimensión histórica como parte del componente teórico de la preparación del deportista.

Actitudes

- Organizar la enseñanza de la dimensión histórica en el proceso de preparación del deportista.

Sistema de evaluación

La evaluación parcial se realizará en cada encuentro y puede ser oral o escrita. Para la finalización del curso se efectuará un taller que aborde las experiencias individuales sobre el desarrollo de la dimensión histórica en la preparación teórica de los deportistas de Taekwondo de la localidad; el mismo consiste en la presentación de tareas docentes para desarrollar la dimensión histórica del Taekwondo local en los atletas y sus resultados, las cuales serán entregadas con antelación para su control y evaluación. Este tipo de curso tiene nota final; para ello, se tendrán en cuenta los resultados de los ejercicios evaluativos durante el curso. La calificación será de 5 (Excelente), 4 (Bien), 3 (Regular) y 2 (Mal). Las pruebas de terminación del curso se defenderán frente a un tribunal.

Validación de la pertinencia del programa para la capacitación de entrenadores e instructores en la dimensión histórica de la preparación teórica de los atletas de Taekwondo de Manabí.

Para la evaluación de la pertinencia del programa fue necesario utilizar la técnica participativa o de búsqueda de consenso denominada grupo nominal; esta tiene como objetivo *"[…] lograr opiniones autorizadas sobre un proyecto o parte de él, así como su nombre indica, obtener consenso de un grupo humano determinado […]"* (Córdova (s.a.: 19).

El objetivo de la aplicación de esta técnica es tener un criterio predictivo para su posterior puesta en práctica en un futuro cercano.

Resultados de la aplicación del método grupo nominal al programa elaborado.

Con el fin de corroborar la factibilidad de la propuesta se emplea el método grupo nominal, a partir de los criterios obtenidos en la consulta a expertos. El grupo nominal permite obtener, utilizando la reflexión, opiniones de posibles usuarios del programa de capacitación propuesto, en función de llegar a un consenso en torno al mismo.

Características generales del grupo nominal:

El grupo nominal está integrado por ocho personas: 3 pertenecen a la asignatura Taekwondo y 5 son profesores con experiencia en la elaboración de programas de estudio. Se seleccionan a partir de su preparación, experiencia y resultados docentes e investigativos. En el grupo, 6 son Máster en Ciencias y 2, Doctores en Ciencias de la Cultura Física y Deporte. Fue seleccionado como moderadora una Máster en Ciencias que ostenta la categoría de Cinturón: Negro tercer Dan, es Licenciada en Cultura Física, profesora de Taekwondo y entrenadora, manifiesta interés por el tema investigado y posee experiencia en la elaboración de programas de preparación y capacitación en este deporte.

Procedimiento para el trabajo con el grupo nominal:

En una de las aulas, en un ambiente agradable, se reúnen los integrantes del grupo; se sientan formando una U, de manera que todos pueden alcanzar a ver la pizarra, la cual se ubica de manera contigua a la moderadora y el (investigador). Este no forma parte del grupo, pero explica y orienta el procedimiento de trabajo, interviene cuando es necesario y recoge las opiniones que se expresan. A partir de esta organización se inicia el trabajo, como se muestra a continuación:

1. Planteamiento del tema.

El moderador realiza la introducción del trabajo y realiza una exposición de 25 minutos, aproximadamente, sobre la lógica de la investigación. Se explican los aspectos teóricos que sirven de base a la solución del problema objeto de estudio y los aportes elaborados. Los participantes preguntan sobre aquellos elementos que les ofrecen dudas, estas son aclaradas.

2. Generación de ideas.

Los participantes escriben sus ideas en relación con el programa elaborado, para lo cual se les da un cuarto de hora.

3. Registro y esclarecimiento de las ideas.

Bajo la dirección de la moderadora, los participantes expresan sus ideas, en forma de ronda, valorando cada una de las etapas y acciones del programa propuesto. De esa manera cada uno de los miembros del grupo tiene igual posibilidad de dar a conocer sus criterios. Las ideas se anotan en la pizarra para que se visualicen por todos. Los integrantes del grupo explican sus ideas; otros

miembros cuestionan algunas de ellas. El moderador profundiza en el análisis, hasta que todos comprenden los planteamientos realizados.

4. Votación.

Cada integrante del grupo selecciona las ideas que considera más importantes, de 3 a 5; las escriben en una hoja de papel; les asignan un valor, fijado de antemano: de 5 a 1, en orden descendente; seguidamente se recogen las hojas y se realiza la tabulación general.

El moderador escribe en la pizarra las ideas, estableciendo un orden jerárquico, se tienen en cuenta los criterios de todos los miembros del grupo. A continuación se ofrece el resultado de la valoración de los integrantes del grupo, a partir de la votación realizada; se presentan los criterios que reflejan el mayor nivel de coincidencia:

Tabla 1. Criterios de los participantes en el grupo nominal con mayor nivel de coincidencia.

Criterios relacionados con el programa propuesto	Cantidad de votos
Fundamentación del programa Consideran que define los fundamentos teóricos del programa	8
istema de contenidos por temas Expresan que existe una correcta selección temática	7
Sistema de objetivos propuestos Opinan que los objetivos generales están bien orientados	6 7
Habilidades a desarrollar Consideran pertinentes las habilidades propuestas	7
Modos de actuación que se pretenden lograr Que se fomenta el amor por el deporte Que contribuye a la preservación de la memoria histórica.	8 7
Sistema de evaluación que se propone Lo consideran adecuado La realización del taller final es pertinente	7 8
Bibliografía propuesta La consideran correcta , balanceada y actualizada	8

En sentido general, los criterios de los integrantes del grupo nominal coinciden en relación con que el programa es necesario para preparar a los entrenadores e instructores para desarrollar desde el proceso de preparación del deportista la dimensión histórica como parte de su formación teórica.

Destacan su novedad y su factibilidad, al proponer una vía de capacitación que contribuye a la adquisición de un sistema de conocimientos sobre la historia local del Taekwondo que como eje articulador en el entrenamiento puede contribuir al desarrollo de la identidad deportiva de sus practicantes

Bibliografía básica.

1. Bruceta Serrano, Octavio Jesús (2009). Surgimiento y desarrollo del Taekwondo en Cuba: el proceso de institucionalización en Holguín hasta 1992. Tesis en opción al Grado Científico Máster en Deporte de Combates. Facultad de Cultura Física de Holguín. Cuba.

2. Colectivo de autores (2006). *Propuesta para el Programa de Preparación del Deportista de Taekwondo*. La Habana, Comisión nacional de Taekwondo. INDER.

3. Comisión Nacional de Taekwondo (2012). *Requisitos que debe reunir un atleta para ser perspectiva inmediata.* Ciudad Deportiva. La Habana, pp. 1, 2.

4. ––––– (2006). "Propuesta para el perfeccionamiento del Programa de Preparación del Deportista para el deporte de Taekwondo en Cuba". [en línea]. En *Lecturas: Educación física y deportes*. Año 12. No. 94. P. 6. Buenos Aires. Consultado el 23 de septiembre 2008, de http://www.efdeportes.com

5. _____ (2007). *Aspectos a tener en cuenta en la preparación de la clase de Taekwondo*. UCCFD "Manuel Fajardo". Pp. 2, 6.

6. _____ (2011). "Taekwondo. Manual de Enseñanza" [en línea]. En *Ebook.* Pp. 4, 9, 12. Consultado el 23 de septiembre 2008, de http://www.sobreTaekwondo.com

7. Delgado Delgado, Jack A. y Esteban J. Pérez Hernández (2016). "Apuntes para sistematizar la historia sobre el Taekwondo". En *CD. ROM. Evento Músculos del Cuerpo, Músculos del Alma*. Holguín. Cuba.

1.17 EJERCICIOS METODOLÓGICOS PARA POTENCIAR LA FASE DE ACELERACIÓN EN LOS CORREDORES DE 100 METROS PLANOS.

Lic. Sulanys López Fis.

Lic. José Feliciano Bilirs Brand.

MSc. Diannaya Castillo Fuentes

RESUMEN

La investigación con tema ejercicios metodológicos para potenciar la fase de aceleración en los corredores de 100 m/p, categoría 14-15 años de la EIDE de Guantánamo, es una temática de vital importancia para el desarrollo del deporte de alto rendimiento. Dentro de las principales insuficiencias detectadas después del diagnóstico inicial aplicado se encontraron: la extensión insuficiente del despegue posterior, la trasmisión inadecuada de la potencia, el impulso no es fuerte y es demasiado precipitado, la fuerza de impulso es demasiado vertical después de la salida de los bloques de arrancada y mantienen la cabeza y el cuello hiperextendidos o hiperflexionados. Por lo que nos dimos la tarea de elaborar ejercicios metodológicos con un respectivo orden para su aplicación práctica, además se evalúa la factibilidad de los mismos a través del método experimento en su modalidad pre-experimento y con ellos pretendemos de alguna manera pasar de un estado actual al deseado y mejorar en cierta medida el problema vigente.

Palabras claves: ejercicios metodológicos, aceleración, frecuencia de los pasos y longitud de los pasos.

INTRODUCCIÓN.

En el deporte atlético como en otros, las capacidades motrices básicas no han de andar solas en su desarrollo. Básicamente en las carreras de 100 metros planos hay un predominio de la relación indisoluble de la fuerza y la rapidez, fuerza rápida que define la capacidad del cuerpo para lograr oponerse y vencer una resistencia. Desde un punto de vista externo, el rendimiento deportivo es el resultado de la capacidad que tiene el deportista de obtener un lugar en la competencia que se evalúa cualitativamente según el plan de entrenamiento realizado.

Algunos autores plantean que dentro de los atributos de los corredores de velocidad hay que destacar lo siguiente:

Alta frecuencia y velocidad en sus pasos.

Mayor longitud de los pasos.

Las primeras carreras reconocidas sobre 100 metros reales corresponden a los primeros campeonatos de Francia, al no estar autorizadas el uso de armas para dar las arrancadas en esa época, eran dadas con una bandera.

La toma del tiempo en las carreras se realizaba utilizando el cronometraje manual desde 1862, siendo la precisión en estos años del cuarto de segundo; en 1895 aparecen los cronómetros del quinto de segundo y ya para el año 1922 se utilizan los cronómetros del décimo de segundo.

Aunque se plantea que desde 1936 se experimentaba con el cronometraje electrónico, éste no se utilizó de forma oficial hasta las Olimpiadas de Tokio 1964 y México 1968, donde se registraron los resultados en centésimas de segundo. En la actualidad existe la posibilidad de registrar las acciones de los atletas hasta en milésimas de segundo.

En los inicios la arrancada o salida se realizaba de pie, posteriormente se adopta la posición media, aunque en los primeros Juegos Olímpicos, hay corredores que utilizan la posición baja, esta no se generaliza hasta inicio del siglo XX.

El 1 de enero de 1977 la IAAF decide abandonar el cronometraje manual, que había venido coexistiendo con el electrónico desde 1932, estableciendo que todo registro oficial debía realizarse electrónicamente para tener validez oficial.

Ya con todos estos adelantos técnicos en nuestros tiempos con vista a mejorar la calidad de la carrera, se ha logrado medir hasta el tiempo de reacción de los corredores al disparo en la salidas, lo cual constituye un aspecto muy importante en los corredores de distancias cortas, por lo que se busca su perfección, desarrollando cada vez más los métodos y medios adecuados para su trabajo en los entrenamientos siendo este el motivo de nuestra investigación.

DESARROLLO.

Al elaborar un programa de ejercicios para cualquier atleta es preciso tomar consideraciones y numerosos parámetros, en primer lugar hay que tener en cuenta los años de experiencia deportiva, nivel de condición física la frecuencia que el atleta dedicará al entrenamiento de la velocidad y la rapidez, muy importante la variedad del entrenamiento de la frecuencia con respecto a la intensidad y el volumen.

La velocidad humana está «tocando techo». Los métodos de entrenamiento se enfrentan con las limitaciones neuromusculares del ser humano para generar energía a gran velocidad, de ahí que científicamente parece imposible que algún día se puedan correr los 100 metros en nueve segundos.

Los 100 metros planos, la prueba reina del Atletismo, ha tenido en Cuba determinado desarrollo que no se puede decir elevado, más bien discreto. Sin embargo en los últimos años el aporte a los Centros de Alto Rendimiento (CEAR) ha sido ínfimo, hay muchas razones que han influido en ello. Desde el punto de vista técnico-metodológico uno de los aspectos que puede influir y que sin dudas contribuirá a mejorar los rendimientos de los velocistas de la provincia, lo constituye el hecho del

perfeccionamiento de la fase de aceleración en el momento de la partida de los bloques de arrancada.

Lo cierto es que los entrenadores de atletismo no se ponen de acuerdo a la hora de encontrar una razón al estancamiento de las marcas en velocidad, mientras los récords en las carreras de medio fondo y fondo siguen prosperando a pasos agigantados, los registros en los 100 metros atraviesan un periodo de estancamiento e incluso retroceso. Aumentar la velocidad del ser humano a través del entrenamiento no es tarea fácil, y desde luego es mucho más difícil que mejorar la resistencia o la fuerza.

En las carreras, la velocidad de movimientos cíclicos consiste en realizar el mayor número de veces posible un mismo movimiento en una unidad de tiempo. Por ejemplo, una manifestación deportiva de velocidad cíclica son los 100 metros lisos, distinguiendo 5 fases: tiempo de reacción, puesta en acción, aceleración, máxima velocidad y resistencia a la velocidad.

El tiempo de reacción es el que transcurre entre el inicio del estímulo elicitador (disparo) y el inicio de la respuesta solicitada al sujeto (ejercer presión sobre los tacos de salida). Un tiempo de reacción mayor de 210 milisegundos es pésimo, sin embargo, un tiempo de reacción menor de 130 milisegundos es excepcional.

La puesta en acción es aquella parte de la carrera en la que el corredor despega de los tacos de salida tras el disparo realizado por el juez de la prueba. La colocación de los tacos resulta fundamental, pues diversos estudios indican que los mayores niveles de tensión que producen las piernas ocurren con una flexión de rodilla de entre 112º y 115º (Murray, 1980; Pronk, 1985).

La aceleración es un aspecto diferenciador entre el buen velocista (larga fase de aceleración) y aquel que no lo es (corta fase de aceleración). Se da en los primeros metros de carrera y se extiende hasta los 50-60 metros, está estrechamente relacionado con la fuerza explosiva y con la fuerza máxima dinámica en menor medida.

Es una fase determinante en carreras de alta intensidad y de corta duración. Depende de la técnica de salida, de la acción sobre los primeros apoyos y de la fuerza explosiva que posee el atleta en la musculatura del tren inferior. Está dividida a su vez en dos subfases: una fase inicial en la que domina la fuerza explosiva (donde se implican enormemente los extensores de cadera y de rodilla) y otra fase determinada por la habilidad de desarrollar una elevada frecuencia de zancada.

La máxima velocidad es la fase en la que los parámetros de amplitud y frecuencia de zancada han alcanzado sus valores óptimos. Se da cuando el atleta es capaz de alcanzar los mejores registros en las carreras de velocidad.

“Con el entrenamiento, el aumento de la velocidad en atletas de nivel inferior se debe principalmente a la amplitud de zancada, mientras que en atletas cualificados el factor determinante es la frecuencia (Tabasnik, 1991).

La fase de desaceleración o resistencia a la velocidad multiplica su importancia en distancias mayores, un 35% en 200 metros y hasta un 55% en los 400 metros lisos.

La reacción tardía al disparo y el desplazamiento de los pasos transitorios o aceleración de los velocistas escolares de EIDE de Guantánamo es insuficiente a partir de las observaciones realizadas en distintas competencias y corroborado en mediciones realizadas en condiciones de terreno, esta situación ya se estaba reflejando desde macrociclos anteriores pero no se habían tomado acciones para enfrentar la misma.

Teniendo en cuenta lo anteriormente mencionado y para resolver el problema existente se elaboraron los siguientes ejercicios metodológicos con el objetivo de potenciar la fase de aceleración en los corredores de 100 metros planos.

Los mismos están compuestos por la siguiente estructura:

- Nombre del ejercicio.
- Objetivo.
- Forma de organización**:**
- Metodología de aplicación.
- Indicaciones metodológicas.
- Método.
- Dosificación.
- Materiales utilizados.

Ejercicio1: Dejarse caer y continuar corriendo.

Objetivo: Potenciar el movimiento rápido de las piernas a la salida y aprender a adoptar la inclinación adecuada para acelerar.

Forma de organización: Los atletas se organizan en la pista o el terreno seleccionado en dos hileras, uno detrás del otro.

Metodología de aplicación: El profesor orientará a los atletas que se apoyen en un solo pie y que deben inclinarse hacia delante, después dará la voz de salida, inmediatamente los atletas se dejarán caer al frente hasta que pierdan el equilibrio. En ese momento, deben acelerar a toda velocidad para no caerse al suelo. Y deben continuar corriendo entre 15 y 20 metros aproximadamente.

Indicaciones metodológicas. El profesor debe observar la posición de cada atleta dirigiendo la atención hacia: el apoyo en el metatarso del pie, a la voz de mando del profesor los atletas deben

salir con la pierna suspendida combinado con un movimiento del brazo izquierdo en caso de que el atleta sea derecho y en sentido contrario en caso de que el atleta sea zurdo, la cabeza lleva una posición que le permita mirar hacia abajo en correspondencia con la posición del tronco que debe tener una inclinación de de 45 grados con respecto a la posición de las rodillas, esta posición le permite al atleta durante los primeros pasos producir un incremento de la velocidad, la mirada y el tronco se van levantando paulatinamente (no se debe adoptar una posición normal de carrera hasta los 10 o 15 primeros pasos).

Método: de repetición estándar.

Dosificación: 3 serie de 6rep x 15m y 1mnt rec.

Materiales utilizados: terreno acondicionado que puede ser pista especializada o terreno blando con relieve regular.

Ejercicio2: Carrera rápida.

Objetivo: mejorar la frecuencia y la cadencia óptima de los pasos.

Forma de organización: parejas, tríos y cuartetos.

Dosificación: 2 serie de 8x 5-25m, 2mntos de descanso entre repeticiones.

Metodología de aplicación: el ejercicio consiste en salir desde la posición de cuatro puntos a la señal del profesor por el sonido del silbato o tabla de arrancada, el atleta debe salir en carrera alternada explosiva con poca elevación de la rodilla buscando dar el primer paso bien amplio en dirección horizontal que los apoyos en el desplazamiento caigan prácticamente en la misma línea y evitar la salida en zig zag hasta los primeros cinco metros donde tienen que rebasar una pelota tirada por el profesor ante que la misma llegue a la línea final de los 30m, los atletas deben hacer una transferencia de carrera alternada a carrera explosiva normal.

Indicaciones metodológicas: Se recomienda que el profesor observe que los movimientos de los brazos sean un ciclo rápido alternativo adelante y atrás cumpliendo una función equilibradora y que el desplazamiento sea en dirección horizontal no en Zip zap.

Método repeticiones intensiva con tramos corto.

Materiales utilizados: pelota de fútbol, silbato, pista sintética y cronómetro.

Ejercicio3. Desplazamiento en una pendiente hacía arriba.

Objetivo: mejorar la frecuencia de los pasos.

Forma de organización: dúos, individula y en ondas.

Metodología de aplicación: el corredor partirá de la posición de tres puntos a la señal del profesor realizando movimiento rápido y explosivo de los brazos durante el desplazamiento casi en el lugar buscando velocidad de trayectoria por encima de los obstáculos a poca distancia 40-50cm y 60cm

de altura a alta velocidad con resistencia de un tubo, con una liga elástica amarrada de la cintura donde el entender exigirá un tiempo reglamentado para vencer la pendiente a pesar de tener tobillera de plomo en su tobillos pero los movimientos de las piernas deben ser lo mas rápido posible para vencer la distancia exigida.

Indicaciones metodológicas: el profesor debe tener en cuenta que los movimientos de los brazos sean rápidos al frente y atrás, que los atletas no eleven mucho la rodilla y que los apoyos sean filme en el terreno, además deben desplazarse a alta velocidad con el movimiento dinámico de los brazos.

Método: repetición variable.

Dosificación: 3 serie de 6rep x 25m y 1mnt rec.

Materiales utilizados: cono mediano de 60cm de altura, tubo y liga elástica, cinturón de cuero o faja, tobillera de plomo.

Ejercicio 4. Carrera con pesos ligeros.

Objetivo: incrementar la fuerza de empuje, duración de las grandes zancadas, mejorar la extensión de cadera y la separación de las piernas para el empuje y la frecuencia óptima de los pasos.

Forma de organización: individual y en ondas.

Metodología de aplicación: el ejercicio parte desde la arrancada alta en el mismo se realiza un agarre del disco de pesa de 5kg con las manos, los brazos extendidos arriba y la señal del profesor mediante un silbato se desplaza hacia el frente con velocidad moderada para hacer adaptación del ejercicio ya que se realizan en circunstancia desfavorable, este debe ser realizado en una pendiente bastante pronunciada hacia arriba, y consiste en sacar la pierna de salida extendida al frente lo más rápido posible con apoyo en metatarso la vista debe ir al frente al igual que la ubicación de la cabeza.

Indicaciones metodológicas: hay que ser hincapié en la cadera y la pierna extendida para que el centro de gravedad se mantenga arriba todo el tiempo.

Método: repeticiones.

Dosificación: 3 serie 4x25m. 2-3mnts de rec. 2 serie 4x30m. 1mnt rec.

Materiales utilizados: disco de pesa de 5kg, la pendiente, silbato, tobillera de plomo

Ejercicio 5. Carrera elevando muslos entre obstáculos.

Objetivos: determinar la longitud de los pasos y modelar el esfuerzo de la carrera.

Forma de organización: individual y en ondas.

Metodología de aplicación: desde unos cinco metros de la línea de salida, son colocados 16-18 tablitas con un aumento gradual de la distancia de un hasta 3% de la máxima longitud de los pasos. La últimas distancias 2-4 tablitas pueden ser de la longitud (sin incremento). El corredor desde la

posición de partida de listo amarrado con una liga elástica de 10m por el profesor, a la señal del disparo, este debe superar el trabajo de carrera elevando muslo (estrading A pasando por dentro de los palos puesto en la pista como unos marcadores a moderada y alta intensidad venciendo la resistencia que opone la liga durante los primeros 20 m, luego es liberado del elástico el corredor debe desplazarse lo más rápido posible por tiempo reglamentado que le exige el profesor antes de llegar a la línea de los 30m.

Indicaciones metodológicas: para incrementar el esfuerzo de acelerar y ejecutar mecanismos propios de la carrera, resistencia del arrastre, debe permanecer fija a lo largo de todo el intervalo de carrera o ser soltada después que el esfuerzo de acelerar alcance su máxima magnitud.

Método: analítico- síntetico -global.

Dosificación: 3-serie entre 8 y 10 repeticiones x 25-30m.

Materiales utilizados: (palos de madera u objetos plásticos de (1x22x12 pulgadas), short con peso (4 libras), muñequeras con peso (1-5 libras), cinturón o faja, cronómetro y liga elástica de 10 m.

Ejercicio 6. Aprendizaje del impulso.

Objetivos: determinar la frecuencia máxima, incrementar la fuerza de empuje, duración de las grandes zancadas, ejecutar el ciclo completo de los pasos y superar la transición de esfuerzos desde la aceleración hasta la fase de mantención.

Forma de organización: individual, en dúos, tríos y cuartetos.

Metodología de aplicación: el ejercicio consiste en realizar carreras en la cual se remarca el impulso de la pierna del contacto lo que provoca una amplitud de parábola de la cadera pero sin perder la continuidad del movimiento. Realizar un pedaleo bajo impulso acentuado del pie con juego de los tobillos y movimimiento circular corto del otro pie. Aprendizaje de recorrido de la pierna libre, primero caminando y más tarde corriendo. El pie tiene que ir más próximo a los glúteos.

Indicaciones metodológicas: que el trabajo de las piernas sea lo más explosivo posible con poca elevación de la rodilla con movimientos rítmicos y rápidos de los brazos.

Que los atletas obtengan buena sincronización del trabajo de los brazos y piernas, además del trabajo de los apoyos que deben ser firmes y enérgicos cuando pisen la pista.

Método: analítico- síntetico -global.

Dosificación: 3-4 series x 5 rep. 25-30m

Materiales utilizados: conos, palos plásticos y liga elástica.

CONCLUSIONES

1. Se realizó un análisis de los antecedentes históricos del proceso de entrenamiento deportivo en el Atletismo que demostró la necesidad de transformar la realidad existente.

2. Los fundamentos teóricos del proceso de entrenamiento deportivo en el Atletismo permitieron fundamentar el problema declarado para de alguna manera pasar del estado actual al deseado.

3. El diagnóstico realizado demostró que existen deficiencias significativas relacionadas con la fase de aceleración en los corredores de 100 metros planos, categoría 14-15 años de la EIDE de Guantánamo.

4. Los ejercicios propuestos permitirán a través de su ejecución y sistematización potenciar la fase de aceleración en los corredores investigados.

5. La evaluación de los ejercicios propuestos a través del pre-experimento, permitió demostrar su eficacia en el proceso de entrenamiento de las carreras de velocidad en el Atletismo.

BIBLIOGRAFÍA.

1. Forteza, A. (1988). *Teoría y Metodología del Entrenamiento*. Material de Post-grado. ISCF. Ciudad Habana.

2. Fuentes, B. (2006). *Atletismo Cubano 1886-2005*. La Habana, Editorial Deportes.

3. Fuentes, B. (2008). *Finalistas - Records – Ranking. Masculino Vallas, Marchas y Relevos. 1905 – 2005. (Tomo II)*. La Habana, Editorial Deportes.

4. Harre, D. (1988). *Teoría del Entrenamiento Deportivo.* La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

5. IAAF. (1991). *Introducción a la Teoría del Entrenamiento.* (IAAF Coaches Education and Certification System). Croydon, England. Marshallarts Print Cervices Ltd

6. IAAF. (2001). *Nuevos Estudios en Atletismo.* Santa Fé, Argentina. CRD Santa Fe.

7. IAAF. (2004). *Sistema de Formación y Certificación de Entrenadores. La Velocidad, Salidas y Relevos & Las Vallas*. Salinas, PR. CTS Printing.

8. Lara, A. (2010**).** Sistema de acciones para contribuir a mejorar el ritmo de pasos en la segunda mitad de la carrera de 400 metros con vallas en los atletas cadetes y juveniles del sexo masculino en la Escuela Superior de Perfeccionamiento Atlético de Guantánamo. Trabajo para optar por el título académico de Especialista de Post Grado en Atletismo. UCCD, Guantánamo.

9. Navarro, S. (2007). *La Iniciación Deportiva y la Planificación del Entrenamiento.* La Habana. Editorial Deportes.

1.18 ALGUNAS REFLEXIONES SOBRE EL PROCESO DE SUPERACIÓN PROFESIONAL DEL PROFESOR DE VOLEIBOL.

MSc. Tania Rosa García Hernández
Dra. C. Modesta Moreno Iglesia
MSc. Luis Manuel Barrera Pardo

RESUMEN

La investigación que se presenta tiene como objetivo mostrar una concepción teórica sobre ciertas relaciones que se establecen en el proceso de superación profesional de los profesores deportivos en especial los que entrenan voleibol. Proceso de superación con un visión proyectivo y competitivo que garanticen una correcta formación deportiva desde la dimensión intuitiva vivencial, ejecutiva operacional e interpretativa conductual del profesor, que garanticen no solo el triunfo esperado sino la calidad de vida del atleta que se entrena, mostrando una triada entre superación profesional, habilidades profesionales deportivasy su desempeño profesional. Para dicha obra se utilizaron un número considerable de métodos científicos los cuales garantizaron la información necesaria con la cual se opera y garantiza el éxito en la aplicación de esta investigación.

Palabras claves: Superación profesional, profesores deportivos, voleibol.

INTRODUCCIÓN

La superación profesional constituye un proceso esencial en la formación continua y permanente del profesor deportivo, de donde es posible que adquiera de manera activa y constructiva los conocimientos, habilidades, hábitos y valores necesarios y actualizados respecto a la actividad que realiza en una proyección integrada de aspectos cognitivos, procedimentales, y valorativos que le permiten adoptar una actitud de búsqueda contante de información que optimice su desempeño profesional.

De esta manera la superación profesional implica el desarrollo actual y perspectivo del profesor en ejercicio tanto desde el punto de vista ejecutivo instrumental como afectivo motivacional y ético valorativo, solo antes la integración de estos aspectos es posible reconocer la pertinencia de la superación profesional ante los retos de la sociedad cubana actual.

El amparo de este criterio de formación profesional se erige como cuestión sustantiva la formación deportiva del atleta la cual se concibe como una dimensión de la misma.

Teniendo en cuenta estos fundamentos teóricos referentes a la superación profesional resulta impensable reconocer una superación profesional de calidad al margen de una formación deportiva, justo a partir de este planteamiento se reconoce la necesaria integración de lo profesional y los aspectos deportivos en la formación del profesor deportivo, cuya objeto de trabajo sintetiza de

manera natural lo profesional y lo deportivo en la lógica educativa, en tanto su rol es formativo y no solo técnico deportivo.

Desde esta perspectiva se comprende la superación profesional deportiva como: ***un proceso continuo y sistemático que se contextualiza en el sistema deportivo, como objeto y medio de formación deportiva pedagógica continua, sistemática, de valoración, enriquecimiento y actualización de los saberes didácticos en torno a las relacione de equilibrio entre el proceso deportivo, el cuidado, conservación y desarrollo del atleta, lo cual implica un comportamiento ético, axiológico y humanista encaminado al progreso del atleta.***

DESARROLLO.

Los rasgos esenciales que caracterizan lo profesional deportivo están expresado en su condición de continua y sistemática, al concebir el proceso formativo desde la valoración en los diferentes contextos que caracterizan las habilidades pedagógicas profesionales deportivas, el rendimiento deportivo y el aprovechamiento deportivo, lo cual favorece y exige la actualización de los conocimientos técnicos y didácticos a partir de la sistematización en la práctica pedagógica del profesor en el sistema deportivo, evidenciándose el carácter progresivo de la misma.

Esta comprensión del proceso implica transformaciones, desarrollo de las ciencias comprometidas en la formación del atleta en su deporte, así como, su crecimiento profesional y personal.

Así, el carácter regulador de este proceso determina la direccionalidad educativa presente en la realización de los cambios que se operan como resultado de la introducción de tecnologías y de un tratamiento axiológico de los mismos desde el colectivo de profesores, como espacio de intercambio para el análisis crítico y reflexivo de las implicaciones de los cambios sustantivos en los atletas a partir del estudio de las tendencias del deporte moderno.

Este análisis ha de realizarse desde posiciones flexibles donde se puedan ser asumidas estrategias de enseñanza aprendizaje desde de la objetividad del medio y las condiciones existentes y favorecer de este modo la formación del comportamiento ético profesional en relación con la protección del organismo del atleta.

La objetividad de estos rasgos se justifica en la inserción del proceso de superación profesional en el sistema deportivo y su relación con los diferentes contextos deportivos, lo cual permite comprender la superación profesional como proceso que se configura a partir del uso de tecnologías, la responsabilidad deportiva y la ética profesional como cualidades que definen el desempeño profesional del profesor deportivo.

El desempeño profesional del profesor deportivo se define como un proceso de ejecución de los saberes y valores profesionales donde se expresa en una compleja integración lógica en la

formación en la formación profesional con la sensatez de la formación deportiva en aras de potenciar al profesor deportivo comprometido con la preparación, cuidado y desarrollo del entrenado.

Desde esta posición es posible argumentar las dimensiones del proceso de superación profesional deportiva, las cuales se especifican en avances tecnológicos, la responsabilidad deportiva y la ética profesional como cualidades que regulan el complejo proceso de integración que se opera entre los profesional y lo deportivo en el proceso pedagógico profesional de la superación del profesor deportivo.

El uso de las tecnologías se comprende como el proceso a través del cual es posible instrumentar el empleo de recursos tecnológicos en el deporte, en función de la formación profesional desde una ética de preparación y desarrollo deportivo, de tal forma que en la medida en que se expanda el proceso formativo se favorezca el bienestar de los que en ella participan, garantizando la calidad de vida actual y futura del atleta.

Esta visión permite establecer relaciones esenciales entre los componentes del entrenamiento deportivo concebido en el proceso de enseñanza-aprendizaje, desde una ética deportiva, mediante el empleo de tecnologías que no afecten el desarrollo como garantía de un tratamiento sistémico en el cuidado y protección del atleta. En esta posición se reconoce entonces la estrecha relación que ha de establecerse entre las habilidades pedagógicas deportivas, el rendimiento deportivo y el aprovechamiento deportivo en el marco que se estudia como configuración que en su interrelación da cuenta del rendimiento deportivo como cualidad del proceso.

Las habilidades pedagógica profesional deportiva como configuración se interpreta como un proceso que caracteriza la forma de aprovechamiento de la actividad deportiva e identifica el contenido a enseñar o sistematizar para la superación profesional deportiva del profesor de voleibol.

Las habilidades pedagógica profesional deportiva se instrumenta en el proceso de superación profesional deportiva sustentado en el uso y manejo de las tecnologías en tanto el instrumento de integración pedagógico- didáctico con lo deportivo favoreciendo de esta manera un comportamiento axiológico deportivo del profesor en su desempeño en el deporte.

Las habilidades pedagógica profesional deportiva se expresan en el conjunto de habilidades y procedimientos como aspecto resultante de un proceso pedagógico en el que los atletas en formación bajo la orientación del profesor deportivo utiliza en el aprovechamiento de los componentes de la preparación con la finalidad de alcanzar el rendimiento deportivo óptimo para lograr el éxito, las que se pueden identificar y diferenciar en las formas de uso.

Por ello refrenda las formas en que se emplean y manejan los recursos pedagógicos, que implican el conocimiento de principios, normas y leyes para alcanzar el fin, lo cual se expresa en la relación con

el rendimiento deportivo y el interés orientado hacia un resultado deportivo tanto el aspecto profesional como el deportivo son rasgos que identifican la habilidad pedagógica profesional con determinados valores que el hombre en su actividad deportiva condiciona.

En esta misma línea explicativa la habilidad pedagógica profesional condiciona la efectividad del rendimiento deportivo y a su vez los valores morales orientados en el proceso de entrenamiento deportivo, determinando la selección de sistemas de entrenamiento a utilizar y por tanto se revierte en un rendimiento que expresa los intereses del profesor deportivo con el objeto y medio de trabajo.

El entrenamiento deportivo es el centro donde se transcurre el rendimiento deportivo, al relacionar la habilidad pedagógica profesional con las características de los atletas que se entrenan y el deporte en particular, háblese del voleibol, permite una generalización de las condiciones existentes para ampliar el conocimiento de los profesores deportivos, a partir de ser diseñado de esta forma en el proceso pedagógico profesional.

La habilidad pedagógica profesional significa el manejo y uso de procedimientos teniendo en cuenta el equipo que se entrena, que caracteriza el proceso de entrenamiento. Ahora bien, la efectividad de la habilidad empleada deviene enseñanza del uso racional de la técnica que implica menor esfuerzo físico, intelectual y propicia la continuidad del aprovechamiento del proceso entrenamiento deportivo con altos logros y responsabilidad ante la relación sociedad- deporte, estas son particularidades que permiten valorar el rendimiento deportivo desde una perspectiva humanista.

En el rendimiento deportivo como configuración de la superación profesional deportiva, se revela la forma en que se concibe el proceso de entrenamiento deportivo, en el proceso de formación del atleta, a partir de la conciliación de los interés individuales, grupales y sociales que definen el uso del entrenamiento deportivo como objeto y medio de trabajo, las condiciones que se crean para lograr el objetivo del rendimiento, de manera que en ello se refleja cómo se va construyendo la subjetividad profesional del atleta atravesada por una responsabilidad que descansa en la solidaridad con la sociedad y con los ciudadanos como aspectos esenciales de sus modos de actuación.

El rendimiento deportivo se define como lo resultados elevados que obtiene un deportista durante una competencia que se refleja cuantitativamente en parámetros estadísticos cercanos o superiores a sus mejores resultados deportivos históricos y que no necesariamente culmina con el éxito, lo que determina la orientación metodológica en la instrumentación del proceso formativo.

La configuración del rendimiento deportivo deviene sostenibilidad a partir del empleo de las habilidades pedagógicas profesionales connotando de esta manera la urgencia de un aprendizaje deportivo viable, justo y saludable , en consonancia con el saber ser y el saber hacer, dirigidas a alcanzar un éxito deportivo, cuidar la salud del atleta y el compromiso social.

La habilidad pedagógica profesional deportiva y el rendimiento deportivo se articulan en la forma y condiciones de realizar el proceso de entrenamiento de acuerdo no sólo con los resultados a alcanzar en el proceso de entrenamiento deportivo, sino también el cuidado y protección de la salud del atleta que ha de prevalecer en la formación del profesional.

El factor clave en esta relación es la acción del profesor deportivo cuando hace coincidir los interese deportivos en el proceso de entrenamiento con la instrumentación de las habilidades pedagógicas profesionales que favorezcan una actuación responsable con el entorno, y de hecho consigo mismo, es por tanto esta una relación propiciadora de valores y actitudes para satisfacer las necesidades humanas mediante relaciones de equilibrio, que implican la solidaridad del ser humano como uno de los principios básicos que han de presidir la relación hombre- naturaleza- sociedad.

Desde aquí es posible entonces valorar el rendimiento deportivo como el proceso que define la perspectiva deportiva de la superación profesional del profesor deportivo dese una dinámica de deporte sostenible.

El rendimiento deportivo en el resultado competitivo, se revela en los modos de actuación de los atletas participantes en el acto formativo y revela la integración de los presupuestos deportivos presentes en el uso y manejo de las habilidades pedagógicas profesionales en aras del resultado deportivo que revela una acción totalizadora de dicho rendimiento.

A partir de aquí el rendimiento deportivo es definido como el proceso que identifica la forma de alcanzar el resultado competitivo, desde el disfrute ordenado y respetuoso de las potencialidades del entrenamiento deportivo como objeto y medio de la superación profesional del profesor deportivo, lo que determina la orientación metodológica en la instrumentación del proceso formativo.

Es este un proceso que se resume y sintetiza en relación entre las habilidades pedagógicas profesionales deportivas y el resultado, en tanto es la integración de la enseñanza deportiva la cual expresa la solidaridad con los seres humanos.

El rendimiento deportivo es, por tanto, una manifestación de entereza hacia el entrenamiento deportivo y por ello moralmente obligatorio en todos los casos.

El aspecto cognitivo como cualidad del proceso de formación deportiva es dinamizado por las configuraciones de la habilidad pedagógica profesional, el rendimiento deportivo y el aprovechamiento deportivo que en su movimiento permite valorar las diferentes alternativas del resultado deportivo a partir de la inserción del profesor por las relaciones que se dan en su interior entre los contextos de superación para establecer juicios de valor referente al aprovechamiento del proceso de rendimiento deportivo que propicia la conservación y protección del atleta.

En el movimiento de las configuraciones del rendimiento deportivo, la formación deportiva adquiere nuevas características concebidas como la protección atlética, que expresa relaciones entre la preparación profesional, la experiencia práctica acumulada por el hombre y los adelantos científicos tecnológicos en su tratamiento definido racionalmente a favor del profesor en el ejercicio de la habilidad pedagógica profesional deportiva, en post de favorecer el desarrollo del deporte.

En la relación de la dimensión cognitiva se revela una actitud responsable concebida como un comportamiento sustentado en la socialización de los diferentes saberes, lo cual permite al profesor una visión más general para elaborar juicios de saberes y determinar relaciones en el proceso de aprovechamiento deportivo, los que determinan el contenido a enfocar en el proceso pedagógico profesional.

El valor esencial de este proceso está dado en el rendimiento deportivo a partir de que el profesor pueda elaborar acciones teniendo en cuenta la identificación de la lógica deportiva en el proceso de entrenamiento que evidencie una racionalidad deportiva, por tanto, se solidariza con la conservación y protección del entorno natural y social y de hecho son la enseñanza de estos conocimientos, habilidades y valores de generación en generación.

El aprovechamiento deportiva en síntesis d la relación entre racionalidad profesional del profesor deportivo en el contexto formativo y de un proceso educativo deportivo, que revele los instrumentos metodológicos para el desempeño del profesor en este ámbito. En su relación emerge una nueva cualidad del proceso de superación deportiva, lo procedimental deportivo.

Lo procedimental deportivo se reconoce como el proceso que condiciona las relaciones de compromiso con el cuidado, preservación y desarrollo del atleta sintetizado en el entrenamiento deportivo como objeto y medio a través del cual es posible satisfacer necesidades formativas a la vez que preocupaciones por consecuencias deportivas del ejercicio de la profesión, sistematizado desde la lógica de formación deportiva en una compleja integración con las particularidades esenciales en la ética profesional que define lo deportivo.

Lo procedimental deportivo exige por tanto prácticas formativas sustentadas en la relación dialéctica existente entre la práctica deportiva y un ejercicio didáctico sistematizado en el aprovechamiento del entrenamiento deportivo.

Lo procedimental deportivo se concibe como un proceso de apropiaciones de avances tecnológicos y científicos, desde la valoración del aprovechamiento deportivo del entrenamiento mediante un proceder profesional justo y equitativo que implica sensatez y pertinencia social y natural, sustentado en una práctica deportiva legitima en tanto coherente con los fines de la educación deportiva.

Esta racionalidad deportiva es un proceso instrumental con carácter ético que tiene lugar a través de la práctica pedagógica deportiva y la práctica deportiva mediante las cuales es posible sistematizar l ejercicio de la habilidad del profesor deportivo en una perspectiva desarrolladora.

Desde la racionalidad deportiva son elementos esenciales los saberes relacionados con el funcionamiento del sistema deportivo de los profesores de voleibol, el funcionamiento del sistema deportivo de la EIDE y de la Facultad de Cultura Física, considerándose los contextos formativos en la actividad del profesor deportivo.

Estos contextos en el aspecto profesional del profesor deportivo, imprime en su relación dinámica un carácter formativo al revelar los saberes ya que el profesor se apropia de herramientas de trabajo, como es el uso de tecnologías que se concretan en el uso de metodologías y estrategias, lo cual permite la actualización y desarrollo profesional de quienes enfrentan el proceso.

En la Facultad de Cultura Física el profesional sistematiza los conocimientos didácticos-profesionales aprendidos en su formación, mediante la instrumentación del proceso pedagógico. De igual manera estos conocimientos son sistematizados en la EIDE donde se desarrolla la preparación atlética de los futuros campeones.

Cada uno de estos contextos, es único, específico, identificable, lo qque los hace diferente, representado, así como la singularidad de los mismos para el aprendizaje y la articulación de estos con la lógica pedagógica- deportiva. En su conjunto expresan la diversidad de saberes y propician determinadas características que deben ser analizadas en el proceso pedagógico, al ser los espacios que determinan una interacción necesaria del objeto y campo del profesor.

La actualidad pedagógica identificada en la EIDE, donde se tienen en cuenta factores organizativos que son necesarios prever para proceder en la formación necesaria que al ser sistematizada de forma interdisciplinar, constituye el ajuste necesario de los elementos a tener en cuenta de las diferentes ciencias para que se apoyen y refuercen entre sí.

Esta sincronización científica potencia la visión atlética al considerar la interacción contínua y sistemática de las disciplinas en los puntos que la caracterizan e identifican y por tanto revela nuevas relaciones desde los contenidos de las mismas en el contexto deportivo para su formación.

Este contexto en el proceso formativo permite la actualización científico- técnico y una mejor integración en la relación pedagógica- deportivo con los elementos del entorno, así como contribuye a la eficiencia del desempeño profesional del atleta y el profesor deportivo.

Eso evidencia que la racionalidad deportiva como configuración de la superación profesional deportiva se refleja en la contextualización del tratamiento a lo deportivo a partir de nuevas relaciones entre las ciencias referidas y los contextos formativos que contribuyen a un

aprovechamiento de los componentes de la sociedad y el hombre, así como a una formación integral y eficiente del atleta.

Consecuentemente con la racionalidad deportiva es importante un proceso educativo deportivo donde sea concebido el diseño y desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje como mediador de la formación desde una didáctica deportiva en tanto herramienta para un aprovechamiento del entrenamiento deportivo como objeto y medio de formación donde se potencia la solidaridad, el respeto y la responsabilidad como valores identitario del profesional del deporte. De esta manera el aprovechamiento deportivo deviene lo didáctico deportivo.

Lo didáctico deportivo como configuración surge de la necesidad de promover un proceso continuo y sistemático de configuración de situaciones de aprendizaje deportiva con un carácter totalizador, donde se integren los saberes deportivos desde una perspectiva formativa a través de la combinación armónica de la ciencias, la tecnología y los procedimientos didácticos que posibilitan la apropiación de una cultura general a partir de la inserción del atleta en el entrenamiento deportivo.

Por lo que se define lo didáctico deportivo como el proceso cuya finalidad es revelar las relaciones esenciales entre los saberes, valores deportivos y los componentes no personales del proceso de enseñanza aprendizaje típico del proceso pedagógico profesional del profesor, contextualizado en el entrenamiento deportivo, en una lógica didáctica encaminada a promover la apropiación de los elementos indispensables para garantizar el resultado deportivo.

En lo didáctico deportivo se combina la forma de organizar el tratamiento de los contenidos deportivos a enfocar un trabajo sostenible y razonable, es decir enseñar la lógica del aprovechamiento del proceso de entrenamiento deportivo en el proceso pedagógico profesional esto es actuar de manera local y pensar de manera global.

En esta posición se contribuye al comportamiento responsable del profesor, existe por tanto, entre el proceso didáctico deportivo y el de racionalidad deportiva, características que lo identifican y los diferencian, en el proceso pedagógico profesional se complementan. Lo didáctico deportivo aporta los componentes necesarios para que en la actividad del profesor sobre su objeto y campo este pueda operar de manera satisfactoria en el aprovechamiento deportivo.

En este parecer las distintas ciencias como herramientas de formación contribuyen en su articulación a la sistematización e integración de conocimientos, saberes y valores que se contextualizan en el entrenamiento deportivo dejando claro el manejo de las mismas. En esta posición se revela la lógica didáctica interna de este proceso formativo poniendo en claro los factores lógicos didácticos de la organización del mismo, estos factores son:

- Las leyes y regularidades del entrenamiento deportivo como objeto y medio de la formación deportiva.
- Las características fundamentales del proceso de formación deportiva.
- Las relaciones sistemáticas e interdependientes entre hombre y sociedad mediadas por el desempeño profesional del profesor deportivo.
- Las relaciones esenciales entre objetivo, contenido y método de la superación profesional desde una perspectiva deportiva.

La vía de acceso a esta lógica integradora de saberes con carácter deportivo son los proyectos y tareas integradoras que se construyen desde la Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo como disciplina que en la carrera de Cultura Física rectorea e integra el proceso formativo, en tanto en ella se sintetizan los conocimientos esenciales, así como se dirige y controla la formación deportiva necesaria para interpretar la relación dialéctica entre la lógica de la formación deportiva y la lógica formación pedagógica.

Esta manera de relación entre estas configuración emerge una cualidad de orden superior concebida como una dimensión procedimental, que en su relación revela una actitud analítica racional expresada en la actualización de los contenidos deportivos y didácticos favorecida en la misma la labor del profesor deportivo en los diferentes contextos formativos.

Por otro lado cuando es sintetizada la relación didáctica deportiva y la racionalidad deportiva desde el entrenamiento deportivo en los diferentes contextos de formación, se revela una nueva cualidad, síntesis de estas relaciones para el proceso formativo expresado en lo axiológico deportivo.

Lo axiológico deportivo se expresa en el sujeto cuando demuestra en sus relaciones juicios valorativos de carácter moral referente al conocimiento de la perspectiva deportiva de cada contexto de formación que justifiquen un tratamiento a favor del desarrollo mediante su actividad práctica, lo cual les permite regular su actuación y determinar la orientación axiológica del proceso pedagógico profesional para transmitir conocimientos en las distintas generaciones.

Por lo que lo axiológico deportivo es el proceso de construcción activa y sistemática de los valores morales que refrendan una práctica pedagógica profesional desde una visión deportiva que se estructura a partir del conocimiento de las causas y consecuencias en la relación del proceso deportivo con los componentes hombre y sociedad como acondicionadora del saber hacer y el saber ser del profesor deportivo.

Así, en la medida que el sujeto conoce la manera en que se puede regular el espacio natural y social es portador de una nueva visión referida a la magnitud de sus acciones, alcanzando con ello una visión más humanista, por lo que en esencia y como resultado de este proceso se desarrolla la

sensibilidad deportiva, expresada en la forma de concebir el desarrollo en el deporte, como el propio desarrollo humano, en una unidad integradora de crecimiento y desarrollo.

La relación d las configuraciones connotan el movimiento en el proceso de superación profesional hacia niveles de desarrollo superior y un desempeño axiológico deportivo caracterizado por lo profesional deportivo, en tanto la apropiación consiente por parte del profesor deportivo de los valores de responsabilidad, la solidaridad y el humanismo como resultado de un proceso formativo que se despliega en el entrenamiento deportivo.

La relación entre las configuraciones didáctico deportiva, racionalidad deportiva y axiológica deportiva, sustentan la emergencia de una nueva cualidad de orden superior expresada en lo conductual, como dimensión del proceso formativo que en el proceso pedagógico profesional es dirigido a nuevas formas de sentir, pensar y actuar referente a los componentes hombre y sociedad, todo lo cual propicia la interiorización significativa del conocimiento del profesor deportivo, relacionada con su propia existencia.

Como dimensión de la formación profesional deportiva lo conductual se comprende como el proceso de valoración crítica de los problemas teóricos –prácticos de la práctica pedagógica profesional y la práctica deportiva que se despliega en el entrenamiento deportivo, a partir dl cuidado, prevención y desarrollo del atleta.

Desde la práctica sistemática de este tramado de relaciones es posible al concebir el proceso formativo insertado en el contexto de formación continua, permanente y holística, donde se evidencia la aproximación de os valores de solidaridad, responsabilidad y humanismo, como expresión de la integración de actitudes solidarias, analíticas del profesional comprometido con la actividad profesional.

En el desarrollo de la superación profesional deportiva el aprovechamiento deportivo y la axiología deportiva, son dos procesos que al ser sistematizados en el proceso pedagógico profesional, ole impregnan nuevas características a la forma de concebir el contenido a enfocar para la dirección del proceso pedagógico profesional como elementos esenciales de las dimensiones de la superación profesional del profesor deportivo.

Entre las dimensiones cognitivas, procedimentales y actitudinales existen relaciones esenciales que expresan la dinámica de la superación profesional en el proceso pedagógico formativo del profesor deportivo.

La dimensión cognitiva en su dinámica permite comprender la necesidad de la adecuación en el proceso pedagógico profesional de alternativa de trabajo y su sistematización en las diferentes

disciplinas, lo que propicia el razonamiento teórico y práctico en la determinación de las habilidades pedagógicas profesionales que son aprendidas mediante la relación de los saberes deportivos.

Las disciplina al ser estructuradas desde una concepción dialéctica del conocimiento científico y su fin, condicionan una necesidad social de ahí que las tecnologías para enseñar resultados de esos conocimientos científicos, requieren ser valoradas y contextualizadas teniendo en cuenta, también las experiencias práctica de los profesores, referente al entrenamiento deportivo.

La sistematización de los procesos pedagógicos de las disciplinas justifica una actuación racional del atleta como resultado de la relación de esos saberes.

Lo anterior revela que la dimensión cognitiva facilita el tratamiento en el proceso pedagógico profesional al profesor deportivo para ser consecuente con un aprendizaje significativo en el entorno natural y social.

Referente a la dimensión procedimental orienta la forma de cómo debe ser concebido los contenidos para favorecer lo cognitivo en el proceso formativo, lo cual revela la existencia de las relacione entre los componentes del entrenamiento deportivo y los componentes didácticos deportivos, que favorecen la instrumentación en el proceso pedagógico profesional.

Por otra parte lo didáctico-deportivo, es definido como un sistema de relaciones integrado, identificado en el entrenamiento deportivo al proponer el tratamiento de las habilidades pedagógicas profesionales deportivas y los componentes del proceso pedagógico profesional, el conocimiento del entorno y las relaciones interpersonales como un instrumento metodológico que condiciona el proceso de superación profesional.

Las dimensiones cognitivas y procedimentales en su movimiento revelan un momento de compresión en el profesor deportivo del análisis totalizador mediante relaciones causales del proceso de entrenamiento en el contexto formativo, que favorece el tratamiento en la dirección del proceso pedagógico profesional mediante la práctica pedagógica deportiva y el resultado deportivo. Consecuentemente con el tratamiento del contenido didáctico-deportivo, es evidente una relación con una forma específica del comportamiento personal en el entrenamiento deportivo como objeto y medio del proceso de superación profesional, lo cual se revela en la dimensión conductual que es síntesis de la relación entre lo cognitivo y lo procedimental.

CONCLUSIONES

La dimensión conductual connota transformación evidenciando en el comportamiento responsable referente a la comprensión, explicación e interpretación de lo procedimental en la práctica pedagógica, donde se evidencia relaciones esenciales entre lo ético y lo profesional, lo cual favorece la apropiación de una ética deportiva y en su movimiento revela un momento de confirmación del

profesor en lo profesional deportivo y su resultado expresa una formación humanista en lo profesional.

Entre lo cognitivo, lo procedimental y lo actitudinal evidencian relaciones esenciales que tipifican la dinámica interactiva entre las configuraciones desde la conformación de la triada, en ello permite llegar a la esencia de los procesos que acontecen de forma objetiva en el proceso de superación profesional deportiva, máximo si se busca el éxito.

Los nexos entre las dimensiones son significativos para contribuir a la comprensión y explicación de las vías para formar las actitudes consecuentemente con el entorno natural y social, mediante el proceso pedagógico profesional, pero debe tenerse presente la integración de estas dimensiones para organizar la eficiencia en el proceso de formación deportiva.

BIBLIOGRAFIA

1. Armas Ramírez, Nerely De. Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. Curso 85 pre-evento Pedagogía 03 / Nerely de Armas Ramírez, José M. Perdomo Vázquez, Josefa Lorence González. -- ISP.” Félix Varela”, Villa Clara, 2003.

2. Añorga Morales J. El perfeccionamiento del Sistema de Superación de los profesores universitarios. [Tesis en opción al Grado de Doctor en Ciencias Pedagógicas]. La Habana; 1989.

3. Añorga-Morales. J. La Educación Avanzada y el Mejoramiento Profesional y Humano**.** VARONA, Revista Científico-Metodológica, No. 58, enero-junio, 2014. ISSN: 1992-8238.

4. Berges Díaz, J. M**.**. Modelo de superación profesional para el perfeccionamiento de habilidades comunicativas en docentes de Secundaria Básica, 2003. –124h. –Tesis (Doctora en Ciencias Pedagógicas).— ISP”Félix Varela Morales”, Villa Clara, 2003

5. Castillo Estrella T. La superación de los docentes de la escuela: una necesidad para la calidad de la educación. Trabajo presentado en el Congreso Pedagogía 03. Pinar del Río: Instituto Superior Pedagógico “R. M. De Mendive”; 2002.

6. Castillo Estrella. T. Un modelo para la dirección de la superación de los docentes desde la escuela secundaria básica. Tesis en Opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. 2004.

7. Díaz Villa M. Formación de docentes. Una propuesta de reestructuración. Rev. Educación y Ciudad. Santa Fe – Bogotá: Editada por Instituto para la Investigación Educativa y el Desarrollo Pedagógico IDEP. 1997; (1): P. p. 56-73.

8. Escudero J. M. Consideraciones y propuestas sobre la formación permanente del profesorado. [Material fotocopiado]. España: Universidad de Murcia; 1996.

1.19 ALTERNATIVA DE PRÁCTICAS DEPORTIVAS GRUPALES DIRIGIDA A LA POBLACIÓN INFANTIL DEL CONSEJO POPULAR ´´ LA RAMPA´´.

MSc. Yoel Díaz Temprano.

RESUMEN

En este trabajo se presenta la aplicación de una alternativa de prácticas deportivas grupales partiendo de su diseño sustentado en un modelo teórico metodológico, dirigida a la población de 7 a 9 años de edad, del territorio del Consejo Popular ´´ La Rampa´´, en el municipio Plaza de la Revolución, la misma respondió a sus necesidades, gustos, preferencias e intereses recreativos. Se enmarcó en una investigación de campo de nivel descriptivo, sustentada en un diagnóstico de base documental, desarrollada bajo el enfoque epistemológico Empírico -Inductivo y en un paradigma cuantitativo. La población estudiada comprendió a 405 sujetos seleccionándose como muestra a 395 de ellos de ambos sexos, seleccionada de manera intensionada. La indagación documental, la observación directa y la encuesta sirvieron como técnicas de investigación y como instrumento, un cuestionario de opinión.

Palabras Claves: Alternativa, prácticas deportivas grupales, obra martiana, comunidad y desarrollo humano.

INTRODUCCIÓN

La recreación es derecho fundamental del ser humano ubicado por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) como la sexta necesidad física, después de la nutrición , la salud, la educación , la vivienda, el trabajo y la seguridad social ,enfoque que exige entonces la presentación de propuestas para fortalecer la unión familiar y comunitaria sobre la base de los valores colectivos, ofertando oportunidades de desarrollo que propicien situaciones de goce, disfrute, sano esparcimiento, crecimiento personal y social, orientados hacia la solución de situaciones problémicas relativas a la cultura recreativa .

Si hablamos de transformación sostenible el tema de los niños y niñas ocupa una de las vertientes más importantes de atención .Ellos son los que representan la continuidad y el futuro de estas experiencias, de lo que se desprende la importancia estratégica de su abordaje en el desarrollo de experiencias de este tipo. Se hace entonces evidente que la población infantil constituye un elemento imprescindible en los procesos de transformación comunitaria.

A través de encuestas realizadas a la población seleccionada, a los directivos de organismos e instituciones, a dirigentes de base de los Comités de Defensa de la Revolución (CDR), la Federación de Mujeres Cubana (FMC), la Asociación de Combatientes de la Revolución Cubana (ACRC), Delegados y Delegadas de circunscripciones además de las observaciones realizadas a las

actividades desarrolladas en la comunidad objeto de estudio se pudo comprobar los siguientes aspectos:

✓ Existen pocas ofertas de actividades físicas recreativas dirigidas a los niños y niñas de 7 a 9 años de edad y cuando se realizan, la participación es muy escasa y casi siempre asisten las mismas niñas y los mismos niños.

✓ Las actividades y opciones brindadas, no satisfacen las necesidades, intereses, gustos y preferencias de los niños y niñas de 7 a 9 años de edad.

✓ No en todos los casos se emplea correctamente el diagnóstico, para detectar las necesidades, intereses, gustos y preferencias individuales y colectivas de los niños y niñas objeto de investigación.

✓ Existe poca variedad en las ofertas de actividades, las cuales tampoco responden a las demandas de los beneficiarios directos.

✓ Es deficiente la labor de reconocimiento a las personas que participan en las actividades programadas y que resultan ganadoras en los diferentes juegos ofertados.

✓ Son escasos los recursos y materiales disponibles para el desarrollo óptimo de las actividades desarrolladas.

✓ Se evidencian bajos niveles motivacionales durante el desarrollo de las actividades, identificándose además diversas causas.

✓ La oferta física recreativa no cuenta con la variedad necesaria con respecto a los horarios y días de la semana en que se ofertan.

✓ Es insuficiente el aprovechamiento de la fuerza educativa y formativa de valores de las prácticas deportivas grupales para su desarrollo en la población de 7 a 9 años de edad.

✓ Es insuficiente el empleo de las potencialidades educativas de la obra martiana que inciden en el desarrollo del niño y la niña de 7 a 9 años de edad, en correspondencia con las características psicológicas de sus edades.

Las valoraciones anteriormente expuestas corroboran la necesidad de realizar esta investigación, determinándose que para la población de 7 a 9 años de edad, del territorio del Consejo Popular ¨ La Rampa¨, en el municipio Plaza de la Revolución, son insuficientes las prácticas deportivas grupales, para la ocupación de su tiempo libre, no teniéndose en cuenta además sus necesidades, intereses, gustos y preferencias como tampoco la diversificación de los horarios y días de la semana para su organización y desarrollo.

Considerando la **Situación Problemica** expuesta en el párrafo anterior entonces: ¿Cómo promover la ocupación del tiempo libre hacia hábitos de vida saludables en los niños y niñas de 7 a 9 años de edad, del territorio del Consejo Popular ¨ La Rampa¨, en el municipio Plaza de la Revolución ?.

Siendo esta interrogante, el **Problema Científico** a resolver por el proceso de investigación.

Mientras que el **Objetivo General** es:

Aplicar una alternativa de prácticas deportivas grupales que promueva la ocupación del tiempo libre hacia hábitos de vida saludables de la población de 7 a 9 años de edad, del territorio del Consejo Popular ¨ La Rampa¨, en el municipio Plaza de la Revolución.

DESARROLLO

La literatura científica aborda diferentes concepciones referentes a las Alternativas: Educativas, metodológicas, recreativas y otras, de acuerdo a los problemas que abordan y los enfoques de los problemas a los que están dirigidas. Entre las definiciones más representativas se ofrecen las que brindan las pedagogas **Sierra** (2002), **Daudinot** (2003) y **González** (2005).

Alternativa: ¨ Opción entre dos o más variantes con que cuenta el subsistema dirigente (educador) para trabajar con el subsistema dirigido a (educando), partiendo de las características, posibilidades de estos y de su contexto de actuación. (**Sierra, 2002**).

Alternativa: ¨ Es el resultado de un proceso intelectual derivado del estudio del diagnóstico de situaciones educativas. Se concreta mediante la diversidad de formas, tales como: dilemas, actividades, ejercicios, tareas, entre otras para que sean seleccionadas en dependencia de la conveniencia de su efecto transformador en los sujetos una vez determinadas sus necesidades educativas. (Daudinot, 2003).

Alternativa: ¨ Constituye una modalidad, una opción entre dos variantes que estructura determinada práctica dentro del proceso docente – educativo y responde a una necesidad. Puede utilizarse como espacio de concreción el aula u otro lugar que designe el docente y tiene por objetivo incidir en la formación integral de los estudiantes¨. (**González, 2005**).

Obsérvese que aunque estos autores abordan indistintamente las definiciones, las mismas se diseñan para alcanzar resultados educativos superiores.

El autor del presente trabajo asume como definición la de la pedagoga ***Daudinot, 2003*****,** por considerarla la más completa y acorde a los objetivos de la presente investigación.

Para la construcción de una alternativa como resultado científico se requieren las acciones siguientes:

- Estudio de las alternativas existentes o afines que estén dirigidas al logro del objetivo propuesto por el investigador.
- Análisis crítico de las alternativas existentes. Determinación de las insuficiencias, carencias y bondades de las propuestas existentes. Establecimiento de los cambios necesarios para lograr los

objetivos propuestos y de las cuestiones que se deben conservar (Recordar que la alternativa propuesta surge a partir de una teoría existente).

- Diseño de la alternativa (nueva). Modelación de la misma. Debe quedar bien explícito si difiere de las alternativas existentes y en qué las supera o no.
- Valoración por expertos y/o validación práctica de la alternativa elaborada.
- Determinación de las limitaciones o insuficiencias señaladas u observadas durante su puesta en práctica.
- Elaboración de la alternativa final.

Se recomienda hacer la presentación de las alternativas en el informe de la investigación a partir del siguiente orden, aunque debe ser lo suficientemente flexible para reflejar su iniciativa y creatividad:

✓ Objetivo General.

✓ Fundamentación.

✓ Conceptos, categorías, leyes, principios, entre otros aspectos que tendrá en cuenta en su elaboración.

✓ Objetivos específicos, contenido, acciones, metodología a seguir para la realización de cada acción que conforma la alternativa y que permite el logro de los objetivos propuestos.

✓ Siempre que sea posible puede hacer una representación gráfica total o parcial de la alternativa.

✓ Evaluación (Validación).

✓ Recomendaciones para su instrumentación.

Las prácticas deportivas grupales (PDG) incluyen deportes colectivos, juegos y actividades físico recreativas que se realizan de conjunto entre varias personas, basadas en normas grupales compartidas que favorecen el desarrollo de diversos procesos de socialización que se van generando en el grupo o grupos etáreos beneficiarios directos de las actividades realizadas (Cooperación, solidaridad, apoyo, confianza entre otros).

Las prácticas deportivas grupales son una herramienta para favorecer el compartir un tiempo y un espacio de desarrollo humano junto a personas que pueden conocerse con anterioridad o no, que pueden volver a encontrarse en un futuro o no, pero que en el momento en que comparten a través de un juego deportivo o actividades recreativas transmiten algo particular que facilita el aprendizaje de una nueva lección para la vida del otro.

Su utilización, en experiencias de transformación social, contempla la identificación previa del tipo de problemáticas psicosociales que se tratarían y que conformarían los contenidos básicos a tener presente en el diseño de estas prácticas.

Las prácticas deportivas grupales pueden favorecer en general, el mejoramiento de la calidad de vida y los procesos de transformación psicosocial en diversos grupos y ámbitos sociales (familia, escuela, comunidad), al incidir en los procesos de socialización y desarrollo humano de sus beneficiarios.

En la alternativa llevada a cabo, a partir de las problemáticas psicosociales diagnosticadas se definieron como objetivos de las prácticas deportivas grupales los siguientes:

- Fomentar a través de la obra de nuestro Héroe Nacional José Julián Martí Pérez la formación y desarrollo de valores morales.
- Favorecer comportamientos adecuados con relación al consumo de sustancias tóxicas que propiciaran calidad de vida y estilos de vida más saludables.

Metodología de la Investigación: Se enmarcó en una investigación de campo de nivel descriptivo, sustentada en un diagnóstico de base documental, desarrollada bajo el enfoque epistemológico Empírico-Inductivo y en un paradigma cuantitativo.

Población: 405 sujetos.

Muestra: 395 sujetos de ambos sexos, seleccionada de manera intensionada.

Para un: 97.53 %.

La ***indagación documental***, la ***observación directa*** y la ***encuesta*** sirvieron como ***técnicas de investigación*** y como ***instrumento***, un ***cuestionario de opinión.***

Estructura de la alternativa de prácticas deportivas grupales

La alternativa de prácticas deportivas grupales que promovió la ocupación del tiempo libre hacia hábitos de vida saludables de la población de 7 a 9 años de edad, del territorio del Consejo Popular ¨ La Rampa¨, en el municipio Plaza de la Revolución, se proyectó con las siguientes etapas:

1. Exploratoria-diagnóstica
2. Organizativa.
3. Educativa.
4. Comunicativa.
5. Supervisión.

Exploratoria-diagnóstica:

La etapa exploratoria- diagnóstica tiene como finalidad:

- Identificar necesidades, demandas, problemáticas psicosociales, recursos (materiales y humanos) y antecedentes de experiencias de transformación social en el territorio del Consejo Popular objeto de estudio.
- Determinar las temáticas psicosociales fundamentales a trabajar en la alternativa.

- Construir indicadores de evaluación de la alternativa.
- Monitorear el cumplimiento de acciones planificadas, como parte de las demás etapas (organizativa, educativa, comunicativa y de supervisión).
- Identificar nuevas necesidades o problemáticas y por tanto, contribuir al diseño de nuevas acciones o a reorientar/reestructurar otras ya emprendidas.
- Evaluar resultados de acciones de transformación llevadas a cabo, para poder constatar los principales cambios ocurridos en la población a la cual van dirigidas.
- Evaluar la viabilidad y sostenibilidad de la alternativa.

Organizativa:

La etapa organizativa tiene como finalidad:

- La implicación de la mayor cantidad de actores sociales posible que participan en el proceso de transformación.
- El aprovechamiento de las redes sociales informales que existen en los diversos grupos, organizaciones e instituciones de la comunidad.
- El respeto a las estructuras grupales existentes en las organizaciones e instituciones participantes y el favorecimiento de la formación de nuevas estructuras cuando son necesarias.
- El apoyo a la aparición de nuevos grupos que se asocian de manera espontánea.
- El favorecimiento de interrelaciones entre los diversos grupos que se conforman o emergen a través de la realización de actividades conjuntas.
- La identificación de los diversos procederes y modos de hacer sistematizados, que resultan funcionales y efectivos en la ejecución de las tareas de la alternativa, por parte de los diversos grupos y actores sociales.
- El establecimiento de normas grupales de trabajo que se basen, en lo esencial, en el respeto mutuo y la realización de actividades de modo participativo.

Educativa:

Se debe aclarar, primeramente, que la etapa educativa siempre va a estar en función de las necesidades/demandas y los objetivos educativos de la alternativa, evidenciándose, así, la importancia de contar con una etapa exploratoria- diagnóstica. Una vez identificadas las necesidades, la construcción de una etapa educativa tiene como finalidad:

1. Propiciar la formación de conocimientos y habilidades en actores sociales para generar, implementar y sostener las acciones de transformación de la alternativa que propicien cambios en niños y niñas, a través de las prácticas deportivas grupales (PDG).

- Capacitar a los actores sociales en las diversas metodologías y procedimientos sistematizados para la realización de las prácticas deportivas grupales.
- Formar a los gestores sobre las diferentes habilidades necesarias para la organización y ejecución de la alternativa en el territorio del Consejo Popular ´´La Rampa´´.

2. Favorecer cambios comportamentales en niños y niñas, de acuerdo con los objetivos de transformación psicosocial planteados, mediante las prácticas deportivas grupales.

Para diseñar cualquier ***etapa comunicativa*** es necesario dar respuesta a preguntas claves: ¿Qué se quiere lograr?, ¿A quiénes van a estar dirigidas las acciones comunicativas?, ¿Qué se pretente que hagan con el mensaje?, ¿Con cuánto presupuesto se cuenta?, ¿Cuáles son los medios apropiados?, ¿Cómo se va a ejecutar? y ¿Cómo se va a medir su impacto?

Para dar respuesta a estas y otras interrogantes a continuación se exponen consideraciones y experiencias.

La finalidad de la ***etapa comunicativa*** de la alternativa de prácticas deportivas grupales es:

- Sensibilizar acerca de la necesidad de implementación de la alternativa.
- Construir la identidad de la alternativa.
- Convocar a la participación en las actividades de la alternativa.
- Facilitar la comunicación de contenidos educativos en acciones de capacitación.
- Divulgar impactos psicosociales de las acciones transformadoras.
- Promocionar la alternativa de prácticas deportivas grupales.

Estos propósitos están en consonancia con aquellos que se promulgan desde la concepción de la comunicación para el desarrollo como eje decisivo en los programas, alternativas, planes entre otros encaminados a propiciar desarrollo.

Las pautas fundamentales sobre las cuáles se orienta la etapa comunicativa son:

1. La comunicación como proceso de mediación orientado a fomentar el diálogo horizontal entre los distintos actores involucrados en la dinámica de transformación psicosocial para lograr consenso, apoyo y alianza.

2. La participación activa y protagónica de los diferentes actores sociales en el proceso de creación de los productos comunicativos.

3. El empleo de múltiples canales, recursos y materiales de comunicación, así como contenidos, atendiendo al propósito, la naturaleza del mensaje y al público destinatario.

Ello supone, por tanto, desarrollar un estilo de comunicación basado en el encuadre creativo, que implica el respeto al otro como sujeto activo en el proceso de comunicación y por tanto, el respeto de sus decisiones, elecciones y necesidades.

Destino de las acciones comunicativas de la alternativa:

Están concebidas principalmente para actores sociales participantes en el proceso de transformación psicosocial, dígase: beneficiarios directos (niños y niñas de 7 a 9 años de edad del territorio del Consejo Popular ´´La Rampa´´, municipio Plaza de la Revolución).e indirectos (maestros, profesores de recreación, líderes barriales y comunidad en general).

También pueden dirigirse a decisores, organizaciones auspiciadoras, colaboradores, multiplicadores, futuros beneficiarios, ámbito académico y público en general.

¿Para qué se diseña la *etapa de supervisión*?

La ***etapa de supervisión*** tiene como finalidad:

1. Propiciar la emergencia de un proceso de reflexión y construcción conjunta que favorezca el aprendizaje y el análisis de conocimientos y modos de hacer.
2. Mejorar la calidad de las acciones que se realizan en las alternativas de transformación.
3. Evaluar los procesos que se emprenden con vistas a favorecer la marcha de la alternativa de prácticas deportivas grupales.

La alternativa de prácticas deportivas grupales para la población de 7 a 9 años de edad del territorio del Consejo Popular ´´ La Rampa´´, conto con cinco áreas de trabajo las cuales respondieron tanto a las áreas como a las manifestaciones y deportes recreativos existentes

Área Reparador de sueños: La misma tiene como propósito, desarrollar actividades de formación y promoción para infantes de 7 a 9 años de edad, orientados a fomentar una cultura recreativa que beneficie los estilos de vida saludables de los beneficiarios directos y formar promotores de prácticas deportivas grupales que a mediano y largo plazo puedan desarrollar las diversas programaciones en su comunidad.

Área Meñique: Tiene como propósito favorecer la práctica sistemática de actividades físicas deportivas para la población de 7 a 9 años de edad, instrumentando acciones que permitan desarrollar el plan de acción previsto.

Área La Edad de Oro: Tiene como propósito fundamental, brindar a los beneficiarios directos e indirectos la posibilidad de disfrutar de actividades socioculturales, artísticas y literarias que satisfagan las necesidades de diversión, expresión plástica, literaria y musical, el fomento de valores culturales y morales, implementando las acciones previstas.

Área Rutas y Andares: Tiene como propósito fundamental brindar a los beneficiarios directos la posibilidad de disfrutar de actividades recreativas formativas y en contacto con la naturaleza, interrelacionándose en función del desarrollo integral, que satisfagan las necesidades de diversión, sano esparcimiento, el fomento del amor por la naturaleza, conocer las bellezas naturales, que forme

valores morales afianzando la identidad local, regional y nacional, implementando el plan de acciones previsto a desarrollar.

Área Solo el amor: Tiene como propósito acercar a la población de 7 a 9 años de edad a las bondades de la práctica sistemática del Ajedrez, no olvidar la organización y desarrollo de los juegos tradicionales de la comunidad, intencional el trabajo con la Educación y Formación de valores morales además del amor al medio ambiente, consolidar su compromiso con la vida económica, política y social de la demarcación donde vive además de intercambiar con glorias deportivas, atletas retirados y en activo, doctores en ciencias al igual que con sus familiares.

A modo de ejemplo:

¿Cómo se organizan las prácticas deportivas grupales en el ámbito comunitario?

- **Actividad:** Juego libre.
- **Encuentro:**9
- **Objetivo:** Reconocer durante la actividad los momentos que pueden traer comportamientos agresivos para enseñar modos adecuados de controlarlos.
- **Contenido:** Relaciones interpersonales sin violencia.
- **Descripción de la actividad:**

- Organización del área y los implementos. (5 minutos).
- Formación del equipo, presentación y lema. (5 minutos).
- Juego grupal de calentamiento. Pase de balón. (5 minutos).
- Información del objetivo del juego.
- Se pone una pequeña cantidad de implementos deportivos sobre el terreno (que sea mucho menor que la cantidad de niños y niñas con las que se está trabajando) y se indica a los participantes que cojan el implemento con el cual desean jugar. Coincidirán varios niños y niñas en busca de un implemento. El promotor observa todos los comportamientos que se van produciendo, interviene y modela en cada caso en el que se produzcan desacuerdos y le orienta a todo el grupo que, ante estas coincidencias de gusto y desavenencias que se producen, ellos deben tratar de ponerse de acuerdo. El promotor observa todos los comportamientos que tienen lugar y las soluciones a las que llegan. Si persisten los desacuerdos debe continuar modelando (20 minutos).

- Recuperación: (5 minutos). En este momento se pueden realizar análisis con el grupo sobre a qué conclusiones han llegado, qué han aprendido con el juego.

CONCLUSIONES

- Los estudios teóricos metodológicos realizados en las diferentes literaturas consultadas, evidencian la necesidad de la búsqueda de alternativas que desde nuestras propias realidades

propicien cambios de actitudes en la población de 7 a 9 años de edad para garantizar estilos de vida saludables en los beneficiarios directos.

- Se constató en el diagnóstico realizado en el territorio del Consejo Popular ´´ La Rampa´´, municipio Plaza de la Revolución que la ocupación del tiempo libre y la participación en las prácticas deportivas grupales de la población de 7 a 9 años de edad no es adecuada, pues no coinciden con los objetivos que se persiguen con estas actividades en lo que respecta a su forma de organización, ejecución y participación.
- Se diseño un modelo como base de la alternativa de prácticas deportivas grupales sustentado en la pedagogía del tiempo libre (de la recreación), el desarrollo humano y la obra de nuestro héroe nacional.
- La aplicación y evaluación de la alternativa representó un cambio de actitud hacia la recreación física comunitaria y una orientación correcta sobre la ocupación del tiempo libre de la población objeto de estudio.

BIBLIOGRAFÍA

1. Drake Carrera, Cecilio Javier. (2011). ¨ Alternativa de actividades físicas deportivas y recreativas para los jóvenes de la Parroquia Chiquinqueria, Estado de Zulia, Venezuela.

Tesis en opción al título académico de Máster en Actividad Física en la comunidad.

2. M. Sc. Fuente Vázquez, Omayda y Yamile Paz Ugarte. (2014).¨ El empleo de la obra martiana en el Programa Educa a tu hijo¨. La Habana, Sello Editor Educación Cubana.

3. Col. Autores del CIPS. (2014). ´´Manual para multiplicadores del Programa de transformación psicosocial centrado en la Práctica Deportiva Grupal. La Habana, Editorial Caminos.

4. Col. Autores del CIPS. (2014). ´´Manual de Prácticas Deportivas Grupales. La Habana, Editorial Caminos.

5. Mayedo Gallo, Rafael. ¨ Alternativa para satisfacer las necesidades recreativas de los niños y niñas de 8-10 años¨. www.monografias.com Publicado el 1 de julio 2011. **Consultado el 1 de junio de 2016.**

6. Peña Hernández, Miguel Ángel. (2013).´´ Gestión de la recreación física para el desarrollo humano local desde Comunidades Rurales de OMAJA´´. **Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física.**

7. Rosales Ayala, Alexis Faustino. (2010).´´ Propuesta de Alternativa Física Recreativa para satisfacer las necesidades recreativas comunitarias en niños de 7-10 años sector El Zapotal, municipio Julio Cesar Sala, del Estado Mérida. Venezuela. **Tesis en opción al título académico de Máster en Actividad Física en la comunidad.**

1.20 COMPORTAMIENTO DE LOS INDICADORES DEL CONTROL DE LA INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO EN LAS GIMNASTAS DEL CONJUNTO DE PINAR DEL RÍO.

Dr. C. Yolainy Govea Díaz

MSc Irma Ismary Llanes Galdo

RESUMEN

La presente investigación se deriva de un proyecto científico institucional que se viene desarrollando desde hace tres años. Este estudio tiene como objetivo determinar las regularidades del comportamiento de los indicadores de la intensidad durante la aplicación práctica de la metodología para el control en las gimnastas del conjunto de la EIDE en Pinar del Río. Fue de gran utilidad la aplicación de diversos métodos científicos: teóricos, empíricos y matemáticos-estadísticos, haciendo énfasis en la medición y el cálculo de promedio y porcentual. La metodología fue aplicada a las cinco gimnastas del ejercicio de conjunto. Estas llevan un promedio de tres años en la categoría juvenil. Los resultados fueron analizados en talleres metodológicos por un colectivo de entrenadoras con experiencia en el deporte. A partir de aquí se hizo un análisis para la reestructuración de la planificación del conjunto durante la preparación, teniendo muy en cuenta los resultados individuales de los indicadores medidos.

Palabras claves: gimnastas, entrenamiento, intensidad, indicadores.

INTRODUCCIÓN

El control de la intensidad del ejercicio competitivo en Gimnasia Rítmica constituye un importante proceso dentro de la preparación gimnástica. Govea D. Y. (2011) realizó una investigación sobre esta temática en la modalidad individual, donde se determinaron los indicadores externos e internos para controlar la intensidad del entrenamiento del ejercicio competitivo individual.

El código de puntuación para la modalidad de conjunto tiene exigencias diferentes a las de la modalidad individual, relacionadas con la cantidad de elementos de dificultad, tiempo de duración del ejercicio, cantidad de aparatos a utilizar, gimnastas, entre otras.

Estas diferencias entre las modalidades gimnásticas impone la necesidad de determinar las características de la modalidad de conjunto para este ciclo olímpico (2017-2020), los indicadores específicos para controlar la intensidad de esta modalidad y el comportamiento de estos durante la preparación de las gimnastas.

En los ejercicios de conjunto no se contaba con una herramienta que permitiera controlar este componente de la carga a tenor de las características actuales del deporte. La forma más utilizada para realizar el control es a través de la efectividad de los elementos de dificultad, no se consideran

más aspectos externos y no se tiene en cuenta ningún indicador de la carga interna como plantea la teoría y metodología del entrenamiento deportivo se debe tener en cuenta para controlar la intensidad.

Como un primer momento de este estudio se realizó una caracterización del ejercicio competitivo para la modalidad de conjunto, se determinaron los indicadores que iban a hacer controlados y los instrumentos para su medición. A partir de los resultados obtenidos se realizó una valoración de los mismos para ser evaluada entonces la intensidad del entrenamiento como plantea la tercera etapa de la metodología que se que adecua a las particularidades de esta modalidad gimnástica.

En este estudio se propone como objetivo: determinar las regularidades del comportamiento de los indicadores de la intensidad durante la aplicación práctica de la metodología para el control en las gimnastas del conjunto de la EIDE en Pinar del Río.

Importante destacar la utilización de métodos científicos teóricos: histórico-lógico, análisis-síntesis, inducción-deducción, empíricos: la observación, la revisión de documentos, la medición, y como matemáticos-estadísticos se utilizó la estadística descriptiva, fundamentalmente el cálculo porcentual y el promedio.

DESARROLLO

La metodología fue aplicada durante cuatro microciclos de entrenamiento, donde las gimnastas realizaban el ejercicio competitivo completo con música.

Durante las mediciones se calificaron los ejercicios competitivos a través de la **observación** por jueces provinciales y nacionales. Se realizó también un registro de aspectos que la investigadora observó y consideró necesarios conocer para una mayor comprensión y explicación de lo que transcurría mediante las sesiones de mediciones.

En las sesiones de entrenamiento en que se efectuaron las mediciones se recogió la información de aspectos como:

- **el orden de paso del ejercicio competitivo durante la sesión de entrenamientos:** este aspecto se refiere al orden en que las gimnastas realizaron el ejercicio competitivo en el entrenamiento en relación con los otros eventos individuales.
- **cantidad de repeticiones del ejercicio competitivo:** es el volumen de ejercicios completos planificados y realizados del conjunto en cada sesión de entrenamiento.
- **objetivo de la sesión de entrenamiento y del conjunto:** se refiere a los objetivos planificados en la sesión.
- **tiempo de recuperación entre repeticiones:** este tiempo se comienza a medir a partir de que la gimnasta termina el ejercicio competitivo de conjunto hasta que comienza la siguiente repetición.

- **disposición psicológica ante el entrenamiento:** la valoración de este aspecto se complementaba con algunas interrogantes que se les hacía a las gimnastas en cada entrenamiento y a través también de lo que se observaba.
- **estado de salud:** el control de esta variable se tuvo en cuenta en cada sesión de entrenamiento, si existía alguna lesión, dolores articulares o musculares, a partir de la influencia que podía traer en la variación de la frecuencia cardíaca.
- **descanso nocturno:** para conocer las horas de descanso se les preguntaba a las gimnastas el total de horas que habían dormido la noche anterior.
- **horario de la sesión de entrenamiento:** se registró si la sesión era en la mañana o en la tarde.
- **día de la semana:** se tuvo en cuenta para conocer las características de la carga.

Valoración general de estos aspectos durante la etapa de mediciones.

El orden de paso del ejercicio competitivo es un aspecto que debe tenerse en cuenta para la planificación, la prioridad de trabajo a establecer entre los eventos y las particularidades de cada gimnasta en cada evento competitivo. Este se comportó de manera variada, aspecto este que incide directamente en la calidad de ejecución. Importante destacar que en la categoría juvenil las gimnastas de individual son las gimnastas del conjunto a diferencia de las gimnastas de categoría superior.

El volumen o cantidad de repeticiones del ejercicio osciló entre tres y cinco en cada sesión de entrenamiento. Este fue cumplido por en el total de las sesiones de entrenamiento, aunque no con la efectividad esperada.

Los objetivos se redireccionaron en dependencia de los resultados que se iban obteniendo en las mediciones. Se enfocaron fundamentalmente al cumplimiento de la efectividad de los valores de juicio (dificultad y ejecución).

Para la planificación de repeticiones de completas se necesita hacer un análisis individual teniendo en cuenta las posibilidades reales de la gimnasta para cumplimentar el objetivo de cada repetición, del evento y así de la sesión de entrenamiento.

El calentamiento estuvo dirigido fundamentalmente a preparar el organismo para la realización de los ejercicios de la parte principal, sin hacer repeticiones innecesarias evitando gasto de energía.

La frecuencia cardíaca fue tomada a cada gimnasta antes de comenzar el ejercicio y al finalizar el mismo.

El tiempo de recuperación entre las repeticiones se controló buscando que los valores del indicador frecuencia cardíaca alcanzaran valores similares a los del inicio de cada repetición del ejercicio.

El estado de salud de las gimnastas fue evaluado de regular por el médico deportivo según pruebas médicas realizadas en la etapa de preparación, al tener una de las gimnastas con molestias en la espalda durante el entrenamiento limitando esto aún más el cumplimiento de los objetivos. Importante este aspecto a considerar por las entrenadoras para realizar las modificaciones pertinentes en la planificación.

Las sesiones de entrenamiento se efectuaron siempre en horario de la tarde, aspecto a tener en cuenta por toda la carga que ha recibido la gimnasta durante otras actividades realizadas en la mañana con contenidos diferentes a los de la sesión de entrenamiento pero que inciden en la carga fisiológica.

El descanso nocturno fue de ocho horas aproximadamente en el total de los casos expresado así por las propias gimnastas.

Los indicadores medidos a las gimnastas durante el proceso fueron:

Externos: calificación de ejecución, calificación de dificultad y nivel de dificultades, total de elementos.

Internos: frecuencia cardíaca inicial (f1) y final (f2) y el incremento de la frecuencia cardíaca (fc=f2-f1)

Estos indicadores fueron medidos a cada una de las gimnastas y posteriormente se calculó el promedio para poder determinar los valores de los mismos para las gimnastas del conjunto de la categoría juvenil de Pinar del Río. Toda la información recogida y de manera individualizada fue analizada en conjunto gimnastas entrenadoras.

CONCLUSIONES

Las regularidades determinadas en este estudio permitieron no solamente conocer el comportamiento de los indicadores durante la etapa de mediciones, sino también precisar aquellos factores que están influyendo en la efectividad del control de la intensidad, tomar las medidas pertinentes para su control en una segunda etapa de mediciones tributando a la erradicación de las mismas y mejora de la propia preparación de las gimnastas.

BIBLIOGRAFÍA

- Ameller Reyes, S. (2005) *La Planificación y sus características en Gimnasia Rítmica.* Curso nacional de entrenadoras.
- Federación Internacional de Gimnasia (FIG). (1997) *Código de Puntuación Gimnasia Rítmica.*
- Federación Internacional de Gimnasia. (2001) *Código de Reglas y Arbitraje.*
- Federación Internacional de Gimnasia. (2005) *Código de Reglas y Arbitraje.*
- Federación Internacional de Gimnasia. (2009) *Código de Reglas y Arbitraje.*

1.21 FOLLETO SOBRE LA HISTORIA DEL BALONMANO EN PINAR DEL RÍO, CONTENIDO PARA LA PREPARACIÓN TEÓRICA.

MSc. Yarisel Quiñones Rodriguez
Dr. C. Pedro Alberto Martínez Hernández
Lic. Yamilka Salazar Carrillo

RESUMEN

El deporte desde su evolución, ha marcado hechos trascendentales en la historia de las naciones, sucesos que, cuando son escritos, se convierten en patrimonio invaluable. El Balonmano conserva y enriquece su historia a nivel internacional. Muchos autores han dado sus versiones sobre la introducción y desarrollo del balonmano en Cuba; esta historia se ha enriquecido con las valiosas obras escritas de algunas provincias. Pinar del Río ha sido una potencia de este deporte a nivel nacional, aportando grandes figuras que han representado a Cuba en eventos internacionales, pero no cuenta con una historia escrita, lo cual limita la formación integral de los atletas del deporte y de los egresados de la carrera Cultura Física. Durante la investigación se emplearon métodos teóricos, empíricos y estadísticos, destacándose por su relevancia el método histórico lógico y testimonio. Para exponer los resultados se elaboró un folleto estructurado con una portada, introducción, desarrollo, Bibliografía y Anexos, reflejándose la introducción del deporte, los nombres de los primeros atetas, entrenadores, árbitros, directivos, los atletas y entrenadores que integraron la selección nacional, entre otros aspectos de interés. Estos resultados son de significativa importancia en la formación de los atletas y permite ser abordada como contenido de la preparación teórica, además que enriquece la historia local y la historia del deporte pinareño.

Palabras claves: Historia, Balonmano, folleto

INTRODUCCIÓN

El balonmano moderno tiene una rica historia; sus precedentes y huellas se encuentran en un juego que ya se practicaba en la antigua Grecia. Para establecer los orígenes del balonmano, los investigadores tratan de buscar similitudes y puntos de contacto con juegos propios de los griegos y de los romanos; aunque a nadie escapa, que la agilidad del hombre con sus manos pudo llevarle ya en las primeras civilizaciones conocidas a utilizarlas para sus juegos. (Armentero, E y Díaz, J, 2017; http://www.monografias.com/trabajos71/origen-balonmano/origen-balonmano.shtml)

“El Balonmano nació como deporte en el primer cuarto del Siglo XX, como consecuencia de la evolución de algunas modalidades deportivas practicadas en centroeuropa (Alemania y la República Checa), tales como el THORNBALL, HANDBOLD y HAZENA. Así pues, comienza a practicarse durante los años 30 el balonmano como tal, aunque en una modalidad de 11 jugadores y utilizando

campos de fútbol.” (https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2012/12/05/historia-de-los-deportes-origen-del-balonmano/)

En los primero años del siglo XX, en Checoslovaquia, Alemania y Dinamarca surgen los auténticos precursores, a finales de la primera guerra mundial, época que dio origen a otros muchos deportes.

Entrenadores alemanes de atletismo buscaban una actividad deportiva para que sus atletas jóvenes pudieran practicarla durante el invierno, que exigiera buenas condiciones físicas, pero fuera menos violenta que el rugby o el fútbol.

La auténtica realidad es que a inicios de los años 20 ya se jugaba balonmano fundamentalmente entre 11 jugadores, en un campo de fútbol y el balón, en su origen, fue el de fútbol también.

A partir de aquí las versiones son contradictorias, quizás, la más digna de crédito sea aquella que afirma que dos profesores alemanes, Karl Schelenz y Max Heiser, lanzaron en 1915 un nuevo deporte, que llamaron Handball, inspirando su reglamentación en los juegos antes mencionados, que ambos habían tenido oportunidad de conocer, pero originándose, ya desde entonces la disyuntiva, Handball de campo con 11 jugadores o Handball de sala con 7 solamente. Schelenz defendía la primera, Heiser la última. Poco a poco se impuso la idea de aquél y la especialidad de campo comenzó a jugarse como práctica de esparcimiento para atletas y gimnastas; cuando nacieron los primeros equipos, poco después de finalizada la primera guerra mundial, la Federación Alemana de Gimnasia tomó a su cargo la dirección del nuevo deporte. Mientras esto ocurría en Alemania, toda la Escandinavia se transformaba en baluarte del Handball; se incorpora su práctica para mujeres y se escribe la primera reglamentación de esta disciplina deportiva en el año 1919. Estos argumentos también pueden ser encontrados en las obras (https://historia-biografia.com/historia-del-balonmano/; http://www.cheesehosting.com/balonmano/el-deporte-balonmano/historia-del-balonmano.php)

Diversos autores dedicados a su estudio, han divido su evolución en etapas:

1ra- Surgimiento, divulgación y establecimiento del Balonmano (1898-1941).

2da- Predominio del Balonmano de 11 jugadores (1946 -1957).

3ra- Expansión y popularidad del Balonmano de 7 jugadores (1957-1972).

4ta- Desarrollo del Balonmano Olímpico (1972 hasta nuestros días). Citado por Antonia Millán en http://www.monografias.com/trabajos33/balonmano/balonmano.shtml

Esta investigación pretende profundizar en la tercera y cuarta etapa, específicamente cuando el deporte llega a América y se introduce en Cuba; específicamente, particularizar en los hechos más trascendentales en la provincia Pinar del Río.

A partir de la creación de la Federación Nacional Cubana de Balonmano se practica con mayor organización este deporte en Cuba. Citado por Velásquez J, 1985; Colectivo de autores 2016.

Su recorrido transcendió con gran aceptación, llegando de igual manera a la provincia Pinar del Río. Las memorias históricas de los inicios y el desarrollo de este deporte en la más occidental de las provincias no ha sido escrita, lo cual es hoy una tarea pendiente para los que aman y desean compartir los sucesos con las nuevas generaciones que practican el deporte; incluso, con los estudiantes de la carrera de Licenciatura en Cultura Física, por lo que resulta una necesidad en la provincia; aspecto de vital importancia en la formación de atletas, así como para la adquisición de este contenido en la formación de pregrado de los futuros entrenadores de Balonmano.

Por lo que se propone como **objetivo** de la investigación Elaborar un folleto sobre la historia del Balonmano de la provincia Pinar del Río.

DESARROLLO

En la investigación participaron 25 atletas activos de Balonmano, 15 entrenadores de este deporte en la provincia Pinar del Río, 1 comisionado y 12 atletas retirados, para un total de 53 personas.

Los entrenadores encuestados se encuentran distribuidos en la investigación de la siguiente manera: 4 entrenadores fundadores del deporte en la provincia que dirigen el proceso de entrenamiento en la Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) *Ormani Arenado Llonch*, 11 entrenadores con más de 12 años de experiencia laboral y con más de 20 años de vinculación con la práctica del deporte en la provincia. Los 25 atletas activos que son matrículas de la EIDE *Ormani Arenado Llonch* forman la muestra seleccionada; 14 atletas de la categoría escolar y 11 atletas de la categoría juvenil, todos de ambos sexos. Los 12 atletas que se encuentran retirados de la práctica del deporte y pertenecen a las primeras generaciones que practicaron el deporte en la provincia, 3 ejercen otras profesiones, 4 se encuentran fuera del país, 1 se encuentra en la provincia Artemisa como entrenador en la base y 4 ejercen su labor como entrenadores en municipios de la provincia.

Para el desarrollo y proceso investigativo se emplearon métodos teóricos, empíricos y estadísticos matemáticos, partiendo del Dialéctico Materialista que rige las investigaciones científicas; fue de gran utilidad el método histórico-lógico.

Se encuestaron 25 atletas activos matrículas de la EIDE *Ormani Arenado Llonch* de las categorías escolar y juvenil. Formaron parte de la muestra seleccionada 14 atletas de la categoría escolar y 11 atletas de la categoría juvenil en los dos casos de ambos sexos. La encuesta tenía como objetivo indagar acerca de los conocimientos que tenían los atletas sobre la historia del Balonmano de la provincia Pinar del Río. Se realizaron tres preguntas, referidas fundamentalmente a si los atletas conocían cómo había llegado el deporte Balonmano a la provincia Pinar del Río, la segunda y tercera

pregunta estaban referidas si tenían conocimiento sobre quiénes fueron los primeros atletas y entrenadores de la provincia.

La entrevista realizada a los entrenadores también pretendía indagar sobre el conocimiento que poseían los entrenadores sobre los primeros hechos históricos de la práctica del Balonmano en Pinar del Río. Las preguntas abordadas a los especialistas estaban enmarcadas a cómo llegó el deporte a la provincia, las segunda, tercera y cuarta pregunta abordaban sobre el conocimiento sobre la nómina de los primeros atletas, primeros entrenadores y primeros jugadores de ambos sexos que ingresaron a la selección nacional del deporte.

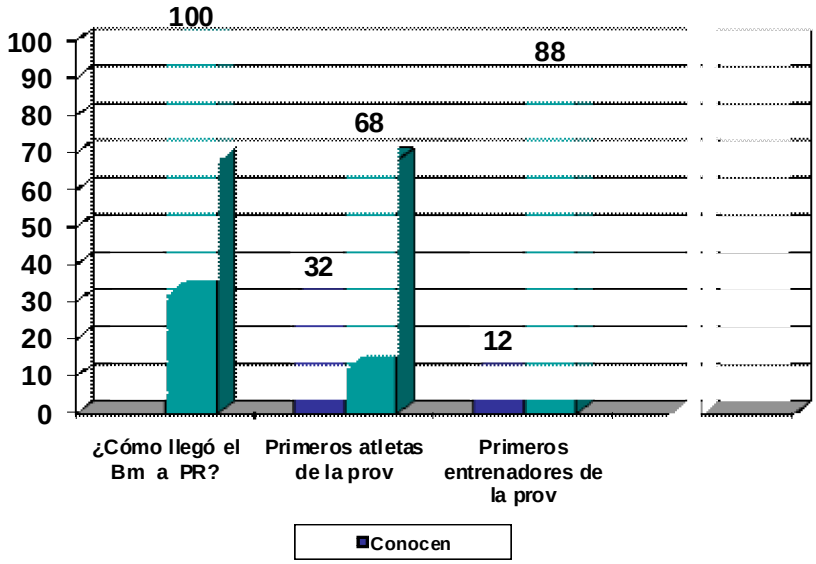
El testimonio fue una de las técnicas investigativas que mayor información brindó en todo el proceso investigativo. Lo aportaron 3 personalidades del deporte en la provincia. La información fue obtenida en una grabación de video, pudiendo acceder de manera certera a todos los datos aportados por el comisionado; fundador del deporte y segundo comisionado que tuvo la provincia en la historia del deporte y por dos entrenadores fundadores, que fueron de la nómina de la primera generación de atletas. La información obtenida se enmarcó en las preguntas siguientes: Cómo llegó el deporte a la provincia, qué edad o categoría tenían los practicantes, instalaciones donde se desarrollaron los primeros entrenamientos, el lugar donde se desarrolló se 1er partido oficial, el nombre de los primeros atletas, entrenadores, árbitros que tuvo la provincia, los primeros atletas y entrenadores de Pinar del Río que ingresaron la selección nacional y todos los datos que pudieran aportar sobre la inclusión del balonmano femenino en la provincia.

Después de analizar las características de los métodos empleados la autora decide ilustrar los resultados de cada uno de ellos.

La encuesta aplicada a los 25 atletas activos de la EIDE *Ormani Arenado Llonch* tuvo por objetivo indagar sobre el conocimiento que poseían los atletas sobre la historia del balonmano en la provincia. Los encuestados manifestaron mayoritariamente un desconocimiento en las tres preguntas. En la primera pregunta el 100% respondió de manera negativa al preguntar sobre cómo llegó el deporte a la provincia.

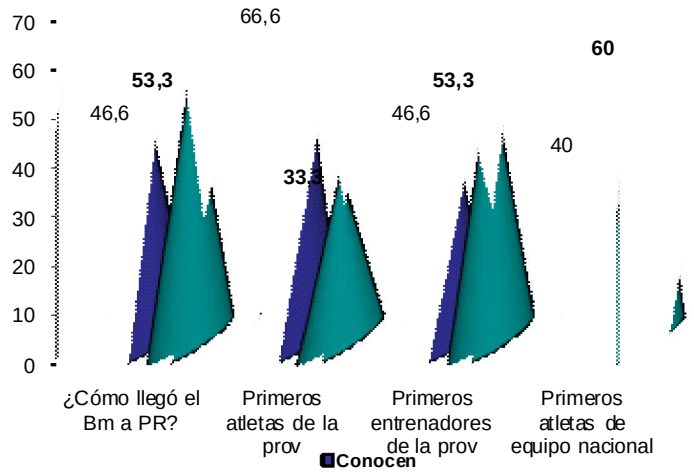
La segunda pregunta que abordaba sobre el conocimiento de los primeros atletas que practicaron esa disciplina en la provincia, las respuestas mostraron diferencias, debido a que el 32% de los atletas encuestados tenían el mínimo de conocimiento de que sus entrenadores formaron parte de esos primeros atletas de la provincia. El restante 68% desconocía la respuesta correcta. Igual sucedió en la tercera pregunta, donde los nombres de los primeros entrenadores de la provincia que aportaron los atletas, eran algunos de sus entrenadores, fundadores del deporte. Estos resultados aparecen graficados a continuación.

I Gráfico de los resultados de la encuesta a los atletas activos de la EIDE “Ormani Arenado”



En un segundo momento se aplicó la entrevista a los entrenadores de la EIDE *Ormani Arenado Llonch*. La primera pregunta coincidió con la misma realizada a los atletas activos, y sobre las respuestas aportadas, el 46,6% respondió en que si conocían algunos indicios de la llegada del deporte, principalmente, los aportes dados por los estudiantes Rolando Morejón y Roberto Arencibia que estudiaban en ese entonces en la Escuela Superior de Educación Física y Deportes *Manuel Fajardo*. Ante las tres restantes preguntas se recibieron valiosas respuestas, las cuales indagaban sobre las nóminas de los primeros entrenadores, primeros atletas que practicaron el deporte y los primeros atletas que fueron promovidos a la selección nacional en ambos sexos. Las respuestas mostraron 33,3%, un 53,3% y un 60% de desconocimiento antes las preguntas dos, tres y cuatro respectivamente, pero las pocas respuestas acertadas brindaron un gran cúmulo de información. Entre los datos aportados estaban los nombres de Rolando Morejón, Roberto Arencibia, Carlos Luís Morales y Emilio Armentero al referirse a los primeros atletas. Así como los nombres de los primeros atletas promovidos al equipo nacional en ambos sexos, donde se destacaron las figuras Juan Llanes Pérez, Mario Luís García, Roberto Arencibia, Ricardo Miranda, Guillermo Gavilán y Reinaldo Cruz. Estos resultados se muestran en el gráfico que aparece a continuación.

II- Gráfico de la entrevista a los entrenadores activos de la EIDE *Ormani Arenado Llonch* y los entrenadores de los combinados deportivos



Al realizar la encuesta a los 12 atletas de Balonmano retirados que pertenecen a las primeras generaciones que practicaron el deporte en la provincia de la provincia Pinar del Río, se cumplió con el objetivo previsto, que era conocer los criterios sobre la importancia y necesidad de esta investigación.

El 100% de los entrevistados, mostró una gran satisfacción por que se culminara el proceso investigativo, pues, todos manifestaron que no se había escrito anteriormente la historia de este deporte en Pinar del Río y que además era una necesidad para las nuevas generaciones, tanto de atletas, como de entrenadores.

Después de analizar las debilidades y fortalezas derivadas del diagnóstico, la autora se dirige a crear un folleto sobre la Historia del Balonmano en la provincia Pinar del Río. El objetivo es compensar la carencia de información existente sobre la historia del balonmano.

El Folleto tiene un total de 13 páginas, se encuentra en soporte digital e impreso. Un ejemplar se conserva en la sala de documentación de la Facultad de Cultura Física y uno en el poder de la comisión provincial del deporte.

En su estructura presenta:

• **Portada**

• **Introducción**

Aborda los elementos generales del deporte, así como los hechos sobre la evolución histórica a nivel nacional e internacional.

DESARROLLO

Se muestran como datos relevantes la introducción de la disciplina deportiva en la provincia, los precursores del deporte, la incorporación del Balonmano Femenino, los atletas de la provincia que formaron parte de la selección nacional, los comisionados provinciales que ha tenido el deporte, los

árbitros Nacionales de la Provincia, los mejores resultados del Balonmano Escolar, Juvenil y Social en eventos Nacionales y los municipios que más se destacaron en los aportes a la Provincia.

- **Bibliografía**
- **Anexos**

Se encuentran ilustradas las fotografías varias de las figuras que iniciaron el deporte en la provincia.

INTRODUCCIÓN DEL BALONMANO EN PINAR DEL RÍO

El deporte Balonmano en Pinar del Río, como en otras provincias del país, fue introducido por los estudiantes que cursaban estudios en la antigua Escuela Superior de Educación Física y Deportes *Manuel Fajardo* en la Habana, allí ya se practicaba y era conocido, lo cual favoreció a que al retornar los estudiantes a cada provincia, trajeran como novedad ese nuevo deporte venido de Europa que aun no se conocía en Cuba.

En el año 1970 al realizarse el acto de la entrada de Fidel a Pinar del Río el 17 de enero, hubo un juego de exhibición de balonmano en la Calle Martí, exactamente en el lugar que ocupa hoy el Banco Popular de Ahorro (BPA).

En el año 1972 viajan a la Habana Rolando Morejón, Carlos Luís Morales, Florentino León y Romelio, con José, que fue el primer profesor de este deporte y aprendieron a jugar esta disciplina.

En el año 1973 llega oficialmente el deporte a Pinar del Río. Ya en el año 1974 se jugó el primer Campeonato Nacional en la sala polivalente *La Mariposa*, siendo representada la provincia por los equipos Pinar del Río y Vegueros, alcanzando cuarto lugar.

En el año 1975 en el ateneo deportivo, se jugó el primer Campeonato Provincial, quedando como líder goleador Rolando Morejón Corvea, en esta ocasión que contó con la presencia de Enrique Pérez, Comisionado Nacional en ese entonces.

Durante esos años de nacimiento del balonmano, dirigía el deporte el comisionado provincial Simón Triguero (Cuzi), procedente de las Minas de Matahambre, primer comisionado que tuvo el deporte hasta el año 1976 cuando se gradúa Rolando Morejón Corvea y asume la comisión hasta la actualidad (2017).

Como no existían terrenos oficiales del deporte se entrenaba en el complejo deportivo Guamá, lugar lo que ocupa hoy el Hotel Pinar del Río y parte de la Universidad, ahí existían unas canchas de Tenis de Campo, de Baloncesto y un campo de tiro deportivo; le decían la ciudad deportiva *Guamá*. Posteriormente se trasladaron a entrenar para *El Pre,* donde radican en la actualidad la rectoría. Allí recibieron a una delegación de Balonmano de Bulgaria, que permitió perfeccionar las habilidades del deporte que tenían los atletas; ese fue el momento propicio para marcar el terreno y poner las porterías que aun existen en esa instalación.

El balonmano femenino comenzó en el año 1976 con las estudiantes de la carrera Cultura Física. La incursión de las féminas a la práctica de este deporte, fue menos brusco, ya que tenían un camino andado el sexo masculino.

En el folleto se puede encontrar la nómina de los primeros atletas masculinos, que hacen un total de 18; entre los se que encuentran Roberto Arencibia, Carlos Martínez, José Rosado, Carlos L. Morales, Emilio Armentero, Florentino León, Marcelino Rodríguez, Luís A. Hernández, por citar a algunos.

En el sexo femenino se pueden mencionar a Maritza Ramírez, Aidée Hernández, María Elena Rivera, María Victoria Hernández y Gladys Martínez, las restantes atletas se encuentran sus nombres en el folleto. Sus entrenadores fueron: Primeros entrenadores del equipo femenino en la provincia fueron: Idelfonso Echenique, Emilio Armentero, Jesús Martínez y Osvaldo Vento.

El lector podrá encontrar en este documento otros datos de interés como: La relación de los primeros atletas femeninos y masculinos que ingresaron las filas de la selección nacional, el nombre de los entrenadores pinareños que formaron parte del colectivo técnico nacional, así como otros datos de interés que dan a conocer los hechos más relevantes de la introducción del Balonmano en la más occidental de las provincias.

CONCLUSIONES

El folleto elaborado constituye un material importe de consulta para atletas y entrenadores durante el proceso de entrenamiento deportivo para abordar el contenido “Historia del deporte” en la preparación teórica. Los estudiantes de la carrera Licenciatura en Cultura Física se pueden apropiar de un conocimiento, antes abordado, lo cual les permite elevar la cultura y los conocimientos sobre el deporte.

BIBLIOGRAFIA

Armentero, E y Díaz, J, 2017;

http://www.monografias.com/trabajos71/origen-balonmano/origen-balonmano.shtml

http://www.monografias.com/trabajos33/balonmano/balonmano.shtml

(https://aprendizajedelacarrera.wordpress.com/2012/12/05/historia-de-los-deportes-origen-del-balonmano/

(https://historia-biografia.com/historia-del-balonmano/

http://www.cheesehosting.com/balonmano/el-deporte-balonmano/historia-del-balonmano.php)

Velásquez Videaux J. (1985) Breve Historia del Balonmano semanario deportivo LPV. La Habana, p 28-29.

1.22 IMPACTO SOCIAL DEL USO DE LA MEDICINA ALTERNATIVA EN EL TRATAMIENTO DE LA HEPATITIS EN ATLETAS DE LA EIDE “ORMANI ARENADO” DE LA PROVINCIA DE PINAR DEL RÍO.

MSc. Lorenzo Martínez Gener.
MSc. Andrei Luis Sánchez Téllez.
MSc. Pablo Elier Sánchez Salgado.

RESUMEN

En los albores del siglo XXI resulta ineludible plantearse una interrogante: la ciencia ¿con qué fines y a quiénes beneficia?

Es imprescindible que la investigación se ocupe, con la máxima prioridad, de las causas de los problemas y de las formas de contrarrestarlos. En nuestros días se ha elevado considerablemente el número de investigaciones para obtener medicamentos a partir de plantas medicinales por presentar éstas ventajas con respecto a los tratamientos por síntesis química.

Desde hace años, nuestro país dedica esfuerzos al control médico como parte importante de todo el proceso de la observación de la salud de la población y de las personas que practican deportes en particular, con el fin de aumentar el nivel de maestría de los deportistas y la calidad de vida de los ciudadanos.

Basándonos en lo planteado anteriormente es que se concibe nuestro trabajo, con el objetivo de buscar una vía alternativa para el tratamiento de la hepatitis, el cual fue aplicado a deportistas de la EIDE “Ormani Arenado” del municipio Pinar del Río.

Los resultados obtenidos constituyen un importante aporte con impacto económico, social y ecológico, el cual contribuye a utilizar nuestros recursos naturales más abundantes, las plantas, a favor del desarrollo de la medicina deportiva. Este planteamiento lo hacemos basado en que el extracto fluido de Cúrcuma longa, planta abundante en nuestro país, presenta un efecto hepatoprotector e hipolipemiante marcado. Estos efectos fueron comprobados por el Instituto de Farmacia y Alimentos de la Universidad de la Habana con técnicas confiables y evaluadas por nuestro equipo de investigación.

Palabras claves: hepatitis, tratamiento, control médico, atletas

INTRODUCCIÓN

La globalización, que es la creciente interdependencia de los pueblos en un mundo fuertemente polarizado, tiene numerosas consecuencias, como el crecimiento demográfico, la creciente demanda de energía y recursos hídricos y la limitación del acceso a productos farmacéuticos básicos por parte de algunos sectores de la población en varios países del Sur.

En principio, ello parece que ofrece grandes oportunidades para enriquecer las vidas de las personas y crear una comunidad mundial basada en valores compartidos. Pero el hecho cierto es que lo mercados dominan el proceso y los beneficios y las oportunidades no se han compartido de manera equitativa.

Este nuevo mundo bipolar globalizado experimenta un notable desequilibrio: el “Polo Norte” posee el 20 por ciento de la población mundial y los ingresos más altos, el 86 por ciento del Producto Interno Bruto (PIB), el 82 por ciento de los mercados de exportación, el 68 por ciento de las inversiones extranjeras directas y el 74 por ciento de las líneas telefónicas del mundo; el “Polo Sur”, con el 80 por ciento de la población mundial, que vive en los países más pobres, tiene porcentajes del orden de la unidad.

Considerando este nuevo orden de cosas a nivel mundial y conociendo que entre las consecuencias de la globalización que afectan fundamentalmente a los países en vías de desarrollo, se registra la limitación del acceso a productos farmacéuticos básicos, aspecto que en nuestro país se ha recrudecido aún más por el bloqueo económico a que nos han sometido por más de 40 años, es que nuestro grupo de investigación ha decidido trabajar en la búsqueda de vías alternativas para el tratamiento de una patología que ha afectado a muchos atletas y ciudadanos en general: La hepatitis .

DESARROLLO

El empleo de las plantas con fines curativos es una práctica que se ha utilizado desde tiempos inmemoriales. Durante mucho tiempo los remedios naturales, y sobre todo las plantas medicinales, fueron el principal e incluso el único recurso de que disponían los médicos. Esto hizo que se profundizara en el conocimiento de los vegetales que poseen propiedades medicinales y que se ampliaran sus experiencias en el empleo de los productos que de ellas se extraen.

Según Fuentes, actualmente se conocen en Cuba 1236 plantas medicinales, pertenecientes a 265 géneros, agrupadas en 176 familias, lo cual, considerando la existencia de unas 8000 especies para la flora de Cuba, representa el 15,45%.Es por ello, y teniendo en cuenta la importancia económica y estratégica de las plantas medicinales como riqueza nacional de muchos países y donde Cuba no es una excepción, que se estudian actualmente con gran interés los principios activos y las propiedades terapéuticas de estas plantas a partir de una evolución científica de estas propiedades, con el fin de desarrollar preparaciones farmacéuticas una vez cumplida la ruta crítica establecida para declarar un medicamento para su uso y comercialización o como para su uso como remedio tradicional.

En nuestros días se ha elevado de forma considerable el número de investigaciones y estudios científicos para obtener medicamentos a partir de plantas medicinales, por presentar éstas una

inmensa ventaja con respecto a los tratamientos químicos. En las plantas, los principios activos se hallan siempre biológicamente equilibrados por la presencia de sustancias en el organismo y sus efectos indeseables están limitados.

En un mundo donde la globalización y la competitividad constituyen la regla, el progreso exige que los países en desarrollo encuentren esferas en las que son considerablemente mejores que sus competidores, por tener una fuerza de trabajo mejor preparada, recursos naturales favorables o capacidades científicas y tecnológicas. La ciencia y los científicos pueden desempeñar un importante papel al determinar esas opciones y ejecutar estrategias de desarrollo. De este modo, los encargados de la toma de decisiones han de adoptar decisiones políticas destinadas a dar los pasos necesarios para que esos pueblos creen, dominen y utilicen l ciencia y la tecnología modernas.

Los resultados del deporte en Cuba han sobresalido a nivel internacional de forma significativa en la etapa revolucionaria, ello va unido a un aumento del rigor en la preparación del deportista, que permita elevar el nivel de los atletas al finalizar sus ciclos de entrenamiento. En estos largos períodos aparecen en muchas ocasiones lesiones que conllevan tratamiento médico con antinflamatorios, analgésicos o relajantes musculares y otras patologías producto del estrés y el rigor del entrenamiento, este es el caso de la hepatitis que lo mismo que la inflamación al ser tratada con medicamentos sintéticos pueden ocasionar indeseables efectos secundarios, además de que dichos medicamentos escasean en nuestro país por la situación de bloqueo a que estamos sometidos.

Por todo lo antes expuesto, nos dimos a la tarea de buscar un tratamiento alternativo para eliminar la hepatitis, en momentos en que apareció como epidemia por contaminación de las aguas en la EIDE “Ormani Arenado” del municipio Pinar de Río. Dicho medicamento fue obtenido a partir de plantas medicinales, debido a que estas no poseen efectos adversos y aprovechando que Cuba es un país con una abundante y variada flora donde trabajan con ahínco científicos con resultados reconocidos en la medicina tradicional, la biotecnología y la tecnología química, capaces de lograr formulaciones herbolarias que contribuyan a mejorar la calidad de vida de nuestros ciudadanos.

PROBLEMA

¿Cómo establecer un tratamiento alternativo para tratar la hepatitis en atletas de la EIDE “Ormani Arenado” del municipio Pinar del Río.

HIPÓTESIS

El extracto fluido de Cúrcuma longa constituye un tratamiento alternativo para la hepatitis en atletas de la EIDE “Ormani Arenado”.

OBJETIVO

Constatar la efectividad del extracto fluido de Cúrcuma longa para tratar la hepatitis en atletas de la EIDE “Ormani Arenado”.

TAREAS

- Estudio teórico práctico del objeto de estudio.
- Obtención del extracto fluido de Cúrcuma longa.
- Aplicación del extracto fluido de Cúrcuma longa.
- Determinación de la efectividad del extracto fluido de Cúrcuma longa.

MUESTRA

Para validar la efectividad del extracto fluido de Cúrcuma longa se aplicó a 120 atletas de la EIDE “Ormani Arenado” del municipio de Pinar del Río.

MÉTODOS

Teóricos:

- Histórico-Lógico: Para la obtención del extracto fluido de Cúrcuma longa.
- Inductivo-Deductivo: Para la obtención, aplicación y constatación de la efectividad del extracto fluido de Cúrcuma longa en atletas de la EIDE “Ormani Arenado del municipio Pinar del Río
- Análisis-síntesis: Para la obtención y constatación de la efectividad del extracto fluido de Cúrcuma longa en los atletas de la EIDE “Ormani Arenado” del municipio Pinar del Río.

Empíricos:

Experimento:

1. Para la obtención del extracto fluido de Cúrcuma longa.
2. Determinar la efectividad del extracto fluido de Cúrcuma longa para el tratamiento de la hepatitis en atletas de la EIDE “Ormani Arenado” del municipio Pinar del Río.

Estadístico:

Dócima de diferencia de proporciones: Para determinar la existencia de diferencia significativa entre los pacientes que necesitaron desde 10 hasta 15 días para recuperarse.

Después de obtenido el extracto fluido de Cúrcuma longa se establecieron los contactos pertinentes con los directivos de Medicina Deportiva en la provincia de Pinar del Río y los médicos de los consultorios 253 ; 276 ; 281; 292 y 295 y se determinó, aplicar el tratamiento hepatoprotector propuesto, a 120 atletas de la EIDE “Ormani Arenado” del municipio de Pinar del Río como instrucción a los médicos que laboran en dichos centros, fueron explicados todos los detalles de la obtención, propiedades terapéuticas y modos de empleo que sugeríamos del extracto (tomando tres cucharadas diarias por un período de 12 a 15 días),estos médicos se encargaron de aplicarla,

recogiendo los resultados en el modelo de control del paciente correspondiente, el que aparece como anexo I del presente trabajo. En la etapa siguiente, es decir durante la aplicación, nos dimos a la tarea de monitorear dos veces por semana el desarrollo del experimento.

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

La Cúrcuma longa es una planta medicinal reportada por Juan Tomás Roig en sus tomos de La Flora de Cuba.

Nombre científico: Cúrcuma Longa L.

Nombre común: Yuquilla amarilla

Familia: Zingiberaceae

Localización: Lomas montañosas al norte de Pinar del Río, región central y oriental.

Parte útil: rizoma

Evidencia científica: Uso tradicional en la zona de Viñales.

Principios activos presentes:

- ✓ Polisacáridos arabino-galactanos de acción inmunomoduladora y glucosa (45-55 %)
- ✓ Proteínas, aislada la tirofostina.
- ✓ Aceite esencial rico en monoterpenos y sesquiterpenos de 3 a 7 %, de acción antibacteriana
- ✓ Minerales: Calcio, Zinc, Selenio, Manganeso y cobre (3,5 %)
- ✓ Carotenos
- ✓ Vitamina C y E (10%)
- ✓ Flavonoides (3,5 %)
- ✓ Curcumina (7%)

Acción Farmacológica:

- ✓ Hepatoprotector (para hepatitis A B y C)
- ✓ Antitrombótica
- ✓ Antinflamatoria
- ✓ Hipoglicemiante
- ✓ Hipolipemiante
- ✓ Antiesclerótica
- ✓ Diurética y carminativa
- ✓ Inmunomodulador (eleva el efecto inmunológico.
- ✓ Antioxidante
- ✓ Antiviral
- ✓ Antimutágeno.

Otros usos:

Como condimento (curry), los rizomas contienen una materia colorante amarilla. Se utiliza además como indicador para determinar la acidez de un medio (cambio de amarillo a rojo carmelitoso en presencia de álcalis). Se ha detectado en el rizoma de la planta elevado poder antioxidante, utilizando 1g por días durante 9 meses se ha observado elevado impacto sobre la regresión de lesiones cancerosas por la presencia de la curcumina.

Posee además elevado valor proteico, que unido a los minerales presentes en ella la hacen un excelente nutriente reconstituyente y el aceite esencial tiene probadas propiedades antibacterianas.

Análisis de los Resultados.

A partir del polvo del rizoma de Cúrcuma, se obtiene un extracto acuoso que se deja a temperatura ambiente, se filtra y añade nueva agua, todos esos filtrados se concentran y se obtiene el extracto fluido.

Se realizó prueba inicial con 120 pacientes de la EIDE “Ormani Arenado” diagnosticados con hepatitis con el extracto fluido, obteniendo en la Fábrica de Medicina Verde Provincial, todos los casos bajaron los niveles de transaminasa entre 12 y 15 días. Así tomando 3 cucharadas al día curaron la hepatitis en:

12 días------32%

13 días------30%

14 días----- 23%

15 días----- 15%.

Posteriormente por comodidad para el paciente y para añadir otros minerales, el extracto fluido se llevó a sequedad y se obtuvo una cápsula de 250mg a la que se añadió lactato de calcio y ácido ascórbico, tomando tres cápsulas diarias se redujo en muchos pacientes la cura a 10 días, fueron tratados después otros 130 en la EIDE, la FCF y la Comunidad del Consejo Popular Capitán San Luis, cuya cura fue de la siguiente forma:

10 días-----18%

11 días-----26%

12 días-----23%

13 días-----15%

14 días-----14%

15 días----- 6%

Caracterización farmacológica del extracto fluido de Cúrcuma longa.

Se realizaron pruebas farmacológicas de toxicidad aguda oral y como hepatoprotector por especialistas de IFAL en Ciudad de la Habana, laboratorio que cumple las normas de calidad ISO10983 y trabaja con datos de la farmacopea británica 2000, USP XXV, farmacopea europea 2000 y otras. Se determinó además que su efecto hepatoprotector es adecuado y no provoca trastornos gástricos.

CONCLUSIONES

1. Se obtuvo en forma de extracto de fluido un nuevo medicamento de origen vegetal para tratar la hepatitis, totalmente inocuo.
2. La evaluación farmacológica del extracto evidenció su marcado efecto hepatoprotector y que no posee toxicidad oral.
3. Los pacientes tratados, todos con hepatitis A, evolucionaron positivamente en un período de 12 a 15 días.
4. Se obtuvieron cápsulas de 250 mg enriquecidas con minerales a partir del extracto fluido, comprobando un positivo efecto curativo de la hepatitis en un período de 10 días como promedio y mejor recuperación general del paciente.

BIBLIOGRAFÍA

1. Agusti P: Guía de aromaterapia y flores curativas. Editorial COFAS. España, 2007.
2. I Congreso Cubano de Traumatología del Deporte (Ortopedia 87).
3. Cardellá Rosales, L. y Hernández. Fernández R., Bioquímica médica, Editorial Ciencias Médicas, 2000.
4. Castro Díaz-Balart, F. Ciência, Tecnologia y Sociedad: Hacia um desarrollo sostenible, en la Era de la Globalización. Ed. Científico-Técnica, La Habana, 2003.
5. Keville Kathi. Hierbas para la salud. Guía completa para las plantas medicinales.
Ediciones Paidós Ibérica S. A., 2007.
6. Palilow M. El gran libro de las Plantas Medicinales. La Salud mediante las fuerzas curativas de la naturaleza. Everest. Sexta edición. 2002.
7. Peris J. B., Stübing G., Vanaclocha B. Fitoterapia aplicada. M.I.C.O.F., Valencia, 2005.

Sitios Web consultados disponibles en:

1.23 TÍTULO: ACTIVIDADES PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES DEL FUTSAL EN LOS ALUMNOS 10-12 AÑOS DEL MUNICIPIO PINAR DEL RÍO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA.

MSc. Lorenzo Martínez Gener.

RESUMEN

Para la realización de este trabajo, observamos un número de clases de Educación Física que tenían como temáticas las habilidades del Futsal, entrevistamos a varios profesores encargados de esta tarea para conocer su dominio de los contenidos e hicimos una encuesta entre los alumnos que reciben el mismo en 7mo grado para conocer la motivación y las expectativas hacia la actividad. La información obtenida en ellas fue tabulada y procesada por medio de métodos estadísticos y matemáticos. De igual forma se realizó un profundo bosquejo sobre los aspectos de carácter teórico-metodológico en los que se fundamenta la enseñanza de este deporte en el ámbito escolar, sobre todo en niños y adolescentes con el objetivo de realizar nuestra propuesta sobre bases objetivas y científicas. De este proceso derivan las conclusiones que nos conducen a la propuesta con sus correspondientes recomendaciones. Al final planteamos la bibliografía utilizada y los anexos que facilitan la comprensión de nuestro trabajo.

INTRODUCCIÓN

El deporte es uno de los medios fundamentales de la Educación Física moderna, por tal motivo la enseñanza de las habilidades ocupa un lugar prominente en los Programas de la asignatura en los diferentes niveles, ciclos y grados. El Futsal, hasta hace unos años, no era motivo de clase en los antiguos Programas, sin embargo, la irrupción exitosa de este deporte, hizo variar los criterios en que se sustentaba esta segregación, al tiempo que los Programas de deporte participativo contemplan la integración de los equipos en las dos variantes.

La práctica del Futsal ha encontrado un campo propicio en las escuelas, donde casi siempre existe una cancha múltiple, lo que no sucede con el Fútbol original que requiere de terrenos más grandes.

Las características espacio-temporales, la superficie donde se juega y las cualidades del balón han hecho del Futsal un deporte singular, no tan dependiente del Fútbol. Dentro de sus ventajas está su alto grado de emotividad, las posibilidades de participación de los practicantes dentro de la clase y que se puede jugar con cualquier pelota, inclusive confeccionada con materiales de desecho, aunque lo ideal es la utilización del balón propio, pero la amplia gama de posibilidades no da margen a la desmotivación si todos los recursos técnicos y metodológicos son bien explotados por el

profesor. Como desventaja podemos identificar la falta de un instrumento de carácter metodológico que sirva de guía para impartir los elementos más importantes, que aunque ligeramente, difieren en su aplicación a los del Fútbol en acciones bien determinadas. Con el desarrollo de nuestro trabajo aspiramos a suplir en nuestro espacio laboral esa carencia.

DESARROLLO

En la segunda etapa de 7mo. Grado el Programa de Educación Física da tratamiento a la unidad Fútbol y Gimnasia Básica. Dentro del Municipio Pinar del Río no existen escuelas con las condiciones para el Fútbol normal, por lo que generalmente se imparte en terrenos reducidos y las canchas múltiples, derivando de forma casi natural hacia la práctica del Futsal, que si es motivo de clases en el deporte participativo.

Los alumnos que practican de forma sistemática el Futsal en las clases de Educación Física reciben la instrucción de las habilidades de forma totalmente empírica, ya que según plantean 4 profesores de dicha asignatura entrevistados, no existe un Programa de Enseñanza para tal fin en las Escuelas ni en los Combinados Deportivos. En observaciones realizadas a varias clases hemos comprobado que aquellos basan los ejercicios en los elementos conocidos del Fútbol, sin tener en cuenta la diferencia en las características del balón, las dimensiones del terreno y la superficie de juego, lo que condujo a la utilización de ejercicios inapropiados que hacen que las niñas pierdan interés por las actividades ofertadas. De igual modo nos dirigimos a 5 especialistas que trabajan este deporte con el objetivo de verificar que documentos sustentan la enseñanza del mismo en nuestro ámbito nacional, planteando que se practica tomando como base los conocimientos y habilidades del Fútbol. Por tales motivos nos planteamos la siguiente interrogante:

PROBLEMA

¿Cómo mejorar la ejecución de las habilidades del Futsal por parte de los alumnos 10-12 años del municipio de Pinar del Río en las clases de Educación Física?

OBJETO DE ESTUDIO

El proceso de la Educación Física Escolar.

CAMPO DE ACCIÓN

El desarrollo de las habilidades del Futsal en la clase de Educación Física.

OBJETIVO

Seleccionar un conjunto de actividades para el desarrollo de las habilidades del Futsal en los alumnos 10-12 años del municipio de Pinar del Río, en las clases de Educación Física.

PREGUNTAS CIENTÍFICAS

1. ¿Cuáles son los antecedentes teórico-metodológicos que sustentan el proceso de enseñanza-aprendizaje de las habilidades del Futsal?
2. ¿Qué nivel de conocimientos poseen los profesores para impartir las habilidades del Futsal en la clase de Educación Física?
3. ¿Qué ejercicios seleccionar para el desarrollo de las habilidades del Futsal en la clase de Educación Física con los alumnos de 10-12 años del municipio de Pinar del Río?

TAREAS CIENTÍFICAS

1. Análisis de los antecedentes de carácter teórico-metodológico en los que se sustenta la enseñanza del Futsal a nivel nacional e internacional.
2. Determinación de las características del trabajo de la enseñanza de las habilidades del Futsal a través de la Educación Física o los Combinados Deportivos.
3. Selección de un grupo de actividades para el desarrollo de las habilidades del Futsal en la clase de Educación Física con los alumnos de 10-12 años del municipio de Pinar del Río.

POBLACIÓN Y MUESTRA.

POBLACIÓN.

Los 675 alumnos de 10-12 años del municipio de Pinar del Río.

MUESTRA.

Los 469 niños de 10-12 años del municipio de Pinar del Río que representan el 69,5% del total.

ESTRATEGIA METODOLOGÍCA.

METODOS TEÓRICOS:

- Histórico-lógicos.
- Análisis-Síntesis.
- Inductivo-Deductivo.

MÉTODOS EMPÍRICOS:

- Observación.
- Técnicas de entrevista y encuesta.
- Análisis de documentos.

MÉTODOS ESTADÍSTICO-MATEMÁTICOS.

Estadística descriptiva.

- Sumatoria.
- El tanto porcentual.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES.

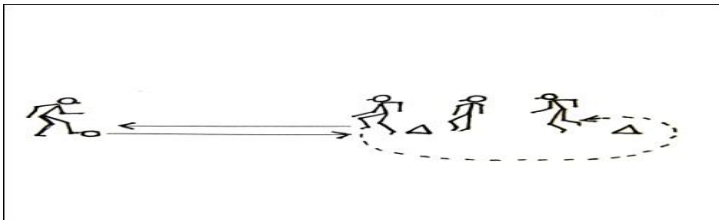
Ejercicio No. 1. Pase y recepción con el interior y la planta del pie.

Objetivo: Realizar pases y recepciones con las superficies señaladas, después de desplazarse.

Explicación: Se colocan en hilera, delimitada por dos conos, 3-4 alumnos y frente a ellos, a 5-6 m otro alumno con un balón. Este realiza pases rasos que a su vez son devueltos por los alumnos de la hilera en continuo desplazamiento. Después de 5 pase por cada uno se cambia al que se encuentra de frente.

Indicaciones metodológicas:

- Primero el profesor orienta la superficie del pie a utilizar.
- Después cambia o combina las superficies. Ej.: Pase y recepción con interior; pase con interior y recepción con planta; pase y recepción con planta, etc.
- Utilizar ambas piernas.
- En clases avanzadas (desarrollo) se puede hacer en formas competitiva entre dos o más equipos.
- Duración: Entre 6 y 8 minutos.

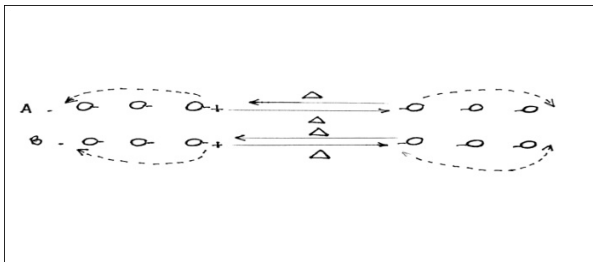


Ejercicio No. 2. Pase raso y recepción con interior y planta del pie.

- **Objetivo:** Realizar pases entre marcas y recepciones, teniendo en cuenta la precisión en las entregas.
- **Explicación:** Hileras A y B divididas en dos cada una y separadas por 10 metros en cuya mitad (5 m) se colocan dos conos a manera de metas. Se pasa el balón entre los conos utilizando preferentemente el interior del pié y la planta. Se puede una vez dominado, hacer competitivo.

Indicaciones Metodológicas:

- Comenzar con el miembro inferior más hábil.
- Pasadas unas repeticiones exigir el uso de ambas piernas.
- Duración: entre 8 y 10 minutos.



Ejercicio No. 3. Juego de 4 puertas.

Objetivo: Tirar a portería desde una distancia mayor de 6 m.

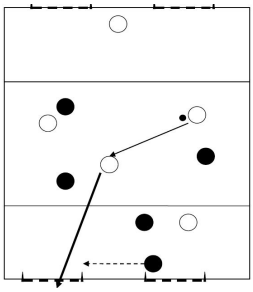
Explicación: Jugar 3 vs 3 + portero en un terreno de 28 x 15 m, donde cada equipo para anotar gol en unas porterías de un ancho de 3 m, debe ser con tiro desde fuera de la zona de ataque, o de remate de cabeza desde dentro del área.

Indicaciones metodológicas:

- Dosificación: 8-10 minutos.
- El tiro a puerta debe ser con la fuerza precisa.
- Velar por el tiro se realice a la portería más libre.
- El jugador que tire a puerta no debe inclinarse demasiado atrás para no elevar demasiado el balón.

Variante:

- Jugar sin porteros.
- Se podrá anotar goles en cualquiera de las 4 porterías.
- Aumentar o disminuir número de jugadores.



Ejercicio No. 4. Conducción, regate y tiro a gol.

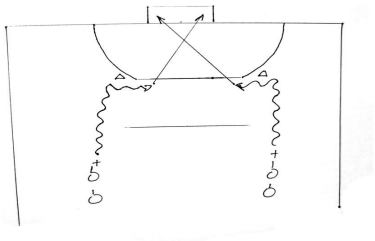
Objetivo: Relacionar en un complejo técnico tres habilidades en función de la ofensiva.

Explicación: Dos hileras ubicadas detrás de la línea media del terreno. De forma alterna conducen el balón con la planta del pie hasta una marca situada en cada ángulo del área de penal, regatean la misma y a continuación tiran a gol.

Indicaciones metodológicas:

- Aplicar todas las modalidades de conducción conocidas.

- Tiro a gol con la pierna que encare al momento del regate. (por la derecha, pierna zurda y viceversa).
- Avanzado el ejercicio, aplicar regate y golpeo que decida el alumno.
- Dosificación**:** De 6 a 8 minutos.



CONCLUSIONES.

1. El Futsal presenta características muy particulares que lo distinguen del Futbol 11, por lo que los ejercicios y actividades que se planifican para la enseñanza de los elementos técnicos deben estar en correspondencia con las dimensiones del terreno, su superficie, la cantidad de participantes en el juego y el balón.

2. Los profesores de Educación Física del municipio Pinar del Río no dominan los elementos técnicos que predominan en el Futsal, por lo que basan sus ejercicios en las habilidades propias del Fútbol utilizando regularmente los métodos tradicionales que frenan el desarrollo de la técnica.

3. Las actividades seleccionadas se corresponden con un enfoque productivo de la Educación Física, que posibilitan la utilización y el desarrollo de los elementos técnicos más importantes del Futsal empleando métodos modernos de enseñanza-aprendizaje, basados en ejercicios creativos, competencias de habilidades y juegos didácticos y deportivos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Blázquez, R. (2003).La iniciación deportiva y el deporte escolar.- Barcelona: Ed. INDER.
2. FIFA (2002). Fútbol, La táctica actual. Revista de la Liga Nacional de Fútbol Profesional. Madrid ,45: 42-43.
3. García Manso, J.M. (2002). Planificación del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Ed. Vino.
4. Havelagne, J. (2006). El Programa del Desarrollo del Fútbol Mundial. Zúrich: FIFA, S.A, p: 70-76.
5. Hernández Moreno, J. (2005). La Iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la Educación Física Escolar y al Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Ed. INDER.
6. Hernández Sampier, R. (2003). Metodología de la Investigación. La Habana: Ed. Félix Varela.
7. Kemith, W. (2005). El fútbol. Técnica y Estrategia, Barcelona: Ed. Hispano Europea.
8. Martínez, C. (2007). La Preparación Física en el fútbol. Madrid, Ed. Ateneo.

1.24 EJERCICIOS FISICOS PARA MEJORAR LA RAPIDEZ DE REACCIÓN EN EL EQUIPO DE BÉISBOL CATEGOTÍA SUB 12 DEL MUNICIPIO GUANE.

EPG. Cándido Mena Reyes.
MSc. Lianyi Salgado Garcia.
Lic. Yudaysi Mena Jaime.

RESUMEN

Nuestro trabajo lo realizamos con el equipo de béisbol categoría sub-12 años del Municipio Guane, en el cual observamos que existen grandes dificultades con la capacidad física Rapidez de Reacción la cual es fundamental para mejorar su defensiva por lo que nos dimos la tarea de proponer ejercicios para lograr un mayor nivel de desarrollo de esta capacidad en los atletas. Para esto aplicamos métodos investigativos, como análisis- síntesis, histórico lógico, experimentos, trabajo con documentos, consulta a especialistas, estadístico porcentual y la media aritmética.

Con la aplicación de esta propuesta de ejercicios pretendemos lograr mejores resultados en cuanto al desarrollo de esta capacidad en estos atletas, en las competencias entre las escuelas comunitarias, así como brindar a los entrenadores un potencial de trabajo en los entrenamientos diarios.

Palabras Claves: Capacidad Física. Rapidez de Reacción. Defensiva.

INTRODUCCIÓN

El deporte está considerado como un fenómeno multifacético y multilateral en la historia de la vida del hombre, se pone de manifiesto en muchos aspectos, así como su relación con la política, la ciencia, la cultura y la educación, considerando el deporte como una manifestación social por su surgimiento en las etapas más tempranas del desarrollo del la humanidad, sus primeras expresiones cuando el hombre compara sus necesidades motoras.

En nuestro país, enteramente socialista el deporte va encaminado a la formación integral del hombre nuevo, el cual está llamado a ser el continuador de neutro proceso socialista, dirigido a un alto desarrollo multilateral que promueve nuevas y mejores condiciones físicas y mentales para el trabajo creador, la defensa de la patria, en la conquista de un mejor futuro concebido por el socialismo.

Teniendo en cuanta que el béisbol en su concepción más amplia es un juego muy versátil requiere de gran preparación física para poder realizar con calidad y efectividad este juego tan dinámico. Dentro de esta preparación física podemos hacer mención de las capacidades físicas condicionales como la resistencia, la fuerza y la rapidez. Las mismas deben ir orientadas a lograr en el organismo un efecto que favorezca a dicha práctica.

En nuestro caso le damos mayor importancia a la rapidez y en especial a la rapidez de reacción, ya que la misma trata de responder a un estimulo conocido. Si tenemos en cuenta que es la posibilidad de actuar lo más rápido posible y con eficiencia ante un determinado estímulo. Por tal razón es que le damos singular atención a esta capacidad, sin dejar de reconocer las demás que son de vital importancia, ya que nuestro deporte necesita de ellas para ser más eficiente en las situaciones de juegos que se presentan en el mismo.

En varias observaciones realizadas a las sesiones de entrenamiento del equipo de béisbol de la categoría sub-12 del municipio Guane, nos pudimos percatar de que existían dificultades con el trabajo o la realización de ejercicios que posibilitan desarrollar la rapidez de reacción. Ya que no tenían ejercicios específicos para cada área de entrenamiento. Esto lo pudimos constatar mediante varias encuestas y entrevistas realizadas a los técnicos del deporte que trabajaban en dicho municipio. Considerando que la rapidez de reacción es de vital importancia para un excelente resultado en el béisbol y teniendo en cuenta la situación que presenta el municipio Guane, en el equipo de Béisbol de la categoría sub12 años, nos ha llevado a plantear la siguiente: **situación Problemica:** Los ejercicios son limitados para darle solución al problema del mejoramiento de la rapidez de reacción en los atletas.

Por lo que nos planteamos el siguiente **problema:**

¿Cómo mejorar la rapidez de reacción en el equipo de béisbol categoría sub-12 del Municipio Guane?

Trazándonos las siguientes **preguntas científicas:**

1. ¿Qué antecedentes teóricos-metodológicos existen sobre el trabajo de la rapidez de reacción en el béisbol?
2. ¿Cuál es el estado actual que presentan los atletas en la rapidez de reacción del equipo de béisbol categoría sub-12 del Municipio Guane?
3. ¿Qué ejercicios físicos permitirán mejorar la rapidez de reacción del equipo de béisbol categoría sub-12 del Municipio Guane?

Planteándonos las siguientes tareas**:**

1. Estudios de los antecedentes teóricos-metodológicos que existen sobre la rapidez.
2. Diagnostico del estado actual que presentan los atletas en la rapidez de reacción del equipo de Béisbol categoría sub-12 del Municipio Guane.
3. Selección de ejercicios físicos para mejorar la rapidez de reacción en el equipo de Béisbol categoría sub-12 del Municipio Guane.

Para obtener los resultados de la investigación se emplearon diferentes métodos partiendo siempre del Método dialéctico como enfoque general; ya que permite descubrir la dialéctica del desarrollo del proceso.

A través del mismo se pudo analizar en el objeto de estudio, los componentes y contradicciones presentes en este, definir el proceso mediante el cual esa contradicción se desarrolla, determinar la dialéctica de la relación causal

Métodos Teóricos

Histórico-lógico: posibilita adentrarse en el problema, desde su surgimiento hasta el propósito del trabajo, es decir, la conformación del conjunto de ejercicios que posibilitará educar la capacidad física rapidez de reacción, posibilita además establecer la lógica de nuestra propuesta mediante los diferentes nexos y relaciones que en ella se producen.

Análisis síntesis: se utilizará para establecer la guía de ejercicios tratando de buscar por todos los medios e indicadores necesarios que contribuyan a mejorar las funciones motoras. De igual forma se podrá constatar los resultados de esta investigación mediante el análisis de los datos cualitativos.

Inductivo-deductivo: Fue utilizado para elaborar el objetivo en función de seleccionar el conjunto de ejercicios para el desarrollo de la rapidez de reacción simple en atletas de béisbol.

Enfoque sistémico: En el establecimiento de las conexiones de cada ejercicio auxiliar, con el propósito de mantener la consecutividad y continuidad de cada uno, sin romper la estructura cinemática del ejercicio.

Métodos Empíricos

Observación: se realizó a las sesiones de entrenamiento con el objetivo de presenciar cómo se desarrollaba el trabajo de la rapidez de reacción en las determinadas áreas de entrenamiento.

Encuesta: se realizaron para ver en qué medida los entrenadores tenían conocimiento de cómo realizar ese trabajo y que ejercicios utilizaban pudiendo enriquecer el diagnóstico de la investigación.

Método estadístico matemático

Calculo Porcentual: En el procesamiento de la información se utiliza el método matemático-estadístico en él cálculo porcentual.

El aporte teórico: Fundamentación teórica del proceso de trabajo de la rapidez de reacción en las determinadas áreas de entrenamiento.

El aporte práctico: La elaboración de ejercicios físicos para mejorar la rapidez de reacción en el equipo de Béisbol categoría sub-12 del Municipio Guane

Novedad Científica: Contribuye a tener en cuenta una serie de de ejercicios físicos para mejorar la rapidez de reacción en el equipo de Béisbol categoría sub-12 y refuercen, las expectativas que

tienen los entrenadores en la obtención de mejores resultados deportivos, lo que constituía un problema para este deporte. Con esta propuesta pretendemos lograr que mejoren los resultados en los atletas y que con ello eleven su rendimiento en los juegos.

La velocidad como vector tiene tres propiedades: rapidez, dirección y sentido, entonces ciertamente, lo que educa es el aprovechamiento de esa rapidez en el sentido necesario, es decir, la proyección en el espacio tridimensional del movimiento deportivo de atletas e implementos, entendido a trabes del Angulo optimo de las articulaciones, la velocidad y aceleración de los movimientos articulares y la organización eficaz del sistema de control de su locomoción (Doro Zanin, 1977).

Es necesario, no obstante, trabajar en nuevos experimentos, hurgando encontraremos tal diferencia. Sucede casi siempre que la teoría antecede en buena medida a la práctica.

Discutamos ahora las diferentes manifestaciones de la velocidad:

- Rapidez de reacción.
- Rapidez de movimiento.
- Rapidez de desplazamiento o frecuencia de los movimientos.

RAPIDEZ DE REACCIÓN

Podemos definirla como la capacidad que tiene el sistema nervioso de responder a un estimulo y con prontitud ejecutar una respuesta motora.

O sea el tiempo mínimo que demora en dar una respuesta ante un estimulo sin sobrecarga. Como se planteo en el inicio del capítulo esta capacidad de la velocidad depende en gran medida del tiempo del sistema nervioso por tanto tiene una base en factores de carácter genético aunque en nuestro criterio que estas condicionantes pueden ser modificados en cierta medidas por métodos y medios de entrenamientos correctamente dosificadas.

Según Zacioski (1974) el tiempo de reacción se divide en cinco fases:

1. La presencia de un estimulo en un receptor (oído, ojo, piel, músculo).
2. Traslado del estimulo hacia el sistema nervioso central (SNC).
3. Formación y liberación de una señal de efecto (orden).
4. Transmisión de esta orden del cerebro (SNC) al músculo.
5. Estimulación del músculo y creación de una actividad mecánica (primer movimiento visible).

De la fase 1 hasta la 4 abarca el periodo de latencia o sea, el tiempo que media desde que se inicia el estimulo hasta el inicio de la contracción muscular y la fase 5 nos determina el tiempo de reacción motora que abarca el tiempo comprendido desde el fin del periodo de latencia hasta la respuesta motora con el inicio del movimiento dado.

Son varios los factores reconocidos que influyen sobre el periodo latente. Bernard señala como fundamentales a:

- La velocidad de conducción del axón, que depende de la longitud del trayecto a recorrer.
- La velocidad de conducción a través de la placa motriz.
- El tiempo que tarda en responder la fibra muscular después de haber sido excitado.

Este investigador como valido que el periodo latente esta intensamente ligado con este tercer aspecto señalando que este momento latente verdadero o propio del músculo y se mide desde la producción de la variación eléctrica, índice de la excitación, hasta la iniciación de los fenómenos mecánicos. Por lo general el periodo latente demora por lo general 0.05 segundos.

La rapidez de reacción presenta dos manifestaciones fundamentales.

- Rapidez de reacción simple.
- Rapidez de reacción compleja.

RAPIDEZ DE REACCIÓN SIMPLE: Se refiere al tipo de la rapidez de reacción cuando se aplica estímulos conocidos y se dan respuestas conocidas de antemano. El disparo en la arrancada, aparición del blanco en el tiro rápido, en velocidad sobre silueta, etc.

Estas facultades de reacción con velocidad ante un estimulo conocido es una condición que tiene su base fundamental en el sistema nervioso que esta dado por una alta velocidad de transmisión de los impulsos. Por lo general las personas que reaccionan en un tipo de ejercicio lo realizan así en todas situaciones de la vida cotidiana.

Todos los investigadores que han abordado esta temática coinciden en señal al carácter complejo del desarrollo de esta capacidad, donde se puede observar como ejercicios de rapidez de movimiento puede desarrollarlas reacciones simples, mienta que las investigaciones demuestran que los ejercicios de velocidad de reacción no se manifiestan en la velocidad del movimiento (100 m).

Se torna sumamente difícil mejorar resultados en la velocidad de reacción. Matveev (1983) señala que el diapasón de desarrollo en muchos años es por lo general de 0.10 a 0.15 segundos.

Un elemento importante es que el atleta conozca previamente el estimulo o aviso, y se ha demostrado que se tiene un mejor efecto sobre la rapidez de reacción cuando se produce 1,5 segundos antes del inicio del estimulo (Nakamura 1931 y Zaciorski, 1968) a través del entrenamiento ante una señal acústica de 0.12-0.27 segundos hasta 0.005-0.17 segundos. (Grosser y col.de autores 1985). Estos datos expuestos se dan cuando forma parte de otro evento Ej.: de la arrancada en el atletismo, no siendo igual la reacción ante señales óptica y táctil.

Novikov-Matveev (1977) valora que el tiempo de reacción motora visual en los que no practican el deporte es por término medio de 0. 25 a 0.35 segundos en tanto que los deportistas el tiempo es

menor 0.15-0.20 segundo, siendo en algunos casos 0.10-0. 12. El tiempo de reacción de la señal auditiva suele ser algo menor. En las personas no entrenadas desciende aproximada mente a 0.17-0.27 y en algunos fondistas de clase internacional se calcula en o.05-0.07 seg.

Para principiantes estos métodos dan resultados rápidos en el incremento de la rapidez de reacción, pero mantenemos los ejercicios tiende a estabilizarse los resultados y en muchos de los casos a disminuir. Para contrastar esta situación se deben:

- Cambiar constantemente las posiciones iniciales y trayectoria de la dirección de los ejercicios.
- Variar cada cierto tiempo los estímulos sonoros, visuales y táctiles.
- Combinar los estímulos: Ej. Banderola y silbato; silbato y palmada.
- Cambiar el profesor o el atleta que da la voz cada cierto número de ejercicios.
- Utilizar el cronometraje para estimular los tiempos e incorporar el componente motivacional.

Novikov y Matveev señalan 2 métodos especiales para el desarrollo de la velocidad de reacción simple, uno de ellos es el enfoque analítico, este señalan los autores que se reduce al perfeccionamiento fraccionado de la velocidad de reacción en condiciones aligeradas de los movimientos posteriores.

Ej. Durante la arrancada fraccionar el movimiento en el apoyo de brazos y empuje de piernas, ejecutar el ejercicio acentuando la concentración en los brazos, después en el empuje de piernas después en arrancada alta con el apoyo de brazos en algún objeto y por separado sin la señal (de arrancada para aumentar la rapidez de los primeros movimientos) este enfoque que se hace de forma fraccionada o sea analíticamente se ha demostrado que ha dado resultado.

La otra metodología especial que proponen es la llamada SENSOMOTORA (propuesta por el profesor S. Guelers htein) consiste entre el vinculo de la rapidez de reacción y la capacidad de percepción del tiempo. Se ha demostrado que los atletas que poseen una buena percepción del tiempo se destacan por una alta regulación motora por tanto una correcta rapidez de reacción.

El ejemplo costa de tres etapas:

1era etapa: Sprin de 5 mts tratando de reaccionar con la máxima rapidez a la señal, el profesor le da el tiempo efectuado.

2da etapa: Similar ejercido y después el profesor pregunta al alumno en cuanto tiempo cree que ejecuto el movimiento. Después de esto le dice el verdadero tiempo realmente invertido perfecciona la precisión al recibir el tiempo.

3ear etapa: Se propone al alumno cumplir la tarea con una velocidad distinta fijada ya de antemano en consecuencia aprende a dirigir la velocidad de reacción, otro método que permite desarrollar la rapidez simple los métodos de repetición.

CONCLUSIONES

1. Los estudios teóricos metodológicos realizados en relación a la rapidez de reacción en las diferentes literaturas evidencia la necesidad de la búsqueda de alternativas que desde nuestras propias realidades propicien el mejoramiento de esta capacidad en atletas de béisbol categoría sub-12 años

2. En el diagnostico realizado se constató que el trabajo sobre rapidez de reacción con atletas de béisbol categoría sub-12 años del Combinado Deportivo Nancy Uranga, no se encuentra en el nivel esperado ya que no existen ejercicios específicos para cada área de entrenamiento.

3. Los ejercicios físicos elaborados, bien dosificados, con sus métodos y procedimiento correctamente, constituye una alternativa para mejorar la rapidez de reacción de forma positiva en el buen desempeño de los atletas objeto de estudio.

BIBLIOGRAFIA

1. Kapman,V.L.1989.Medicina Deportiva.. Ciudad Habana. Edición Pueblo y Educación, 264 p.

2. Harne, Dietrch.1983 Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana.Ed Científico Técnico.395 p.

3. Guyton, Arthur C.1987 Fisiología Humana6ta Edición. ED interamericana, 704 p.

4. Freíd, John.1999 Estadística fundamental moderna. La Habana. ED Pueblo y Educación, 156p.

5. Hill Pearl.1993 La musculación. Preparación a los Deportes acondicionamiento general. 4ta edición Barcelona, 431p.

6. Bermúdez Arencivia, Ricardo 1997 Tema de fisiología del ejercicio físico. ED Pueblo y Educación, 178p.

7. Barrios Recio Joaquín 1986, Manual para el deporte de iniciación y desarrollo, ED deportes, 140p.

8. Averoff Ruiz, Ricardo, Bioquímica de los ejercicios. Ciudad de la Habana ED, Pueblo y Educación. 134.

9. Antón García, Juan L .1995 Entrenamiento deportivo de la edad escolar bases de aplicación. ED. Línea offset, SL. Barcelona, 308p.

1.25 EJERCICIOS FISICOS ADAPTADOS PARA LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN EL ADULTO MAYOR, MUNICIPIO DE ENCRUCIJADA, VILLA CLARA.

MSc. Gonzalo Ramos Alfonso

MSc. Félix Felipe Quintanilla Gómez.

MSc. Enrique Alonso Pedraza

RESUMEN

Las imprecisiones en los movimientos del adulto mayor, provocadas por el deterioro de la coordinación motriz, son causantes de accidentes por caídas que conducen a lesiones, e incluso a la muerte en muchos casos.En esta importante temática discurre la presente investigación dirigida a proponer ejercicios físicos adaptados para mejorar la coordinación motriz en los adultos mayores del Hogar de Ancianos Dr. José Armando Cuevas Irizarri. Municipio Encrucijada, en su realización participaron 20 adultos mayores de ambos sexos con un rango de edad de 61-80 años. Para cumplimentar los objetivos propuestos se combinaron los métodos empleados, entre los que podemos mencionar: la observación, encuesta, entrevista, medición, pre-experimento y el método estadístico matemático. A partir de los resultados del diagnóstico, se elabora la propuesta de ejercicios adaptados integrada por 15 ejercicios que responden a las características de los adultos mayores. Después de aplicar la propuesta se constata cambios positivos en la coordinación motriz de la población estudiada

Palabras claves: adulto mayor, coordinación motriz, ejercicios físicos adaptados

INTRODUCCIÓN

En la civilización moderna, como en otras ya desaparecidas, ha existido gran interés por la longevidad. Pero, ¿conocemos qué es envejecer?

El desconocimiento que aún persiste acerca del envejecimiento ha obligado a plantear una serie de líneas investigativas para contribuir a aclarar este tema. Según el profesor Mario Antonini Francisco (1972), desde el punto de vista biológico el envejecimiento se inicia al nacer. La Organización Mundial de la Salud (OMS) (1999), lo define como un proceso fisiológico que comienza con la concepción y ocasiona cambios característicos de la especie durante todo el ciclo vital, esos cambios producen una limitación a la adaptabilidad del organismo en relación con el medio. El ritmo de sus cambios se produce en los distintos órganos de un mismo individuo o en distintos individuos de forma desigual y agrega que en nuestro planeta lleno de diversidad y constante cambio, el envejecimiento es una de las pocas características que nos definen y nos unifican a todos.

Las personas envejecen de distintas maneras en función de su individualidad, de su subjetividad, condicionadas por un conjunto de factores biológicos, psicológicos y sociales.

Hoy en el lenguaje científico se habla de diferentes tipos de vejez. Fernández, Ballesteros Rocío (2001), plantea que existen tres tipos de vejez: normal, patológica y exitosa o competente.

La primera es la más difícil de definir, pues se valora en base a un conjunto de parámetros abstractos que se manifiestan en el funcionamiento medio de la población perteneciente a la tercera edad.

La vejez patológica es más fácil de definir, pues es aquella que cursa con algún tipo de enfermedad, en este sentido es preciso aclarar, que si bien con la edad aumenta el riesgo de enfermar, la vejez no es sinónimo de enfermedad. El riesgo de enfermar en la vejez tiene que ver más con los estilos de vida que con la edad en sí.

Por su parte la vejez competente o exitosa se puede definir como aquella que transcurre con una baja posibilidad de enfermar y de discapacidad asociada, un alto funcionamiento cognitivo, físico y funcional, poder asertivo, compromiso y participación social.

Lo importante ahora no es vivir más años, sino vivirlos bien y para ello es necesario garantizar mejoras en las condiciones de vida, en los servicios de salud y educación para que la vejez sea una etapa feliz y productiva.

Envejecer consiste en aprender nuevos roles, hacer frente a nuevas situaciones, para lograr el ajuste social y la adecuada integración del hombre con su ambiente. El objetivo es lograr una vejez satisfactoria donde las personas asocien el incremento de su longevidad al mantenimiento de su autonomía e integración social de forma saludable.

La práctica de actividad física adecuada puede inducir a una marcada mejoría de las funciones esenciales, retardando el deterioro físico y la dependencia, a partir de la capacidad de respuesta y adaptación de los tejidos, órganos y sistemas.

Es un rasgo esencial del envejecimiento la disminución paulatina de las posibilidades de movimiento global y segmentario como respuesta a estímulos de carácter visual y auditivo, que ponen a la persona en relación con objetos estáticos y móviles, donde la asociación espaciotemporal garantiza los procesos de control y regulación del movimiento coordinado, con la rapidez, facilidad, precisión y magnitud adecuado. Según García Manso y Col (1996), las capacidades coordinativas se identifican con el concepto de destreza, entendida como la capacidad para resolver rápida y adecuadamente las tareas motoras.

DESARROLLO

La coordinación es una capacidad que no solo influye en la actividad deportiva, sino que es determinante en cualquier actividad laboral, militar, social, recreativa, etc. que tenga que vincular habilidades de diferentes partes del cuerpo como son manos, piernas, vista, etc. (I. Parellada 1977).

Teniendo en cuenta lo antes expuesto por los diferentes autores citados y la revisión de

investigaciones que tributan a la Maestría Actividad Física en la Comunidad, hemos llegado a la conclusión de que el proceso de envejecimiento apunta a que las personas que no llevan una vida activa en la cual realicen actividades físicas sistemáticas donde estén implícitas ejercicios para mejorar las capacidades coordinativas estarían expuestos a serias limitaciones, tanto en lo psicológico como en lo social, pues avanzarían hacia la inseguridad motriz, el aislamiento, la soledad y la dependencia, con el consiguiente riesgo de sufrir disímiles accidentes por tropiezos, caídas y choques con objetos estáticos o móviles en el hogar y en las calles, es decir, en el espacio donde se desarrollan sus quehaceres de forma ineludible, aumentando los riesgos de muerte.

Por las razones antes expuestas es que se desarrolla la presente investigación en la cual se declara como:

Situación problemica: Necesidad de mejorar la coordinación motriz de los adultos mayores pertenecientes al Hogar de Ancianos del Municipio Encrucijada.

Esta situación nos conduce a definir como **Problema científico:** ¿Cómo mejorar la coordinación motriz en los adultos mayores del Hogar de Ancianos Municipio Encrucijada?

Para ofrecer solución al problema científico se declaran los siguientes objetivos:

1. Proponer ejercicios físicos adaptados para mejorar la coordinación motriz en los adultos mayores del Hogar de Ancianos del Municipio Encrucijada.
2. Diagnosticar la coordinación motriz de los adultos mayores del Hogar de Ancianos del Municipio Encrucijada.
3. Seleccionar los ejercicios físicos que contribuyan a mejorar la coordinación motriz en los adultos mayores para su adaptación.
4. Evaluar los ejercicios físicos adaptados a través de su aplicación en los adultos mayores del Hogar de Ancianos del Municipio Encrucijada.

Métodos empírico empleados: Observación, encuesta, entrevista, medición, experimento de control mínimo y el estadístico matemático.

Definiéndose la siguiente Hipótesis: Si se aplica un conjunto de ejercicios físicos adaptados a los adultos mayores del Hogar de Ancianos Dr. José Armando Cuevas Irizarri. Municipio Encrucijada, mejorará su coordinación motriz.

Metodología Descripción del estudio

En la presente investigación se realiza un estudio explicativo causal mediante un diseño experimental en los adultos mayores del Hogar de Ancianos Dr. José Armando Cuevas Irizarri. Municipio Encrucijada. El proceso investigativo se temporaliza en tres etapas de trabajo, cada una con una intención bien predefinida. La primera va dirigida a la realización del diagnóstico, en la

segunda se construye la propuesta a partir de la selección de los ejercicios para su adaptación y en la tercera se evalúa la propuesta mediante un estudio exploratorio de control mínimo.

La población investigada la integran los 20 adultos mayores de ambos sexo que pertenecen al Círculo de Abuelo del Hogar de Ancianos Dr. José Armando Cuevas Irizarri. Municipio Encrucijada. Estos adultos mayores poseen una edad cronológica entre los 61 y 80 años de edad. De ellos 9 son del sexo femenino y 11 del sexo masculino, para un 45% y un 55 % en ese orden. El promedio de edad en el masculino es de 77 años y el femenino de 70, las enfermedades de mayor incidencia en la población lo constituyen la hipertensión arterial y las dificultades visuales.

Los métodos teóricos (Análisis y síntesis e inducción - deducción) estuvieron presentes desde el diseño del problema a investigar hasta las conclusiones.

Los métodos empíricos se emplearon en correspondencia con los objetivos propuestos para etapas en que se estructuro la investigación.

❖ Etapa I: Diagnóstico. (De septiembre del 2014 a octubre de 2014).

En esta etapa nos dimos a la tarea de identificar las características de la población en estudio y el estado que presentaba la coordinación motriz de los adultos mayores objeto de estudio. Para ello fue necesario emplear diversos métodos y/o técnicas, los cuales describiremos a continuación:

Encuesta: La encuesta se aplicó a adultos mayores pertenecientes al círculo de abuelo, del Hogar de Ancianos, con el objetivo de recopilar información directa de la población objeto de estudio y futuros tributarios de los beneficios de esta investigación. La Observación: fue utilizada para determinar cómo se desarrolla el trabajo de la coordinación motriz en las clases del adulto mayor, considerando los siguientes aspectos, inclusión de la capacidad, selección y ejecución de los ejercicios. La Entrevista: se realizó al profesor de Cultura Física que imparte las clases en el Círculo de Abuelo, con el objetivo de recopilar información sobre nivel de conocimiento que posee de la coordinación motriz y su aplicación en la clase del adulto mayor. Medición**:** fue aplicada a los adultos mayores, con el objetivo de determinar el estado inicial de la coordinación motriz, para ello se emplearon los test propuesto por (Paneca Gómez (2010) y validados por Hernández Lacoba, 2012 en su tesis de maestría, los cuales evalúan tres niveles coordinación a partir de la clasificación emitida por la Dra. Loras Risco.

Nivel 1: Coordinación sensorio motriz: referente a la relación ajustada y precisa establecida entre el movimiento y cada uno de los diferentes campos sensoriales: vista, oído, tacto y propioceptividad. Para su evaluación se emplearon los siguientes Test: Test de coordinación óculo manual, Test de coordinación óculo pedía, Test de coordinación audio motriz

Nivel 2: Coordinación global general: referente a la coordinación dinámica o estática de todos los segmentos del cuerpo al ajustarse a un objetivo propuesto. Además los Test empleados en su evaluación: el de equilibrio estático y el de equilibrio dinámico

Nivel 3: Coordinación perceptivo motriz: referente a la organización de los datos sensoriales para conocer la presencia de un objeto exterior en función de las experiencias recibidas, deseos, necesidades de orientación y estructuración del espacio. Test empleado: de coordinación espacio - temporal.

Para la ejecución de los test se cumplieron las siguientes orientaciones: chequeo de los signos vitales. Calentamiento planificado por el profesor y demostración del ejercicio. El ejercicio debe realizarse sobre una superficie plana y no resbaladiza para evitar riesgos de caídas. Con buena iluminación. Situar a un activista detrás del examinado como medida de precaución. El implemento utilizado que recomendamos es el balón de voleibol por ser de poco peso, tamaño moderado, de superficie suave y no ofrece peligro. En caso de aparecer un error no imputable al evaluado, se repetirá la prueba

Estadístico - Matemático: sé emplearon las tablas de distribución empírica de frecuencias con el objetivo de acopiar y procesar toda la información en esta primera etapa.

Etapa II: Selección de los ejercicios para su adaptación. (noviembre de 2014).Tomando como referencia los resultados del diagnóstico seleccionamos un conjunto de ejercicios que desarrollen la coordinación motriz, los cuales posteriormente se le efectúan adaptaciones curriculares que responden a las características del adulto mayor, para desarrollar está etapa se empleó el método de la revisión bibliográfica y los métodos teórico, analítico - sintético e inductivo – deductivo.

Etapa III: Evaluación de la propuesta de ejercicio. (de diciembre del 2014 a mayo del 2015). Esta etapa tuvo como objetivo evaluarla propuesta de ejercicio adaptados a través de su aplicación en los adultos mayores, para comprobar si esta resultaba efectiva en la coordinación motriz. En su desarrollo fue necesario emplear los siguientes métodos: experimento de control mínimo: este permitió la comparación del estado de la coordinación motriz de los adultos mayores en dos momentos, donde cada sujeto era su propio control después de aplicado la propuesta de ejercicio resultante del proceso investigativo.

Estadístico - Matemático: las tablas de distribución empírica de frecuencias para evaluar los cambios ocurridos en la coordinación motriz de los sujetos investigados.

RESULTADOS

Diagnóstico

De los 20 adultos mayores investigados 9 son del sexo femenino y 11 del sexo masculino, para un

45% y un 55 % en ese orden, el rango de edad cronológica es 61 a 80 años de edad. El promedio de edad en el sexo masculino es de 77 años y de 70 en el femenino, con una edad promedio de 73 años. Las enfermedades de mayor incidencia en la población lo constituyen la hipertensión arterial (75%) y las dificultades visuales presente en el 45% de la población. El 25% de ellos emplean algún medio auxiliar para desplazarse, el 96% refiere perder el equilibrio con frecuencia lo que origina contacto con los objetos circundantes y al evaluar la realización de los ejercicios de la vida diaria el 18% considera que lo ejecutan de forma coordinada, un 20% lo evalúa de regular y el 73% plantean que son poco coordinados.

En las diez clases observadas solo en tres de ellas se propone la coordinación motriz como objetivo de la clase y los ejercicios seleccionados para la parte principal de la clase no ejercitan los tres niveles de coordinación que integran la coordinación motriz, resultando la coordinación visomotriz la de mayor ejercitación y la menos favorecida la global general. En el resto de las clases los objetivos estaban dirigidos a otras capacidades y la coordinación motriz aparece implícita en los ejercicios propuestos para ello.

En cuanto a la ejecución de los ejercicios propuestos para la coordinación motriz en muy pocas ocasiones que se pudo observar una correcta ejecución de los mismos en la totalidad de los adultos mayores, se pudo constatar que del total de repeticiones ejecutadas en cada clase solo el 25% se realizó de forma correcta, el 57% fue evaluado de regular y el 18%, lo hicieron incorrectamente. Al sumar las repeticiones que se realizaron de forma regular y mal nos da una cifra 75% de ejecuciones inadecuadas, provocadas esencialmente por una inadecuada selección de los ejercicios al no responder estos a las características del adulto mayor y la utilización de medios que no están acorde a las exigencias visuales de los ejecutantes.

Cuando se le aplica la entrevista al licenciado en Cultura Física que imparte las clase en el Círculo de Abuelo se contacta que poseía conocimientos generales de la coordinación motriz y no dominaba su clasificación. Al indagar si en las orientaciones metodológicas que posee o en las preparaciones metodológicas que recibe están implícitos ejercicios para mejorar la coordinación motriz, refiere que estas son de forma general y que la gama de ejercicios que dominaba no le permitía logar variabilidad y creatividad en sus clases.

En lo relacionado con la bibliografía donde se aborden ejercicios de coordinación motriz para la preparación de clases, platea que no dispone de ella y que se auxilia de textos del deporte y la educación física. Al referirnos a la posibilidad de disponer de un material que facilite la preparación de sus clases en cuanto al mejoramiento de la coordinación motriz, lo considera necesario y de mucha importancia en su labor.

Cuando se evalúa el estado inicial de la coordinación motriz en los tres niveles estudiados se aprecia que el mayor porciento de sujetos se ubica en la categoría de mal y regular, existiendo la mayor afectación en el nivel dos, coordinación global general específicamente en el equilibrio estático, el nivel menos afectado es el tres, perceptivo motriz donde la población estudiada se distribuye de forma más homogénea. Estos resultados nos permiten afirmar que existe dificultad en la coordinación motriz de los adultos mayores del Hogar de Anciano del municipio de Encrucijada.

Construcción de la propuesta de solución

A partir de los resultados del diagnóstico se elabora una propuesta de ejercicios, subdivididos en ejercicios con balón y sin este, con el objetivo de mejorar la coordinación motriz al desarrollar la capacidad de producir libremente patrones multimusculares motores automáticos (en gramas automáticos) a partir de la mejora de todas las habilidades motrices, la activación e inhibición sincronizada de una serie de grupos musculares, la realización de los movimientos simultáneos, alternativos o disociados y la adaptación a situaciones nuevas e imprevistas con el objeto de resolverlas con la mayor eficacia posible.

Al desarrollar los ejercicios de coordinación motriz con el Adulto Mayor se debe considerar las siguientes indicaciones: Adecuar los ejercicios a las diferencias individuales ya que el rango de edad de los practicantes muy amplio y muchos de ellos presentan enfermedades asociadas. Al realizar los ejercicios en parejas o tríos agruparlos en correspondencia con el nivel de capacidad física y de habilidades motrices básicas que presentan. Los ejercicios propuestos deben ser ejecutados durante la parte principal de la clase, Al inicial los ejercicios se deben comenzar por los más simples y con distancias cortas y la incorporación de nuevos movimientos o distancias más largas. Utilizar balones cuya textura, tamaño y peso esté adecuada a las posibilidades del grupo En los ejercicios que se empleen medios estos serán de colores vivos y de dimensione grandes para facilitar su percepción. En los ejercicios donde haya cambios de velocidad o ritmo de los movimientos se recomienda evitar su ejecución a intensidad máxima por los riesgos de accidentes que conllevan los mismos. Si en la ejecución de un ejercicio algún practicante presenta dificultades no se debe excluir, pues una característica de los integrantes de este grupo es su sensibilidad. Al explicar los ejercicios y corregir los errores es necesario seleccionar un lenguaje preciso que encierre el mensaje que se desea brindar y con un tono de voz adecuado.

Propuesta de ejercicios. <u>Ejercicios sin balón</u>

1- Los alumnos ubicados en la posición de círculo a la voz del profesor se colocaran la mano derecha o izquierda en las partes del cuerpo señaladas por el profesor. El profesor girara en sentido contrario a las manecillas del reloj.

2- Posición inicial de pie, en fila, el profesor se coloca a la distancia de 4 metros llevando en la mano derecha una bandera de color rojo y en la izquierda una de color verde. Los alumnos se desplazan al frente cuando la bandera verde está en alto y se detienen al elevar la roja.

Indicación metodológica: Las banderas deben ser de dimensiones grandes para facilitar su percepción por parte de los adultos mayores.

3-Trazar en el terreno siguiendo una línea recta cuadros de 30cm x 30cm a la distancia de 25cm entre ellos hasta alcanzar los 2 metros. Los alumnos ubicados en hilera se desplazaran colocando los pies en el centro de cada cuadro. Indicación metodológica: Pintar los cuatros con líneas de 5cm de grosor y de colores vivos para facilitar su percepción por parte de los adultos mayores.

4-Colocar aros de gimnasia en forma de círculo en el centro del terreno acorde con el número de participantes a una distancia de 60cm entre ellos. Los alumnos se desplazan caminando por la parte externa del círculo y a la voz del profesor o del sonido del silbato deben detener la marcha, colocándose en interior de cada aro. Indicaciones metodológicas: Los aros deben ser de colores vivos y estar fijos al piso, en caso de no disponer de ellos dibujarlos en el suelo.

No emplear una distancia menor de la recomendada entre los aros para evitar golpes y caídas.

5- Posición inicial de pie, en hilera. Colocar en el terreno una caja con dados de diferentes colores y el alumno debe seleccionar y trasladar los mismos a la distancia de 3 metros en correspondencia con el color del aro ubicado al final del recorrido. Indicaciones metodológicas: Los dados deben tener dimensiones grandes y de colores vivos para facilitar su selección, agarre y traslado. El ejercicio se puede complejizar empleando aros de diferentes colores al unísono.

Ejercicios con balón

1- Posición inicial de pie, un alumno frente a otro en pareja a la distancia de 2 metros. Lanzar el balón con ambas manos, primero por debajo y después por detrás de la cabeza y el compañero atrapa el balón lanzado.

2-Posición inicial de pie, un alumno frente a otro en pareja a la distancia de un metro del círculo colocado el centro que mide 50 cm. de diámetro, lanzar el balón al centro del mismo y el compañero atrapa después del primer picót.

3-Posición inicial de pie, en hilera frente a la pared con un círculo pintado de color vivo de 50cm de diámetro, con una altura 2 metros e igual distancia de separación. Lanzar el balón al centro del círculo y atrapar después del primer picót. Indicación metodológica: El balón empleado se debe ajustar a las características del grupo en cuanto a peso, tamaño y posibilidades de rebote.

4-Posición inicial de pie, un alumno frente a otro en pareja a la distancia de 2 metros, lanzar por debajo hacia arriba el balón y el compañero atrapa después del segundo picót

5-Posición inicial de pie, agrupados en tríos se coloca uno frente al otro a la distancia de 3 metros y el tercer alumno se ubica en el centro sosteniendo un aro de gimnasia con ambas manos. Lanzar desde la posición de pecho el balón a través del aro, para ser atrapado por el compañero, el que lanza ocupa la posición del que está en el centro.

6-Posición inicial de pie, de espalda uno al otro lanzar el balón hacia arriba y atrás y el compañero atrapa en el menor número de picót posible sin rebasar el área de ejercicio. Indicación metodológica: Las parejas se deben ubicar en el centro del terreno para que ambos alumnos dispongan de la misma distancia.

Evaluación de la propuesta y consideraciones finales

La propuesta de ejercicios adaptados para mejorar la coordinación motriz en los adultos mayores perteneciente al Círculo de Abuelo del Hogar de Ancianos Dr. José Armando Cuevas Irizarri. Municipio Encrucijada fue aplicado en el período de diciembre del 2014 a mayo del 2015 con una frecuencia de tres veces por semana, de ellas una tenía como objetivo la coordinación motriz y en las restantes el profesor seleccionaba de uno a tres ejercicios de los propuestos en correspondencia con la capacidad a trabajar en la clase. Después de seis meses de aplicado la propuesta de ejercicios adaptados se evalúa nuevamente la coordinación motriz de los adultos mayores.

Al analizar los resultados de la coordinación global general se aprecian cambios positivos en el equilibrio estático ya que en la segunda medición después de aplicados los ejercicios propuestos el mayor por ciento de los sujetos evaluados alcanzan la categoría de bien (35%) y regular (60%) quedando solamente 1 sujeto (5%) en la categoría de mal, categoría inicial en la que se encontraba el 100% de la población estudiada. En el equilibrio dinámico los resultados son muy similares destacándose que en la segunda medición logran la categoría de muy bien el 20% de los sujetos, resultado no alcanzado por ninguno de los investigados en la medición inicial, además en la segunda medición los porcientos más elevados se encuentran en las categorías bien (45%) y regular (30%), mientras que en la primera medición el valor más elevado se ubica en la categoría de mal (65%). Los resultados alcanzados están en correspondencia con la práctica sistemática de los ejercicios propuestos los cuales lograron elevar la coordinación global general a partir del mejoramiento de otras capacidades (fuerza, resistencia, flexibilidad) y la continua estimulación del sistema nervioso central a través de las situaciones cambiantes propias de los ejercicios.

Cuando se compara el momento inicial y final de la coordinación sensorio motriz en todos los test empleados para su evaluación(3) se aprecian resultados similares, el momento final o segunda medición es superior a la inicial o primer momento, registrándose los cambios más profundos en el

primer test que evalúa la reacción óculo- manual, donde inicialmente existía una distribución muy similares para todas las categorías, ya en la segunda medición el 90% de los sujetos se encuentran evaluados de muy bien y los restantes de bien, resultado esperado por los investigadores teniendo en consideración que la mayor cantidad de ejercicios propuestos incluyen el trabajo con balones. En la evaluación de la reacción óculo- pedía se aprecia que el mayor porciento de sujetos en la segunda medición se encuentra en las categorías de bien, 50%, aspecto contrario al primer momento donde en la categoría de mal se encontraban 45% de los sujetos, en la reacción audiomotriz ocurre muy similar 35% evaluado de regular al inicio y 60% de bien al final.

El resultado registrado en la coordinación perceptivo motriz es similar a los analizadas anteriormente a pesar de ser la que menos afectación presentaba al inicio del estudio, en el momento final el 65% de los sujetos alcanzan la categoría de muy bien, lo que demuestra que los ejercicios adaptados desarrollados por los adultos mayores provocaron cambios positivos en la coordinación motriz.

CONCLUSIONES

4. Los Adultos Mayores pertenecientes al Círculo de Abuelo del Hogar de Ancianos Dr. José Armando Cuevas Irizarri. Municipio Encrucijada presentan dificultades en la coordinación motriz, resultando la coordinación global general la más afectada.

5. Las adaptaciones efectuadas en los medios y la distancia de los ejercicios propuestos responden a las características de los Adultos Mayores.

6. La propuesta de ejercicios adaptado desarrollada por los Adultos Mayores contribuye a mejorar su coordinación motriz.

BIBLIOGRAFIA

10. Acebes, O. (1996). El control motor y la coordinación, Editorial Rehabilitación. Madrid.

11. Borjano, Enrique. (2005). Dependencia y calidad de vida en las personas mayores. Rev. Mult. Gerontológico.

12. Buckworth J. (2000). Exercise determinants and interventions. Int J Sport Psychol.

13. Calidad de vida una perspectiva individual. Disponible en http://www.monografias.com/trabajos15/calidad-de-vida/calidad-de-vida.shtml [Consultado: 2 de marzo del 2008].

14. Cañizares, M. y Col (2003). El Adulto Mayor. CD Universalización.

15. Casimiro, a.C. (2001). El acondicionamiento físico como fuente de educación, salud y rendimiento. . Editorial Universidad de Almería.

16. Centro de Estudios sobre Población y Desarrollo (CEPDE). (2008) El envejecimiento de la población. Cuba y sus territorios. La Habana, CEPDE.

1.26 LA COMUNICACIÓN EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DE LOS BOXEADORES DE LA ACADEMIA PROVINCIAL DE VILLA CLARA.

Dra. C Mayra Caridad Del Toro Alonso.
Dra. C Ángela González Padrón.
Ms. C. Jorge Luís Frómeta Matos.

RESUMEN

Este estudio contribuye a la preparación psicológica de los boxeadores en el plano comunicativo, aporta al Programa Nacional de Valores del INDER y en este caso se influye en la formación integral de los deportistas. Se emplean diversos métodos de investigación teóricos, empíricos y matemáticos en el marco de un cuasi experimento. Como resultado del diagnóstico inicial se constata una pobre comunicación afectiva entre los deportistas y de estos con sus entrenadores. Se diseñan acciones psicoeducativas dirigidas a los boxeadores y a los entrenadores, así como a todos los que atienden la vida de los deportistas en la Academia. Los resultados indican una mejor afectividad y empatía entre los boxeadores y entre estos y sus entrenadores, que redunda en la formación integral de los deportistas y la mejora de sus relaciones interpersonales.

Palabras Claves: comunicación, preparación psicológica, formación integral.

INTRODUCCIÓN

La comunicación está en la base de la educación en valores, la supervivencia y el desarrollo humano, porque se necesita de adecuados canales y formas comunicativas para alcanzar niveles superiores en cada uno de estos aspectos. Si se aborda este tema en el deporte, son muchos los aspectos pedagógicos y psicológicos que, desde el entrenamiento deportivo, pueden y deben ser aprovechados para educar valores socialmente valiosos desde la comunicación entre los deportistas y entre estos y sus entrenadores. La comunicación en el deporte es indispensable e imprescindible, se inter conecta con las direcciones del entrenamiento deportivo y con la educación integral de la personalidad de los deportistas, así como forma parte de las habilidades profesionales deportivas de los entrenadores.

La preparación psicológica del Boxeo ha estado dirigida a la formación volitiva, a las percepciones especializadas, la concentración de la atención y otros aspectos que se concretan en el desempeño técnico y táctico de los deportistas (Sánchez, 2005). La tendencia ha sido considerar este deporte de combate como una oposición técnico táctica fuerte. Sin embargo los aspectos socio psicológicos relativos a la comunicación entre los miembros del equipo y de los boxeadores con estos, aún necesita de atención por su incidencia en la dinámica grupal e individual, tanto en entrenamientos como en competencias. Se ha comprobado experimentalmente que la comunicación es un indicador

importante de la cohesión grupal en los equipos deportivos (González, Clavelo, Martínez y Martínez, 2016).

Se parte de la comunicación como la expresión más compleja de las relaciones humanas, donde se produce un intercambio de ideas, actividades, actitudes, representaciones y vivencias entre los hombres que constituye un medio esencial de funcionamiento y de formación de su personalidad (Col., 1995).

Se han estudiado los modelos mediacional, multidimensional y de la teoría de las metas de logro, a partir de los cuales se puede…diseñar programas en los cuales los entrenadores desarrollen un estilo de comunicación positivo con sus deportistas, estimulen sus logros y los impliquen en las metas del equipo (Cruz Jaume, Miquel Torregrosa, Catarina Sousa, Angela Mora y Carme Viladrich, 2010).

DESARROLLO

La investigación responde al Proyecto de Formación Integral del Deportista de la Academia Provincial de Boxeo, que se solicita por el INDER la tiene como escenario a la academia provincial de Boxeo de Villa Clara, ubicada en el Reparto Chichí Padrón, barrio de la periferia norte de la ciudad de Santa Clara. Cuenta con un equipo técnico integrado por cuatro profesores deportivos, licenciados en Cultura Física y de ellos dos son masters. Existe una cátedra de formación integral conformada por una jefa y dos profesoras. La matrícula es de 25 atletas, 20 de categoría social y 5 juveniles.

Se parte del problema científico ¿cómo estimular la comunicación de los boxeadores e influir en su preparación psicológica y formación integral? El objetivo es aplicar acciones psicoeducativas sobre la comunicación de manera que se contribuya a la preparación psicológica y formación integral de los boxeadores de la Academia provincial de Villa Clara.

Se realiza un cuasi experimento apoyado en métodos como el analítico-sintético, el inductivo-deductivo, el enfoque de sistema, la modelación, la entrevista, la observación y el instrumento completamiento de frases. Los métodos se aplican a los boxeadores y sus entrenadores en la Academia, al finalizar el entrenamiento, en el aula de trabajo educativo y en los cuartos donde residen. A los entrenadores se les estudia durante sus actividades de preparación metodológica. Se aprovecha la sesión de la mañana y el ambiente natural de la Academia, rodeada de vegetación, alejada de la ciudad.

Se aplica la entrevista, la observación y el completamiento de frases antes de proceder a aplicar las acciones psicoeducativas, luego se interviene con estas y después se aplican la entrevista, la

observación en los entrenamientos y el completamiento de frases, luego se comparan los resultados obtenidos antes y después.

Las acciones psicoeducativas fueron básicamente: un taller de comunicación interpersonal en el equipo, donde se debaten las actuales formas de comunicarse entre ellos, incluyó a los boxeadores y sus entrenadores; un taller de comunicación en el entrenamiento deportivo que se realiza en el marco de la preparación metodológica de los entrenadores, se estimula el empleo de los mecanismos de la comunicación, en este caso de la imitación, la persuasión y la sugestión mediante ejemplos de la preparación psicológica, integrado a la preparación técnico-táctica; la otra constituyó una actividad donde se realizan técnicas psicológicas y dramatizaciones para entrenar a los boxeadores en formas empáticas y afectivas de comunicarse con sus compañeros de equipo y entrenadores.

Los resultados del instrumento completamiento de frases aplicado a los deportistas se plasman en la tabla 1, de un total de 20 boxeadores, sus respuestas se comportaron como sigue:

Frases inductoras	Me comunico, antes	Me comunico, después	Cuando mis compañeros de equipo y yo nos comunicamos, antes	Cuando mis compañeros de equipo y yo nos comunicamos, después	La comunicación entre mi entrenador y yo, antes	La comunicación entre mi entrenador y yo, después
Totales	8-sin dificultad 12- con dificultad	14-sin dificultad 6-con dificultad	13-se pelean, se burlan, alzan la voz 7-no lo hacen	14-no lo hacen 6-se pelean, se burlan, alzan la voz	15-es normal 5-a veces no nos entendemos	10-es normal 10-aunque a veces tenemos problemas los resolvemos hablando.

Tabla 1

Además se utilizó el PNI, y se conoció lo positivo, lo negativo e interesante de las acciones psicoeducativas realizadas. En cuanto a lo positivo y lo interesante se concreta en la interacción entre todos, ya que la vía asumida por el equipo de investigadores para el desarrollo de las acciones es muy dinámica, incorpora a las trabajadoras educativas, se habla con claridad de los objetivos investigativos y formativos y de la manera en que estas acciones mejoran su educación y les apoyan en su desempeño deportivo. Los entrenadores se ven descritos por sus deportistas de forma amena, con ánimo de mejorar y ellos también les señalan aspectos en un marco de respeto mutuo y afecto. Se realizan dramatizaciones y se provoca la risa y la reflexión sobre los modos de hablar, de dar las órdenes, de recibirlas, de alabar o criticar en el marco de un entrenamiento.

Lo negativo señalado por los entrenadores es que ellos desean entrenarse en aspectos comunicativos sin los deportistas para luego aplicar con ellos lo aprendido. Los deportistas por su parte, señalan que se deben realizar más actividades de este tipo.

Aunque se emplea el espejo para la percepción de las expresiones al comunicarse con sus compañeros de equipo (Del Toro, Díaz y González, 2017), también se debate sobre los contenidos de los mensajes comunicativos, cuándo son negativos y cuándo son afectivos y positivos, se explica que tanto la expresión como las palabras tienen significados que pueden ayudar a los compañeros de equipo, máxime en competencia, que es el espacio de más tensión para todos.

CONCLUSIONES

Las acciones psicoeducativas que permitieron entrenarse en los mecanismos de la comunicación a los boxeadores y entrenadores, resultaron efectivas y amenas. Lo realizado permitió contribuir a la preparación psicológica y formación integral de los boxeadores de la Academia provincial de Villa Clara.

BIBLIOGRAFÍA

--Bermúdez Morris, Sainz Leyva, Barrera Cabrera, Pérez Martín. (1995) La personalidad: diagnóstico de su desarrollo.

--Cabré Hernández Y. (2010) Conferencia digital. Algunos fundamentos teóricos sobre el diagnóstico pedagógico integral como recurso para una acertada dirección del PEA.

--Cañizares, M. (2004). Psicología y Equipo Deportivo. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.

-Cañizares, M. (2008). La Psicología en la Actividad Física. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.

-Colectivo de autores (1995) Psicología para educadores, Ciudad Habana, Pueblo y Educación.

1.27 GIMNASIA AEROBIA: ALTERNATIVA PARA CONTRIBUIR A LA REHABILITACIÓN DE NIÑOS CON ASMA BRONQUIAL.

MSc. Marielis Martínez Aguilar.

Est. Sheila Simons Duany.

RESUMEN

El presente trabajo está dirigido a cómo lograr una mejor rehabilitación de niños de 4 a 5 años con asma bronquial grado I del Consejo Popular La Feria, municipio Santiago de Cuba. El mismo está encaminado en la elaboración de actividades físicas que apoyadas en el trabajo independiente permitirá la incorporación activa a la sociedad de estos adultos. Se estableció un proceso de enseñanza-aprendizaje fundamentado en el trabajo independiente del paciente para el tratamiento y manejo de esta afección, el cual constituye un método de trabajo para enfrentar las consecuencias de esta patología, todos los aspectos, características, signos y síntomas de la enfermedad para una mejor preparación del paciente al presentársele esta enfermedad. Los métodos utilizados en el desarrollo de este trabajo fueron: del nivel teórico, el análisis síntesis, inductivo deductivo y del nivel empírico: la observación, la medición, la encuesta, la entrevista y de las técnicas descriptivas: el cálculo porcentual y la media aritmética. El control sistemático de cada uno de los indicadores propuestos para la evaluación sobre la evolución de los pacientes al inicio y al final del proceso de rehabilitación. En lo docente se refleja el aporte de la didáctica especial en cuanto a la organización del proceso docente educativo y terapéutico, aplicado a los pacientes.

Palabras claves: control sistemático, asma bronquial, rehabilitciòn, gimnasia aerobia

INTRODUCCIÓN

En Cuba aunque la presencia de niños portadores de Asma Bronquial es elevada, tal como se puso de manifiesto en la comisión nacional de asma por un estudio piloto sobre la prevalencia y herencia de esta afección realizada en algunos municipios del país, la atención a los asmáticos es buena, ya que desde el triunfo de la Revolución se estableció un sistema nacional de salud que rige y vigila la salud pública con un enfoque diferente, tiene en cuenta y conjuga los factores biológicos, psicológicos y sociales, considera al hombre como un ser biosicosocial, este sistema es único e integral, brinda una cobertura completa desde los puntos de vista territorial, legal, económico y cultural y asegura la asistencia médica a toda la población.

A través de las observaciones efectuadas en la Circunscripción 168 del Consejo Popular la Feria, entrevistas y encuestas realizadas a los niños de 4-5 años de edad con Asma Bronquial grado I, a especialistas de la Cultura Física Terapéutica y a los padres de estos niños con asma, se pudo constatar que los niños asmáticos no participaban con igual nivel en las actividades que se

realizaban en la comunidad, como juegos con pelotas, que los niños sanos, no poseen conocimientos teóricos ni prácticos sobre las particularidades de su afección, tienen una sobreprotección y dependencia total de los padres, los cuales no cuentan con los conocimientos fundamentales para tratar su afección, no conocen las actividades que deben o no realizar. Estos elementos no están previstos en los actuales programas que se aplican en el territorio, no saben cuáles son las actividades que pueden o no realizar. Además debido al programa de enseñanza de Educa tu Hijo, asisten muy poco a las Áreas Terapéutica debido a la lejanía, ya que esta zona pertenece a los litorales, y son tratados de manera general, evidenciando la falta conocimiento y sistematicidad en el trabajo que se realiza con ellos.

Por todo lo antes planteado nos proponemos resolver el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir a mejorar la rehabilitación de niños de 4 a 5 años con asma bronquial grado I?

El Objetivo que se pretende lograr es: La determinación de un sistema de actividades físico terapéuticas que contribuya a desarrollar la rehabilitación comunitaria de niños con asma bronquial grado I, dirigido a fortalecer la actividad física del paciente alumno de la Circunscripción 168 del Consejo Popular la Feria, municipio Santiago de Cuba, para mejorar su calidad de vida.

Este tema se encuentra entre los programas priorizados de la Cultura Física Terapéutica para sus proyecciones investigativas jerarquizadas en el municipio Santiago de Cuba.

Métodos científicos utilizados: Métodos teóricos

Análisis - síntesis: Para separar en el objeto de investigación, los elementos esenciales que lo conforman, aplicando la lógica y luego analizar las cualidades y rasgos principales del objeto de estudio.

Inducción y deducción: Empleada como forma de razonamiento por la cual se pasa del conocimiento de casos particulares a un conocimiento más general, donde se refleja lo que hay de común en los fenómenos individuales, propiciando un conocimiento verdadero acerca del objeto de investigación.

Sistémico estructural funcional: Hizo posible la determinación de los elementos, relaciones y funciones esenciales que se establecen entre los diferentes componentes en función de mejorar la atención a los niños de 5-6 años con asma bronquial grado I.

Métodos del nivel empírico:

El método de experimentación consistió: en aplicarles a los alumnos pacientes que componen nuestra muestra técnicas alternativas consistentes en un sistema de acciones para asmáticos grado I, realizando un Tes. inicial y otro final para valorar la efectividad de los mismos aplicados en conjunto.

Observación: se utilizó la ajena que es la observación directa que realiza el investigador no incluida, la que el investigador no forma parte del grupo observado, abierta porque el investigador comunica a los sujetos que van a ser observados, no estructurada ya que se van anotando las conductas tal y como se producen sin establecer rangos ni categorías iniciales.

Medición: se utilizó la directa, denominándose medición al proceso de comparación mediante el cual se determinan la relación de una magnitud medible con otra homogénea que se toma como unidad de medición el número que expresa esta relación se llama valor numérico de la magnitud medida.

Técnicas utilizadas

La técnica de entrevista: A los fisiatras y profesores de Cultura Física para evaluar cómo trabajan para mejorar la rehabilitación comunitaria de los adolescentes de 4-5 años de edad que padecen de asma bronquial grado II, que tratan en las actividades que realizan y el grado de aceptación que tiene el sistema de acciones propuesta.

La técnica de encuesta: a especialistas para conocer el criterio de los mismos acerca del sistema de acciones propuesto para mejorar la rehabilitación comunitaria de los niños de 4-5 años de edad que padecen de asma bronquial grado I.

Técnicas descriptivas: se empleó el programa Microsoft Excel para el procesamiento de los datos obtenidos después del período estudiado, donde determinamos la media aritmética.

Para poder determinar la significación estadística en nuestra investigación, determinamos la diferencia al inicio y al final del tratamiento, aplicamos las pruebas funcionales para comprobar las medidas al inicio y al final del tratamiento.

DESARROLLO

El Asma Bronquial ha sido caracterizada por diversos especialistas de gran prestigio: Según Howard "El Asma Bronquial está considerada como una enfermedad alérgica, es crónica y se caracteriza por un aumento de la respuesta del tracto respiratorio a diversos estímulos, los que determina un estrechamiento difuso de los bronquios" [1]

Este criterio es un diagnóstico de exclusión que presupone que se han descartado la mayoría de los procesos respiratorios pulmonares y cardiovasculares que cursan con disnea. En un individuo determinado el Asma Bronquial puede ser producida por uno o varios factores inmunológicos.

En el Congreso Mundial de Asma del 24-29 de Junio del 2000 se reafirmó que" El Asma Bronquial también se clasifica atendiendo el número de crisis en un año: Grado 1 (1 - 5 crisis anuales sin

[1] Howard F. Conn, M.D. (1969) Terapéutica. La Habana, Editorial Ciencia y Técnica,

ingresos), Grado 2 (6 - 9 crisis anuales con ingresos) y Grado 3 (10 o más crisis o un status asmáticos e ingresos hospitalarios)"[2]

Considerar el Asma Bronquial como una enfermedad inflamatoria jerarquizando este concepto sobre la obstrucción no es solo un concepto teórico físico- patogénico, sino que permite enfocar desde otra óptica aspectos diagnósticos, pautas de prevención y las bases terapéuticas para el control de la enfermedad.

A la hora de diagnosticar el asma hay que tener en cuenta muchos factores:

La crisis paroxística del asma está constituida por una disnea espiratoria aguda: el aire penetra en los pulmones con bastante facilidad, pero solo sale de ellos con esfuerzo. Durante la espiración hay silbidos intensos y ruidos denominados esteroteres o roncos.

A la luz de estos planteamientos podemos afirmar la importancia que tiene corregir y entrenar este indicador funcional en los pacientes- alumnos. La inspiración introduce aire en los pulmones, provocando un ensanchamiento del tórax, elevación de las costillas y descenso del diafragma. Este movimiento ocasiona una ampliación de la caja torácica y produce una presión que se reduce y atrae aire atmosférico hacia el inferior de los pulmones. El asma en la adolescencia caracteriza por la negación de síntomas y de regimenes terapéuticos, y es el rango de edad con mortalidad más alta.

La rehabilitación comunitaria "es un proceso compensador multidisciplinario dirigido a lograr en el sujeto rehabilitado la máxima compensación y eficiencia en sus áreas física, sensorial, psicológica emocional, educativa, laboral y social. El hecho de que la rehabilitación constituya una necesidad y una exigencia social ha determinado que la misma sobrepase los límites puramente técnicos de una acción al servicio de la persona, para transformarse en una acción solidaria y política al servicio de la comunidad, en donde los factores económicos, legales y sociológicos alcanzan un especial papel".[3]

Se coincide con lo antes planteado ya que en el marco de la rehabilitación comunitaria no hay recetas de tratamiento a desarrollar, sino, por el contrario, el tratamiento surge de la creatividad, inteligencia y habilidad del que lo desarrolla, y es lo que permite proveer a la familia de sugerencias, recomendaciones, información, y ejemplos, para modificar el entorno familiar, tanto actuando en las personas como en las cosas que rodean al enfermo, que es una fórmula eficaz de enfrentar el problema.

---

[2] Folleto sobre: Foro regional sobre el control del asma. Organización Mundial de Salud. Porlamar. Estado Nueva Esparta, Venezuela 24 al 26 de junio de 1999

[3] ***REHABILITACIÓN COMUNITARIA*** **DEFINICIÓN, GLOSARIO.** *www.espaciologopedico.com/recursos/glosariodet.php. Consultado en Abril del 2009*

En la terapéutica actual a muchas enfermedades, se ha demostrado el empleo de acciones pedagógicas para hacer que el paciente-alumno obtenga cultura sobre su enfermedad y es el caso de lo planteado por el Dr. C. Luis Roberts Aquino cuando estudio a 100 pacientes alumnos que padecen de sacro lumbalgia de causa mecánica y demostró lo útil que resultan la apropiación de los conocimientos teóricos y prácticos para la rehabilitación.

El trabajo independiente, ha sido abordado por importantes pedagogos en nuestro país, dando lugar, a que no exista un criterio único, sobre esta vía para reforzar el proceso de enseñanza aprendizaje; se puede caracterizar, por un gran número de aspectos tanto internos como externos, que son difíciles de integrar en una sola definición del concepto. Aunque se asume lo que Silvestre Oramas citado por el Dr. C. Luis Robert Aquino en su libro “Cómo Controlar sus Crisis Asmáticas”: "conocer qué deben lograr y cuál es su punto de partida, esclarecerá, mucho al alumno y podrá tomar conciencia de sus posibilidades, definir sus metas, auto controlar su progreso y valorar sus dificultades, cómo lo hizo cambiar su estrategia de trabajo, pedir ayuda y comprender el éxito"[4]

La dirección del trabajo independiente es responsabilidad del maestro - terapeuta, que ha de garantizar la correcta organización y graduación del sistema de actividades que constituye el trabajo independiente.

El sistema de actividades para los pacientes-alumnos asmáticos posee un diseño acorde con sus necesidades, posibilidades e intereses, con una dosificación de 3 frecuencias semanales con un soporte de atención diferenciado y un tiempo de duración de 20- 30 minutos y de 2 frecuencias para desarrollar actividades de zarabanda y gimnasia aerobia, las cuales están dirigidas fundamentalmente a la reeducación respiratoria, al desarrollo de la fuerza de la musculatura espiratoria y a ofrecerle conocimientos al paciente-alumno sobre cómo funciona su sistema respiratorio y cuáles son los factores que en un momento determinado pueden provocarle las crisis de Asma, acompañado de los padres garantizando la asimilación de los conocimientos de ambos individuos y el apoyo total de los padres, los cuales van a ser un factor fundamental en este proceso debido a la edad de los niños.

Aporte: **Técnica de respiración**, acostado boca arriba con ambas piernas flexionadas y manos colocadas sobre el abdomen. Espirar profundamente presionándose el abdomen con las manos, inspirar profundamente sin presionar el abdomen proyectando al máximo el abdomen hacia fuera, repetirlo de 2-4 veces), al fortalecimiento de la musculatura espiratoria (Sentado apoyando la frente

[4] Roberts Aquino Luis, Cómo Controlar sus Crisis Asmáticas, Luis Roberts Aquino. Editorial Oriente, Santiago de Cuba, 1999.

sobre el dorso de la mano colocada sobre una mesa, inspirar profunda proyectando el abdomen hacia delante. En parejas sentado uno frente al otro, piernas flexionadas pasándole un objeto al otro compañero, realizar hiperextensión y flexión ventral).

Desarrollo de la resistencia aerobia (Realizar ejercicios de Gimnasia aerobia de bajo y medio impacto y de sanabanda en áreas cercanas al mar continuamente de 5 minutos)

Procedimientos de las técnicas de relajación (Colóquese boca abajo sobre el vientre y sitúe las palmas de la manos sobre el suelo a ambos lados de su tronco, levantando los codos, junte las piernas y estire los dedos de los pies a lo largo. Realice una inspiración profunda y mientras inhale el aire levante el tronco, apoyándose en las manos y arqueando la espalda).

El trabajo independiente se realiza a partir de tareas que le indica el maestro-terapeuta para dar posible solución a las diferentes dolencias o manifestaciones que surgen en correspondencia a su diagnóstico.

Para trabajo independiente deberán: Tomar notas de clases que: consiste en que los padres deben anotar los ejercicios realizados en la tarjeta individual confeccionadas para esos fines, trabajar con textos especializados sobre la base de la búsqueda de información acerca de la enfermedad, realizar tareas específicas de la afección, los padres deben procurar realizarles a los niños los ejercicios más analgésicos en beneficio de su salud, hacer valoraciones críticas que considere la evolución del niño desde el periodo mórbido y profiláctico, realizar pruebas funcionales para conocer la funcionalidad del aparato cardio-respiratorio en los niños y las pruebas pedagógicas con la intención de valorar el conocimiento de los niños y los padres al inicio del tratamiento sobre la enfermedad y la asimilación del conocimiento después de aplicado el sistema de actividades.

Para poder comprobar la factibilidad y viabilidad del sistema de actividades se realizaron pruebas funcionales las cuales arrojaron los siguientes resultados.

Comportamiento de la frecuencia cardiaca en reposo. (FH) La frecuencia cardiaca en reposo relativo después de aplicado el sistema de influencia estadísticamente se arroja una media aritmética de 66,5 resultado que al inicio el pulso es mayor lo que nos indica un buen trabajo del corazón dado al entrenamiento sistemático, además de la apertura de los vasos periféricos, al comparar estos datos con los reportados en bibliografías veríamos la homogeneidad que existe al compararlos con adolescentes sanos de la misma edad.

Frecuencia cardiaca en apnea inspiratoria y tiempo máximo de su ejecución. El test después de aplicado el sistema de influencias obtuvo una media aritmética de 82,1 lo que demuestra también una mejor adaptación psicológica ante el pródromo que caracteriza a esta enfermedad y poder enfrentarla, es bueno significar que esto lo ejercitamos sistemáticamente.

Apnea espiratoria. El test realizado después de aplicado el sistema de influencias obtuvo una media aritmética de 23,2 alcanzando así resultados importantes y significativos en los investigados. Frecuencia con que los pacientes – alumnos asisten al cuerpo de guardia y al hospital después de haberse aplicado el sistema de actividades. Este estudio comparativo da el verdadero sentido y la efectividad de nuestra terapia alternativa, es el resultado de todos los incrementos positivos obtenidos por nuestros alumnos pacientes. La crisis asmática después de ser aplicado el sistema de actividades arroja una media aritmética de 1. Los ingresos en el hospital después de ser aplicado el sistema de actividades arrojan media aritmética de 0. El número de veces que asiste al cuerpo de guardia después de ser aplicado el sistema de actividades arroja media aritmética de 2.

CONCLUSIONES

1. El sistema de actividades propuesto contribuyó a mejorar el desarrollo de la rehabilitación de los niños de 5-6 años de edad con Asma Bronquial grado I desde la misma comunidad donde ellos residen, además se aprecia mejoría en los resultados obtenidos en las pruebas funcionales después de aplicado el sistema de actividades en comparación con los obtenidos en el diagnóstico.
2. Los niños de 5-6 años de edad con Asma Bronquial grado I y los padres están mejor preparados en cuanto el nivel de información y conocimientos básicos de su enfermedad para participar en el proceso de rehabilitación, además de contribuir al perfeccionamiento del proceso de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica en la rehabilitación comunitaria ambulatoria que se lleva a cabo en la comunidad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguilar Rodríguez, Maidelín y Colaboradores (2006) Ejercicios Físicos y Rehabilitación. Ciudad de la Habana, Cuba. Editorial Deportes.
2. CASIMIRO, A. J. (2000): Educación para la salud, actividad física y estilo de vida. Ed. Universidad de Almería.
3. Howard F. Conn, M.D. (1969) Terapéutica. La Habana, Editorial Ciencia y Técnica.
4. Orlando Licea Díaz, (2007) Usted puede vencer al asma. La Habana, Editorial Científico técnica.
5. Rehabilitación Comunitaria Definición, Glosario. www.espaciologopedico.com/glosariodet.php. Consultado en abril 2009.

1.28 EJERCICIOS PARA MEJORAR EL ACCIONAR TÉCNICO-TÁCTICO DE LOS JUGADORES BASE EN EL EQUIPO 11-12 AÑOS MASCULINO DE BALONCESTO DEL COMBINADO DEPORTIVO ¨ JOSÉ MARTÍ ¨ DEL MUNICIPIO DE SANTA CLARA.

MSc. Oslaida Quesada Jova.

Dr. C. Mayda Gutiérrez Pairol.

MSc. Abel Masó Silva.

RESUMEN

El presente trabajo tiene como objetivo aplicar ejercicios con enfoque individualizado para el accionar técnico-táctico de los jugadores base en el equipo 11-12 años masculino de Baloncesto del Combinado Deportivo ¨ José Martí ¨ del Municipio de Santa Clara.

Se origina a partir de visitas realizadas a la EIDE Héctor Ruiz de Villa Clara y se observa las dificultades que presentan los jugadores bases que se encuentran en las categorías escolares, ya que los mismo poseen un arsenal pobre de habilidades para esta posición tan fundamental en el Baloncesto, donde comprendimos que se debe a un insuficiente trabajo de individualización en las categorías de iniciación y se procede a aplicar la propuesta de ejercicios de individualización. La investigación se realizó con una población de cuatro atleta del equipo de Baloncesto masculino del combinado José Martí del municipio de Santas Clara, un metodólogo provincial de Baloncesto y dos entrenadores de Baloncesto de la EIDE Provincial de Villa Clara con más de 10 años de experiencia en este centro. Teniendo en cuenta los métodos aplicados como, la observación, la encuesta, matemático–estadístico y en especial el estudio de casos para analizar el desarrollo del jugador bases del equipo en cuanto a las habilidades técnicas de los atletas y el aprendizaje de las habilidades motrices deportivas,

Palabras claves: jugador base, habilidades motrices deportivas, individualización, categorías de iniciación.

INTRODUCCIÓN.

El Deporte, y en particular el Baloncesto, constituye una actividad socializadora muy fuerte, por ser una actividad colectiva, con una organización en su estructura interna y externa, definida, como son, el líder tanto positivo como negativo, los alumno de mayores reconocimientos por sus habilidades personales por parte del colectivo, los grupos afines que se forman por las necesidades o grado afectivos o de cooperación para el trabajo deportivos. Además, se incluyen los capitanes del equipo, los responsables de acciones ofensivas y defensivas, los que cuidan diariamente de los medios deportivos que se usan para todo el proceso de enseñanza y aprendizaje. Los entrenadores distribuyen responsabilidades por posiciones: a saber organizadores, delanteros,

atacadores, centros y delanteros, así como tiradores bloqueadores, etc. Debido a este proceso de unidad y trabajo que requiere el mini baloncesto y de positiva influencia que se logrará con el niño.

No creemos que se trate de que se utilicen cosas novedosas ni últimas tecnologías, sino que, realmente, se están utilizando estrategias, métodos de enseñanza que siempre han existido, que siempre desde la pedagogía o la didáctica se proponían, pero que hasta ahora no se están utilizados en la actualidad, y son de gran importancia.

DESARROLLO

El Baloncesto observado desde fuera es una actividad de elevada exigencia física, que implica movimientos de dominio del cuerpo y movimientos de manejo del balón. Pero siempre dependientes de la interacción o significado del propio juego, que está definido por la incertidumbre que produce el balón, la situación de los adversarios y la situación de los compañeros.

Desde los últimos campeonatos municipales, el Combinado José Martí del Municipio Santa Clara se ha ubicado dentro de los tres primeros lugares haciendo aporte a los juegos provinciales, y además a la EIDE.

En el municipio de Santa Clara se han realizado varias investigaciones relacionadas con las acciones ofensivas y defensivas que se producen en el

Baloncesto, pero no tenemos referencia de haber realizado un trabajo en la individualización para mejorar las habilidades técnica-táctica del jugador base conociéndose que su comportamiento influye más que el de cualquier otro jugador en el rendimiento del equipo, es una de las posiciones fundamentales en el juego del baloncesto: el base. es , el puesto de uno, ha sido siempre el principal bastión desde donde se dirige el juego en la cancha, El base debe ser un director de juego que, como su propio nombre indica, es el encargado de hacer funcionar la maquinaria del equipo y por ello, es el puesto más difícil de cubrir.

El base, es el jugador que tiene la misión de dirigir y hacer jugar al equipo. Dispone de gran cantidad de elementos técnicos y tácticos para realizar su trabajo, Para ello debemos remontar hasta las edades de formación, y es que estos jugadores se destacan por encima de los demás en las categorías de base. Están acostumbrados a subir el balón, superar al rival en el 1 x 1 y acabar las acciones con una entrada, un lanzamiento o dando una buena asistencia. Los demás compañeros están siempre pendientes del base y muy condicionados por su juego.

Una de las máximas de un base es el juego colectivo y hacer mejores a los demás, y es algo que no se trabaja adecuadamente desde las categorías de iniciación , lo que nos debe hacer reflexionar acerca que en estas etapas de formación es cuando debemos comenzar a desarrollar el objetivo que buscamos.

Sobre esta temática, se pudo constatar en la revisión bibliográfica, la propuesta que hace en su investigación el entrenador Joan Creus nos explica en este suplemento técnico cómo trabajar estas aptitudes desde edades tempranas y que fuera por varios años TDK del Gabinete técnico de la Federación Española de Baloncesto, ante la falta de orientaciones de cómo enfrentar el trabajo con los jugadores bases permita desarrollar habilidades para lograr su objetivo: de subir el balón, superar al rival en el 1 x 1 y acabar las acciones, en aras de enriquecer el trabajo en la enseñanza de las habilidades que ayuden a realizar su labor de forma organizada y metodológica en su desempeño.

Por lo que la motivación y el interés por la realización de esta investigación aumentaron considerablemente. Mediante las entrevistas realizadas a los profesores y entrenadores, la revisión de documentos, Programa de Preparación del Deportista de Baloncesto, Manual para la enseñanza y aprendizaje de Mini-baloncesto de Francisco Mora Ayllón así como la bibliografía actualizada relacionada con ejercicios para el perfeccionamiento de las acciones técnica actualmente, pudimos constatar, que los entrenadores cuentan con ejercicios a utilizar en el mejoramiento de las acciones ofensivas del Baloncesto pero no le dan el cárter individualizado a al jugador base a partir de las situaciones tácticas que les permita darle soluciones.

Como resultado de las observaciones realizadas a los partidos del campeonato provincial de la categoría se detectaron.

- Deficiencias en la el tiro en movimiento debajo del aro
- No todos los jugadores base realizaban un buen pase al jugador que se adelanta en el contraataque.
- En muchas ocasiones no se lograba una anticipación adecuada en busca del pase antes los jugadores del equipo contrario.
- No se aprecia una buena potencia en el salto a la hora de realizar el tiro.
- No se aplican acciones que le permitan estimular el desarrollo de las potencialidades individuales de los jugadores base.

Todo lo antes planteado conduce a la siguiente situación problemica:

Situación Problemica

Deficiencias en el accionar técnico táctico de los jugadores base en el equipo 11-12 masculino de Baloncesto del Combinado Deportivo ¨ José Martí ¨

De la situación problemica anteriormente expuesta surge el problema científico que aparece a continuación:

Problema Científico:

¿Cómo mejorar el accionar técnico táctico de los jugadores base desde la perspectiva del enfoque individualizado en el equipo 11-12 masculino de Baloncesto del Combinado Deportivo ¨ José Martí ¨?

Para dar solución al problema científico de la presente investigación se propone como:

Objetivo General:

Aplicar ejercicios con enfoque individualizado para el mejoramiento del accionar técnico-táctico de los jugadores base en el equipo 11-12 masculino de Baloncesto del Combinado Deportivo ¨ José Martí ¨

Objetivos Específicos

1. Diagnosticar las principales deficiencias que presentan los jugadores bases de Baloncesto del equipo 11-12 masculino del Combinado Deportivo José Martí del municipio Santa Clara

2. Seleccionar ejercicios individualizados para mejorar el accionar técnico-táctico de los jugadores base en el equipo 11-12 masculino de Baloncesto del Combinado Deportivo ¨ José Martí ¨ del Municipio de Santa Clara.

3. Evaluar la implementación práctica de ejercicios individualizados para el mejorar el accionar técnico-táctico de los jugadores base en el equipo 11-12 masculino de Baloncesto del Combinado Deportivo ¨ José Martí ¨ del Municipio de Santa Clara.

Desarrollo.

La individualización del proceso de entrenamiento es una forma de dirección de la preparación, cuyo principal encargo lo constituye la atención a las características individuales de los alumnos. Los fundamentos de esta como necesidad impostergable yacen en los principios de la individualización, la accesibilidad, la asequibilidad y las teorías más contemporáneas acerca de la diversidad. Ellos la aprecian como característica distintiva de la personalidad, y destacan la maestría del profesor, y las particularidades de los educandos, como elementos que definen una enseñanza adaptativa.

Una meta importante de cada profesor, desde el inicio de su trabajo con un grupo de estudiantes, está en conocer el nivel real de partida de sus alumnos, para trazar estrategias que le permitan lograr una base común mínima, con determinada homogeneidad para diseñar su labor y concebir acciones que le permitan estimular el desarrollo de las potencialidades individuales de sus estudiantes, en la medida que les conduce alcanzar los niveles de aprendizaje esperado.

Para el desarrollo de la investigación y con el objetivo de viabilizar la misma se utilizó:

Población 1. Compuesta por los 4 jugadores bases del equipo de Baloncesto pioneril masculino del combinado deportivo José Martí que representa el ciento por ciento de la población.

Población 2. Compuesta por la Metodóloga Provincial de Baloncesto y 3 entrenadores de Baloncesto del Combinado Deportivo y 2 de la EIDE Provincial de Villa Clara con más de 15 años de experiencia en este Centro.

Métodos y técnicas empleados.

Del nivel teórico.

- Analítico-Sintético.
- Inductivo- Deductivo

Del nivel empírico.

- Observación.
- Revisión de documentos.
- Encuesta.
- Entrevista

Del nivel matemático y estadístico.

• Estudio de casos.

.Test Pedagógicos.

Técnicas participativas

Diagnóstico y determinación de necesidades

Revisión de documentos

Entre los documentos revisados está el Programa Integral de Preparación del Deportista de Baloncesto, Manual para la enseñanza y aprendizaje de Mini-baloncesto de Francisco Mora Ayllón y el suplemento técnico cómo trabajar estas aptitudes desde edades tempranas del entrenador Joan Creus

En estos documentos se aprecian orientaciones metodológicas y objetivos de trabajo para la preparación del Baloncestista, así como juegos didácticos pero no existe una guía orientadora para el trabajo individualizado de ejercicios específico para el mejoramiento técnico-táctico de los jugadores base del Baloncesto en las categoría de formación lo cual es corroborado por los entrenadores de este deporte en la provincia, los cuales plantean que es una necesidad contar con los mismos.

Análisis de la observación.

En las observaciones realizadas se pudo comprobar al principio de la etapa de preparación general poco ejercicios con enfoque individualizado para mejorar las habilidades técnicas de los futuros jugadores base, no se enfatiza en la corrección de los errores más comunes en los desplazamientos

para que domine bien la técnica con las repeticiones necesarias, por lo cual esto influirá en el trabajo

En la etapa de preparación especial se utilizan los mismos ejercicios, es decir no existe variabilidad siendo un aspecto fundamental en esta etapa buscar en los ejercicios de rapidez y en los desplazamientos, realizarlos con la mayor explosividad posible.

Poca utilización de ejercicios de reacción y amagos para que los posibles jugadores base para que actúen de forma rápida en situaciones de juego y en el trabajo de ejecutar el movimiento, donde sorprenda el jugador defensor, por lo que existe poca variabilidad debido a que los ejercicios son prácticamente los mismos.

Análisis de la encuesta realizada a los entrenadores.

Después de haber realizado un detallado análisis de las respuestas expresadas por todos los entrenadores de baloncesto de la EIDE provincial de Villa Clara y la metodóloga provincial en la encuesta, se resume lo siguiente:

1- El 100% de los encuestados consideran la necesidad de incluir en la estructura del Programa Integral de Preparación del Deportista ejercicios con enfoque individualizado para mejorar el accionar técnico-táctico del jugador base en las categorías formativas para no trabajarlo de formas empírica.

2- El 100% de los encuestados utilizan el Programa Integral de Preparación del Deportista para el Baloncesto como un guía para la planificación de los ejercicios físico-técnicos destinado a las diferentes categorías, pero ninguno plantea que existen suficientes ejercicios individualizado para mejorar el accionar técnico-táctico del jugador bases en las categorías formativas .

3- Los encuestados manifiestan que los ejercicios existentes son de forma generalizada para todos y no les permiten un buen desempeño en el trabajo individualizado del jugador base del baloncesto de iniciación.

4- El 100% de los encuestados no tienen conocimiento de la existencia de ejercicios con enfoque individualizado para mejorar el accionar técnico-táctico del jugador base en las categorías de iniciación y no cuenta con una bibliografía específica del deporte que aborde esta temática.

Si triangulamos los datos adquiridos por diferentes fuentes, podemos plantear que tanto la revisión de documentos, la encuesta a entrenadores y la observación a entrenamientos, podemos concluir que los profesores no tienen un amplio conocimiento de la existencia de ejercicios con enfoque individualizado para mejorar las habilidades técnica-táctica del jugador bases en las categorías formativas y no cuentan con una bibliografía específica del deporte que aborde esta temática.

Análisis de los resultados obtenidos por los posibles jugadores base en el diagnóstico.

1er Test técnico realizado

Jugadores	Drible c/d	Tiro en Suspensión	TMDD D-I		Pases en Movimiento	2 tiros libre	Defensa, Bloq y Rebote			Evaluación
			D	I			D	B	R	
1	B	R	R	M	R	B	R	M	M	R
2	B	M	R	M	R	R	R	R	M	R
3	B	M	R	M	M	R	R	R	R	R
4	B	M	M	M	R	M	R	R	R	M

Estación 1	Estación 2	Estación 3	Estación 4	Estación 5
Técnica de los desplazamientos	Técnica de manejo del balón. Circuito de dribling	Técnica de manejo del balón.	Técnica Defensiva Postura Alta con y sin desplazamientos´	Juegos de habilidades
Carrera de desplazamientos de frente y de regreso de espalda Desplazamientos de frente con cambio de dirección antes el obstáculos,	Dribling al frente y atrás Dribling lateral Dribling entre piernas Dribling pasándose	El pase y la recepción. Pase sobre la cabeza con dos manos. Pase de beisbol	Postura baja con y sin desplazamientos. 1vs 1 con balance. Ejercicios específicos de 1x1, 2x2, y Tiros.	Juego de Dribling: Juego de pases: Pasando y desplazamiento.

por todo el terreno. Desplazamientos con cambio de dirección en todo el terreno	el balón por detrás Dribling por todo el terreno con cambio de dirección.	con una mano directo e indirecto Pase lateral.		

Resultados de las pruebas tres meses después de aplicar los ejercicios individualizado a los atletas

2do Test técnico realizado

Jugadores	**Drible c/d**	**Tiro en Suspensión**	**TMDD D-I**		**Pases en Movimiento**	**2 tiros libre**	**Defensa, Bloqueo y Rebote**			**Evaluación**
			D	**I**			**D**	**B**	**R**	
1	**B**	**B**	**B**	**B**	**B**	**B**	**B**	**B**	**B**	**MB**
2	**B**	**R**	**B**	**B**	**B**	**B**	**R**	**R**	**M**	**B**
3	**B**	**R**	**B**	**B**	**B**	**B**	**B**	**R**	**B**	**B**
4	**B**	**B**	**B**	**B**	**B**	**B**	**B**	**B**	**B**	**MB**

CONCLUSIONES

1. Los resultados del diagnóstico realizado, permiten evidenciar las insuficiencias que presentan las habilidades técnico-táctica del jugador base en el equipo 11-12 masculino de baloncesto del Combinado Deportivo José Martí del municipio de Santa Clara.

2. Los ejercicios individualizados seleccionaron teniendo en cuenta el contenido de los ejercicios, los principios así como las indicaciones metodológicas a tener en cuenta todo lo cual favorecerá el entrenamiento dirigido a tal efecto.

3. La efectividad de los ejercicios se vio reflejada en el mejoramiento de los resultados de los dos momentos de la investigación, mostrándose mejora en el accionar técnico-tácticas del jugador base en el equipo 11-12 masculino de Baloncesto del Combinado Deportivo José Martí del municipio de Santa Clara.

BIBLIOGRAFÍA

1. Díaz Bello, F y B .Rodríguez (1990). Algunas consideraciones para la enseñanza dela técnica en el Baloncesto. Informe de Investigación; Villa Clara, ISCF. 62 h.

2. Lindberg, F. (1980) Juegos y Enseñanza. La Habana, Ed Pueblo y Educación.265p.

3. Medina, A. (2004). Propuesta metodológica para la enseñanza de los elementostécnicos del Futsal en la Provincia de Villa Clara. Trabajo de diploma. Villa Clara,ISCF Manuel Fajardo Rivero. 41h.

4. Mora, F. (2008). Manual para la enseñanza y el aprendizaje. Mini baloncesto.Ciudad de La Habana. Ed. Deportes. 372p.

5. Navelo, R. (2004) El joven voleibolista. Un modelo didáctico para el entrenamiento técnico-táctico. Ciudad de La Habana. Ed José Martí. 275p.

1.29 METODOLOGÍA PARA EL CONTROL PEDAGÓGICO DE LAS TÉCNICAS DE ATAQUE DE LA ESGRIMA.

MSc. Marielis Martínez Aguilar.

RESUMEN

La investigación se realizó en la EIDE ¨Israel Reyes Zayas¨de Santiago de Cuba, se orientó a la constatación de los conocimientos, el comportamiento de variables relacionadas con el éxito pedagógico, precisadas como la forma más efectiva para medir y evaluar el rendimiento deportivo. Los denominados controles de entrenamiento que representan este estudio, tienen un proceder metodológico para el control en la técnica de ataque. Participaron en el estudio investigativo 10 esgrimistas de la categoría escolar y 2 entrenadores deportivos, responsabilizados con la dirección y control del entrenamiento. Se utilizó un proceder científico descriptivo, proveniente de disímiles criterios constatados por diferentes entrenadores, así como las observaciones a topes internos y valoración de los documentos planificados, proyectados para los esgrimistas objeto de estudio. Fueron obtenidas mediante la aplicación de métodos y técnicas investigativas, informaciones relevantes sobre cuya base se sustentó el ataque, para la elaboración del procedimiento metodológico en el control pedagógico de la técnica de ataque.

Palabras claves: Metodología; Técnica de Ataque

INTRODUCCIÓN

Pocas veces se menciona la relación deporte-ciencia aunque este es considerado uno de los fenómenos sociales más relevantes del siglo XX, fundamentalmente por los millones de seres humanos que siguen día a día sus emocionantes manifestaciones, por ello, la práctica sistemática de la actividad física, bien sea institucionalizada o espontánea, se ha relacionado con otras esferas de la vida social en la humanidad.

En el entrenamiento deportivo, estará presente el control pedagógico: categoría más importante en este proceso, para poder evaluar la marcha del mismo, forma fundamental para la preparación del esgrimista, está basado en ejercicios sistemáticos, pedagógicamente organizados con la finalidad de dirigir la evolución del desarrollo en el rendimiento que experimenta el atleta. Estos ejercicios, con tendencias general o especial, están relacionados con aspectos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos o intelectuales, distribuidos de acuerdo a la finalidad a lograr.

Con el fin de elevar las potencialidades de investigación, para incursionar con novedosos métodos científicos la problemática a resolver en el proceso de entrenamiento deportivo, especificado en el proceso metodológico nos surge la siguiente interrogante:

¿Mejorará el control pedagógico de la técnica de ataque en el proceso de preparación del deportista de los esgrimistas escolares, de la EIDE ¨Israel Reyes Zayas¨del municipio de Santiago de Cuba?

Lo novedoso de esta investigación está en la introducción de una nueva alternativa metodológica durante las intervenciones pedagógicas para el control de la técnica de ataque, constituye una herramienta de trabajo cuyo valor didáctico precisado en los indicadores que les identifican, brindan nuevos recursos metodológicos a los entrenadores para elevar la eficiencia de la evaluación del rendimiento técnico, en el proceso de entrenamiento de los esgrimista escolares del sexo femenino de la modalidad de espada de la provincia Santiago de Cuba. Además los contenidos implícitos en la concepción metodológica para el control pedagógico de la técnica de ataque enriquecen los conocimientos sobre los test práctico de carácter técnico.

DESARROLLO

La esgrima se desarrolló sobre una base de carácter pedagógico, dialéctico y científico, siendo reconocido como deporte acíclico en el contexto del proceso de entrenamiento deportivo.

En lo particular, para el estudio de la esgrima se concibe como fundamentales las técnicas de ataques entre ellas podemos apreciar el ataque de fondo estático o combinado: esta fragmentación no se observa durante los combates, sino en la concepción pedagógica de la preparación deportiva.

El reglamento competitivo de la esgrima ha tenido modificaciones desde su inicio hasta la fecha, cuestión por la que se tiene que hacer gala del uso de la ciencia y la técnica más avanzada del universo actual, para poder sobrevivir a los avatares de las tecnologías en la esfera deportiva y el asecho de los millonarios contratos.

En cuanto al vestuario, está conformado por un traje, cuyo el cual nos permite la protección de los atletas debido a las fuertes confrontaciones y del arma que pueden traer lesiones graves, vestimenta fundamental para la práctica de la Esgrima, el cual ha tenido variaciones en sus dimensiones y color, con el objetivo de identificar la acción y el toque final durante el asalto ya sea ofensiva o defensiva, desde cualquiera de las posiciones que tiene previsto la reglamentación de los combates en la Esgrima.

Técnica ataque fondo.

En la esgrima, cada técnica se caracteriza por los siguientes elementos mecánicos que deben ser coordinados e interrelacionados para alcanzar altos rendimientos de eficacia, apreciados algunos, durante el patrón del control técnico establecido en los documentos metodológicos para estos fines. Ejemplos:

- Tiempo: es el momento u oportunidad para atacar o defenderse.
- Ángulo: Un ángulo o vértice hacia donde se aplicó la habilidad y fuerza inteligente o controlada.
- Distancia: es el espacio que recorren los cuerpos o de desplazamiento de estos, antes de tomar contacto durante el ataque.
- Resistencia: una oposición que vencer; en peso, masa, fricción y fuerza que opondrá resistencia, y a la cual habrá que persuadirla.
- Flexibilidad y adaptabilidad: es aplicar elasticidad al movimiento del cuerpo y sus miembros.
- Velocidad: es la velocidad aplicada para acotar distancias al desplazarse, para cerrar el paso, anticiparse, mover y realizar el ataque.
- Explosión: es la fuerza ejecutada de manera inteligente, controlada y si es necesario que jamás sustituya al talento y al método.
- Reacciones: es cuando se le enseña al esgrimista a adquirir reflejos condicionados y rápidos sin que la mente actúe, con velocidad de reacción y velocidad de movimientos adecuados.

Metodología para la elaboración del control pedagógico de la técnica de ataque en la esgrima.

Muestra de investigación.

Participaron en el estudio investigativo 10 atletas de esgrima de la categoría 15-16 años (juvenil) femenino de la modalidad de espada, constituyeron la población matriculada de la EIDE ¨Israel

Reyes Zayas de la provincia Santiago de Cuba. Escogiéndose una muestra de 8 atletas para un 100 % de manera intencional.

Fueron tomados elementos que pudieran aportar conocimientos primarios referidos al control pedagógico de la técnica tales como: documentos de la Federación Cubana de Esgrima, los obtenidos en cursos y fuentes bibliográficas y oficiales del INDER; además de la vivencia personal obtenida a través de la observación, los que se particularizan a continuación:

- Referencias sobre los controles pedagógicos: en general son reflejadas en literaturas de Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo, y en lo particular en fuentes bibliográficas específicas para el deporte de Esgrima.
- Programas de preparación del deportista de Esgrima.
- Documento del Curso Nacional de Actualización Práctica de la Preparación Técnica.
- Conocimientos obtenidos a partir de las observaciones del proceso de entrenamiento sobre el control pedagógico técnico.
- Observaciones de evaluaciones técnicas realizadas en las diferentes categorías a los niveles territorial y nacional.

Los diferentes criterios existentes en la elaboración de una metodología, para el control pedagógico de la técnica de ataque, fueron contemplados en un orden lógico:

1. Las formas de empleo de las técnicas, definidas en:

- Ataque estático. Fondo.
- Ataque combinado. Paso Fondo
- Fundamentación que caracteriza a esta forma de ataque.
- Las indicaciones metodológicas para la realización de cada una de las formas de empleo de las técnicas de ataque.
- Las indicaciones metodológicas para su evaluación.
- Criterios de evaluación para los indicadores en la técnica de ataque.

Para el establecimiento del sistema de evaluación se tomaron los valores en base a 5, 4, 3, y 2, los que respectivamente se corresponden con las denominaciones cualitativas de excelente, bien, regular y mal.

Concepción Teórica del Procedimiento Metodológico para el control pedagógico de las técnicas de ataque.

Como concepción en la elaboración del procedimiento metodológico para el control pedagógico de la técnica de ataque en la esgrima, se tomó en consideración los fundamentos teóricos que sustentan

las variables en su valoración y calificación, tales como: las formas de ataques, fundamentación, indicaciones metodológicas a tener presente, procedimiento y criterio evaluativo.

Para el control pedagógico de la técnica de ataque, se propone un procedimiento metodológico, que difiere del contemporáneo, al asumir los siguientes pasos y parámetros que los rigen a partir de las siguientes formas de ataques:

- Ataque estático. Fondo

Fundamentación que caracteriza a este tipo de ataque (estático).

Los ataques estáticos o en el lugar, son considerados la forma o habilidad primaria de la ofensiva que realiza un principiante durante la práctica de la esgrima, momento cuya oportunidad brinda el contrario, la cual no debe despreciarse. En ocasiones no se aprovecha por deficiencias que no son corregidas durante los momentos de la preparación deportiva.

Se hace necesario prestar atención a las particularidades concernientes a los controles pedagógicos técnicos, imprescindibles para un mejor desarrollo del proceso de entrenamiento de los esgrimistas.

A pesar de la carga pequeña de esfuerzos de baja influencia en el rendimiento inmediato, la técnica no varía los parámetros del patrón que le identifica, incrementando las huellas del hábito motor durante el proceso de preparación.

Ataque estático.

Indicaciones Metodológicas para su realización.

- Para la realización de los ataques se tuvo en cuenta la conformación de 3 baterías, objeto de control por tiempo diferentes; la primera batería con duración de 30", la segunda de 1', y la tercera de 5’.
- Ejecución de los ataques de forma estático o en el lugar.
- Los ataques ejecutados en los tiempos de 30" y en 1', se realizara primero el ataque estático, con la técnica correcta, la coordinación adecuada de piernas y brazos logrando la efectividad del toque.
- Los ataques ejecutados en los tiempos de 30" y en 1', se realizara el ataque combinado (paso fondo), con la técnica correcta, la coordinación adecuada de piernas y brazos logrando la efectividad del toque.
- Los ataques ejecutados en los tiempos de 5', se realizaran los dos tipos de ataque tanto el ataque estático (fondo) como el ataque combinado (paso fondo), en un simulacro de competencia, donde los atletas deberán desplazarse de forma dinámica por la pista para evitar ser tocado y deberán realizar no menos de tres ataques de cada forma, con la técnica correcta, la coordinación adecuada de piernas y brazos logrando la efectividad del toque.

Indicaciones metodológicas para la evaluación del ataque estático

El evaluador asume el siguiente patrón: parte de los siguientes elementos básicos que integran la estructura metodológica contemporánea, pero su orden de aparición sufre variación con respecto al establecido, tal como se expresa a continuación.

1. Posición de guardia: Será la primera acción a ejecutar, sin variar su forma inicial, para todas las ejecuciones y batería.
2. Postura: Debe ser adoptada a la técnica de ataque fondo, generalmente en la acción ofensiva, semejante a la del combate.
3. Control: Se debe controlar en dependencia a la técnica de ataque fondo. Para ello se debe tener presente las acciones en el brazo de ataque, el agarre del arma y la ejecución de las piernas en la posición de fondo.
4. Flotación: Debe controlarse los parámetros como la distancia, velocidad y dirección, este último estará en dependencia de la zona donde va dirigido el toque final.

Forma de evaluar el ataque estático en la técnica de inmovilización.

Para emitir una evaluación se tienen en consideración los parámetros siguientes sobre la base de los valores cualitativos y cuantitativos, que se fusionan entre sí dando un criterio evaluativo por los pasos que se dejen de realizar o ejecutar, durante la aplicación en la técnica de de ataque fondo. La misma es válida para todas las baterías, se controla la cantidad de repeticiones a efectuar y la efectividad del toque en cada caso (contabilizar).

- Se tiene en cuenta los siguientes pasos según el orden que se estableció.
- Agarre del arma:

1. El no mantener el arma en el momento de efectuar la técnica de ataque fondo.
2. La variación, entre un ataque y otro de la técnica de ataque de fondo.
3. La variación, entre batería al iniciar la técnica de ataque de fondo y paso y fondo.
4. Iniciarlo como primera acción de la técnica.
5. La mantención entre ataques desde el inicio de la técnica.
6. La mantención entre baterías desde inicio de la técnica.

EVALUACIÓN.

1. De estar presente el 1,2 y el 3, Mal = 2.
2. De estar presente el 4 y el 3, Regular = 3.
3. De estar presente el 4 y el 5, Bien = 4.
4. De estar presente el 4, 5 y el 6, Excelente = 5.

INDICACIONES A CONSIDERAR EN LA POSTURA:

1. Que no se adecue a la técnica de de ataque de fondo y paso y fondo, es particular para cada atleta.
2. De no ser ofensiva a la hora de ejecutar la técnica de ataque.
3. Que no se modele como en un combate en la ejecución de la técnica.
4. Adecuada a la técnica, para su ejecución.
5. Que tenga apariencia competitiva para la ejecución de la técnica.
6. Modelarla de forma de combate para ejecutar la técnica.

EVALUACIÓN.

1. De estar presente el 1,2 y el 3, Mal = 2.
2. De estar presente el 4 y el 3, Regular = 3.
3. De estar presente el 4 y el 5, Bien = 4.
4. De estar presente el 4, 5 y el 6, Excelente = 5.

INDICACIONES A CONSIDERAR EN EL CONTROL:

1. Accionar el brazo de ataque, la dirección del mismo durante la realización de la técnica de fondo y paso y fondo.
2. Mantener el brazo de ataque siempre a la ofensiva y la posición de las piernas en la pista para ejecutar la técnica.
3. Accionar los brazos contrarios a la dirección del mismo para la realización de la técnica.
4. Mantener la posición de guardia con su centro de gravedad en el momento del ataque de la técnica.
5. Insuficiente velocidad en el ataque, lo no suficiente en su accionar para no sacar de su centro de gravedad al contrario.

EVALUACIÓN.

1. De estar presente el 4 y 5, Mal = 2.
2. De estar presente el 4 y 3, Regular = 3.
3. De estar presente el 2 y 3, Bien = 4.
4. De estar presente el 1 y 2, Excelente = 5.

INDICACIONES A CONSIDERAR EN LA FLOTACIÓN:

1. Con la distancia adecuada durante la ejecución de la técnica de ataque de fondo.
2. Con la distancia considerable con respecto a la técnica.
3. Con velocidad en la ejecución de la técnica.
4. Sin la velocidad en la ejecución de la técnica.
5. Que la dirección del movimiento esté en correspondencia con la técnica que ejecute el atleta.

6. Que no cumpla con la dirección del movimiento en dependencia a la técnica que ejecute el atleta.

EVALUACIÓN.

1. De estar presente el 1,4 y el 6, Mal = 2.
2. De estar presente el 1, 3 y 5, Regular = 3.
3. De estar presente el 2, 3 y el 6, Bien = 4.
4. De estar presente el 2, 3y el 5, Excelente = 5.

PROCEDIMIENTO GENERAL PARA EVALUAR EL ATAQUE ESTÁTICO Y COMBINADO DE LA TÉCNICA

Después de realizado los diferentes parámetros y determinada su evaluación, se efectúa una valoración general (ataque estático y combinado de la técnica de ataque), para ello se toman los resultados individuales en: agarre del arma, postura, control y flotación, y a partir de los mismos, se aplica el estadígrafo porcentual para dar una valoración general y del comportamiento de la cantidad de repeticiones, con respecto a la calidad en la ejecución de la técnica de ataque.

CRITERIO EVALUATIVO.

1. De estar presente valores en el intervalo de 2-3, se evalúa de Mal = 2.
2. De estar presente valores en el intervalo de 3-4, se evalúa de Regular = 3.
3. De estar presente valores en el intervalo de 4-5, se evalúa de Bien = 4.
4. De estar presente valores 5 absoluto, se evalúa de Excelente = 5.

CONCLUSIONES

Tomando las acciones investigativas desarrolladas en función de las respuestas al objetivo y tareas proyectadas, los resultados obtenidos permitieron inferir:

La idea a defender es aceptada al proporcionar una renovada concepción teórica a la metodología del control pedagógico, en la técnica de ataque estático (fondo) y combinado (paso y fondo), una influencia positiva en el incremento de la exigencia evolutiva del rendimiento deportivo, durante el proceso de entrenamiento de los esgrimistas juveniles del sexo femenino.

Los entrenadores reconocen la existencia de dificultades en el trabajo sobre el control pedagógico de la técnica de ataque fondo tanto estático como combinado, precisada en la falta de orientaciones específicas que regulen el procedimiento didáctico para su aplicación, así como la no contemplación en el plan de entrenamiento y carencia de indicadores para su evaluación. De forma general no poseen recursos didácticos para lograr con eficiencia su desarrollo y control.

El procedimiento para el control pedagógico de la técnica de ataque aporta a los entrenadores en su concepción teórica un mayor número de indicadores, y contribuye a mejorar el procedimiento

evaluativo de las progresiones del rendimiento que experimentan los esgrimistas juveniles en los momentos de la preparación deportiva.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arkadiev, B.A. (1982): La Esgrima, Editorial Deporte y Cultura Física, Moscú.
2. Antón G, J L. (1999). "*Entrenamiento deportivo en la edad escolar".* Málaga: España.
3. Baranov, A. (1989). *Pedagogía.* La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
4. Beraldo y Stecuis, (1995). *Preparación física total.* España: Editorial Hispano Europea S.A.
5. Becker, Z. y Polgar, J. (1976): *Metodología del Entrenamiento de Sable*, Edición Deportiva, La Habana.
6. Centeno, A. J. (1981). *Metodologías y técnicas en el proceso de investigación.* (Ediciones Contraste). México.
7. Chinea P, S. y Mesa, J. M. (1976). *Planes y Programas para Áreas Deportivas, Masivas y Especiales.* La Habana: Impresora "José A. Huelga"
8. Colectivo de Autores. (2002): *Manual para los Institutos de Cultura Física de Rusia*, Moscú.
9. Díaz Rey José A. (1986): *Fundamentos Pedagógicos y Fisiológicos del Entrenamiento de los Esgrimistas,* La Habana. Editorial Científico-Técnica.

1.30 EJERCICIOS FÍSICOS PARA CONTRIBUIR AL PERFECCIONAMIENTO DE LA REHABILITACIÓN FÍSICA COMUNITARIA EN PACIENTES CON ATAXIA ESPINOCEREBELOSA TIPO 2

Est. Manuel Pérez Almenares
MSc.Yusleidy Marlie Gordo Gómez
Dr. C. Darvin Manuel Ramírez Guerra.

RESUMEN

Las ataxias hereditarias representan un problema de salud en Cuba y específicamente para la provincia de Holguín, donde se concentra un elevando número de los enfermos y familiares en riesgo. Esta temática ha sido abordada desde diferentes aristas, sin embargo se aprecia que puede contextualizarse al profesional de la Cultura Física. Por lo que se propone un folleto de ejercicios físicos y terapéuticos basado en la kinesioterapia para la rehabilitación de pacientes con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2. Luego de elaborado el folleto fue sometido a criterio de un grupo de especialistas aplicando la técnica de consenso del grupo nominal el que fue integrado por

profesionales de rehabilitación, cultura física, neuro-fisiólogos y profesores con experiencia de la facultad de cultura física los que valoraron de muy pertinente.

Palabras claves: Ataxia espinocerebelosa tipo 2, ejercicios físicos

INTRODUCCIÓN

La Ataxia Espinocerebelosa tipo 2 (SCA2) es una enfermedad que pertenece a las llamadas poliglutaminopatías debido a un incremento en el número de repeticiones del triplete CAG en la región codificante del gen ATXN2.

Se caracteriza por ataxia de la marcha, inestabilidad postural, dismetría, disartria cerebelosa, y disdiadococinesia, así como enlentecimiento de los movimientos oculares sacádicos, neuropatía periférica, trastornos disautonómicos, disfunción cognitiva, trastornos del sueño y signos de lesión de motoneurona inferior.

Según Velázquez y Rodríguez (2012), la SCA2 es la segunda forma molecular más frecuente entre las ataxias hereditarias autosómicas dominantes, sin embargo la tasa de prevalencia más elevada a nivel mundial se reporta en Cuba debido a la existencia de un efecto fundador en la provincia de Holguín.

En esta provincia se reporta la mayor tasa de prevalencia a nivel mundial de pacientes con esta patología neurodegenerativa, por lo que se ha demostrado por Velázquez y col (1998), Rodríguez (2008) y col, Velázquez y Rodríguez (2012), que la actividad física es la principal estrategia terapéutica para mejorar la calidad de vida de los atáxicos.

A partir de esta última afirmación se puede plantear que los ejercicios físicos aplicados en las afecciones del sistema nervioso ejercen una acción multilateral sobre el organismo a través de sus mecanismos nerviosos y humorales, de los cuales el primero es el básico pues no sólo determina la reacción de todo el organismo sino que también condiciona la conducta del hombre en el proceso de la ejecución de los ejercicios físicos. El sistema nervioso responde activamente ante los ejercicios físicos, condicionando la reacción general del organismo.

Para desarrollar el proceso de rehabilitación física se debe tener en cuenta la evolución de la enfermedad de los pacientes con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2. A partir de las características y condiciones de cada uno de ellos se agrupan en tres estadios según lo citado por Gordo (2009):

El estadio I son personas que presentan trastornos ligeros de la marcha que pueden desempeñar de forma independiente las actividades de la vida diaria.

El estadio II son personas que necesitan apoyo para caminar y ayuda para realizar de de forma independiente determinadas actividades de la vida diaria.

Estadio III son personas que no logran trasladarse, que son dependientes para realizar las actividades de la vida diaria y que están confinados a una cama o silla de ruedas.

A partir de lo hasta aquí planteado se inicia con la revisión de la literatura científica publicada en el ámbito de la Ataxia Espinocerebelosa tipo 2, donde se observa que, las principales tendencias apuntan hacia la búsqueda de un tratamiento, la rehabilitación, la evaluación neurológica, el estrés oxidativo, el estudio de sueño, estudio de los movimientos oculares sacaditos, los estudios de conducción nerviosos entre otros.

Es destacable que las investigaciones actuales pretenden buscar un protocolo de tratamiento, donde investigadores del Centro para la Investigación y Rehabilitación de las Ataxias Hereditarias (Cirah), juegan un rol protagónico pues han profundizado en: las características electrofisiológicas en familiares asintomáticos de enfermos con ataxia espinocerebelosa tipo 2 como plantea Velázquez y col (1998), por otra parte, Medrano (2006) y col, profundizan fundamentalmente en estudios relacionados con: el estrés oxidativo y muerte neuronal, por su parte Almaguer (2006), sobre la prevalecía de anticuerpos de antigliadina y Rodríguez (2008) y col, sobre la evaluación de la restauración neurológica en pacientes con SCA2 en Cuba por solo resaltar algunos de ellos.

Sin embrago el profesional de la Cultura Física de la provincia de Holguín una vez de graduado se enfrenta a enfermos de esta patología y no dispone de herramienta que de forma fácil permitan desarrollar la actividad física en la comunidad. Aunque el programa de neurorrehabilitación propuesto por el Cirah es una herramienta indispensable para el tratamiento a estos pacientes se requiere de documentos metodológicos que propicien un mejor desempeño del profesor de Cultura Física en la comunidad.

Por lo que se ha identificado el siguiente problema de investigación. ¿Cómo contribuir al perfeccionamiento de la rehabilitación física comunitaria en pacientes con ataxia espinocerebelosa tipo 2 en la provincia de Holguín?

Por lo que se identifica como objetivo: Elaborar ejercicios físicos, basados en la kinesioterapia para contribuir al perfeccionamiento de la rehabilitación física comunitaria en pacientes con ataxia espinocerebelosa tipo 2 en la provincia de Holguín.

DESARROLLO

A partir de las valoraciones realizadas y los resultados de las investigaciones consultadas se propone como solución al problema científico un grupo de ejercicios físico-terapéuticos que permiten valorar el efecto que causan en pacientes con Ataxia espinocerebelosa tipo 2.

A manera de ejemplificación se muestran tres ejercicios de acuerdo a los resultados positivos en la marcha, equilibrio y coordinación, aspectos importantes para lograr mejor calidad de vida de los

pacientes e insertarlos en las actividades de la vida cotidiana, la estructura de los mismos se asume lo planteado en el Programa de neurorehabilitación integral del Cirah (2004).

Ejercicio 1 Caminar en línea recta sobre un colchón.

Objetivo Mejorar los patrones dinámicos de la marcha, la estabilidad postural. **Descripción** Parado sobre el colchón y caminar 5 metros, brazos a los lados del cuerpo, pies juntos y vista al frente realizar desplazamiento lateral combinado con abducción y aducción de los brazos.

Se emplea el método estrictamente reglamentario, el procedimiento disperso.

Ejercicio 2 Parado en punta de pies en superficie dura.

Objetivo. Mejorar la estabilidad postural en los pacientes

Descripción. Posición inicial pies al ancho de los hombros y brazos laterarales, parado sobre un colchón el paciente se coloca en punta de pies y retorna a la posición inicial.

Se emplea el método estrictamente reglamentario, el procedimiento disperso, este ejercicio se repite 8 veces, el paciente descansa un minuto y se ejecuta la segunda tanda.

Valoración de la pertinacia del folleto.

Con el fin de corroborar la pertinencia de la propuesta, se emplea el método grupo nominal, con carácter secuencial, pues los resultados de un método son esenciales para la planeación del otro. El grupo nominal permite obtener, utilizando la reflexión, opiniones de posibles usuarios de la propuesta. A continuación se explican las características del grupo nominal y el procedimiento seguido.

Características generales del grupo nominal:

El grupo nominal está integrado por:

- Cinco profesores de actividad física en la comunidad
- Tres rehabilitadores físicos
- Cinco profesores de la FCF
- Tres neuro-fisiólogos

Procedimiento para el trabajo con el grupo nominal:

En una de las aulas, en un ambiente adecuado, se reúnen los integrantes del grupo; se sientan formando una U, de manera que todos pueden alcanzar a ver la pizarra, la cual se ubica de manera contigua al moderador (investigador). Este no forma parte del grupo; pero explica y orienta el procedimiento de trabajo, interviene cuando es necesario y recoge las opiniones que se expresan. A partir de esta organización se inicia el trabajo, como se muestra a continuación:

1. Planteamiento del tema

El moderador realiza la introducción del trabajo y una exposición de 25 minutos, aproximadamente, sobre la lógica de la investigación. Se explican los aspectos teóricos que sirven de base a la solución del problema objeto de estudio y los aportes elaborados. Los participantes preguntan sobre aquellos elementos que les ofrecen dudas, estas son aclaradas.

2. Generación de ideas

Los participantes escriben sus ideas en relación con la metodología elaborada, para lo cual se les dan 15 minutos.

3. Registro y esclarecimiento de las ideas

Bajo la dirección del moderador, los participantes expresan sus ideas, en forma de ronda, valorando cada una de las etapas y pruebas de la metodología propuesta. De esa manera cada uno de los miembros del grupo tiene igual posibilidad de dar a conocer sus criterios. Las ideas se anotan en la pizarra para que se visualicen por todos. Los integrantes del grupo explican sus ideas; otros miembros cuestionan algunas de ellas. El moderador profundiza en el análisis, hasta que todos comprenden los planteamientos realizados.

4. Votación

Cada integrante del grupo selecciona las ideas que considera más importantes, de 3 a 5; las escriben en una hoja de papel; les asignan un valor, fijado de antemano: de 5 a 1, en orden descendente; seguidamente se recogen las hojas y se realiza la tabulación general. El moderador escribe en la pizarra las ideas, estableciendo un orden jerárquico, se tienen en cuenta los criterios de todos los miembros del grupo. A continuación se ofrece el resultado de la valoración de los integrantes del grupo, a partir de la votación realizada; se presentan los criterios que reflejan el mayor nivel de coincidencia:

Criterios relacionados con el folleto de ejercicios propuesto

Cantidad de votos

Sobre la etapa 1:

Opinan que es necesario realizar una correcta planificación para poder evaluar la resistencia especial. 5

Opinan que es importante lograr la motivación de los pacientes, para que realicen con calidad los ejercicios. 10 votos

Recomiendan que la estructura del manual es pertinente. 4 votos

Tabla 2 Resultados finales por los integrantes del grupo nomina

l

ASPECTOS			
A1 Cientificidad y actualidad			
A2 Estructura			
A3 Selección y contextualización de los ejercicios			
A4 Posibilidad de aplicación			

Un vez realizados todos los cambios del grupo nominal y llegado a consenso, se valoran teniendo en cuenta las siguientes categorías: pertinente, poco pertinente y no pertinente.

Referido al aspecto 1 Cientificidad y actualidad del folleto elaborado, 13 integrantes del grupo que representa el 86,6% del grupo valoró como pertinente la propuesta, debido a su estructura y actualidad, un miembro que representa el 7,6% del grupo opinó que el folleto era poco pertinente y otro, que representa el 7,6 % de no pertinente; es necesario aclarar que ninguno dio explicación del porqué de esta votación; pero teniendo en cuenta que la mayoría de los integrantes refería lo contario, este investigador considera que este aspecto es evaluado de pertinente .

En el aspecto número 2 Estructura, los 15 miembros del grupo, que representa el 100% manifiesta que la estructura es pertinente. Es de resaltar los criterios positivos sobre la dosificación realizada a los ejercicios.

Referido al aspecto 3 Selección y contextualización de los ejercicios, 14 miembros del grupo que representa el 93,3% manifiestan que es muy pertinente la selección y contextualización de los ejercicios.

En el aspecto 4 Posibilidad de aplicación, 15 miembros del grupo, que representa el 100% manifiestan que el folleto es aplicable.

En sentido general, los criterios de los integrantes del grupo nominal son coincidentes en relación con que la propuesta es necesaria. Destacan su novedad y su factibilidad, al proponer una vía adecuada para desarrollar la rehabilitación física. El análisis de los resultados obtenidos, a partir del método grupo nominal, determina la pertinencia de la propuesta, lo que presupone su aplicación.

CONCLUSIONES

De lo analizado se puede concluir lo siguiente:

- El folleto de ejercicios es una vía para el perfeccionamiento de la rehabilitación física de pacientes con ataxia espinocerebelosa que enriquece el trabajo con estos pacientes.
- Los ejercicios propuestos fueron valorados por un grupo de especialistas los cuales corroboran su pertinencia para ser aplicado en pacientes con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2.

BIBLIOGRAFÍA

- Citri A, Malenka R. (2008) Synaptic plasticity: multiple forms, func-tions, and mechanisms. Neuropsychophar Rev; 33:18-41.
- Delgado R, García JCC, Márquez L, Martínez I, Rodríguez Y, Garrido G et al. (2002) Estudio de algunos parámetros relaciona-dos con el equilibrio redox en pacientes atáxicos tipo SCA2 de la provincia de Holguín. Rev Cub Farmacia; 36(1):50-52.
- Orozco DG, Nodarse FA, Cordovés R, Aurburger G. (1990) Auto-somal dominant cerebellar ataxia: Clinical analysis of 263 patients from a homogeneous population in Holguin, Cuba. Neurology;40(90):1369-1375.
- Paneque MH, Reynaldo AR, Velázquez-Pérez L, Santos FN, Miranda HE, Real PN et al. (2001) Ataxia espinocerebelosa tipo 2: una experiencia en la rehabilitación psicológica. Rev Neurol;33 (11):1001-1005.
- Sánchez-Cruz G, Velázquez-Pérez L, Gómez-Peña L, Martínez-Góngora E, Castellano-Sánchez G, Santos-Falcón N. Manifestaciones disautonómicas en pacientes con ataxia espinocerebelosa tipo 2 cubana. Rev Neurol 2001;33 (5):428-434.

1.31 RECREACIÓN Y EDUCACIÓN FÍSICA: UNA VÍA IDÓNEA PARA CONTRIBUIR AL DESARROLLO LOCAL EN EL MUNICIPIO MANATÍ

Est. Víctor Alejandro Sosa González.

RESUMEN

En el artículo se presentan resultados obtenidos en una investigación desarrollada en el Centro Universitario Municipal del municipio Manatí, perteneciente a La Universidad de Las Tunas. Se ofrecen fundamentos teóricos de cómo la recreación y la cultura física se ha insertado en el entramado de la vida social del territorio donde está enclavado, propiciando un desarrollo local. Se utilizaron métodos del nivel teórico y empírico que posibilitaron desplegar la lógica investigativa. Se logró caracterizar la situación actual de la marcha del proceso y ofrecer indicadores que muestran las transformaciones sociales experimentadas en el municipio como consecuencia de los procesos sustantivos universitarios, desarrollados por los estudiantes. Se analizan los resultados obtenidos con la valoración cualitativa del impacto que se logra en el municipio en las tres esferas del

desarrollo sostenible y se sintetizaron ejemplos en lo económico, lo social y lo medioambiental. Como consecuencia de las acciones propuestas, se logró evidenciar la factibilidad de la influencia del Centro Universitario Municipal en el desarrollo local, en las condiciones particulares del municipio Manatí, y al mismo tiempo su valoración sirvió de punto de partida para proyectar nuevas acciones para la cultura física y la recreación en la zona de Sabana La Mar.
Palabras claves: recreación, desarrollo social sostenible, cultura física.

INTRODUCCIÓN

La época actual se caracteriza por progresos económicos, científicos y sociales, en un marco general de globalización que impone demandas a las políticas educativas, en lo que respecta a la calidad, al desarrollo humano, al respeto a la condición humana, al progreso material y social, a la equidad, a la orientación profesional y a la conservación de la naturaleza y del propio hombre. Esas demandas implican cambios en las políticas educativas de los diferentes países.

Una de las transformaciones significativas ocurridas en Cuba, es la universalización de la Educación Superior, con la cual se garantiza a todos los jóvenes cubanos, la igualdad de oportunidades y posibilidades de realizar estudios universitarios desde sus propios municipios. Llevar los estudios universitarios a cada territorio permite garantizar un acelerado proceso de incorporación de jóvenes de familia de menor desarrollo cultural a la vida universitaria, ampliando sus oportunidades para la integración más plena a la sociedad.

Una posición clara de la política educacional cubana con respecto a la universalización de la Educación Superior fue delineada por Fernando Vecino Alegret, en ese momento Ministro de Educación Superior, en la idea de que (Vecino, F., 2003)…"la universidad en los municipios no es fragmentación o atomización de la Educación Superior, sino su multiplicación y enriquecimiento. Tiene como objetivo formar una parte importante de los futuros profesionales de los municipios en los propios territorios, bajo la orientación metodológica de la universidad madre, que asesora y apoya a las sedes universitarias municipales"… (p. 3).

La universalización de la Educación Superior plantea retos pedagógicos, epistemológicos, organizativos y de participación social, entre otros, y obliga a un replanteamiento del alcance educativo y social que tiene la universidad. Se plantea un gran reto a la Educación Superior, al explicitar la intención en los planes de estudio de preparar un profesional integral, con un elevado sentido de su patriotismo, para cumplir con el encargo social, que supone una visión multilateral desde la profesión, que le permita a partir de su campo de acción específico, articular orgánicamente sus conocimientos, habilidades y valores en la integración y solución de problemas, insertando los resultados en el entorno económico, socio-político, cultural e ideológico del territorio.

El estudio epistemológico realizado a trabajos previos, reveló que investigadores cubanos han abordado temáticas relacionadas con la universalización de la Educación Superior y su vinculación con el desarrollo local, entre ellos: Piñón González, J. (1998, 2003), Martínez Llantada, M. y otros (2003), Miranda Lena, T. (2003), Salazar Fernández, D. (2003), Chacón Arteaga, N. y otros (2003), del Llano Meléndez, M. y otros (2003), Hurruitiner Silva, P. (2006), Núñez Jover, J. (2011), García Oliveras, J. A. (2013) y Abril González, A. J. (2013).

Los investigadores citados centran la atención en diferentes aristas de la universalización de la Educación Superior, para la formación de profesionales y su impacto en las distintas esferas del desarrollo local del país y aportan elementos valiosos a la teoría pedagógica, pero recomiendan direcciones para investigaciones que posibiliten contribuir al perfeccionamiento del proceso de formación del profesional en las nuevas condiciones de la universalización y lograr cambios significativos en el desarrollo social, económico y ambiental de los municipios, pero aún se evidencian limitaciones tanto en los componentes teóricos como prácticos, que impiden que los resultados que se esperan no estén al nivel deseado.

Lo anterior llevó a los autores a la necesidad de buscar mediante la actividad científica, soluciones viables a las limitaciones señaladas. En el artículo se presentan resultados científicos obtenidos, con el objetivo de contribuir a la unificación armónica del cumplimiento de los procesos sustantivos universitarios en el Centro Universitario Municipal en correspondencia con el modelo de formación aprobado por el Ministerio de Educación Superior y a valorar las transformaciones en el desarrollo local como aplicación práctica.

DESARROLLO

En la investigación desarrollada por un colectivo de profesores universitarios del municipio Manatí, se asumió la posición dialéctico-materialista, para revelar las relaciones entre la universalización de la Educación Superior y el desarrollo local y se orientó la lógica investigativa con la combinación de los métodos del nivel teórico y empírico.

Los métodos del nivel teórico fueron histórico – lógico para determinar elementos de síntesis que caractericen el proceso de universalización; el análisis – síntesis, que se emplean durante toda la investigación, especialmente al profundizar en el problema, su diagnóstico, y en el estudio de aspectos relevantes relacionados con el tema abordado; la inducción – deducción, se emplean durante toda la investigación, especialmente al elaborar las acciones que permita perfeccionar el proceso de universalización de la educación superior y el hermenéutico – dialéctico como método general en la interpretación de las fuentes bibliográficas consultadas.

Se emplearon los métodos del nivel empírico: la observación, que se utilizó en todas las etapas de la

investigación, desde el diagnóstico del estado inicial del problema hasta la valoración del resultado de las acciones que se propusieron; encuestas y entrevistas, que se realizaron a los actores del proceso de universalización en el territorio y talleres de reflexión crítica para diagnosticar el problema y luego como vía para conocer el criterio sobre la factibilidad de las acciones propuestas.

Se siguieron los criterios recomendados por Núñez Jover, J. (2011), García Oliveras, J. A. (2013) y Abril González, A. J. (2013) para apreciar el impacto de los Centros Universitarios Municipales en el desarrollo local de los municipios.

El impacto de las transformaciones que se evidencian en el Municipio se valoraron, considerando indicadores ofrecidos en la literatura consultada sobre estos temas (del Llano Meléndez, M. y otros, 2003; Hurruitiner Silva, P., 2006, Núñez Jover, J., 2011), García Oliveras, J. A. (2013) y Abril González, A. J. (2013), que fijan sus posiciones en las tres esferas del desarrollo sostenible: la economía, la sociedad y el medio ambiente.

La educación a lo largo de toda la vida es una condición del desarrollo local, que solo será posible si se apoya en el conocimiento, lo que deberá replantear el alcance de las metas sociales e individuales involucradas en los procesos de desarrollo, deben apoyarse fuertemente en el conocimiento que deberá favorecer el desarrollo económico, la producción de alimentos, la protección de la salud, la calidad de la educación, el ejercicio democrático, la atención a los hijos, el cuidado del medio ambiente y otras.

La universalización requiere ampliar notablemente los espacios de formación, los espacios de aprendizaje, aproximándolos lo más posible a los escenarios de vida y trabajo de las personas. Es difícil imaginar un crecimiento significativo del acceso si la universidad no se extiende hacia la sociedad, por eso la universalización en un proceso que requiere una amplia participación social y ocupa un lugar de privilegio en la contribución al desarrollo local, basado en el conocimiento, donde el aprendizaje social esté en el centro de atención.

Una decisión estratégica del Ministerio de Educación Superior, fue la de salirse de los marcos de la universidad tradicional y ampliar los espacios de aprendizaje a través de la creación de sedes universitarias municipales, denominadas Centros Universitarios Municipales en la actualidad, situadas en las cabeceras municipales y otras localidades próximas a los espacios de vida y trabajo de las personas.

Otra decisión no menos importante consistió en subordinar los Centros Universitarios Municipales a las Instituciones de Educación Superior existentes en las provincias. Con ello se garantiza que cada carrera que se desarrolla en las sedes es orientada y atendida por las facultades radicadas en las universidades correspondientes y se asegura la utilización de toda la experiencia acumulada en la

red de centros de Educación Superior. La integración de esta red fue denominada por Núñez Jover, J. (2011) Nueva Universidad.

La Nueva Universidad integra como recurso fundamental para su desarrollo a las sedes centrales de las universidades con sus tradicionales estructuras y actividades de formación e investigación: carreras, centros de investigación y estudios, programas de especialidad, maestría y doctorado, así como las tradiciones y capacidad de gestión formadas durante años.

Una dirección estratégica fue la de captar como docentes-a tiempo parcial- a los profesionales residentes en los municipios y completar su formación con la preparación pedagógica que les permita ejercer la docencia dentro del modelo pedagógico concebido para las sedes.

Es posible comprender las consecuencias que estas transformaciones tienen para el desarrollo local, porque favorecen la vida económica, social y ambiental en el municipio. Su impacto se aprecia tanto en el plano social general como a nivel individual y familiar. Se abren nuevas perspectivas al desarrollo ciudadano y profesional de los jóvenes a través del acceso a mayores niveles de educación y cultura y se crean potencialidades para la transformación local de cada territorio. El municipio asume un papel más activo en la gestión de la formación de los profesionales que necesitan para su desarrollo.

De manera que la universalización es una vía idónea para el desarrollo local en el municipio. Algunas razones que le sirven de sustento a esta idea son las siguientes:

La producción de conocimiento en el nivel local plantea retos de gran interés. El primero es de naturaleza epistemológica porque los problemas a abordar son de carácter complejo y reclaman un abordaje multi o interdisciplinario: problemas de alimentación, vivienda, salud, violencia familiar u otros en el nivel local, que requieren la integración de varias disciplinas en la búsqueda de respuestas.

El conocimiento que se requiere tiene que ser integrado a la práctica; su búsqueda se genera para solucionar un problema práctico y va al encuentro de él. Buena parte del conocimiento necesario para resolver ese problema, existe y se trata más bien de transferirlo; al hacerlo, la singularidad de las circunstancias locales exigirá buenas dosis de creatividad.

El aprendizaje por parte de los actores locales aparece en primer plano dentro de la actividad cognoscitiva que la práctica local reclama. Una pieza clave de esa estrategia lo constituirá el programa de acciones de formación permanente para los profesionales de la localidad.

Con la participación directa de los profesores y estudiantes del Centro Universitario Municipal de Manatí, liderados por los investigadores del proyecto institucional, se implementó una estrategia de desarrollo local que tuvo su punto de partida en la identificación de las potencialidades locales

vinculadas con la tierra, el agua, potencial humano, tradiciones, habilidades de los cuadros y otros recursos naturales.

La estrategia se convirtió en una herramienta metodológica de trabajo con un enfoque de participación colectiva y gestión cotidiana, que involucró a todos los recursos disponibles, humanos y materiales, se potenciaron las estructuras existentes en el municipio, logrando su funcionamiento integrado y se fortalecieron las relaciones horizontales, con la participación ciudadana. Se priorizaron las líneas estratégicas y se convocaron a diferentes proyectos con un lugar de privilegio para el Centro Universitario Municipal.

El desarrollo local que se logra en el municipio impacta las tres esferas del desarrollo sostenible, lo cual se reveló en ejemplos concretos en el municipio Manatí, de la provincia de Las Tunas.

Resultados y discusión

Con la aplicación de las acciones propuestas por los investigadores, se logró evidenciar la factibilidad de la influencia de la universalización de la Educación Superior en el desarrollo local, en las condiciones particulares del municipio Manatí.

En el resultado se destacan algunas transformaciones significativas, que inciden también como forma de retroalimentación de la formación de los egresados, en la reorganización del proceso de universalización de la Educación Superior en el Centro Universitario Municipal y que sirven de punto de partida para proyectar nuevas direcciones estratégicas para los planes de ciencia e innovación tecnológica de la etapa 2013-2015.

Algunos aspectos relevantes que se han logrado en el municipio, pueden expresarse como síntesis generalizadora que demuestran la factibilidad de las acciones integradas.

En la economía:

- La universidad se inserta en los procesos productivos del municipio, aportando a los diferentes renglones de la economía.
- La introducción y generalización de resultados científicos aporta al perfeccionamiento de las tecnologías existentes.
- Se incrementa la productividad del trabajo, al contar con un potencial humano con altos niveles de preparación profesional y científica.
- Se aprovechan las potencialidades de los estudiantes y profesores universitarios para ofrecer soluciones viables a problemas profesionales y de la práctica cotidiana.

En la sociedad:

- Se amplían las manifestaciones culturales a las que tienen acceso los habitantes del municipio.

- Se desarrollan estudios teóricos para rescatar las mejores tradiciones culturales, que caracterizan la región geográfica en que se enclava el municipio.
- Se propicia el desarrollo del talento artístico de las comunidades.
- Se contribuye a la formación de la identidad cultural en diferentes generaciones.
- Se impulsan proyectos comunitarios que contribuyen al desarrollo local.
- Se incrementa el interés por la lectura, al insertarse la universidad en las actividades de promoción en las ferias del libro, expoventas, tertulias, encuentros, entre otros.
- Se desarrollan las manifestaciones del deporte en diferentes modalidades al alcance de los pobladores de las comunidades.

En el medio ambiente:

- Se contribuye a la educación ambiental, energética y para la salud de la población en general.
- Con los proyectos comunitarios se contribuye a la protección, cuidado y conservación del medio ambiente.
- Se aprecia una mitigación en el impacto de los problemas ambientales, tales como: contaminación a las aguas, suelos y aire; pérdida de la biodiversidad; la tala y quema indiscriminada de la vegetación existente y la salinización de los suelos.
- Se aprecia un mayor ahorro de portadores energéticos.
- Se potencia la tendencia al uso de fuentes de energía renovable.

El Centro Universitario Municipal en su gestión mantiene un permanente vínculo con el gobierno del territorio y restantes actores de las esferas de la economía, los servicios, sociales y culturales que operan en él. Su trabajo lo enfoca de manera integral en cuatro direcciones:

Investigación científica con proyectos de I+D+i de conjunto con la Universidad de Las Tunas para la solución de problemas del entorno que incluyen la participación de estudiantes de pregrado y postgrado con trabajos de diploma, tesis de maestría y doctorado.

Capacitación organizada a través de una *e*strategia de superación integral concebida por el Centro Universitario Municipal.

El trabajo comunitario integrado que exhibe la experiencia del proyecto para la reanimación socio-cultural, medio ambiental y agroecológica del batey azucarero Manatí

Generalización de los resultados científicos con el fin de garantizar la introducción en el territorio de soluciones de probada eficiencia y utilidad. En todas estas direcciones es relevante el intercambio de información que se mantiene con otras instituciones de país.

Estas cuatro direcciones se incluyeron en la Estrategia de Desarrollo Local aprobada en la Asamblea Municipal del Poder Popular del municipio Manatí, que incluye como aspiración a lograr …"Un

municipio con base económica próspera, más culto, con entorno mejorado, habitantes con mayor sentido de pertenencia, menos éxodo, infraestructura educacional que propicie la formación de su capital humano, fondo habitacional sólido, servicios consolidados, vías de acceso en buen estado, mayor intersectorialidad, que enorgullezca a los manatíenses"... (Poder Popular, 2013, p. 2).

Como acción importante de socialización de resultados se desarrolló un evento científico para la sistematización e intercambio de experiencias en el desarrollo de aplicaciones prácticas en los temas de huerto intensivo, finca de frutales, finca agroecológica, trabajo comunitario y educación ambiental, energética y para la salud.

El gobierno del municipio cuenta con un sistema de información geográfica para el desarrollo local que incluye bases de datos, mapas, tablas, software para la gestión del territorio, página Web y herramientas para la recuperación de información por las empresas y organismos del territorio usuarias del sistema, todo esto con la participación de estudiantes y profesores.

Se desarrolló la consultoría que cuenta con profesores del claustro universitario que asumen el rol de especialistas–consultores. El asesoramiento a las instituciones se concibe como un proceso de la enseñanza – aprendizaje. Esta experiencia ha contribuido a perfeccionar la orientación metodológica y la gestión para la preparación de directivos estatales, ha incorporado una parte de estos a cursar carreras universitarias y programas de postgrado. También ha permitido fundamentar proyectos que favorecen la gestión del conocimiento orientada al desarrollo local en el municipio.

CONCLUSIONES

En el artículo se evidencian los resultados científicos obtenidos en la investigación, con el objetivo de contribuir al perfeccionamiento de los procesos sustantivos universitarios en el Centro Universitario Municipal en correspondencia con el modelo de formación aprobado por el Ministerio de Educación Superior y su contribución al desarrollo local en el municipio Manatí.

La estrategia se convirtió en una herramienta metodológica de trabajo con un enfoque diferente de participación colectiva y gestión cotidiana, que involucró todos los recursos disponibles, humanos y materiales, se potenciaron las estructuras existentes en el municipio, logrando su funcionamiento integrado y se fortalecieron las relaciones horizontales, con la participación ciudadana.

El desarrollo local que se logra en el municipio impacta las tres esferas del desarrollo sostenible lo cual se reveló en ejemplos concretos en el municipio Manatí, lo cual permitió evidenciar la influencia de la universalización de la Educación Superior, en las condiciones particulares del municipio Manatí.

La valoración de los resultados permitió proyectar nuevas líneas estratégicas para los planes de ciencia e innovación tecnológica de la etapa 2013-2015 y convocar a la ejecución de nuevos

proyectos de todo tipo.

BIBLIOGRAFÍA

Abril González, A.J. Desarrollo y sociedad sostenible: Un tema pendiente. Revista Bimestre Cubana, Vol. CXIII, enero-junio, 46-60, 2013.

Chacón Arteaga, N. y otros. Condiciones actuales de la formación del profesorado en Cuba: un reto a la profesionalidad pedagógica. En Nuevos caminos en la formación de profesionales de la educación. La Habana. Dirección de Ciencia y Técnica del Ministerio de Educación, 2003. P. 76-81.

Del Llano Meléndez, M. y otros. Universalización de la universidad pedagógica. En Nuevos caminos en la formación de profesionales de la educación. La Habana. Dirección de Ciencia y Técnica del Ministerio de Educación, 2003. P. 49-58.

García Oliveras, J. A. El desarrollo local en Cuba: potencialidades y desafíos. Revista Bimestre Cubana, Vol. CXIII, enero-junio, 5-27, 2013.

Hurruitiner Silva, P. La universidad cubana: el modelo de formación. La Habana: Editorial Academia, 2006. 168 p.

Martínez Llantada, M. y otros. Razones para un cambio de concepción en la formación del profesorado en Cuba. En Nuevos caminos en la formación de profesionales de la educación. La Habana. Dirección de Ciencia y Técnica del Ministerio de Educación, 2003. P. 9-22.

1.32 LA VIRTUALIZACIÓN DEL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE EN LA CONSTRUCCIÓN DE TEXTOS: UNA VÍA PARA ELEVAR LA CALIDAD DE VIDAEN EL ADILTO MAYOR

MSc. Cecilia Márquez Morgan.

ESP. Mayté González Cruz.

RESUMEN

El trabajo aborda una problemática actual que exige de la universidad, una respuesta urgente para el logro de una competencia cognitiva, comunicativa y socio cultural. Se proyecta desde la perspectivas de una propuesta de actividades sustentada desde la virtualización digitalpara la construcción de textos en el proceso de enseñanza aprendizaje de la lengua, al ser la construcción de textos el más integrador de los componentes funcionales de la lengua como una vía de expresión para fortalecer los valores en el desarrollo de las habilidades lectoras desde los géneros de la literatura. A partir de tal realidad, se elaboró una propuesta para incluir en la cátedra del adulto mayo de conjunto con el profesor de cultura física para favorecer la calidad de vida, mezclando cada actividad con un ejercicio físico, lo que desde la virtualización se aprecia cómo hacer cada ejercicio.

Palabras claves: competencia cognitiva, comunicativa y socio cultural, calidad de vida.

INTRODUCCIÓN

El lenguaje es el mayor logro cultural de la humanidad, por ello en el trabajo con la lengua materna que desarrolla la escuela, la construcción textual es una de las problemáticas mayores que enfrenta el proceso de enseñanza y el aprendizaje de la misma, no solo por sus manifestaciones inmediatas y concretas en el proceso educativo en cualesquiera de los niveles de enseñanza, sino porque esas manifestaciones pueden ser el reflejo del empobrecimiento, de los procesos psíquicos que quedan involucrados en la producción del pensamiento.

En una sociedad como la nuestra, resulta un imperativo la formación de ciudadanos que dispongan de estrategias que les permitan comunicarse oralmente y por escrito de manera eficiente ante cualquier situación comunicativa, que sepan graficar el pensamiento propio y el ajeno, elaborar documentos (cartas, informes, instrucciones, textos publicitarios, argumentativos, valorativos…) que se adecuen a la multiplicidad de contextos de los intercambios socioculturales actuales. Nada de esto sería posible sin una atención privilegiada, jerarquizada por parte de la escuela, a los problemas del lenguaje, “medio esencial de cognición y comunicación humana y de desarrollo personológico y sociocultural del individuo” (Roméu, 2003).

La práctica escolar relacionada con el componente construcción de textos ha sido hasta hoy poco exitosa, ya sea por la sencillez de su tratamiento por parte de los encargados de dirigirla, por el peso que el criterio de autoridad ha tenido en el proceso de su enseñanza, por el predominio de prácticas formalistas y parciales relacionadas con el diagnóstico o por la permanencia de una concepción curricular plasmada en los libros de textos y materiales docentes que, aunque no se lo proponga, ha seguido apegada en sus productos a teorías tradicionales de aprendizaje y, por tanto, no favorece mayores espacios a la flexibilización y al protagonismo del estudiante en su propio aprendizaje.

Esto alcanza, indiscutiblemente las capacidades y habilidades desarrolladas por los estudiantes para autorrevisar los textos, orales o escritos, que construyen. Sea por la conjunción de todos o de algunos de estos u otros factores, lo cierto es que la producción textual reclama otro tratamiento, una profunda renovación.

Por otra parte, los programas de Español-Literatura, que se emplean en estos cursos no han tenido en cuenta los vacíos de conocimientos lingüísticos básicos de estos estudiantes alejados de los estudios de dos a cinco años como promedio, que recibieron los contenidos en grados precedentes, fundamentalmente séptimo y octavo, de modo que no han contemplado ni propiciado la enseñanza de estrategias cognitivas y metacognitivas que faciliten la construcción textual y la revisión de los textos producidos, así los estudiantes desconocen cómo operar con las categorías de palabras o con

las formas elocutivas estudiadas; qué hacer con las reglas de concordancia, con las listas de pronombres de diferentes clases o con los modos y tiempos verbales aprendidos; qué utilidad tiene haber identificado sintagmas o haber escrito párrafos y composiciones; y luego, cómo saber qué es lo importante al revisar lo escrito y cómo poder hacerlo con algún éxito.

A los estudiantes les resultan pesadas las clases de redacción, los profesores las evitan; estos no ofrecen espacios para tales aprendizajes, aquellos no llegan a desarrollar las necesarias habilidades comunicativas para significar por escrito ni para autorregular sus procesos de escritura, de manera que puedan convertirse en comunicadores eficientes. Entre tanto, siguen vivos numerosos prejuicios en el estudiante en torno a la habilidad de escribir

Entre las principales manifestaciones detectadas en el trabajo con los estudiantes podemos señalar las **siguientes regularidades:**

- ✓ Carencias en los conocimientos sobre la autorrevisión de textos escritos, y poco hábito de lectura.
- ✓ Faltas ortográficas en el uso de mayúsculas, conjunciones y preposiciones provocando errores de dicción.
- ✓ Se manifiestan dificultades en las relaciones temporales, en el uso de pronombres, falta de concordancia entre artículo y sustantivo, sujeto y verbo, sustantivo y adjetivo, lo cual afecta la calidad de ideas y la sintaxis de la redacción.
- ✓ Falta de interés por la redacción y autorrevisión.
- ✓ Poca vinculación con textos que favorezcan la formación del amor a la nación cubana.

El impacto económico-social que sufre nuestro país en la década de los noventa del siglo XX, trajo un deterioro en el sistema educacional en un segmento de la población, haciendo énfasis en un grupo de jóvenes a conductas no acordes con los principios de nuestro proceso histórico y revolucionario.

En el contexto actual la virtualización en el proceso de enseñanza aprendizaje es la creación a través de software de una versión virtual de algún recurso tecnológico, como es la plataforma moodle donde se almacena recursos de red de nuestra asignatura.

DESARROLLO

Se extiende la mirada a la enseñanza tradicional donde se creaba el aprendizaje de la lengua a partir del dominio de sus elementos estructurales como la gramática y el vocabulario, sin hacer mucha referencia a su uso funcional y al significado comunicativo de las estructuras; por tanto, lo más importante para los estudiantes son las más diversas y variadas situaciones y además utilizarlo para complementar el aprendizaje en otras áreas de saberes. La asignatura proporciona los elementos básicos para el conocimiento y tiene como objetivo lograr que los estudiantes se comuniquen de

forma oral y escrita, expresando sus intereses, motivaciones personales y aspiraciones, adaptadas a la realidad cubana.

La virtualización del proceso de enseñanza-aprendizaje en la construcción de textos, permite que los estudiantes se apropien de los contenidos con actualidad, creatividad desarrollan un aprendizaje creativo, por lo que proponemos alguna de las actividades que se encuentra en la virtualización.

Propuesta de actividades

Actividad No. 1

Tema Decidiendo mis pensamientos**.**

Objetivo Decidir los pensamientos dados por el profesor accediendo un texto donde tengan que analizar los elementos de enlaces y la coherencia.

Contenido: trabajo individual con el uso de las funciones comunicativas. Preguntar que decido, como pienso, ofrecer algo.

Vocabulario: verbos regulares e irregulares sustantivos adjetivos.

Sugerencias metodológicas: para el desarrollo exitoso de la acción la profesora se apoyará en el texto básico trabajado en clases para pedirles a los estudiantes que teniendo en consideración los aspectos concernientes al área de conocimiento, elaboren sus propios textos. Esto no altera la dinámica del proceso.

La profesora les ofrecerá una serie de ideas, donde los estudiantes tienen que ordenarlas, teniendo en cuenta los elementos de relación, irán respondiendo a los niveles de asimilación, de lo simple a lo complejo, de lo reproductivo a lo aplicativo, seguido de una motivación que prepare al estudiante para su ejecución y la compresión de su influencia en la expresión escrita a partir de la crítica y la autocrítica.

Ordena las siguientes ideas, teniendo en cuenta los elementos de relación**.**

a) El amor busca tus labios.

- Tus labios buscan amor.
- Y yo busco tus labios para poderlos besar.

b) Con el paso de los años.

- Es imprescindible saber comprender y aceptar.
- Y en la respuesta sexual.
- Los cambios que se producen en la imagen corporal.

c) Y solo cosas honesta.

- Es pedir a los amigos cosas honestas
- La primera ley de la amistad.

- Hacer por ellos.

d) Porque es deber humano

- Procurará mostrarse alegre;
- En los demás y en sí.
- Y agradable a los ojos,
- Y quien conoce la belleza la respuesta y cuida
- Causas placer en vez de pena**,**

a) Selecciona la idea principal del texto formado, produce tú propio texto**.**

Método: elaboración conjunta y trabajo independiente.

Evaluación: sistemática de cada una de las habilidades fundamentales a desarrollar. Se evaluará la pronunciación y expresión oral y escrita

El profesor irá evaluando el desempeño de cada uno de los estudiantes, durante el ejercicio pedagógico. Luego en plenaria, realizará la revisión de los ejercicios, donde puede aplicar la autoevaluación u otro método seleccionado por él.

Actividad No. 2

Tema ¿Cómo quedo mejor en mi profesión y labor?

Objetivo Elaborar textos según las ideas planteadas teniendo en cuenta las cualidades del texto, destacando la unidad, coherencia y énfasis

Contenido: expresar en forma escrita, aspectos relacionados con las ocupaciones que realizan en su labor como trabajador a través del trabajo independiente para perfeccionar la comunicación.

Vocabulario: profesiones y ocupaciones

Sugerencia del profesor: Para producir el texto, se presentará en la parte izquierda de la pizarra unas ideas que conforman el tema, pedirle a los estudiantes ampliar con otras que ellos sugieran de forma oral, se irán escribiendo a la derecha de la pizarra, las misma se referirán sobre los detalles o aspectos mencionado relacionado con la idea central, contenida en dicho tema. El propósito del texto debe estar bien definido: exponer, argumentar, describir, narrar. Cada estudiante queda en libertad de relacionar la oración temática con las que estime más adecuadas de las que se han expuestos y aparecen en la pizarra, suprimiendo o agregando los vocablos que quiera. El profesor dirigirá la escucha para que los estudiantes atentos seleccionen el tema

Método: elaboración conjunta.

Evaluación: El desempeño individual se puede evaluar a partir del ejercicio pedagógico, la revisión colectiva de los ejercicios, dará paso a aplicar la autoevaluación u otro método elegido por el profesor.

Actividad No. 3

Tema: El héroe.

Objetivo: Producir un texto con los siguientes temas, colocar los signos de puntuación, según creas correctas, así como elementos gramaticales a emplear.

Contenido: redactar de manera escrita ideas relacionadas tema escogido, través del trabajo independiente para perfeccionar sus conocimientos y comunicación.

Vocabulario: sustantivos adjetivos, pronombres que se ajusten al tema seleccionado

Sugerencia del profesor: Para producir el texto, se presentará en la pizarra, ideas para conformar los posibles temas, pedirle a los estudiantes ampliar con otras que ellos crean necesarias, se irán escribiendo en un borrado, las misma se referirán sobre los detalles o aspectos mencionado relacionado con la idea central, del tema. El propósito del texto debe estar bien definido: exponer, argumentar, describir, narrar. Cada estudiante queda en libertad de relacionar la oración temática con las que estime más adecuadas de las que se han expuestos que aparecen en el borrador suprimiendo o agregando los vocablos que quiera. El profesor dirigirá la escucha para que los estudiantes atentos seleccionen el tema

Método: elaboración conjunta y trabajo por equipo.

Evaluación: Lectura a viva voz de algunos de los textos seleccionados. El desempeño individual se puede evaluar a partir del ejercicio pedagógico, la revisión colectiva de las actividades, luego se dará paso a aplicar la autoevaluación o coevaluación u otro método elegido por el profesor.

- Nada para él era imposible
- Che fue un verdadero comunista, hoy es ejemplo y paradigma de revolucionario
- Y lo imposible era capaz de hacerlo posible
- Consecuente con sus actos, nunca dejó de hacer lo que predicaba
- Che fue maestro y forjador de hombres como él
- Ni de exigirse a sí mismo más de lo que le exigía a los demás
- Sus grandes sueños los supeditó siempre a la disposición de entregar generosamente la vida

Actividad No. 4

Tema Una receta**.**

Objetivo Redactar correctamente un párrafo, con los siguientes ingredientes, teniendo en cuenta idea central, ajuste al tema, calidad de las ideas, coherencia.

Contenido: redactar de manera escrita como elaborar una receta con diferentes ingredientes, a través del trabajo independiente para perfeccionar sus conocimientos.

Vocabulario: sustantivos adjetivos, ingredientes

Sugerencias El profesor le presentará en una lámina una lista de palabras que conforman los ingrediente de una receta, con dichos ingredientes producir un texto, donde deben cuidar de las cualidades que corresponden o estar presente en el párrafo. De modo que perciban que el uso incorrecto de la unidad, coherencia, interfieren en la lógica de las ideas expuestas y por ende en la calidad de lo que se escribe.

Teniendo en cuenta la siguiente receta. Produce un texto.

Ingredientes:

- 6 taza de amor
- 4 taza de lealtad
- 2 tazas de perdón
- 5 tazas de amistad
- 3 cucharadas de honor
- 4 cucharadas de valentía
- 1 barril de beligerancia
- 6 barriles de dignidad

Método: Elaboración conjunta

Evaluación: El desempeño individual al recogerse cada uno de los textos redactados, el profesor revisará, hará una selección de los fragmentos más significativos con los cuales desarrollará la clase de expresión escrita, esto permite comprobar la aplicación de lo ejercitado y descubrir otras deficiencias que deberá dar tratamiento en clase posteriores para la preparación de la expresión escrita.

Actividad No. 5

Tema: Mi amigo**.**

Objetivos: Redactar un párrafo en el que te refieras a tu mejor amigo. Recuerda que debes utilizar las cualidades del párrafo.

Refiérete a:

- ¿Quién es la persona?
- Información sobre su vida: (donde vive, actividad que realiza, donde realiza la actividad, gustos y preferencias, entre otros).
- Cualidades que reúne por lo que es tu mejor amigo.

Contenido: redactar de manera escrita ideas relacionadas con uno de los temas escogidos, través del trabajo independiente para perfeccionar sus conocimientos y comunicación.

Vocabulario: cualidades, sustantivos propios

Sugerencia del profesor: Se partirá de una motivación inicial que prepare al estudiante para su ejecución poniendo en práctica los contenidos ejercitados en las clases de preparación para la expresión escrita. Ello favorece la suficiencia necesaria para la producción de textos y permitirá medir cuanto han progresado en la preparación de la expresión escrita y la autorrevisión de lo escrito.

Evaluación: El desempeño individual puede elevarse a partir del ejercicio pedagógico y en el momento de la revisión colectiva de los ejercicios, puede evaluar el profesor y los propios alumnos aplicándose la coevaluación.

CONCLUSIONES

La sistematización de los fundamentos teóricos revela que la construcción de textos se ha trabajado en la Educación Superior. Al caracterizar la formación en el proceso formación del estudiante en la Educación Superior, se pudieron revelar insuficiencias que afectan la formación inicial, los que se encuentran en correspondencia con lo antes señalado. Las actividades propuestas permitieron vincular los aspectos de la nacionalidad cubana con la construcción de textos, que se forma desde el accionar y las vivencias personales, la interacción con otros y la reflexión que se obtiene desde el estudio, contribuyó a potenciar la formación y a la vez vincular estos contenidos con la profesión.

BIBLIOGRAFÍA

1. Abello Cruz, Ana M. y J. Montesinos Pérez (2004). “Los signos de puntuación con un valor comunicativo en la construcción de textos”; en Ortografía. Selección de textos para la Educación Preuniversitaria (compilación). Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
2. Baltar, Marcos (2004). Competencia discursiva e gênerostextuais: umaexperiénciacom o jornal de sala de aula. Caxias do Sul, Brasil: EDUCS-Editora da Universidade de Caxias do Sul.
3. Bermúdez Morris, R. y Lorenzo M. Pérez (2004). Aprendizaje formativo y crecimiento personal. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
4. BORRERO OCHOA, Vilma. Consideraciones generales con el trabajo con las habilidades de escritura. –Las Tunas. En Revista Digital 08 Opuntia Brava, 2003.
5. Casado Velarde, Manuel (1993). Introducción a la Gramática del texto en español. Madrid: Editorial Arco-Libro S. L.
6. Cassany, Daniel, Ideas para desarrollar los procesos de redacción. Cuadernos de pedagogía, 1993. En el Web personal de D. Cassany.
7. Libro de Texto: Historia de Cuba Sexto Grado.

http://www.crisol.cult.cu/bayamo-y-la-nacionalidad-cubana: historia-e-identidad.

1.33 LA DIRECCIÓN DEL APRENDIZAJE DE LA TÁCTICA COLECTIVA EN EL FÚTBOL

MSc. Daniel David Hechavarría Cardero

Dra. C. Lida de la Caridad Sánchez Ramírez

Dr. C. Héctor Noa Cuadro

RESUMEN

Los análisis sobre las competiciones actuales en los deportes sociomotrices de equipo destacan a la organización del comportamiento táctico colectivo como un factor determinante del rendimiento deportivo. Al profundizar en las diferentes etapas de la preparación deportiva en el fútbol, se revela la etapa de especialización inicial como aquella donde se da un salto cualitativo en el aprendizaje pasando del juego individual al colectivo. No obstante, se detecta en los equipos de fútbol de la provincia de Santiago de Cuba un deficiente control de la organización del comportamiento táctico colectivo durante el desarrollo de diagnósticos y evaluaciones, escasa correspondencia del contenido abordado sobre la táctica colectiva a las exigencias actuales de la competición y del "juego especifico pretendido", así como una insuficiente efectividad de las acciones tácticas colectivas. Considerando lo anterior emerge la necesidad de elaborar una metodología para la dirección del aprendizaje de la táctica colectiva teniendo en cuenta la relación entre la visualización del modelo táctico de juego, sistematización de la enseñanza de la táctica colectiva y contextualización del aprendizaje de la táctica colectiva. La aplicación de esta propuesta con un marcada intencionalidad táctico-organizacional permite el perfeccionamiento de dicho proceso expresándose en la mejora de los indicadores de la organización del comportamiento táctico colectivo siendo para la fase ofensiva: simetría horizontal de juego, simetría vertical de juego, movilidad táctica, composición táctica, la complejidad mínima secuencial y la complejización secuencial inmediata; y para la fase defensiva: la intensidad de marcaje y la densidad de marcaje.

Palabras claves: organización del comportamiento táctico colectivo, dirección del aprendizaje, táctica colectiva.

INTRODUCCIÓN

Son varios los investigadores que plantean la necesidad de una preparación deportiva inicial más integrada con énfasis en el proceso de enseñanza - aprendizaje de la táctica deportiva (Wein, 1995, 1999; Seirul-lo, 2005; Romero, 2005; Vega, 2006; Morcillo et al., 2006; Abad, 2010; Gonzáles, 2010; Fernández, 2014, Delaz, 2015 y otros) y en estrecho vínculo con el desarrollo de comportamientos tácticos colectivos (Castelo, 1999; Mombaert, 2000; Gréhaigne, 2001; Arda y Casal, 2003 y otros).

Al profundizar en las diferentes etapas de la preparación deportiva como proceso a largo plazo, se revela la etapa de especialización inicial como aquella donde se da un salto cualitativo en el

aprendizaje del fútbol pasando del juego individual al colectivo (Abad, 2010; Gonzales, 2010). En este sentido Marcos (2010) al caracterizar el proceso de enseñanza en las edades escolares señala esta etapa encaminada al logro de la madurez de juego estableciendo un trabajo con exigencias a nivel de colectivo.

Luego de un diagnóstico a la muestra escogida, se detecta la preponderancia de una insuficiente efectividad de las acciones tácticas colectivas, deficiente control de la organización del comportamiento táctico colectivo durante el desarrollo de diagnósticos y evaluaciones, escasa correspondencia entre el contenido abordado sobre la táctica colectiva y las especificidades organizacionales de la competición y del tipo de juego colectivo pretendido por el equipo, y limitado uso de métodos que permitan un aprendizaje efectivo de la táctica colectiva. Considerando todo lo anterior emerge la necesidad de elaborar una metodología para la dirección del aprendizaje de la táctica colectiva que contribuya a mejorar la organización del comportamiento táctico colectivo de los equipos.

DESARROLLO

La muestra escogida consistió en 9 equipos de fútbol de la provincia de Santiago de Cuba la cual representa el 37.5% de la población y se caracteriza por una edad media general de los futbolistas miembros de 14.6 años y s=0.04. El 100% tienen experiencias competitivas previas en la categoría deportiva (88.9% a nivel provincial y 11.1% a nivel nacional).

Para le concepción de la metodología se desarrolló una revisión de los aportes de varios investigadores que han incursionado en las particularidades de la etapa de especialización inicial apoyándose en los métodos teóricos análisis – síntesis, sistemático – estructural – funcional y holístico dialéctico

Los resultados de la indagación teórica señalan como un elemento a enfatizar la necesidad de lograr en el proceso de enseñanza aprendizaje de la táctica colectiva una comprensión e interpretación del comportamiento táctico (Jiménez, 1994) y del problema táctico (Spackman, 1985). Otros sugieren el tratamiento secuenciado de los contenidos a partir de objetivos tácticos diferenciados en generales y específicos (Wein, 1995; Gréhaigne, 2001; Lago, 2003, 2007; Ruiz de Alarcón et al. 2006).

Se propone el uso de tareas integradoras en condiciones reglamentadas (Wein 1995) y modificadas (Spackman, 1985; Wein 1995; Romero, 2005) en cuanto al ritmo de ejecución, la variedad y originalidad de soluciones (Seirul-lo, 2004; Brüggemann, 2004) y el uso de las zonas funcionales del terreno (Weisweier, 2004; García, 2005; Charchabal y Rodríguez, 2011). Sugieren el control y evaluación de las actuaciones reales y de los resultados a través de juegos y competencias (Marcos, 2010) apoyándose en la autoevaluación (Seirul-lo, 2005)

En todos los elementos mencionados con anterioridad se revela la necesidad de desarrollar la enseñanza en presencia de situaciones - problemas con alto grado de dificultad para el aprendizaje de las acciones tácticas colectivas complejas (Spackman, 1985; Mombaerts, 1998, 2000; Brüggemann, 2004; Seirul-lo, 2004; Romero, 2005) conjugado a un trabajo simultáneo preferencial de contenido (Seirul-lo, 2005, 2008) y el uso de reducidas orientaciones didácticas (Wein, 1995).

En este ámbito es necesario destacar los aportes de Mombaerts (1998) el precisar los problemas de juego donde se requiere de soluciones colectivas. Este permite desde el punto de vista de la enseñanza, el desarrollo de tareas que transitan por varias situaciones de juegos. Se coincide con lo planteado por Marcos (2010:11): “El entrenamiento debe ser realista y desenvolverse en el “clima” que se crea por las disputas de las acciones.” Además, propicia la contraposición de ideas tácticas y objetivos tácticos, "… pues luchan por imponer su trabajo y conocimiento entre ellos mismos." (Marco, 2010:77)

Tales cuestiones guardan estrecha relación con los aportes de Seirul-lo (2005, 2008) asumidos en esta investigación al proponer las situaciones simuladoras preferenciales permitiendo así un tratamiento de los contenidos de la táctica colectiva sin la necesidad de aislar las múltiples situaciones de juegos en cada tarea motriz propiciando el diseño y uso de tareas motrices poli-situacionales.

Tales propuestas hasta donde se ha podido indagar, presentan como puntos en común: el tratamiento prioritario y flexible de la carga interna informacional, la búsqueda constante de la organización del comportamiento táctico a través de un aprendizaje en correspondencia a la lógica interna del deporte. No obstante, carecen de una mayor contextualización en relación a las potencialidades del colectivo, a las especificidades organizacionales del comportamiento táctico “pretendido” ni a las exigencias de la complejidad contextual de la competición.

En correspondencia a este requerimiento una propuesta a considerar es la referida al modelo de Periodización Táctica (Frade, 2005; Faria, 2006; Tamarit, 2013) pues asume como aspecto central y finalidad primaria del cual se inicia y define todo el proceso, el desarrollo de comportamientos tácticos organizados apoyándose en la enseñanza de la táctica colectiva partiendo de la modelación de dicho comportamiento. También presenta sus limitaciones al enfocar la atención al proceso de sistematización y no profundizar en la visualización del propio modelo táctico ni en su adecuada contextualización. También se ahonda escasamente en aquellas singularidades de la enseñanza en la etapa de especialización inicial, donde lo distintivo es la mayor diversidad de aprendizaje.

En Cuba se llevan a la práctica múltiples investigaciones circunscritas al futbol abordando elementos como el control del accionar táctico (Martín, 2002), la selección del talento futbolístico (Noa, 2002), la

preparación psicológica (Russell, 2012) y la enseñanza en etapas formativas (Vera, 2007; Marcos, 2010; Charchabal y Rodríguez, 2011; Delaz, 2015). Estas inciden y condicionan el desarrollo del proceso de enseñanza-aprendizaje de la táctica deportiva, aunque no satisfacen desde la didáctica un tratamiento intencional de la táctica colectiva.

Metodología para la dirección del aprendizaje de la táctica colectiva

Teniendo en cuenta las limitaciones contenidas en los aportes constitutivos de antecedentes a esta investigación se elabora la propuesta la cual tiene como objetivo general: dirigir el aprendizaje de la táctica colectiva de manera tal que contribuya al mejoramiento de la organización del comportamiento táctico colectivo de los equipos de fútbol. Consta de las etapas: visualización del modelo táctico general, sistematización de la enseñanza de la táctica colectiva y contextualización del aprendizaje de la táctica colectiva

La etapa *Visualización del modelo táctico* tiene como objetivo: visualizar el modelo táctico general de juego por los miembros del equipo de fútbol como sistema de referencia de la dirección del aprendizaje de la táctica colectiva para la organización del comportamiento táctico colectivo.

En esta etapa se desarrollan los procedimientos:

- *Visualización previa del modelo táctico general*

Donde se realizan las acciones:

1) Caracterización del entorno competitivo actual delimitando los posibles escenarios en las futuras competiciones aplicando protocolo de observación.

2) Valoración del proceso de enseñanza-aprendizaje de la táctica colectiva de periodos anteriores a través del análisis reflexivo de los resultados u cumplimiento de los planes de entrenamientos.

3) Determinación de la cultura futbolística.

4) Concepción previa del modelo táctico general

- *Indagación del potencial de juego colectivo.*

En este procedimiento se desarrollan las siguientes acciones:

1) Ejecución de tareas sociomotrices poli-situacionales de indagación con variación de la cantidad de participantes y las exigencias organizacionales de las situaciones específicas.

2) Registro gráfico del comportamiento táctico colectivo en la fase ofensiva especificando.

3) Análisis de los comportamientos registrados de forma gráfica mediante los indicadores: Simetría Horizontal de Juego (SHJ), Simetría Vertical de Juego (SVJ), Movilidad Táctica (MT), Composición Táctica (CT), Complejidad Mínima Secuencial (CMS), Complejización Secuencial Inmediata (CSI), Variedad Situacional Provocada (VSP), Intensidad de marcaje (IM) y Densidad de marcaje(DM).

4) Debate y análisis de la organización del comportamiento táctico colectivo con los jugadores.

5) Concepción del modelo táctico general donde se precisa, el concepto de juego (característica esencial del patrón de comportamiento táctico a ejecutar de forma más regular), valores organizacionales del juego (cualidades esenciales del comportamiento táctico colectivo que le serán imprescindibles para desarrollarlo con eficacia según las exigencias de la competición y serán los aspectos distintivos de dicho comportamiento) y sistema táctico (organización táctica general) teniendo en cuenta los comportamientos tácticos específicos según las situaciones básicas del juego, así como las tareas y funciones generales por roles tácticos.

6) Presentación, debate y concientización del modelo táctico general con el colectivo de jugadores siendo fundamental la participación activa de los mismos.

La etapa *Sistematización de la enseñanza de la táctica colectiva* tiene como objetivo: sistematizar el aprendizaje de la táctica colectiva a partir de una dirección desarrollada según el modelo táctico general concebido como expresión integrada del sistema de contenido correspondiente a los modelos tácticos específicos.

En esta etapa se desarrollan los procedimientos:

- *Organización del contenido de la táctica colectiva y planificación de la enseñanza.*

Se realizan las acciones:

1) Definición de los objetivos teniendo en cuenta la integración de patrones de logros de los protagonistas y del colectivo mediante técnicas de establecimientos de metas con implicación y participación activa de los implicados quedándose de la siguiente manera: nivel de logro táctico colectivo sustentado en logros tácticos individuales con énfasis en determinados valores organizacionales tácticos.

2) Secuenciación del contenido dando tratamiento a los contenidos particulares de la táctica colectiva requerido en la resolución de los problemas tácticos inherentes las situaciones básicas de juego.

3) Dosificación de los contenidos de la táctica colectiva permitiendo una correspondencia proporcional entre el nivel de complejidad con el volumen de trabajo y su necesaria integración quedando definida por fases de enseñanza de la táctica colectiva.

4) Secuenciación metodológica de la dirección del aprendizaje de la táctica colectiva con el fin de lograr la indagación, la reproducción, la aplicación y la creación de las posibles soluciones a los problemas estratégicos - tácticos correspondiente a las situaciones específicas de juegos.

5) Elaboración de las tareas de enseñanza a partir de los requerimientos metodológicos: denominación de la tarea, objetivo, organización inicial, desarrollo, indicaciones metodológicas, dosificación y diseño gráfico.

- *Orientación integradora preferencial*

Las acciones a desarrollar son:

1) Aplicación de tareas de preparación deportiva agrupadas en las fases de enseñanza de sistematización de: los modelos tácticos específicos de la finalización del ataque y de la protección del espacio de finalización, los modelos tácticos de las acciones tácticas de progresión ofensiva – finalización del ataque y de obstrucción defensiva– protección del espacio de finalización y de los modelos tácticos específicos de las acciones tácticas de conservación de la iniciativa de ataque – progresión ofensiva – finalización del ataque y de recuperación de la iniciativa de ataque – obstrucción defensiva – protección del espacio de finalización y en varios momentos: de concientización, de sistematización y de generalización.

La etapa *Contextualización del aprendizaje de la táctica colectiva* tiene como objetivo: generalizar el modelo táctico en el aprendizaje de la táctica colectiva para el desarrollo de la organización del comportamiento táctico colectivo.

En esta etapa corresponde la realización de los siguientes procedimientos:

- *Generalización del modelo táctico general*

Se aplican las siguientes acciones

1) Aplicación de tareas de preparación táctica para la contextualización del modelo táctico

- *Optimización de la dirección del aprendizaje de la táctica.*

Se desarrollan las siguientes acciones:

1) Evaluación del modelo táctico y de la dirección del aprendizaje de la táctica colectiva mediante la determinación del Índice del Comportamiento Táctico Colectivo (ICTC) y del impacto general de modelo táctico general (IGMT).

2) Renovación de la dirección del aprendizaje de la táctica colectiva a partir de la introducción de innovaciones en el modelo táctico y la dirección del aprendizaje de la táctica colectiva.

CONCLUSIONES

La Metodología evidencia una correspondencia con las líneas de investigaciones más actuales donde destacan las concepciones didácticas integradoras, así como la priorización del tratamiento de la organización táctica a partir de modelos de juego en contraposición a las tendencias antecedentes de “biologización” del entrenamiento y de predominio empírico-analítico. Se fundamenta en una argumentación de una concepción didáctica - organizacional revelando las relaciones dadas entre la visualización del modelo táctico, la sistematización de la enseñanza de la táctica colectiva y la contextualización de su aprendizaje de manera tal que se cumpla con la finalidad del proceso de enseñanza-aprendizaje de la táctica deportiva durante la preparación deportiva de los equipos de fútbol en etapa de especialización inicial

BIBLIOGRAFÍA

Abad Robles, M. T. (2010) La formación del entrenador en el proceso de enseñanza-aprendizaje de jóvenes futbolistas. Tesis doctoral. Universidad de Huelva.

Ardá Suárez, T. y Casal Sanjurjo, C.A. (2003). Fútbol: Metodología de la enseñanza del fútbol. Barcelona: Paidotribo.

Brüggemann, D. (2004). Entrenamiento para niños y jóvenes. Barcelona: Paidotribo.

Castelo, J.F. (1994). Fútebol. Modelo técnico-táctico do jogo. Lisboa: F.M.H.

Castelo, J. (1999). Fútbol. Estructura y dinámica del juego. Barcelona: INDE.

1.34 DESARROLLO DE EJERCICIOS CORRECTIVOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO DE LAS TÉCNICAS DE NADO DEL PROGRAMA COMPETITIVO DEL DEPORTE NATACIÓN.

MSc. Israel de Jesús Fonseca Aguilar

Israel Alberto Fonseca Castañeda

Jesús Tamame.

RESUMEN

El trabajo de investigación es consecuencia de una necesidad social y educativa, determinada por la observación, el nivel de conocimiento y experiencia empírica del autor, así como la sistematización teórica, que permitió determinar insuficiencias en la existencia de ejercicios para el perfeccionamiento de las técnicas de nado del programa competitivo de la natación con enfoques de enseñanza-aprendizajes tradicionales, lo que fue corroborado a través de la aplicación de métodos teóricos, métodos empíricos, que confirman la limitada participación activa, protagónica, democrática, reflexiva, y socializada entre los estudiantes atletas y de éstos con sus profesores. Situación que condujo a la introducción de ejercicios desarrolladores, basado en la utilización de procedimientos técnicos, acordes con las particularidades y potencialidades de cada uno, lo que se traduce en el desarrollo integral de la personalidad, apreciado en sus niveles de desempeño cognitivo en unidad con la formación de motivaciones, sentimientos y orientaciones valorativas.

Palabras claves: Natación, ejercicios Especiales, educativa, técnica de nado, metodología y programa competitivo.

INTRODUCCIÓN

La formación de nuestros estudiantes atletas, nos recuerdan las sabias palabras del excelentísimo y celebre profesor de voleibol, designado como mejor del mundo del siglo XX, Eugenio George, cuando al referirse a sus atletas, los definía, **como hijos, y entre otras cosas aseguraba, que a los hijos hay que aceptarlos con sus dificultades.**

Por ello, mis estudiantes atletas son nuestros hijos, y nada puede ser más útil, para su instrucción y educación, que un acercamiento al ideal filosófico y pedagógico del más universal del pensamiento cubano, de quien, otro gran intelectual cubano, señor Eusebio Leal, asegurase, que con Martí, se entiende todo, sin él no se comprende nada.

José Martí, en 1875, al referirse a la educación de nuestros hijos decía: "La educación del temor y la obediencia estorbará en los hijos la educación del cariño y el deber. Deben cultivarse en la infancia preferentemente los sentimientos de independencia y dignidad"**.** Precepto que asume el autor, dado en su esencia y la necesidad educativa que se está tratando.

A tono con este ideal, se encuentra la línea de pensamiento y acción del Comandante en jefe Fidel Castro Ruz, (2000) cuando definió con maestría el papel que juega el deporte contemporáneo como medio para el mejoramiento de la especie humana, y muy especialmente en Cuba, al expresar “por eso más que preparar los músculos del cuerpo, hay que preparar los músculos del alma”.

Llama la atención, como los análisis valorativos y reflexivos realizados, los encontramos en el pensamiento de los principales precursores del desarrollo de la educación en Cuba desde sus orígenes: Félix Varela (1788-1853), José de la Luz y Caballero (1800-1862), José Martí y Pérez (1853-1895), Enrique José Varona (1849-1933), entre otros.

Encontrándose presente, además, en lo más actual del pensamiento filosófico y pedagógico cubano, en el que se destaca, el más insigne de los pedagogos actuales en Cuba, Nuestro comandante en Jefe Fidel Castro Ruz , hasta la obra de la pedagogía cubana contemporánea, entre la que se destaca, la obra de D. Castellanos Simons, (2001-2003), fundamento que define nuestra posición en los transformaciones que estamos propiciando, con los resultados de esta modesta investigación, dentro de la profunda revolución, que se está produciendo en la natación actual en Cuba, muy especialmente en la edad escolar temprana.

DESARROLLO

La natación, a pesar de esa rica herencia pedagógica existente, en criterio del autor, al igual, que el resto de los deportes, desde sus mismos orígenes asume, como insuficiencias para alcanzar la formación integral de la personalidad, la enseñanza- aprendizaje, fundamentalmente a través de métodos educativos tradicionales.

Limitándose el desarrollo de la personalidad, al encontrarnos como resultado, un sujeto pasivo, como quedó demostrado porRuiz García, (2002), en su tesis relacionada con la formación de una cultura desde el deporte para la batalla de ideas.

Posición contraria encontrada, en el enfoque asumido por Rodríguez González y Jeffer Duarte, (2008), que demuestran que desde un aprendizaje desarrollador, el estudiante atleta actúa con independencia, se autorregula y desarrolla en alto grado su autoestima.

La esencia de lo referido, queda reflejado en el ideal pedagógico, de Castellanos Simons, cuando planteo:

"Cualquier tipo de aprendizaje produce cambios en determinados procesos y estructuras psicológicas internas y/o conductuales que pueden ser observables o no externamente a través de nuevas adquisiciones y logros, que perduran por períodos más o menos largos de la vida". (2003, 40)

Planteamiento que no niega el desarrollo alcanzado por el camino que hemos transitado, pero al mismo tiempo nos alerta de las limitaciones de las que estamos siendo objeto.

Pero aseguraba, "sin embargo, sólo en el caso de que esos nuevas adquisiciones encierren en si mismas el potencial para promover nuevas transformaciones y por lo tanto, para impulsar el tránsito del sujeto hacia niveles superiores de desarrollo, afirmamos que están ocurriendo aprendizajes verdaderamente desarrolladores" Castellanos Simons, (2003, 40) definición que asume el autor como principio en la creación y aplicación del proceso investigativo y su generalización.

Castellanos Simons establece el contraste entre los aportes de un proceso de enseñanza-aprendizaje tradicional y el proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollador, reto de la natación cubana contemporánea, la que se desenvuelve por implicarse en la revolución educacional actual.

El autor, con una experiencia que rebasa los veinte años en el deporte, como atleta y profesor, en la escuela de natación de la provincia de Granma, como profesor principal de este deporte, en las observaciones a clases, en el intercambio directo con profesores, estudiantes atletas y familiares, además de la experiencia acumulada como entrenador en el área internacional en países como Venezuela, demuestra que aunque en los últimos años se ha ido avanzando en una concepción más desarrolladora en el deporte de la natación, aún existen dificultades que se manifiestan en la siguientes regularidades:

- El actual modelo de la escuela primaria define el aprendizaje desde una concepción desarrolladora.
- Se manifiestan insuficiencias en la planificación del trabajo metodológico, lo que limita la preparación de los profesores para lograr mejores resultados en el deporte de la natación.
- No siempre se prepara al estudiante atleta para la solución de problemas que se presentan en el entrenamiento, la competencia y la vida cotidiana,

Los resultados alcanzados en el programa competitivo de la natación no siempre son los mejores, por dificultades que presentan los estudiantes atletas en el dominio de las técnicas de nado.

Son numerosas las investigaciones realizadas en el terreno de la natación como deporte de competitivo entre ellas H. German y M. Fernández, (1983), M. Masjuan (1984, 1999,200), R Ruiz (1992,2004). Estas investigaciones se refieren a la natación como deporte, sin embargo no refieren ejercicios para perfeccionar las técnicas de nado.

Además en investigaciones realizadas en el área del deporte y la Educación Física en la provincia de Granma, entre la que se destacan, la actividad física, del autor B. Jeffers Duarte, (2004). Así como los procedimientos didácticos para la enseñanza de la Natación desde una perspectiva desarrolladora de los autores Ángel Rodríguez González y Bernardo Jeffers Duarte, (2008).

La interpretación de las insuficiencias presentadas, reflejan que la teoría con que se cuenta en la actualidad, aporta algunas explicaciones pero no soluciones eficaces en correspondencia con en el complejo proceso de enseñanza-aprendizaje, en la formación de nadadores en la edad escolar temprana de la EIDE Pedro Batista Fonseca del deporte de Natación en Granma, de ahí que estemos en presencia del siguiente **problema científico**: **¿**Cómo favorecer la ejecución de las técnicas de nado del programa competitivo de la natación en estudiantes-atletas de la edad escolar temprana durante el proceso de enseñanza-aprendizaje? Se define como **objeto de investigación**: el proceso de enseñanza-aprendizajede la natación en la edad escolar temprana, y como **objetivo** elaborar un sistema de ejercicios especiales orientados a favorecer la ejecución de las técnicas de nado, en estudiantes-atletas de la edad escolar temprana durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Campo de acción: la dinámica del proceso de enseñanza-aprendizaje orientada a favorecer la ejecución de las técnicas de los movimientos del nado las cuatros modalidades realizados por el nadador.

Hipótesis: Con la aplicación de un sistema de ejercicios especiales, sustentado en el nivel de dotes motóricos y la reserva de los hábitos motóricos adquiridos antes, con una interrelación sistémica, se permitirá favorecer la ejecución de las técnicas de nado, en estudiantes-atletas de la edad escolar temprana durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Tareas científicas:

1- Determinación de los fundamentos teóricos, filosóficos, sociológicos y psicológicos del proceso de enseñanza aprendizaje de la natación.

2.- Caracterización del estado actual del proceso de enseñanza-aprendizaje de la natación de los estudiantes atletas de la edad escolar temprana.

3.- Elaboración de ejercicios especiales orientados a favorecer el desarrollo de las técnicas de nado, en estudiantes atletas de la edad escolar temprana.

4.- Valoración de los resultados de la aplicación de ejercicios diseñados a partir de criterios establecidos.

Materiales/ metodología

El enfoque metodológico de la investigación tiene como método general y punto de partida el dialéctico materialista y el hermenéutico y en el plano procedimental las operaciones lógicas del pensamiento: la inducción-deducción y el análisis-síntesis. La investigación que se presenta es de carácter descriptivo, se utilizaron los métodos de análisis de contenido, el histórico descriptivo y el histórico-lógico, se utilizó el método de análisis de contenido. Se aplicó una encuesta a profesores y estudiantes y una entrevista, se aplicó el método de observación a 12 estudiantes-atletas de categorías 10 años de la EIDE "Pedro Bastita Fonseca "de la provincia Granma.

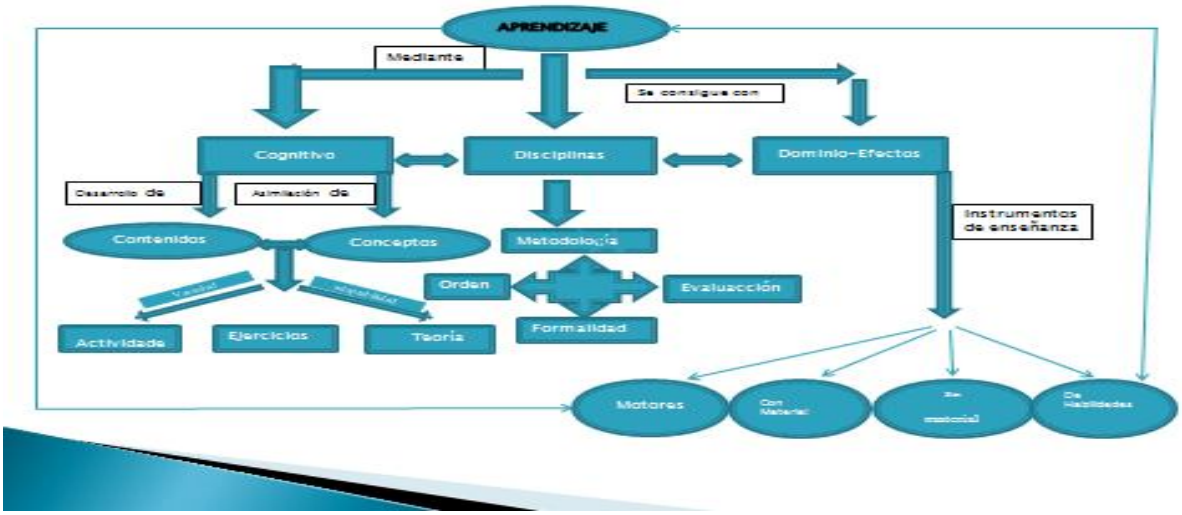
Los instrumentos utilizados se sometieron a un procedimiento de validación de contenido a través de juicio de expertos permitiendo comprobar la factibilidad de aplicación de los ejercicios elaborados y propuesto para la aplicación de un pre-experimento.

Los datos se organizaron y procesaron a través de la estadística descriptiva, determinando la frecuencia y los porcentajes de las encuestas, las entrevistas y la observación científica.

La significación práctica: está dada en la elaboración e implementación de los ejercicios especiales que con una estructura sistémica, reflexiva, desarrolladora e integradora permanente ha permitido que los 12 atletas hayan realizados de manera más completa sus posibilidades motóricas, logrando resultados en las competencias y colocarse en los primeros lugares en los juegos Nacionales Escolares en año 2016 y entre los primeros de la Copa Internacional "Marcelo Salado" 2017.

La novedad científica: de la presente investigación está en aflorar los fundamentos que ha permitido elaboración ejercicios especiales que sustentados en la transformación y capacidad desarrolladora a través de la experiencia e implementación teórica y práctica permanente permite favorecer la ejecución de las técnicas de nado, en estudiantes atletas de la edad escolar temprana.

Modelo Teórico-Metodológico para favorecer el desarrollo de las técnicas de nado.



Diagnóstico y caracterización inicial de la muestra.

El grupo está conformado por un total de 12 escolares atletas, 6 niñas y 6 niños, muy buen estado de salud, y nivel de hemoglobina; con un alto grado de desarrollo psicomotor.

Con un marcado crecimiento en los índices de estatura y masa muscular activa, y un crecimiento del peso, en correspondencia con la talla general, mientras los niveles de grasa disminuyen, en correspondencia al tipo de trabajo y etapa de la preparación.

Para la realización del diagnóstico al proceso de enseñanza-aprendizaje de la natación se aplicaron diferentes métodos de investigación empírica, los cuales nos permitieron llegar a los siguientes resultados:

Al aplicar el test diagnóstico (anexo2) en los ejercicios de libre especial, dorso, especial y mariposa en el indicador relacionado con el nivel de interacción de los estudiantes atletas en la dinámica del ejercicio, 9 estudiantes se encontraban en un nivel bajo pues permanecían pasivos, no se implicaban en la realización del ejercicio, y solo 3 en un nivel medio, se implican, pero con cierta dificultad., esto ocurrió en los tres ejercicios.

En el segundo indicador relacionado con los resultados solo 2 lograron ubicarse con altos resultados, 10 se ubicaron en un nivel bajo fundamentalmente en la técnica de pecho.

Estando las mayores dificultades en las técnicas simultáneas, pecho y mariposa, no obstante en la espalda también se identifican serios problemas, aunque se destaca una relación casi exacta entre los niveles de aprendizaje de la técnica.

Resultados de la encuesta a los profesores (anexo 3), se de los 8 profesores encuestados en la pregunta 1, 5 de ellos coinciden en plantear que los errores se cometen en la ejecución de la técnica y 3 que se debe a poca concentración de ellos al realizar los ejercicios.

En la pregunta 2 relacionada con el origen de los ejercicios que utilizan en las clases los 8 coinciden que solo realizan los que son orientados por la nacional.

En la pregunta 3, los 8 coinciden en que los estudiantes solo seleccionan los ejercicios y los ejecutan con la ayuda del profesor.

En la pregunta 4 consideran que es insuficiente el stop de ejercicios con que cuentan para enfrentar el perfeccionamiento de las técnicas de nado.

En la encuesta a los estudiantes atletas, (anexo5) los resultados fueron los siguientes, en la pregunta 1 sobre los principales errores los 12 estudiantes plantean que los errores los conocen parcialmente, en la pregunta 2, todos consideran que a veces los errores están relacionados con la realización de la técnica, y para mejorar los ejercicios se basan en la ayuda del profesor (preguntas 3 y 4), y coinciden además en plantear que se sienten más cómodos con la ayuda del profesor.

Los resultados de la observación a clase (anexo6)

Se observaron un total de 8 clases, de ellas las principales regularidades fueron:

Existe la repetición de solo ejercicios que han sido orientados por nivel nacional y no se observa la creatividad en la ejecución de nuevos ejercicios, las principales fallas técnicas que se comentes están dadas en la poca auto-preparación y preparación de los profesores para ejecutar los ejercicios, si existe motivación por parte de los profesores para ejecutar los ejercicios pues les gusta la labor que realizan y motivan a los estudiantes.

Fundamentos de los ejercicios para el perfeccionamiento de las técnicas de nado.

A nuestra consideración, la natación como deporte, posee algunos libros de texto pero estos carecen de orientaciones metodológicas que posibilite la auto-preparación de los estudiantes atletas, profesores y familiares sobre la actividad.

Los estudiantes de cualquier otras asignaturas desde su libro de texto realiza una preparación, que le permite apropiarse de los contenidos teóricos y prácticos, y pueden hacer preparación independiente y consultas técnicas; sin embargo el estudiante atleta de natación, le es muy difícil, pues la bibliografía existente, además de ser muy pobre, es insuficiente didácticamente para permitir una desarrollo autónomo, en este caso muy particular, en la preparación técnica.

A pesar de la importancia de los ejercicios dentro de la preparación técnico- táctica, especialmente durante el perfeccionamiento de las técnicas de nado, el acceso a los mismos es muy limitado, no sólo en los libros que constituyen la bibliografía con que se cuenta, independientemente a los fines para los que fueron publicados, sino también en el programa de preparación del deportista, ley del deporte, donde solo se refleja, que para la preparación técnica se emplea como medio de preparación, los movimientos de piernas, brazos, los ejercicios y la técnica.

Sin embargo el ejercicio, es decir el que no aparece en ningún documento oficial, excepto en una orientación nacional, donde aparecen 12 ejercicios evaluativos para la categoría de 10 años, ver anexo # 2, pero, y esto es muy importante, el cómo, el por qué, y el para qué, no se aprecian, ni en este documento, ni en ningún otro.

Como hemos visto, excepto en la experiencia que se ha venido acumulando históricamente en las diferentes generaciones de profesores de natación, la cual asimilamos profundamente, así como la experiencia de videos comerciales, realizados al efecto, desde donde tenemos que operar para seleccionar y elaborar los ejercicios con que vamos a preparar nuestros estudiantes atletas, con lo cual aparece independientemente a todas las insuficiencias evaluadas con anterioridad, la más evidente, en la crisis del trabajo con ejercicios.

Al tener que depender, de lo poco que tenemos, con todas las carencias y limitaciones didácticas a las cuales nos hemos referido, se produce un trabajo desigual en las diferentes zonas del país, incluso, entre nuestros profesores, que actualmente laboran en la escuela de natación, lo que trae como consecuencia, en criterios del autor, las diferencias evidentes en el desarrollo de la natación, dado en la falta de equidad, principio básico de la educación en Cuba.

En consecuencia un grupo de ejercicios dirigido a profesores, estudiantes atletas y familiares, atenúa todas las insuficiencias a las cuales hemos hecho referencia, desde donde se podrá actuar de forma libre y espontáneamente, de forma creativa, reflexiva y conscientemente, para lo cual recomendamos.

1- Identifique primero el error o la falta del estudiante atleta.

2- Observe detenidamente los ejercicios disponibles y reflexiona qué necesito, cómo se hace, por qué y para qué lo hago.

3- Piense y ejercite de forma ininterrumpida el ejercicio.

4- Evite la aparición del hábito motor del ejercicio, manteniendo siempre el frescor de la actividad educativa.

5- Vuelva a la observación.

- Porque no tengo la idea correcta.
- Porque siento el error, lo puedo tocar.

6- Interactúe constantemente, de forma consciente, reflexiva y creativa, para alcanzar una técnica cada vez más acabada.

7- Cumpla con los principios generales de la enseñanza, muy particularmente, los relacionados con la accesibilidad, desde lo conocido hacia lo desconocido, de lo simple a lo complejo.

La propuesta de los ejercicios exige el cumplimiento de las características siguientes:

- Variado.
- Ininterrumpido.

La propuesta es variada, dada en la misma riqueza de los ejercicios que lo conforman, tanto en su cantidad, como en la forma de realización; es variado, desde el mismo momento en que más de un ejercicio diseñado cumple el mismo propósito, donde se ha tenido en cuenta, hasta la relación y la diferencia que existe entre las técnicas de nado; y es flexible, dado en la posibilidad de la selección y descubrimiento al que infiere el grupo de ejercicios, cuando se trabaja con él, sin obviar que el propósito de éste es motivar al lector a la búsqueda de lo nuevo y lo más complejo.

Evaluación de la factibilidad de aplicación de los ejercicios

Los resultados de la encuesta aplicada a cinco profesores con experiencia en la categoría demuestra, que el 100 por ciento de ellos, trabaja los ejercicios en base a la experiencia, o sea, la praxis y según la orientación nacional y solo el 40 por ciento utiliza las nuevas tecnologías, lo que evidencia un descuido en la posible actualización y en la aplicación de las tecnologías de punta.

Evidentemente no hay una relación directa entre el error y el ejercicio, es decir, no se tiene en cuenta la necesidad, lo que puede estar dado, según muestra la encuesta en el seguimiento de las orientaciones del nivel nacional, como sucede actualmente en la categoría de 10 años, causa además de la falta de motivación por parte del estudiante atleta, al verse sometido al ejercicio que no guarda relación con su dificultad, así como la falta de variabilidad y del diseño de los mismos.

El profesor es protagonista del proceso, sometiendo al estudiante atleta a repetir de forma pasiva y receptiva el ejercicio indicado, sea o no, necesario, o de su agrado.

El mayor número de ejercicios de acuerdo a las respuestas de los profesores se encuentra en la técnica libre, donde al menos el 80 por ciento de ellos plantea trabajar con más de 10 ejercicios, mientras que la técnica con menor stop de ejercicios para su perfeccionamiento, etc., lo encontramos en la técnica de pecho, donde el 60 por ciento de los profesores plantea aplicar 5 ejercicios y sólo el 10 por ciento trabaja con 7 ejercicios.

Llama la atención, como la mayoría de los ejercicios coincide con exactitud con los 12 ejercicios, tres por cada técnica, orientadas por la comisión nacional (ver anexo # 2) y denota una falta de variabilidad de ejercicios, causa que unida a la falta de protagonismo, del estudiante atleta, al permanecer pasivo y receptivo según la información recopilada (ver anexo #3).

Generando la falta de motivación, el desagrado y la falta de interés del estudiante atleta, por y durante la actividad.

Se aprecia una relación directa, entre la observación del profesor acerca de que la relación del ejercicio y el error es parcial y la que se infiere en las respuestas del estudiante atleta, respecto a

que conoce parcialmente el error, pues al menos el 52 por ciento de ellas lo plantea y el resto de ellos no los conoce, muestra que en la práctica, sólo se trabaja con el ejercicio.

Sin dejar que el estudiante atleta reflexione de cuál es su problema y cómo puede resolverlo, dotándolos, con una diversidad de medios, para llegar a la selección con agrado y motivación generado en las necesidades propias del perfeccionamiento.

Todo lo hasta aquí planteado, se corrobora en el 100 por ciento de las clases observadas, o sea poca disponibilidad de ejercicios, poca relación del ejercicio con el error, lo que además nos induce a pensar en una insuficiencia en la individualización del entrenamiento, es decir, no se trabaja con el diagnóstico, el profesor es el protagonista del proceso de preparación, correspondiéndole al estudiante atleta la acción repetitiva de la acción educativa pasiva y receptivamente.

Como hecho negativo apreciamos que esta forma de trabajar el ejercicio puede llegar a condicionar la aparición del hábito motor, algo que no debe suceder, en el trabajo de la coordinación, pues el ejercicio, lo que debe propiciar y así es nuestro propósito, es una cultura del movimiento, o sea, un conocimiento pleno de su cuerpo.

Al igual que los profesores, el atleta tiene una limitada participación con las tecnologías de punta y sólo dispone como principal medio de información para implicarse con los ejercicios, al profesor, por lo que aquí, aquello de que, bien se sabe, es lo que se descubre, como planteara Martí, no se aplica, pues el estudiante atleta trabaja con conocimientos acabados, el profesor se lo da todo, les da la zanahoria y les coloca las orejeras.

La evaluación técnica, según los resultados del diagnóstico, test inicial (anexo # 6) corrobora lo que en teoría se ha venido planteando, dado en la insuficiente preparación en cuanto a las técnicas de espalda, pecho y mariposa, siendo en la técnica de libre donde se aprecia mayor desarrollo, solo en el aspecto cuantitativo, o sea en el por ciento, de estudiantes atletas, que son capaces de ejecutar los 50 metros exigidos, pues si tenemos en cuenta el orden cualitativo de la actividad, dado en el número e importancia de los errores técnicos, la diferencia no es tan notable, ni tan evidente.

El mayor deterioro, en cuanto al desarrollo de las habilidades técnicas se observa en las técnicas de pecho y mariposa, evidenciándose un nivel por debajo de las expectativas, para el cual fue confeccionado el programa de preparación del deportista para esta categoría.

Teniendo en cuenta los resultados, producto de la aplicación de los indicadores (ver anexo # 6) viene a corroborar lo que hasta ahora habíamos inferido en las entrevistas y la observación, o sea, que estamos frente a un estudiante atleta pasivo, receptivo, insuficiente para socializar, dado en su falta de protagonismo para implicarse en el perfeccionamiento de las técnicas de nado, al carecer de los ejercicios necesarios, a través de los cuales pueda actuar de forma creativa y consciente.

Es dependiente a los actos protagónicos del profesor, por lo que su nivel de autovaloración es bajo, carente de independencia para actuar en su propio proceso de formación.

Los resultados finales de nuestra investigación demuestran y evidencian una diferencia marcada entre los resultados del diagnóstico inicial y el test final, proyectándose un desarrollo vertiginoso y ascendente, en los niveles de conocimiento de los estudiantes atletas, producto de la aplicación del folleto de ejercicios.

Los resultados de la observación a clase

Se observaron un total de 8 clases, de ellas las principales regularidades fueron:

Existe la repetición de solo ejercicios que han sido orientados por nivel nacional y no se observa la creatividad en la ejecución de nuevos ejercicios, las principales fallas técnicas que se comentes están dadas en la poca auto preparación y preparación de los profesores para ejecutar los ejercicios, si existe motivación por parte de los profesores para ejecutar los ejercicios pues les gusta la labor que realizan y motivan a los estudiantes.

Ejercicios para el perfeccionamiento técnico de mariposa.

Brazos alternos.

Indicaciones para el desarrollo de ejercicio.

El estudiante atleta realiza la acción, un determinado número de brazadas o distancia de nado, primero con un brazo y después con el otro. El brazo que está en espera o en posición estática permanece, abajo al lado del muslo o arriba, en línea con el hombro.

Tarea del ejercicio.

Distribución y concentración de la atención en un solo brazo. Disminuye la tención psicológica del estudiante atleta, dado en la posibilidad de enfocar su interés en determinados aspectos de la brazada que se está ejecutando. Aumenta el trabajo muscular del brazo que está trabajando.

Orientaciones metodológicas para la ejecución del ejercicio.

Por estar frente a una técnica simultánea al ejecutar la acción con un sólo brazo, puede que se afecte la trayectoria del movimiento de las piernas o del brazo que ejecuta la acción, es decir, se realice el movimiento de piernas y brazos en la diagonal, hacia afuera, en vez de moverse en la vertical, hacia abajo.

La solución está en dejar el brazo en posición estática o en espera, extendido en línea con los hombros y en la superficie del agua, mirando hacia abajo – adelante y respirando por el frente.

Resultados prácticos del ejercicio.

Si comparamos los parámetros en medidas por ciclo, consecuentemente, por traccionar con un solo brazo, reduciremos la frecuencia del ciclo. Sobre el aumento del avance por ciclo. Dependerá en

gran medida de la acción de las piernas, pero aun así en la mayoría de las veces, se produce un mayor avance al aumentar los momentos en que no se tracción con los brazos o la velocidad que produce es inferior a la fuerza generada por el movimiento de piernas, en este ejercicio cumplen un mayor porcentaje dentro de la propulsión total del ciclo.

Variantes.

a) - (10 x 12,5m) / 20": Dos movimientos brazo izquierdo, tres movimientos brazo derecho, cuatro izquierdo.

b) - (12 x 12,5m) / 30": cuatro movimientos de brazos con cada brazo.

c) - (6 x 12,5m) / 10": dos movimientos con el brazo izquierdo, tres con el derecho, en las series impares y en las series pares tres izquierdo, dos derechos.

d) - 4 (10 x 12,5m / 10") / 60": haciendo: en la primera serie 2-2, en la segunda serie 3-3, en la tercera serie 4-4 y en la cuarta serie 1-1.

e) – 5 (4 x 25 / 20") / 40": 25m brazo izquierdo, con brazo derecho abajo + 25 brazo derecho, con brazo izquierdo abajo + 25m brazo derecho, con brazo izquierdo abajo + 25 brazo izquierdo, con brazo derecho adelante. Este incremento en el la distancia debe ser progresivo, 15m, 20m y 25m.

Con recobro acuático o sin recobro.

Indicaciones para el desarrollo del ejercicio.

El estudiante atleta realiza la fase acuática, finalizando la acción más allá de la cintura coxofemoral, quedando en posición para iniciar la recuperación, para lo cual, realiza una flexión de los codos, pero en vez de llevarlos hacia arriba y hacia adelante, los mueve por dentro del agua hacia adelante por extensión del codo, hasta alcanzar la posición inicial para comenzar el nuevo ciclo del movimiento de brazos.

Tarea del ejercicio.

Se produce una reducción del trabajo muscular, lo que reduce el gasto energético; y un incremento de las sensaciones, que provoca el recobro acuático, al aumentar las fuerzas de resistencia de forma frontal y de oleaje posterior.

Orientaciones metodológicas para la ejecución del ejercicio.

El estudiante atleta debe tener claro que lo único que varía en este ejercicio es el recobro, los movimientos de brazos, los movimientos ondulatorios, la posición del cuerpo cumplen con las exigencias de la técnica.

Resultados prácticos del ejercicio.

Se reduce el gasto energético. Lo que lo hace muy útil en los entrenamientos y en la enseñanza del estilo. La velocidad máxima que se puede conseguir realizando este ejercicio es muy inferior a la que se puede conseguir con el nado normal.

Para un estudiante atleta entrenado también reduce la frecuencia del ciclo ya que el recobro por dentro del agua es más lento que el aéreo.

Variantes.

- Mariposa sin recobro + mariposa con recobro.

a) - (8 x 12,5m) / 40": impares, 4 movimientos de brazos sin recobro, 4 movimientos con recobro. Pares, 12,5m movimientos de brazos sin recobro, 12,5m movimientos de brazos con recobro.

- Mariposa sin recobro + trabajos de alternancia de brazos.

b) - (8 x 12,5m) / 40": impares, 4 movimientos de brazos sin recobro, 4 movimientos brazo derecho sin recobro, 4 movimientos brazo izquierdo sin recobro. Pares, 12,5m movimientos de brazos sin recobro, 12,5 m brazos con recobro

- Mariposa sin recobro + trabajos de coordinación de la respiración.

c) - (10 x 12,5m) / 40": impares, 4 movimientos de brazos sin recobro, 4 movimientos con recobro, respirando en al inicio del movimiento de brazos. Pares, 12,5m movimientos de brazos sin recobro, 12,5m movimientos de brazos con recobro, hipóxico, respirando en la tercera.

- Mariposa sin recobro + trabajos de contraste.

d) - (10 x 12,5m) / 40": impares, 4 movimientos de brazos sin recobro, en la tercera brazada cerrar las manos, 4 movimientos con recobro, respirando al inicio del movimiento de brazos. Pares,12,5m movimientos de brazos sin recobro tres movimientos de brazos con manos cerradas en forma de puño, tres movimientos de brazos con manos abiertas, posición normal, 12,5m movimientos de brazos con recobro, hipóxico, respirando en la tercera.

Con doble acción en las fases o partes del movimiento de brazos.

Indicaciones para el desarrollo del ejercicio.

El estudiante atleta ejecuta técnicamente la brazada, en correspondencia con las exigencias del reglamento competitivo, reiniciando, en algún momento alguna parte o fases del movimiento de brazos, es decir, repite por más de una vez, una de las fases o parte de ellas. Ejemplo, final del barrido hacia arriba y afuera.

Tarea del ejercicio.

Mejorar la distribución y concentración de la atención. Disminuye la tensión psicológica del estudiante atleta, dado en la posibilidad de enfocar su interés en determinados aspectos de la brazada que se está ejecutando. Incrementa la efectividad en la corrección de los errores técnicos.

Orientaciones metodológicas para la ejecución del ejercicio.

Realizar la fase que se ha de repetir con la misma intensidad y concentración que el resto de los movimientos de brazos.

Variantes.

a) - (8 x 12,5m) / 10”: movimiento de brazos, con dos finales por brazada.

b) - (6 x 12,5m) / 20”: 12,5m, dos veces el barrido hacia abajo, afuera y atrás, 12,5m, dos veces el barrido hacia atrás, arriba y afuera.

c) - (8 x 12,5m) / 10”: movimientos de brazos, con tres finales por brazada, haciéndolos progresivos 1 a 3.

d) - (6 x 50m) / 10”: 12,5m con brazo izquierdo, 12,5m con brazo derecho; haciendo dos finales por brazada.

e) - (8 x 12,5m) / 35”: dos finales por brazada, el primero con el puño cerrado, el segundo explosivo.

68. Movimientos de brazos con cambios en la posición de las manos.

Indicaciones para el desarrollo del ejercicio.

El estudiante atleta ejecuta el movimiento de brazos de acuerdo a las exigencias del reglamento competitivo añadiendo cambios en la formas de las manos, cerradas, semi abiertas y abiertas, exagerando y en posición normal.

Tarea del ejercicio.

Incremento de las sensaciones, es decir, un ejercicio de sensibilización o de contraste según se utilice. En este estilo también puede ser usado para trabajo de desarrollo, ya sea muscular o de resistencia.

Orientaciones metodológicas para la ejecución del ejercicio.

Ejecutar movimientos de brazos cambiando la forma de las manos.

Resultados prácticos del ejercicio.

Disminuye el avance por ciclo de forma considerable, se incrementa la frecuencia del ciclo y se debe mantener la longitud de la brazada. Las piernas cumplen una función propulsiva.

Variantes.

a) - (6 x12, 5m) / 20”: 12.5m, movimiento de brazos sin recobro, haciendo la primera parte de la brazada, primer y segundo barrido con cuatro dedeos y la última parte de la brazada, tercer barrido, con las manos en posición normal:

b) – 4 (4 x 15 / 20") / 40”: el primer 15 normal; el segundo 15 con un dedo guardado; el tercer 15 con dos dedos guardados; el cuarto 15 con tres dedos guardados y diferentes combinaciones.

Movimientos de piernas, por ciclo de brazos.

Indicaciones para el desarrollo de ejercicio.

El estudiante atleta ejecuta técnica, un ciclo de brazos con dos movimientos de piernas, ejecutar sólo pierna 2, 4, 6, 8,... movimientos, ejecutar técnica, un ciclo de brazos con dos movimientos de piernas. Los brazos durante la ejecución del movimiento de piernas permanecen estático, arriba, en línea con los hombros o debajo, al lado de los del cuerpo.

Tarea del ejercicio.

Favorece la reducción del gasto energético debido a una reducción de la frecuencia en una determinada distancia de nado mejora la ejecución técnica del movimiento de piernas y de los brazos, dado en la concentración de la atención hacia determinados aspectos de la técnica. Así como un incremento en el papel del movimiento de piernas en la función propulsiva en la distancia y un aumento del trabajo del tren inferior en cada ciclo.

Orientaciones metodológicas para la ejecución del ejercicio.

En una distancia determinada se reduce la frecuencia del ciclo, se aumenta (en función del número de patadas) el avance por ciclo y se consigue un aumento de la importancia de la patada dentro de la propulsión en la distancia dada y un aumento del trabajo del tren inferior en cada ciclo.

Variantes.

- Para trabajar coordinación y la concentración no especifica.

a) - (8 x 12,5m) / 15": primera y quinta serie: 1 patada, una brazada, 8 patadas, una braza; segunda y sexta serie: 2 patadas, una brazada, 7 patadas, una brazada; tercera y séptima serie: 3 patadas, una brazada, 6 patadas, una brazada; cuarta y octava serie 3 patadas, una brazada.

- para trabajar posturas de mínima resistencia al avance.

b) - (8 x 12,5m) / 20": cuatro patadas, una brazada, las cuatro patadas son submarinas, fuertes y buscando la postura de mejor penetración en el medio.

Delfín con movimientos de brazos de libre, de pecho y mariposa.

Indicaciones para el desarrollo del ejercicio.

El estudiante atleta realiza el movimiento de pierna según los requerimientos técnicos de acuerdo a las exigencias del reglamento competitivo, utilizando alternativas con brazos de mariposa, de libre o de pecho o combinaciones creativas, cuando hay pausas en los brazos, ésta se hace en las dos posibles formas mencionadas con anterioridad, es decir, delante, en línea con los hombros o al final de la brazada, o sea, abajo.

Tarea del ejercicio.

Disminuye el gasto energético debido a una reducción de la frecuencia en una determinada distancia de nado, mejora la patada y la distribución y concentración de la atención a determinados aspectos

de la técnica, en sus partes o en la coordinación. Aumento de la importancia de la patada dentro de la propulsión en la distancia y un aumento del trabajo del tren inferior en cada ciclo.

Orientaciones metodológicas para la ejecución del ejercicio.

En todos los casos el entrenador observará la correcta realización del movimiento ondulatorio del delfín y en insistir en la fluidez del acoplamiento entre las partes, es decir, la continuidad del movimiento, sin pausas.

Resultados prácticos del ejercicio.

Se reduce la frecuencia de ciclo y se aumenta el avance por ciclo y se consigue un aumento de la importancia de la patada dentro de la propulsión en la distancia dada y un aumento del trabajo del tren inferior en cada ciclo.

Variantes.

- Para trabajar coordinación y la concentración no especifica.

a) - (8 x 15m) / 15": primera y quinta serie: 3 movimientos de piernas, por una brazada de mariposa; 6 movimientos de piernas, por dos brazadas de mariposa, respirando en la segunda brazada. Segunda y sexta serie: delfín con un brazo, por ambos lados, cambiando cada tres; 1 movimiento de brazos, 7 delfín, 1 movimiento de brazos. Tercera y séptima serie: 15m, delfín con brazos de pecho brazada, 15m, delfín con brazos de pecho de libre. Cuarta y octava serie: delfín con una brazada de pecho y una mariposa.

- para trabajar posturas de mínima resistencia al avance.

b) - (8 x 15m) / 15": cuatro movimientos de piernas submarinas, con dos movimientos de brazos de pecho, respirando en la segunda brazada.

CONCLUSIONES

- El estudio y la sistematización teórica general y especializada alrededor del objeto de estudio, con énfasis en el campo de acción y su influencia en dicho objeto de estudio, permitió constatar la existencia de una obra pedagógica cubana, en la cual está la solución al problema planteado, sin embargo, sus potencialidades no son asumidas, ni valoradas con la magnitud que merece para desarrollar el proceso de enseñanza - aprendizaje de la natación en la edad escolar temprana, carencia teórica que se manifiesta en la plataforma teórica de la misma.
- La evaluación de los resultados permitió comprobar la factibilidad de aplicación del folleto de ejercicios, al tomar como referencia la evolución de los indicadores establecidos a partir del comportamiento de sus resultados en el diagnóstico, en los estudiantes atletas implicados en la muestra, lo que revela el cumplimiento del objetivo planteado y la aprobación de la idea que se defiende.

BIBLIOGRAFÍA.

1. ÁLVAREZ DE ZAYAZ, CARLOS, 1986. La escuela en la vida.- La Habana: Ed. Pueblo y Educación.
2. ÁLVAREZ DURAN, LEANDRO, 1997. Aspectos generales de la historia de la natación, evolución de este deporte en Cuba, trabajo de diploma para optar por el titulo de Licenciatura en Cultura Física, La Habana.
3. BEDIA JOSÉ, 1991. JOSÉ MARTÍ: Reflexiones sobre el deporte. – La Habana: Centro de Estudios Martianos.
4. BERMÚDEZ MORRIS, R Y LORENZO M, PÉREZ, 2004. Aprendizaje Formativo y Crecimiento Personal. – La Habana: Ed. Editorial Pueblo y Educación.
5. BRANCACHO GIL, JORGE, 1986. Manual de Natación: especialización.- La Habana: Ed. José Antonio Huelgas.

1.35 LAS ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS EN El ADULTO MAYOR MEDIO. SU INCORPORACIÓN EN LA COMUNIDAD CAIMANERA.

MSc. Yreida Duverger Colás.
MSc. Guillermo Paumier Labacena.
MSc. Mariusca Alonso Pérez.

RESUMEN

El presente material surge por la necesidad de dar solución a través de acciones comunitarias a la incorporación del adulto mayor medio a las actividades físicas- recreativas en la comunidad de Caimanera, expone un análisis sobre las exigencias de la labor educativa del accionar de la triada – combinado deportivo –familia y comunidad que pueden cultivar la cultura comunitaria recreativa, haciendo uso de ella en las actividades físico - recreativas que se desarrollan, rescatando su historia, sus tradiciones y costumbres .

Los profesores y demás miembros de la triada tienen un papel importante en el desarrollo comunitario, siendo la actividad física comunitaria el campo de acción por excelencia para la aplicación de las ciencias sociales en la investigación y la solución de problemas comunitarios, además se ejemplifican etapas que enriquecen lo planteado por Trujillo (1990) en las que la población adulta media puede transitar, progresando de manera evolutiva y cíclica. Para organizar la labor en la comunidad se proponen acciones a partir del trabajo intersectorial y el seguimiento continuo de los comportamientos de las personas en relación con la incorporación, colaborando con

el proyecto del Adulto Mayor, que constituyen elementos vitales para lograr el impacto de la labor del profesional de la Cultura Física con el adulto mayor medio.

The present material arises by the necessity to increase the incorporation of earlier adult people to physical-recreative activities at Caimanera community throughout community actions.

It exposes an analysis about the exigencies of the educative task develops by the school, the family and the community. These factors could develop the community culture, using it in the physical-recreative activities consolidating its history, traditions and costumes.

Professors and other members may have an important role in the community development, being the community physical activity the action field to apply the social sciences in the investigation and solution of community problems.

Besides, there are shown a series of periods that enrich Trujillo´ s words in 1990, in which earlier adult people can get a progress. To organize this task in the community, there are proposed some actions that can be developed by the different factors, as well as, the permanent checking of the people´ s behaviorings at the time of collaborating with the entity's project, because of they constitute vital elements to accomplish the impact of the professional task of the Physical Culture with earlier adult people.

Palabras Claves: Actividades físicas- recreativas, Calidad de vida, Comunidad, Adulto Mayor

INTRODUCCIÓN

Una de las misiones más importantes acometidas por el INDER, es la resultante directa del trabajo de todos los procesos que se desarrollan en los combinados deportivos, a partir de las actividades deportivas, educación física y recreación empleando métodos educativos de formación del conocimiento, la conciencia deportiva y la de formación de la conducta en la práctica deportiva o recreativa que conlleven al incremento de la población incorporada sistemáticamente en las actividades físico - recreativas con un elevado nivel de satisfacción por dichas actividades.

Inspirado en estos presupuestos y demandas al combinado deportivo en el contexto social de la comunidad, surge la necesidad de perfeccionar la actividad educativa que se desarrolla para incorporar a la población adulta media en las actividades físico - recreativas. Estos argumentos refuerzan y consolidan la concepción de algunos autores que se refderien al proceso pedagógico de la actividad física comunitaria, su labor educativa desde la instrucción, el trabajo intersectorial y el seguimiento continuo de los comportamientos de las personas.Elementos vitales para lograr el impacto de la labor del profesional de la Cultura Física.

Son innumerables los esfuerzos realizados por las diferentes instituciones por elevar cualitativamente, la calidad de vida del adulto mayor medio, confirmada por la abundante producción

científica que sobre ella se reporta en la bibliografía especializada, Ceballo, D.(2001); Heredia, G (2006); Ferrer. J (2008); entre otros, no logrando la mayor incorporación posible del adulto mayor medio a la actividad física.

Sería bueno hacernos las siguientes interrogantes:

¿Son suficientes las actividades físico- recreativas desarrolladas en las instituciones con el adulto mayor medio para mejorar su calidad de vida?

¿Se cumplen con las exigencias de la labor educativa del accionar de la triada combinado deportivo –familia y comunidad?

¿Qué etapas y acciones se toman de patrón para medir la evaluación del nivel de satisfacción en las actividades físicas - recreativas?

Nos afiliamos al criterio emitido por Ceballos Díaz, J. (El adulto mayor y la actividad física) que plantea:

"Con la llegada a la edad madura en el organismo humano aparecen diferentes cambios y fenómenos de carácter biológico que pueden conducir incluso a variaciones patológicas en los diferentes aparatos y sistemas que ya se manifiestan a partir del período de edades comprendidas entre 35 y 40 años; en un inicio hacen su aparición de forma poco significativa"(1)

La actividad física contribuye a disminuir los efectos del envejecimiento y proporcionar beneficios en diferentes funciones. No existen límites de edad para los beneficios del ejercicio.

La práctica de actividad física regular es una de las prioridades en la edad del adulto mayor medio, como forma de prevención de enfermedades crónico-degenerativas. Los principales beneficios evidenciados científicamente son: control del peso corporal, disminución de la grasa corporal, aumento de la masa muscular, fuerza muscular, flexibilidad y densidad ósea, aumento del volumen sistólico, ventilación pulmonar, consumo máximo de oxigeno, disminución de la frecuencia cardiaca y de la presión arterial y mejora del perfil de lípidos; existe también mejora del auto-concepto, auto-estima, imagen corporal y disminución del stress, ansiedad, insomnio, consumo de medicamentos y mejora de las funciones cognitivas y de la socialización.

En esta etapa del desarrollo del adulto mayor medio la compatibilidad socio-psicológica se basa en los fines, intereses, orientaciones comunes de los miembros, en la unidad de orientaciones valorativas y de la orientación de la personalidad de los miembros de la colectividad, en las particularidades del tipo social de conducta, en las actitudes hacia la actividad realizadas y hacia los compañeros.

Abordaremos el concepto de calidad de vida definido por la Organización Panamericana de la Salud. (Epidemiológica y prevención de las enfermedades cardiovasculares en los ancianos)

“Calidad de vida es una categoría fisiológica que expresa las características cualitativas de la vida, mide a diferencia del nivel de vida “El grado en que se satisfacen las demandas de carácter más complejas que no pueden cuantificarse “. De los indicadores propios de esta categoría cita entre otros el contenido del trabajo y el descanso, la calidad de la vivienda, el medio ambiente y el entorno en general, el nivel de funcionamiento de las instituciones sociales etc.”(2)

La calidad de vida se comporta como indicador del bienestar material y espiritual del hombre que expresado en términos de salud deben contribuir al perfeccionamiento del trabajo clínico, terapéutico, así como a la aplicación al programa de la salud.

Elevar el nivel de preparación de los profesionales del INDER permitirá prestar una mejor atención integral al adulto mayor medio en su vínculo comunitario y la instrumentación de un conjunto de acciones que permitan potenciar la incorporación del adulto mayor medio a las actividades físicos-recreativas y así contribuir a lograr una longevidad satisfactoria en una población que envejece aceleradamente.

Para la incorporación de la población adulta media en las actividades físico - recreativas se recomienda utilizar el modelo transteorético de Prochaska y Di Clemente, quienes describieron una serie de “etapas” en las que la población adulta media puede transitar, progresando de manera evolutiva y cíclica, como expresaTrujillo (1990).

Etapas de cambio

- **Etapa de pre-contemplación:** la población adulta media no conoce las diferentes actividades físico - recreativas que se realizan en la comunidad Centro- Oeste.
- **Etapa de contemplación:** la población adulta media reconoce tener conocimiento de la actividad, pero no participa.
- **Etapa de preparación:** la ambivalencia se va transformando en determinación para cambiar y participar en las actividades físico - recreativas.
- **Etapa de acción:** la población adulta media entra en acción y modifica su conducta respecto a la participación en las diferentes actividades.
- **Etapa de mantenimiento:** la población adulta media desarrolla estrategias para lograr sistematicidad en las actividades físico - recreativas.
- **Etapa de recaída:** la población adulta media deja de participar en las actividades físico - recreativas hecho altamente frecuente como parte del proceso de recuperación.

Existe amplia experiencia educacional a nivel mundial de la utilización de este modelo teórico para la evaluación de la motivación y la adecuación de las intervenciones acorde a dichas “etapas de cambio”. Tal es su difusión, que al menos 16 guías de práctica educacionales revisadas,

provenientes de diversos lugares del mundo, recomiendan este marco teórico para la evaluación de la motivación y la participación de la población adulta en las diferentes actividades.

El primer paso es valorar en cuál de las etapas del ciclo se encuentra cada persona ya que es muy difícil que quien no esté listo para incorporarse a la participación pasiva de las diferentes actividades se adhiera al programa de la actividad física comunitaria y es posible, que sin motivación, un plan sea inefectivo.

La tarea del profesional de la Cultura Física es, en cada caso, realizar la intervención motivación adecuada para ayudar a la población adulta media no incorporada a avanzar en su proceso madurativo de recuperación. Las intervenciones adecuadas a cada etapa de cambio están basadas en el modelo transteorético de Prochaska y Di Clemente antes descrito.

Las etapas del cambio señalan que:

- El reciclar a través de las etapas es común.
- La recaída es una parte natural y aceptable del proceso de recuperación.
- Vista como una etapa de crecimiento.
- Típicamente las personas recaen muchas veces durante el proceso de cambio.
- Las personas reciclan las etapas a manera de una “espiral ascendente”, aprendiendo de los errores cometidos.

Las personas pueden modificar sus comportamientos con problemas o sin estos.

1. Pre contemplación.

No hay intención de cambiar el comportamiento en el futuro inmediatohay quienes el tema de la Actividad Física no les interesa y no le dan importancia.

- Otros están conscientes del problema.
- Cambian debido a la presión externa.
- Cohesionado a cambiar por otros.
- No planea cambiar en los próximos (6 meses).
- Inconsciente o subconsciente.

2. Contemplación.

Consciente de que el problema existe y comienza a pensar en las formas de cómo solucionarlo.

- No comprometido.
- Podría quedarse estancado y permanecer así por mucho tiempo.
- Equilibrio de decisiones.
- Lucha con la falta de esfuerzo/energía.
- Problemas con la pérdida.

Aquí se encuentranquienes consideran a la actividad física importante, pero no se deciden a realizarla regularmente.

3. Preparación.

Combina la intención con criterios de comportamiento.

- Intentará entrar en acción en los próximos 30 días
- Haciendo preparativos y planes.
- Puede o no que haya intentado entrar en acción durante el curso pasado.

4. Acción.

Modificación de los comportamientos, experiencias, o ambiente como forma de sobreponerse al comportamiento del problema.

- Tomar acción no significa estar en acción.
- Requiere un compromiso considerable.
- Va desde un día hasta seis meses.

Se ubican quienes la consideran importante y tienen una actividad física regular.

5. Mantenimiento.

El trabajo se realiza para prevenir la recaída y consolidar las ganancias obtenidas durante la fase de acción.

- Más de seis meses.
- Estabilizando el cambio.
- Evitando la recaída podría durar toda la vida.

6. Recaída.

Es un proceso natural donde deja de participar, hecho altamente frecuente como parte del proceso de recuperación.

Para evitar la recaída que es frecuente se pensó en un modelo que no fuera dicotómico entre saludable y no saludable.Se considera el cambio como una serie de etapas sucesivas, e inicialmente se identificaron cuatro: recontemplación, contemplación, acción y manutención.

La precontemplación es un estadio en que el sujeto no se ha planteado la necesidad del cambio, en la contemplación el sujeto se plantea la necesidad del cambio, en la acción el sujeto realiza el cambio y finalmente en la manutención el sujeto mantiene la acción que sostiene el cambio. Posteriormente se identificó un nuevo estadio entre contemplación y acción que se llama preparación que se caracteriza especialmente por el compromiso próximo a la acción. Según Prochaska no se pueden saltar estas etapas de manera que los estadios de contemplación y preparación son necesarios para el paso de la precontemplación a la acción.

Pasos para la conducción del sistema de acciones.

Para la conducción del sistema en primer lugar se ha asumido como definición del grupo de trabajo comunitario desde la Cultura Física, el órgano encargado de dirigir y orientar el trabajo que se realiza en la comunidad, previa coordinación con el combinado deportivo de base para contribuir a la incorporación de la población adulta media en las actividades físico - recreativas de la comunidad.

La misión objetiva de la educación en la sociedad, consiste en integrar a las personas en el sistema de relaciones históricamente determinantes en el desarrollo de la personalidad y de hecho influyentes en la conformación de formaciones psicológicas complejas como son los valores, que exigen necesariamente cambios en la actuación a tono con su tiempo, y para lograrlo, se procura que asimile las exigencias que dicho sistema presenta dentro del individuo actuante en él.

Es conveniente que para el funcionamiento de la labor educativa se necesite establecer líneas de trabajo desde la organización estructural (grupode trabajo comunitario desde la Cultura Física), hasta las posibilidades educativas donde está ubicado el combinado deportivo de base y fungir como educadores, es por ello que se propone la siguiente estructura para el grupo en cuestión:

Presidente: Tiene como misión cumplir los objetivos de la Cultura Física en la población adulta media, así como velar por el funcionamiento y cumplimiento de lo establecido en el grupo de trabajo comunitario desde la Cultura Física, todo lo cual conduce a elevar el nivel de incorporación de la población adulta media a las actividades físico - recreativas que propone la Cultura Física.

Vicepresidente: Tiene como misión la de coordinar con todos los factores que conforman la comunidad y establecer las precisiones en la relación interactiva con el combinado deportivo de base, trazar las líneas de trabajo, pertrechar a cada miembro de la comunidad del papel que le corresponde jugar.

Para la planificación acerca de la ejecución de las acciones educativas tendrá a su cargo la de conocer las posibilidades reales con las que se pueden influir en este sentido y de hecho, contribuir a la incorporación de la población adulta media, lo que partirá del diagnóstico para evaluar en primer lugar la relación de la comunidad con el Combinado Deportivo de Base.

Secretario: Tiene como misión controlar todo el funcionamiento de los miembros en función del trabajo que le corresponde realizar, con el objetivo de conducir de manera acertada la labor educativa hacia la población adulta media.

Otros miembros del grupo de trabajo comunitario desde la Cultura Física.

- Presidente de la circunscripción.
- Presidente Comité de Defensa de la Revolución.
- Secretaria Federación de Mujeres Cubanas.

- Metodólogos de Educación Física y de Recreación.
- Líderes informales.
- Otros de interés.

Ellos funcionarán para alcanzar como fin general el de contribuir a la incorporación de la población adulta media a las actividades físicas recreativas a través de un sistema de acciones educativas.

Por la complejidad del proceso en el que participan las instituciones, organizaciones políticas y de masas y otros, se ha tenido en cuenta, la elaboración de objetivos formativos específicos y estratégicos para poder conducir la labor educativa como se indica en el siguiente cuadro.

Sistema de tareas para el trabajo del grupo comunitario desde la Cultura Física.

- Aplicación de métodos y técnicas para el diagnóstico sobre nivel de conocimientos, creencias y actitudes de la población adulta media, así como las barreras culturales y ambientales.
- Planificación y delimitación de las acciones para desarrollar el trabajo comunitario hacia la educación, para el uso adecuado del tiempo libre en las actividades físico - recreativo.
- Evaluación y control de la puesta en marcha de las acciones y sus resultados en la población adulta media.

La relación sistémica constituye un método de trabajo esencial que permite integrar y aplicar diversas técnicas dentro del grupo en función de la preparación de sus miembros y su concreción en la población adulta media.

En la labor educativa desarrollada se emplean fuerzas y circunstancias de carácter comunitario de ahí que los resultados se lograrían a mediano y largo plazo, por lo que se debe atravesar por procesos y períodos de desarrollo hasta lograr su plena satisfacción, esto justifica tener en cuenta las siguientes condiciones:

1- Concientización de los miembros del grupo de trabajo comunitario desde la Cultura Física de la labor educativa a desarrollar con el combinado deportivo de base en función de contribuir a la incorporación de la población adulta media en las actividades físico - recreativas.

2- Selección de las organizaciones políticas y de masas, las instituciones y demás que pueden ejercer una función educativa para contribuir a la incorporación de la población adulta media en las actividades físico - recreativas.

Se deben tener en cuenta los objetivos del Ministerio de Educación y el Instituto Nacional de Deporte, Educación Física y Recreación en lo relacionado con la educación y a la incorporación de la población adulta media a las diferentes actividades comunitarias.

3- Una preparación teórico- práctica elemental para conducir la labor educativa, teniendo en cuenta las diferencias individuales de los miembros de la comunidad (nivel profesional, nivel escolar,

motivación por la labor que se debe desempeñar con la población adulta y su vínculo con el combinado deportivo de base, disposición para realizar la tarea).

4- Selección de los elementos de la comunidad que puedan utilizarse en función de la labor educativa hacia la incorporación en las actividades físico - recreativas de la comunidad Centro Oeste. (Tradiciones deportivas, actividades físicas comunitarias, costumbres, entre otros).

5- Preparación para la aplicación de métodos y técnicas de manera que movilicen a la población adulta media para contribuir a la incorporación a las actividades físico - recreativas.

6- Establecer adecuada comunicación combinado deportivo de base - comunidad para lograr los objetivos propuestos por el grupo de trabajo comunitario desde la Cultura Física.

Como se ha podido apreciar es recomendable comprender lo que se ha considerado como acción comunitaria, la influencia que se recibe del entorno donde está enclavado el combinado deportivo de base teniendo en cuenta las posibilidades educativas de las instituciones, organizaciones políticas y de masas y otros, con un sentido formativo hacia la práctica de actividades físico - recreativas.

En la investigación se han definido cuales de ellas se han escogido para la labor educativa hacia la incorporación de la población adulta media en las actividades físico - recreativas.

Cada una de estas influencias que como acciones se han declarado se concretizan de forma sistémica en la propuesta a partir de la concepción de planificación de un curso escolar.

Objetivos del sistema de acciones.

1. Desarrollar acciones de capacitación acerca de los conocimientos básicos sobre las actividades físicas - recreativas.

2. Implementar en el grupo de trabajo comunitario desde la Cultura Física el sistema de acciones educativas encaminadas al incremento de la incorporación de la población adulta media en las actividades físico - recreativas de la comunidad.

1. Impactar las barreras que impiden la incorporación de la población adulta media en las actividades físico – recreativas.

2. Fortalecer el vínculo de trabajo escuela, familia y comunidad que favorezcan la educación de forma integral en la población adulta media.

3. Movilizar positivamente la actitud de la población adulta media hacia la incorporación en las actividades físico - recreativas de la comunidad.

Sistema de acciones educativas para contribuir a la incorporación de la población adulta media en las actividades físico - recreativas.

Para la elaboración del sistema de acciones se consideraron varios elementos, entre ellos el educativo para cumplimentar la aspiración de un cambio de conducta de las personas que propiciara su incorporación en las actividades físico –recreativas, la comunicación masiva en función del desarrollo, en los diferentes escenarios, de las actividades comunitarias donde se pone en primer lugar la reflexión en función de la incorporación en la actividad física de la población y la gestión social en la búsqueda de cambios del comportamiento de la población, a partir de los referentes teóricos del modelo transteorético propuesto por Prochaska.

Las acciones educativas han sido agrupadas en:

a. Acciones de capacitación del grupo de trabajo comunitario para la instrumentación metodológica de las acciones.

b. Acciones encaminadas a la incorporación de la población adulta media en las actividades físico - recreativas.

c. Propuesta encaminada a contrarrestar las barreras culturales y ambientales que afectan la incorporación de la población adulta media en las actividades físico - recreativas.

d. Acciones encaminadas al desarrollo de alternativas sanas del tiempo libre y la recreación.

e. Acciones encaminadas a informar y producir cambios en los estilos de vida.

Como elemento primario de la propuesta se plantea el diagnóstico participativo con el objetivo de determinar los problemas que afectan el desarrollo de la Cultura Física en la comunidad; considerando el siguiente aspecto: conocimientos de la población adulta media relacionados con la importancia de la actividad física:

1. Creencias que poseen las personas acerca de cómo participar en las actividades físicas.

2. Ubicación de las personas en las diferentes etapas de cambio del comportamiento humano representadas en la pirámide del modelo de Prochaska.

3. En la **etapa de precontemplación,** se ubica a las personas que no tienen intención de cambiar el comportamiento en el futuro inmediato, otros están conscientes del problema, pero no participan en la actividad, intentarán cambiar por otros, por la presión externa.

4. La **etapa de contemplación,** ubica a las que están conscientes de que el problema existe y comienzan a pensar en cómo solucionarlo; no están comprometidos, podrían quedarse estancados y permanecer así por mucho tiempo. En el equilibrio de decisiones evalúa los pro y los contra del cambio de comportamiento.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos han permitido elaborar pasos para la conducción del sistema de trabajo comunitario a partir del funcionamiento del grupo de trabajo de la comunidad desde la Cultura Física, en él se organiza la preparación teórico-metodológica de todos y en consecuencia, dirigir la labor educativa para contribuir a la incorporación de la población adulta media en las actividades físico - recreativas de la comunidad Centro Oeste bajo la dirección del Combinado Deportivo de Base.

Se elaboró el sistema de acciones comunitarias las cuales se concretizan con las tareas propias a desarrollar por el Combinado Deportivo de Base, las organizaciones políticas y de masas y otros que como miembros del grupo fungirán con educadores físicos al servicio de la comunidad.

BIBLIOGRAFÍA

1. Adulto mayor; Bases teóricas del programa de educación de las CUAM: Disponible en: http://www.sld.cu/sitios/gericuba/temas.php?idv=7127 Consultado 16 de junio 2009.

2. Cartaya Brito, Mauricio. Sistemas y Servicios comunitarios para la atención integral a Los adultos mayores. Disponible en Maestría de Longevidad satisfactoria una necesidad de la Humanidad. 2005.

3. Carrasco García. Mayra. República de Cuba. Ministerio de Salud Pública. Instituto superior de Ciencias Médicas de la Habana. Maestría en Longevidad Satisfactoria, Programa. 2004.

4. Colectivo de autores rusos. Psicología. Editorial Deportes. La Habana. 2006.

5. Panamericana de la Salud. Epidemiológica y prevención de las enfermedades Ceballos Díaz, J. “El adulto mayor y la actividad física”. Profesor Auxiliar del Departamento de Medicina Deportiva. La Habana. Editorial Deportes .2001.

6. Torres de Diego, Mario J .Fidel y el Deporte. Ciudad de la Habana. Ed. Deportes. 2005

1.36 ACCIONES TERAPÉUTICAS PARA MITIGAR CRISIS DOLOROSAS DE HERNIA DISCAL LUMBAR EN EL MUNICIPIO LAS TUNAS

Dra. Yirka Cristina Chang Girón.

Dr. C. Walberto Quiala Barroso.

MSc. María Mercedes Hechavarría Teruel

RESUMEN

La Cultura Física es una ciencia que tiene como propósito restablecer y reincorporar al hombre a la sociedad, además de prevenir cualquier dolencia que afecte la salud y la estética del cuerpo humano. El hombre para desarrollar de manera eficiente todo el conjunto de actividades cotidianas laborales e intelectuales, ha de aprovechar al máximo las posibilidades morfofuncionales, como el

más alto representante de la escala evolutiva. Sin embargo, existen muchos factores que afectan sus potencialidades. Normalmente la columna vertebral y las extremidades inferiores son las únicas partes que deben soportar más pesos y por ende las más predispuestas a lesiones como lo constituyen las hernias discales lumbares. La hernia discal, en la actualidad es una enfermedad pandémica, que afecta a todos las personas del planeta, agravando considerablemente el estado de salud tanto física como mental; el alto índice de esta enfermedad ha provocado un incremento de desempleados; en el planeta y nuestro país, forzando a la mayoría de los trabajadores a un retiro temprano o a una temporada muy prolongada de descanso fuera del ámbito laboral.

Es de gran necesidad la propuesta y elaboración de un programa de la Cultura Física Terapéutica, dirigido a la disminución de las crisis dolorosas de las personas que padecen de hernia discal. Es por ello que se plantea como objetivo de esta investigación Aplicar un sistema de acciones terapéuticas para el tratamiento de la hernia discal lumbar teniendo en cuenta un sistema de ejercicios de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica; el masaje terapéutico y la técnica de digito presión, para la disminución de las crisis dolorosas en pacientes que padecen de esta enfermedad en el municipio de Las Tunas.

Palabras claves: acciones terapéuticas, test. Cultura Física terapéutica. Hernia discal lumbar.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, la cultura física es una ciencia que tiene como propósito restablecer y reincorporar al hombre a la sociedad, además de poder precaver y prevenir cualquier dolencia que afecte tanto la salud como a la estética del cuerpo humano, por ser éstas de gran importancia en el desarrollo multifacético del individuo.

El hombre para desarrollar de manera eficiente todo el conjunto de actividades cotidianas laborales e intelectuales, entre otras, ha de aprovechar al máximo las posibilidades morfofuncionales, como el más alto representante de la escala evolutiva. Sin embargo, existen muchos factores que afectan sus potencialidades y producen limitaciones que pudieran ser corregidas en el momento adecuado si fueran sometidas a estudios y tratamientos que por su costo para la sociedad resultan insignificantes en relación a su posterior contribución social e individual.

Normalmente la columna vertebral y las extremidades inferiores son las únicas partes que deben soportar más pesos y por ende las más predispuestas a las afecciones de toda índole.

En la actualidad es de gran importancia la necesidad de elaborar un estudio sobre el número de personas que padecen de hernia discal lumbar y valorar que sector es el más propenso a esta patología.

Es de gran necesidad la propuesta y elaboración de un programa de la Cultura Física Terapéutica, dirigido a la disminución de las crisis dolorosas de las personas que padecen de hernia discal para lograr que sean más productivos en el trabajo y para elevar la calidad de vida de los afectados. Es por ello que la presente investigación contribuye a enfrentar el siguiente:

Problema: ¿Cómo mitigar la aparición y la intensidad de las crisis dolorosas en los pacientes que padecen de hernia discal lumbar en el municipio Las Tunas?

Fundamentación del problema:

El 15% de los procedimientos quirúrgicos realizados para diversos tipos de dolor lumbar, son un fracaso y en consecuencia, nuevos procedimientos se llevarán a cabo, a veces en repetidas ocasiones en la misma persona. Estudios muestran que de 20% al 30% de pacientes sometidos a operaciones de la columna lumbar reciben una o más re operaciones en un lapso de 4 años. Se considera que la cirugía de columna ha fracasado cuando

1) La cirugía no logra mejoría.
2) La cirugía empeora los síntomas y la discapacidad.
3) El alivio obtenido sólo dura algunos meses.

En estudios de resonancia magnética hecho en la población en general, 76% de las personas que no tenía síntomas en el momento del estudio presentó hernias discales en diferentes niveles. La aparición de dolores, por el deambular, el cansancio inmediato, las fuertes contracciones en las regiones lumbares de la columna o adoptar la posición de pie por varios minutos, son varios de los síntomas que provocan las crisis dolorosas de las hernias discales lumbares, limitando así la actividad motriz y la utilidad de la persona en la sociedad. (Anexo 1)

Objetivo: Aplicar un sistema de acciones terapéuticas para el tratamiento de la hernia discal lumbar teniendo en cuenta un sistema de ejercicios de la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica; el masaje terapéutico y la técnica de digito presión, para la disminución de las crisis dolorosas en pacientes que padecen de esta enfermedad en el municipio de Las Tunas.

DESARROLLO

Se realizó un estudio bibliográfico de las patologías de la columna vertebral, profundizando en especial en la hernia discal lumbar, teniendo en cuenta las características de la deformidad y los hábitos posturales que presenta los pacientes.

Para determinar la población a la que va dirigido el trabajo, se utilizó el *criterio de experto, la entrevista, la encuesta, la observación y el método de estudio* tomando como referencia la base de datos del hospital Ernesto Guevara, de la provincia. Se seleccionaron 10 pacientes, 7 masculino, 3

femeninas todas con la afección lumbar, con edades comprendidas entre 25 y 57 años. Los sujetos fueron controlados durante 8 meses, desde el mes de octubre hasta el mes de mayo.

Para la investigación se utilizó la observación de forma no participativa que arrojó un diagnóstico del estado actual del problema y determinamos las consecuencias que la deformidad provoca en los pacientes cuando están en una crisis dolorosa.

Se utilizaron métodos que permitieron dar cumplimiento al objetivo trazado como son:

El Método de medición: se aplicó en el test de flexibilidad para tener un indicador de limitación de movimientos flexivos del Bloque Central del Tronco en tres pruebas realizadas.

Del nivel teórico:

Análisis–Síntesis: en el estudio y caracterización de la patología en pacientes estableciendo los nexos entre ellas y los que la padecen.

Abstracción y concreción: lo empleamos para conceptualizar la hernia discal en el pesquisaje del trabajo tomando como partida conceptos de diferentes científicos de la deformidad.

En estudios de resonancia magnética hecho en la población en general, 76% de las personas que no tenía síntomas en el momento del estudio presentó hernias discales en diferentes niveles. La aparición de dolores, por el deambular, el cansancio inmediato, las fuertes contracciones en las regiones lumbares de la columna o adoptar la posición de pie por varios minutos, son varios de los síntomas que provocan las crisis dolorosas de las hernias discales lumbares, limitando así la actividad motriz y la utilidad de la persona en la sociedad

Conjunto de acciones para valorar la evolución de la enfermedad

Conjunto de ejercicios Se pueden prevenir las hernias, pues el área debilitada no se herniará hasta su rotura como consecuencia de un esfuerzo o del levantamiento de un peso excesivo. No haga esfuerzos durante la evacuación intestinal. Si tiene que levantar algún peso, hágalo de forma adecuada, doblando las rodillas, levantando el objeto y elevándose utilizando los músculos de las piernas. Mantenga el objeto pegado al cuerpo, no lo levante doblándose por la cintura. Si tiene hernia, no utilice el equipo de levantamiento hasta que le hayan intervenido quirúrgicamente.

Objetivo: Fortalecer la espalda, en especial la zona lumbar de la columna vertebral a través de ejercicios desde la posición arrodillado, de cúbito supino y prono, de pie sin resistencia y con resistencia.

Ejercicios de Rehabilitación:

1. PI: apoyo mixto medio con sujeción de la espaldera, realizar retroversión y extensión de la pierna alternadamente.

2. PI: apoyo mixto medio, realizar elevación de miembro superior. Retroversión y extensión de miembro inferior homologo, alternando.

3- PI: apoyo mixto medio sobre los codos, realizar retroversión y extensión de miembro inferior alternando

El masaje

Tipos de masaje: terapéutico.

Forma de aplicarse: suave y rítmicamente.

Tipo de manipulaciones y orden a aplicar: fricción, frotación, amasamiento.

Se aplicó inmediatamente después de cada sesión de rehabilitación para volver al organismo a su estado normal, hicimos énfasis en las manipulaciones de: fricción y frotación, ya que éstas son las que van a garantizar una sensación sedante del sistema nervioso; influencia vital para mitigar una posible aparición de una crisis dolorosa producida por la aplicación de los ejercicios.

Objetivo: Aumentar la capacidad de trabajo muscular en las regiones lesionadas.

La digito-presión

Técnica: armonizar, esta técnica se empleó para equilibrar la energía que originó la enfermedad. Con el dedo pulgar se presionó el punto acupuntural y a la vez se realizó movimientos circulares a favor de las manecillas del reloj y en contra.

ANALISIS DE LOS RESULTADOS

La utilización de los ejercicios físicos, el masaje y la digito-presión como medios terapéuticos en determinadas enfermedades, sin duda, es el método superior de terapia más higiénico, fortalecedor y profiláctico de los utilizados comúnmente por la medicina.

Para que el tratamiento del paciente con hernia discal cumpla los objetivos, el pedagogo debe partir de la reeducación de la postura que desde tiempos inmemorables ha constituido un azote para la humanidad y además puede propiciar crisis dolorosas más intensas y que el periodo de aparición se acorte.

Para la aplicación de los ejercicios físicos, el masaje y la digito-presión con fines terapéuticos, es necesario conocer su efecto en el organismo humano basado en leyes fisiológicas y el efecto que causan

Sobre la base de los resultados obtenidos en las pruebas en el diagnostico médico y pedagógico se tiene en cuenta otros aspectos metodológicos de las clases de la cultura física terapéutica, es que se llega a la concepción y planificación del sistema de ejercicios, la técnica de masaje y de digito-presión a aplicar durante la clase, según las características de cada paciente.

Estas pruebas o test deben realizarse al principio de la aplicación del tratamiento y al final, como medios de evaluación de los pacientes, lo que permitiría analizar la adaptación del cuerpo al sistema de acciones para la atenuación de crisis dolorosas en la hernia discal lumbar.

Test de flexibilidad para los pacientes

Primera etapa

#	Sexo	Edad	Flexión Profunda (cm.)
1	M	42	0
2	M	50	0
3	M	38	0
4	M	41	0
5	M	27	0
6	M	25	0
7	M	53	0
8	F	57	0
9	F	33	0
10	F	39	0

Test de flexibilidad para los pacientes

Segunda etapa

#	Sexo	Edad	Flexión Profunda (cm.)
1	M	42	0.6
2	M	50	0.4
3	M	38	0.8
4	M	41	0.5
5	M	27	0.6
6	M	25	0.8
7	M	53	0.5
8	F	57	0.8
9	F	33	0.9
10	F	39	0.3

Esta tabla indica cierta mejoría en cuanto a la limitación del movimiento teniendo en cuenta la flexibilidad en los individuos, para demostrar que la hernia discal lumbar no imposibilita el movimiento, lo que trae como conclusión disminución en las crisis dolorosas; en la zona lumbar.

Cuantificación de la encuesta en los pacientes

#	Nombre y Apellidos	S	Edad	I		II		III		IV		V		VI		total	
				s	n	s	n	s	n	s	n	s	n	s	n	s	n
1	Jorge Pérez Caballero.	M	42		x		x	x			x		x	x		2	4
2	Orlando Manresa Acuña.	M	50				x		x		x		x		x	1	5
3	Frank Figueredo Díaz.	M	38				x		x		x		x		x	1	5
4	Luis Peña Almaguer.	M	41		x	x		x			x		x	x		3	3
5	Wilder Leyva Laffite	M	27		x		x		x	x			x		x	1	5
6	Ramón Leyva Amelles.	M	25		x		x	x			x		x		x	1	5
7	José A Mendoza Álvarez.	M	53		x		x		x		x	x		x		2	4
8	Marbelis Alonso Martínez.	F	57				x		x		x		x		x	1	5
9	Yolanda Benavidez Cruz.	F	33				x		x		x		x		x	1	5
10	Nohemí Cruz Labrada.	F	39		x	x			x		x		x		x	1	5
Total				4	6	2	8	3	7	1	9	1	9	3	7	14	56

En la aplicación de las encuestas después de los cuatro meses de la realización de los ejercicios de rehabilitación de la cultura física terapéutica; el masaje terapéutico; y la digito- presión, cada paciente sintió mejoría en cuanto a las crisis dolorosas, conociendo que ellos presentaban dolores con limitaciones de movimiento en las actividades motoras.

Test de flexibilidad para los pacientes

Tercera etapa

#	Sexo	Edad	Flexión Profunda (cm.)
1	M	42	1.9
2	M	50	1.8
3	M	38	1.2
4	M	41	1.3
5	M	27	1.1
6	M	25	1.7
7	M	53	1.5
8	F	57	1.9
9	F	33	1.9
10	F	39	1.9

En la última medición después de ocho meses de aplicación del conjunto de ejercicios de rehabilitación; masaje y digito- presión, detiene resultados de mayor nivel de flexibilidad, lo que demuestra que el sistema de acciones dio resultados a estos pacientes que padecen de esta afección.

Cuantificación de la encuesta en los pacientes

Tercera etapa

#	Nombre y Apellidos	S	Edad	I		II		III		IV		V		VI		total	
				s	n	s	n	s	n	s	n	s	n	s	n	s	n
1	Jorge Pérez Caballero.	M	42		X		x		X		x		X		x	0	7
2	Orlando Manresa Acuña.	M	50		X		X		X		X		X		X	0	7
3	Frank Figueredo Díaz.	M	38		X		X		X		X		X		X	0	7
4	Luis Peña Almaguer.	M	41		X		X		X		X		X		X	0	7
5	Wilder Leyva Laffite	M	27		X		X		X		X		X		X	0	7
6	Ramón Leyva Amelles.	M	25		X		X		X		X		X		X	0	7
7	José A Mendoza	M	53		X		X		X		X		X		X	0	7

	Álvarez.																
8	Marbelis Alonso Martínez.	F	57		X		X		X		X		X		X	0	7
9	Yolanda Benavidez Cruz.	F	33		X		X		X		X		X		X	0	7
10	Nohemí Cruz Labrada.	F	39		X		X		X		X		x		X	0	7
Total					10		10		10		10		10		10	0	70

Ninguno de estos pacientes desarrolló ciática o dolor lumbar, el hecho de encontrar una o varias hernias discales en un paciente con dolor lumbar no necesariamente significa que debe ir a una intervención quirúrgica. No hay evidencia en estudios científicamente admisibles que la cirugía de fusión de vértebras sea efectiva para todo tipos de dolores lumbares.

También es importante tener en cuenta que el ejercicio con técnicas de masaje y digito presión no debe producir dolor agudo durante la sesión de su aplicación, es normal el dolor 24 horas posterior al esfuerzo, no deben provocar mareos y no deben interrumpir la posibilidad de hablar normalmente durante toda la ejecución, no debe ocasionar dolor de cabeza ni dolor osteo-muscular alguno. Se debe ingerir agua sin aditivos de manera constante.

Este trabajo demuestra que con la aplicación del sistema de ejercicios; el masaje y la digito presión, llega a disminuir las crisis dolorosas en pacientes con hernia discal lumbar.

CONCLUSIONES

El ejercicio físico aumenta la fortaleza y la flexibilidad de los músculos, los ligamentos y de las articulaciones en su conjunto para así lograr mejorar la estabilidad del segmento y ampliar la capacidad de movimiento de las articulaciones, lo cual posibilita la disminución de los riesgos que una hernia discal puede traer consigo; lo que se buscó con este sistema de acciones, que disminuya la aparición y la intensidad de las crisis dolorosas.

La utilización del masaje y la digito-presión ayudaron a segregar sustancias neurotransmisoras que tiene la función de inhibir al sistema nervioso central para la eliminación de una crisis dolorosa cuando se presente.

Para realizar un tratamiento efectivo para la hernia discal, hay que tener en cuenta varios aspectos que son fundamentales para el éxito de cualquier conjunto de ejercicio, no basta con la aplicación de ejercicio para que los dolores ocasionados se atenúen, sino también es necesario que el terapeuta debe reeducar posturalmente a todos su paciente para que el programa cumpla a cabalidad con sus

objetivos, un paciente con una mala educación postural puede echar por la borda varios días o meses de trabajo en el gimnasio de rehabilitación, porque con una mala postura las crisis dolorosas se presenta con mayor facilidad debido a que aumenta la presión interdiscal en la región lumbar.

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez de Zayas, C. (1999). La escuela en la vida. Didáctica. Editorial Pueblo y Educación. La Habana

Arrequi, J. C Y Martínez de Harvo, V. (2001). Deporte y salud. Rev.int.med.

Colectivo de autores; (2005) Cambios morfológicos en la escoliosis ideopática del adolescente. Colectivo de autores.

Ejercicios físicos y rehabilitación / Colectivo de autores. (2006). La Habana: Editorial Deportes, --- p.196.

Labarrere, G y Valdivia, G. (2001). Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación. La Habana,

MedlinePlus Enciclopedia Médica. 19 enero 2005

MedlinePlus Enciclopedia Médica: Hernia del núcleo pulposo (disco....disponible en: www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000442.htm - 34k -. Consultada el 10 de febrero del 2014.

Revisión bibliografía. Revista estudiantil de Ciencias Médicas. Disponible en: http://www.16deabril.sld.cu/ Consultado el 22 noviembre del 2009.

1.37 CONJUNTO DE ACTIVIDADES AJEDRECÍSTICAS PARA CONTRIBUIR A LA PREVENCIÓN DE LOS FACTORES DE RIEGOS DEL ALZHÉIMER

Dr. C. Darvin Manuel Ramírez Guerra

MSc. Yusleidy Marlie Gordo Gómez

MSc .Luis Alexander Zaldívar Castellanos

Dr. C. Roberto Rodríguez Labrada

RESUMEN

En la revisión bibliográfica realizada se evidencia que el Ajedrez posee potencialidades del ámbito cognitivo que sirven de herramienta profiláctica de afecciones mentales en general y en el Alzhéimer en particular, por tal sentido se requiere de lograr una práctica sistemática del Ajedrez en poblaciones en riesgo presintomática con mayor énfasis en los adultos mayores.

El trabajo tiene como objetivo elaborar un conjunto de actividades ajedrecísticas para contribuir a la profilaxis del Alzhéimer en adultos mayores.Se conformó un grupo multidisciplinario con investigadores de ciencias afines al trabajo realizado que valoró de positiva el conjunto de

actividades ajedrecística y así se constató su pertinencia, posteriormente se realizó un estudio piloto de corte transversal y descriptivo con un período de aplicación de 12 meses donde se obtuvieron resultados positivos luego de la evaluación de la memoria con el Mini Examen Cognitivo, lo que permitió abrir nuevas líneas de investigación del Ajedrez en la profilaxis del Alzhéimer, desde la perspectiva de integración de los profesiones de la Cultura Física y la Salud pública.
Palabras claves: Ajedrez, Alzhéimer y Adulto Mayor

INTRODUCCIÓN

El Ajedrez, desde sus inicios fue utilizado como herramienta terapéutica, pues según se ha planteado a lo largo de los años, su origen fue producto de un concurso convocado por el Rey de la antigua India debido a que se encontraba enforno y se le había aconsejado realizar actividades de entretenimiento, es así donde un Hindú crea un juego muy similar al Ajedrez actual llamado Chaturanga.

A partir de ese momento se le ha atribuido que son incontables los beneficios que desarrolla el Ajedrez, ya sea como formador de la personalidad o por sus potencialidades terapéuticas. En la formación de la personalidad está comprobado según (Cortes, 2009), que el jugar continuamente Ajedrez incrementa las habilidades intelectuales, desarrolla los procesos del ámbito cognitivo, tales como: atención, razonamiento lógico, inteligencia, análisis, síntesis y creatividad, entre otras. Organiza el pensamiento y facilita la expresión numérica y verbal.

Además, la práctica de este juego potencia capacidades que son utilizadas en la mayoría de las esferas de la vida social de las personas como son:

- La capacidad de concentración**:** el Ajedrez es un juego en el que esta habilidad resulta fundamental para poder tener un buen rendimiento, pues el jugador debe estar atento a los movimientos del contrario y las relaciones entre las figuras para no perder información relevante.
- La capacidad de planificación**:** permite prever los movimientos del contrario y planificar los movimientos propios para establecer una estrategia que logre alcanzar la meta final.
- La capacidad de control: una buena planificación siempre implica una buena capacidad de control de los impulsos, por tanto este juego fomentará la reflexividad en contra de la impulsividad.
- La capacidad de razonamiento**:** la necesidad de valorar las relaciones entre las figuras y anticipar posibles movimientos del contrario implica el desarrollo de un potente razonamiento abstracto.
- La capacidad perceptiva viso–espacial**:** el jugador debe visualizar el tablero en su conjunto, orientarse en el movimiento de las figuras y su disposición sobre el tablero.
- La capacidad de relajación: aplicando prácticas adecuadas de relajación, el ajedrecista práctico puede adquirir una actitud firme, pero abierta al flujo de ideas que se generarán durante las diferentes

fases del encuentro; con la seguridad de que podrá hacer frente y de una manera adecuada a las diferentes configuraciones y problemas que aparecerán sobre el tablero.

Otro punto relevante, aunque no tan relativo a las habilidades cognitivas y común a la mayoría de los juegos de mesa, resulta la comprensión y respeto a los límites y normas del juego, aprendizaje que se debe transferir al resto de juegos sociales y al aprendizaje social en términos generales.

Además, es necesario señalar que estados mentales positivos como el optimismo, la seguridad en sí mismo, la autoestima y la tranquilidad personal pueden ser estimulados a partir de una práctica sistemática del Ajedrez.

El Ajedrez como juego de opciones y variantes, donde se entrelazan en la toma de decisiones las estrategias y tácticas para actuar de manera muy similar a lo que sucede en la propia vida personal y social, muestra como a diario se escapan oportunidades, porque sencillamente no se tiene la capacidad de verlas por no estar entrenados para ello.

Por su lado (Blanco, 2004) plantea que las angustias paralizantes, los temores infundados y los miedos de diversa naturaleza, ejercen una influencia negativa sobre el sistema nervioso central y el sistema inmunológico de las personas. Individuos altamente estresados tienden a generar bajos niveles de linfocitos tipo T y B, fundamentales en la defensa del organismo y el Ajedrez por su alto nivel de reflexión y análisis es empleado como actividad relajante y como distracción.

Por otra parte (Solís, 2009) afirma que el Ajedrez en la actualidad favorece la salud mental y más ahora en que ha aumentado la cantidad de personas afectadas por el estrés y el Alzhéimer. Por ello es necesario buscar alternativas para poder fortalecer las células cerebrales (neuronas) en aquellos juegos de ingenio que en la antigüedad daba la posibilidad de entrenar las capacidades humanas.

Según plantea (Solfrizzi y col, 2001) existen algunas medidas preventivas para el Alzhéimer dentro de ellas sobresalen: mantener un estilo de vida saludable y activo y se incluyen dos direcciones fundamentales:

La primera: la realización de ejercicios físicos, donde se recomienda realizar actividad física durante dos horas al día, donde se pueden incluir las caminatas, las carreras, montar bicicletas y algún ejercicio de estiramiento siempre bajo indicación de un profesional que los indique.

La segunda dirección es la actividad cognitiva: este es un factor de difícil medición. Según distintos estudios, las siguientes actividades pueden “modificar” de algún modo el inicio de la enfermedad, aunque se deben profundizar en estudios sobre estas, sobresalen:

Hablar varios idiomas, tocar instrumentos musicales (Piano, violín o guitarra), leer textos de diferentes géneros, estudiar una carrera, relacionarse con gente/ participar en actividades de grupo

donde prive el debate y la reflexión sobre diferentes temas tanto sociales como políticos y culturales. Practicar con juegos intelectuales como el Ajedrez.

A partir de esta última idea se realizó una búsqueda bibliográfica y se pudo contratar que han sido poco sistemáticas las investigaciones que profundizan en las potencialidades del Ajedrez como herramienta preventiva del Alzhéimer, aspectos que justifican la necesidad de buscar nuevas aristas en torno al tema, donde los profesionales de Actividad Física en la Comunidad a partir de sus funciones y rol protagónico que desempeñan en el trabajo comunitario poseen potencialidades para el trabajar el Ajedrez con diferentes grupos poblacionales y así contribuir a prevenir el Alzhéimer.

A partir de lo hasta aquí abordado, se puede plantear que en la actualidad se necesita profundizar en esta arista del Ajedrez poco investigada por la comunidad científica tanto cubana como internacional.

En aras de valorar el conocimiento de los profesores de Ajedrez y de Actividad Física Comunitaria del municipio Calixto García se realizó encuestas y entrevistas arrojando lo siguiente:

- La carencia de guías, manuales o folletos que permitan la ejecución del Ajedrez como profilaxis del Alzhéimer.
- Poco aprovechamiento de las habilidades intelectuales que desarrolla el Ajedrez para la profilaxis de la enfermedad de Alzhéimer.

A partir de las valoraciones antes mencionadas, así como los resultados del diagnóstico se identificó el siguiente problema: ¿Cómo contribuir a la utilización del Ajedrez como herramienta profiláctica del Alzhéimer en el municipio Calixto García? Para dar solución al problema planteado se formula el siguiente objetivo: elaborar un conjunto de actividades ajedrecísticas para contribuir con las herramientas profilácticas de la enfermedad de Alzhéimer del municipio Calixto García.

Para realizar la investigación se utilizó una metodología mixta tanto del paradigma cuantitativo como del cualitativo, siguiendo los criterios de (Valles, 2011), donde se crea un grupo nominal interdisciplinario con 11 especialistas de ciencias afines con la temática investigativa y luego de su consenso se realizó un estudio piloto con la aplicación de un pre-test y post-test denominado Mini Examen Cognitivo, para caracterizar el comportamiento de la memoria de los adultos mayores antes y después de aplicado el conjunto de actividades ajedrecísticas. El estudio tuvo una duración de 12 meses y se valoran los resultados primarios obtenidos, para la instrumentación de la propuesta se selecciona él Círculo de Abuelos de la Circunscripción dos del municipito Calixto García con un total de 12 sujetos investigados, utilizando para su selección un muestreo aleatorio simple, con la técnica de tómbola. Durante el análisis e interpretación de los resultados se empleó la estadística descriptiva particularmente el análisis porcentual, mientras que para conocer el nivel de significación, se utilizó estadística inferencial, particularmente la prueba de los signos.

DESARROLLO

El conjunto de actividades posee tres niveles, el primero para los sujetos que no dominan nada del Ajedrez, el segundo para el que conoce sus rudimentos y el tercero para los que dominan las técnicas básicas del Ajedrez. En el caso particular del círculo de abuelo estudiado, el 100% de sus integrantes no conoce nada de los rudimentos del Ajedrez.

A continuación se ejemplifican tres de las actividades contenidas en el conjunto para el nivel 1:

Actividad 1. Reconoce el tablero de Ajedrez de memoria.

Objetivo: dominar las principales características del Ajedrez a partir de la utilización de la memoria.

Orientaciones

El profesor le explica varias veces como se compone el tablero de Ajedrez, sus principales filas, columnas y diagonales. Luego los coloca en dúo frente a un tablero de Ajedrez y les realiza las siguientes interrogantes.

¿Cuántas casillas posee el tablero?

¿Cuántas diagonales de tres filas existen?

Actividad 2. Recuerda las piezas y su ubicación.

Objetivo: fortalecer la memoria mediante la colocación de posiciones en el tablero.

Orientaciones

El profesor coloca a los adultos mayores en dúo y les ubica una posición inicialmente de tres piezas de Ajedrez, se recomienda iniciar colocando el Caballo, las Torres y el Rey por su fácil visualización para el reconocimiento. Luego se le dan tres minutos y se retira la posición del tablero y se les realiza las siguientes interrogantes:

¿Cuántas piezas existían en el tablero?

¿Coloque la posición que antes existía en el tablero?

Actividad 3. El recorrido de mis piezas.

Objetivo: fortalecer la memoria mediante recorridos de piezas en el tablero de Ajedrez.

Orientaciones

El profesor coloca a los sujetos investigados en dúo y les pone piezas de ambos bandos para que ellos cuenten cuantos movimientos requieren para llegar de un estreno a otro del tablero.

Se recomienda el siguiente orden metodológico:

Posiciones de la Dama con peones del bando contrario en la columna donde se encuentre ubicada.

Posiciones de Alfiles sin ninguna otra pieza en el tablero.

Posiciones de Torre con una pieza de su propio bando en la columna donde se encuentre ubicada.

Finalmente, el Caballo que este se realiza luego de haber logrado exitosamente más de tres posiciones con las piezas antes mencionadas.

Valoración de la pertinencia del conjunto de actividades ajedrecísticas.

Para verificar la pertinencia de las actividades se crea un grupo nominal integrado por 11 especialistas, donde sobresalen Neurólogos, Defectólogos, Doctores en Cultura Física y Psicólogos, quienes tienen más de 10 años de experiencia, todos imparten seminarios, conferencias y docencia a residentes de sus respectivas especialidades y han ofrecido diferentes temas de capacitación a los profesores de Cultura Física que laboran en el área funcional de Actividad Física Comunitaria. Para desarrollar esta técnica se siguió el procedimiento descrito por (Córdova, 2011) realizado de la forma siguiente. Luego de presentada la propuesta por parte del grupo, se realiza un debate donde cada uno de los miembros da su opinión al respecto y a partir de ahí se efectuaron las modificaciones pertinentes. Posteriormente, se presentan las actividades nuevamente con las modificaciones realizadas y se somete a votación, tanto las actividades debatidas como las modificaciones realizadas a partir de las recomendaciones de los miembros del grupo.

En sentido general, los criterios de los integrantes del grupo nominal son coincidentes en relación con que la propuesta es necesaria. Destacan la novedad y pertinencia de las actividades ajedrecísticas realizadas, lo que permite plantear que es posible aplicarlo en diferentes contextos.

Principales modificaciones realizadas a la propuesta.

- Incluir modalidades del Ajedrez que estimulen la rapidez del pensamiento.
- Realizar estas actividades como mínimo tres veces por semana y con una duración de dos horas consecutivas.
- Se aprobó el plan modificado por el 100% de los especialistas lo cual revela el nivel de pertinencia y posible aplicación de la propuesta.

Resultados del estudio piloto.

Luego de modificar las actividades se realizó un estudio piloto en el Círculo de Abuelos de la Circunscripción dos del municipito Calixto García, donde se aplicaron en un período de 12 meses las actividades y se realizó un corte transversal y al final se analizaron sus resultados. Valorando el comportamiento de la memoria como principal signo de esta patología en los integrantes de la muestra.

Para la evaluación de la memoria se asume los indicadores, puntuación y escala evaluativa del Mini Examen Cognitivo, así como los rangos fundamentales:

- 24 -30 normal.
- 19-24 demencia comenzante.

- Menos de 19 demencias.

Resultados obtenidos en el pre-test.

En el indicador referido a la orientación los 12 adultos mayores para un 100% obtuvieron la máxima calificación de 10 puntos, en el segundo indicador que es la fijación 11 adultos mayores para un 91,6%, obtuvieron 3 puntos, mientras que 1 obtuvo 2 puntos, para un 8,3%, referido al tercer indicador que es la atención y el cálculo, 7 adultos mayores para un 58,3% obtuvieron 3 puntos, mientras que 2 para un 16,7% obtuvieron 2 puntos y los 3 restantes para un 25% obtuvieron 1 punto. En el cuarto indicador que es la memoria los 12 adultos mayores para un 100% obtuvieron la calificación de 2 puntos, en el quinto indicador que es el lenguaje 3 adultos mayores obtuvieron 4 puntos para 25%, mientras que los restantes 9 adultos mayores para un 75 % obtuvieron la calificación de 3 puntos.

Adulto Mayor	INDICADORES					TOTAL
	1	2	3	4	5	
1	10	3	3	2	4	22
2	10	3	3	2	3	21
3	10	3	3	2	4	22
4	10	3	3	2	4	22
5	10	3	3	2	3	21
6	10	3	2	2	3	20
7	10	3	1	2	3	19
8	10	3	3	2	3	21
9	10	3	2	2	3	20
10	10	3	1	2	3	19
11	10	3	2	2	3	20
12	10	3	1	2	3	19

Tabla 1. Resultados del pre-test en la muestra seleccionada.

Al aplicar la escala antes mencionada, se puede observar en la tabulación e interpretación de los resultados que el 100% de los adultos mayores se encuentran en la escala de demencia comenzante, lo que hace reflejar que inician con afectación leve de la memoria, aspecto que lo hacen estar dentro de los factores de riesgo de Alzhéimer, por tal sentido se realizó una intervención de 12 meses aplicando el conjunto de actividades ajedrecísticas.

Resultados obtenidos en el pos-test.

En el primer indicador que es la orientación los 12 adultos mayores para un 100% obtuvieron la máxima calificación de 10 puntos, en el segundo indicador que es la fijación los 12 adultos mayores para un 100% obtuvieron la máxima calificación de 3 puntos, referido al tercer indicador que es la atención y el cálculo 7 adultos mayores para un 58,3% obtuvieron 4 puntos, 2 para un 16,7% obtuvieron 3 puntos y los 3 restantes para un 25% obtuvieron 2 puntos. La máxima calificación de este indicador era de 5 puntos.

En el cuarto indicador que es la memoria los 12 adultos mayores para un 100% obtuvieron la calificación de 3 puntos. La máxima calificación de este indicador era de 3 puntos, mientras que en el quinto indicador que es el lenguaje 7 adultos mayores para un 58,3% obtuvieron la calificación de 4 puntos y los 5 restantes para un 41,7% obtuvieron 3 puntos. La máxima calificación de este indicador era de 9 puntos.

Adulto Mayor	INDICADORES					TOTAL
	1	2	3	4	5	
1	10	3	4	3	4	24
2	10	3	4	3	4	24
3	10	3	4	3	4	24
4	10	3	4	3	4	24
5	10	3	4	3	3	23
6	10	3	3	3	3	22
7	10	3	2	3	4	22
8	10	3	4	3	4	24
9	10	3	4	3	3	23
10	10	3	2	3	3	21
11	10	3	3	3	4	23
12	10	3	2	3	3	21

Tabla 2. Resultados del post-test en la muestra seleccionada.

Como se evidencia en el gráfico 1 todos los adultos mayores mejoraron su memoria, pero es de resaltar que transitaron a la categoría de normal un total de 5 para un 41,6 % de la muestra seleccionada, el resto de los adultos mayores (7 para un 58,3%), aunque aumentaron sus puntuaciones en el Mini Examen Cognitivo, se mantuvieron en el rango de demencia comenzante. Lo

cual ha corroborado que el Ajedrez puede ser utilizado como una vía para la profilaxis del Alzhéimer en adultos mayores, sin embargo esta temática debe ser profundizada en otros círculos de abuelos.

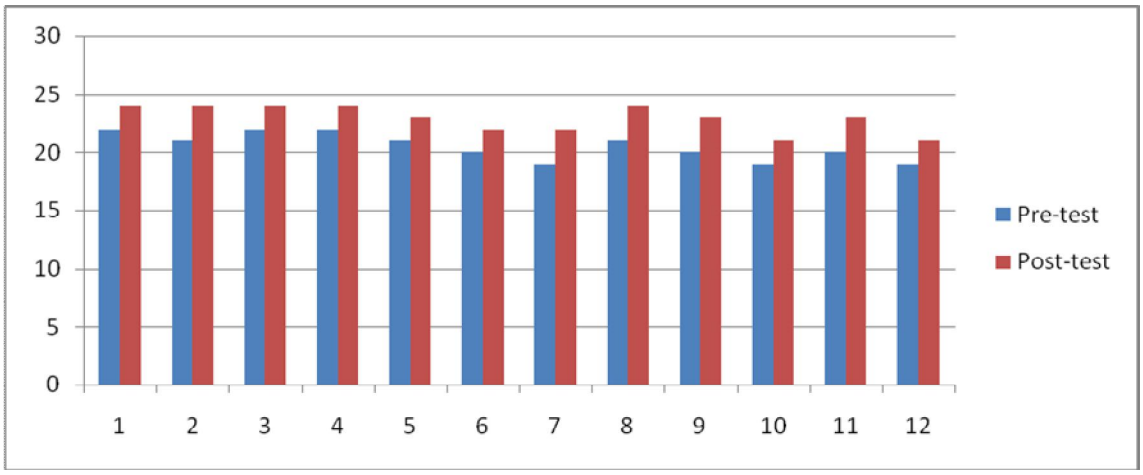


Gráfico 1. Resultados de la comparación pre-test y post-test.

Para conocer el nivel de significación de los resultados obtenidos, se utilizó la prueba de los signos con una distribución binomial y un nivel de significación de 0.05, lo que permitió comparar la existencia de diferencias estadísticas entre el pre-test y el pos-test. La tabla 3 muestra el análisis realizado a la variación de los signos entre ambas mediciones, lo que permitió realizar el procedimiento para la aplicación de la prueba.

Adultos mayores	Pre-test	Pos-test	Signos
1	22	24	+
2	21	24	+
3	22	24	+
4	22	24	+
5	21	23	+
6	20	22	+
7	19	22	+
8	21	24	+
9	20	23	+
10	19	21	+
11	20	23	+
12	19	21	+

Tabla 3. Variación de los signos entre el pre-test y pos-test

Al aplicar la prueba seleccionada al total de la muestra se obtiene que los 12 signos son positivos. Ahora bien, se quiere probar la hipótesis que el conjunto de actividades ajedrecísticas es una herramienta profiláctica para mejorar los signos del Alzhéimer. Por lo que existe una probabilidad de obtener un signo (-) de P = 50 contra otra unilateral de P >50, al calcular la media y desviación estándar de la distribución binomial siguiendo el procedimiento plantado por Freund (1988) y aplicar la fórmula de aproximación de la curva normal a la distribución binomial obtenemos que: z=2.0 y debido que este resultado excede el valor crítico de 1.64 para una prueba unilateral con un nivel de significación de 0,05, se puede aceptar la hipótesis planteada y afirmar que el conjunto de actividades ajedrecísticas es una herramienta profiláctica para mejorar los signos del Alzhéimer.

CONCLUSIONES

Una vez culminado el proceso investigativo se arriba a lo siguiente:

1. Los fundamentos teóricos consultados apuntan hacia la importancia de la utilización del Ajedrez como herramienta preventiva del Alzhéimer por su alto grado de concentración, agilidad del pensamiento y reflexividad que propicia.
2. Los resultados obtenidos en este estudio hacen visible la posibilidad de nuevas líneas de investigación de este campo, donde se vincule el Ajedrez con el retardo de la aparición de los signos del Alzhéimer en adultos mayores.

BIBLIOGRAFIA

1. Cortés García, G. (2004) Ajedrez y psicología. Disponible en: http://www.monografias.com. Consultado el 6 de enero de 2010. 2009
2. Blanco, U. PreAjedrez. Caracas, Ed La Calendaria.
3. Solís Carini, R C. (2009) Ajedrez y la Salud. Disponible en: http://www.psicologos.es.vg Consultado el 26 de diciembre de 2009.
4. Blanco, U.(2006) ¿Por qué el Ajedrez en las escuelas? Caracas, Editorial La Calendaria.
5. Córdova Martínez, C. (2011) Consideraciones sobre metodología de la investigación. d Universidad de Holguín.
6. González, C. Los beneficios del Ajedrez. Su práctica. Disponible en: http://www.monografias.com. Consultado el 11 de enero de 2010. 2007
7. Freund J (1988) Estadística elemental moderna. Edición revolucionaria, La Habana Cuba, 439p
8. Kantor D. (2007) Enfermedad de Alzhéimer. Review provided by VeriMed Healthcare NetYork. Medline plus enciclopedia médica [en línea] mayo 2006 [fecha de acceso 04 de abril de 2007] URL disponible en: http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article /000760.htm

1.38 JUEGOS RECREATIVOS PARA FAVORECER LAS HABILIDADES MOTRICES DE LAS MANOS EN LOS ATÁXICOS.

Est. Elizabeth Hernández Pérez.
MSc. Yusleidy Marlie Gordo Gómez
Dr. C. Darvin Manuel Ramírez Guerra

RESUMEN

En la investigación se abordan los argumentos teóricos relacionados con los juegos recreativos para favorecer las habilidades motrices de las manos en las personas con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2 en estadio I. La misma contiene diez juegos dirigidos a los atáxicos del Área de Salud ¨Pedro Díaz Coello¨, con edades comprendidas entre 30 y 50 años de edad. Dentro de los métodos científicos de orden teórico empleados aparecen: histórico – lógico, análisis – síntesis, inducción – deducción, así como la observación, la entrevista, la encuesta y la medición dentro del nivel de conocimiento empírico y de los matemáticos estadísticos la dócima de wilcoxon. Los resultados obtenidos muestran que la alternativa aplicada permitió favorecer las habilidades motrices de las manos en los atáxicos, considerándose como un elemento de vital importancia por ser Cuba, y en especial la provincia de Holguín las que poseen el mayor número de personas con esta patología en el mundo. Las conclusiones y recomendaciones abordan la necesidad de la continuación de estudios referentes a este tema.

Palabras claves: Ataxia Espinocerebelosa tipo 2, juegos recreativos, habilidades motrices de las manos.

INTRODUCCIÓN

Ataxia proviene de una palabra griega que significa "sin orden". Actualmente, la palabra ataxia se entiende como incoordinación. La ataxia puede ser un síntoma de muchas enfermedades, incluidos algunos desórdenes asociados con ciertas toxinas, infecciones, y cambios degenerativos en el sistema nervioso. El vocablo ataxia puede utilizarse para referirse a una coordinación pobre como síntoma, o puede usarse para denominar una enfermedad degenerativa concreta del sistema nervioso.

La ataxia espinocerebelosa tipo 2 ($SCA_{2,}$ del inglés Spinocerebellar Ataxia type 2) es una ataxia hereditaria autosómica dominante, degenerativa. Hasta hace poco había un desconocimiento de las causas bioquímicas moleculares que tienen lugar en el sistema nervioso central de las personas que padecen la enfermedad. La localización del defecto genético en cromosomas distintos determina los tipos de ataxia dominantes.

En la SCA_2 se aprecia la marcha atáxica, pérdida del equilibrio, adiadococinesia, disartria cerebelosa, disfagia, disimetría, temblor intencional, facie de asombro, neuropatía periférica. También tienen lugar cambios neurofisiológicos, neuropatológicos y genéticos moleculares desfavorables e irreversibles. Las características del fenotipo de los cubanos con ataxia cerebelosa están dadas por ser un grupo homogéneo con poca variabilidad interfamiliar.

Debido a las características antes mencionadas, a las personas con SCA_2 se les dificulta trasladarse hasta la sala de rehabilitación donde se aplica el Programa de Rehabilitación Multidisciplinaria para las Ataxias Espinocerebelosas. Además estos enfermos son atendidos por sus familias las cuales deben dedicar gran parte de su tiempo a ellos, sobre todo cuando se encuentra en los estadios más avanzados. Esto implica que tanto el familiar como el enfermo tengan que abandonar su vínculo laboral incidiendo negativamente en la economía del hogar y dificultando la posibilidad de trasladarse hasta la sala de rehabilitación por encontrarse distante de sus hogares.

El Programa de Rehabilitación Multidisciplinaria para las Ataxias Espinocerebelosas tiene como objetivo general mejorar la calidad de vida y el estatus funcional de los atáxicos y dentro de sus objetivos específicos se encuentran: favorecer el desarrollo de habilidades manuales que faciliten la mayor independencia del atáxico en las actividades funcionales y de autovalidismo y favorecer las capacidades coordinativas (información propioceptiva, equilibrio, ritmo y precisión). Para lo cual se proponen un conjunto de ejercicios físicos encaminados al cumplimiento de dichos objetivos, sin embargo a pesar de la importancia y validez que ha demostrado tener este programa, se puede señalar que no se hace referencia al empleo de juegos para mejorar la motricidad de las manos de las personas con SCA2. Aspecto que en cierta medida desmotiva a estas personas a realizar los ejercicios establecidos por el programa por manifestar que son siempre los mismos y que es una actividad rutinaria. Lo que evidencia que es vital solucionar el siguiente problema científico: ¿Cómo favorecer las habilidades motrices de las manos en las personas con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2 en estadio I, del Área de Salud Pedro Díaz Coello?

Para dar solución al problema científico se plantea el siguiente objetivo: Elaborar una alternativa de juegos recreativos para favorecer las habilidades motrices en las manos de las personas con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2 en estadio I, del Área de Salud Pedro Díaz Coello.

Para la realización de la investigación se emplearon métodos de investigación, teóricos, empíricos y matemáticos – estadísticos:

Del nivel teórico:

Analítico-sintético: La revisión bibliográfica, permitió la caracterización científica de los fundamentos teóricos sobre la Ataxia Espinocerebelosa Tipo 2 y el desarrollo de las habilidades motrices de las personas que la padecen, llegando a sintetizar sus regularidades.

Inductivo-deductivo: Permitió la elaboración del marco teórico mediante el cual se procedió a la caracterización del desarrollo de las habilidades motrices de las manos en las personas con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2. Además se establecieron generalizaciones y conclusiones.

Histórico-lógico: Posibilitó conocer la evolución y desarrollo de las principales tendencias que han sustentado el estudio de la Ataxia Espinocerebelosa Tipo 2, así como las principales manifestaciones en el desarrollo de las habilidades motrices en las personas con esta patología.

Dentro de los métodos empíricos.

Observación: Permitió verificar la existencia del problema y su diagnóstico, así como la eficiencia de las acciones de la Alternativa en la práctica.

Entrevista y encuesta: Aportaron criterios acerca de las características de la Ataxia Espinocerebelosa Tipo 2, así como las principales deficiencias de las habilidades motrices en los atáxicos.

Medición: se aplicaron dos tipos de escalas clínicas: El Índice de Barthel y la Escala Internacional de Ataxia para Estudios Farmacológicos. La primera medición se realizó antes de aplicar la alternativa y la segunda un año después de implementada la alternativa.

El Índice de Barthel mide calidad de vida, actividad de la vida diaria; de este test se seleccionaron para su aplicación las siguientes pruebas: Aseo personal (III), Uso del baño (IV), Alimentación (V) y Capacidad para vestirse (VIII), que según sus exigencias mientras más puntos el sujeto alcance equivale a una mejoría, y mientras menos equivale a una regresión.

La Escala Internacional de Ataxia para Estudios Farmacológicos mide trastornos de la postura y la marcha, Funciones kinéticas, desordenes del habla y desordenes oculomotores, de las cuales solo se utilizó en la investigación las funciones kinéticas pues intervienen directamente en la motricidad de las manos. Posee una puntuación que según sus exigencias mientras menos puntos el sujeto alcance equivale a una mejoría, y mientras más equivale a una regresión.

Métodos Matemáticos – Estadísticos: aplicamos la estadística inferencial en la toma de decisiones, específicamente la Dócima de Wilcoxon. Este método se utilizó con el objetivo de comparar los resultados de ambas mediciones en cada una de las pruebas, Índice Barthel y Escala Internacional de Ataxia para Estudios Farmacológicos y el nivel de significación fue de α (alfa)=0.05.

DESARROLLO

El juego constituye una forma de recreo que favorece a restaurar las habilidades motrices en los atáxicos. Además facilita el restablecimiento de la fuerza de las manos, el SNC y el organismo en general. Es importante vincular a los atáxicos al juego por la necesidad de cambiar su centro de atención por otras actividades estimulantes y más dinámicas dentro de su proceso de rehabilitación física.

El papel de los juegos como medio de educación y formación, influye además en la eliminación de algunos rasgos de conducta negativa que puedan presentar los atáxicos propios de su enfermedad.

Teniendo en cuenta la importancia de los juegos desde el punto de vista psicológico, sociológico, educativo y terapéutico, así como la necesidad de incluirlos como una vía fundamental dentro del proceso de rehabilitación de las personas con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2, se hizo necesario determinar las fases para determinar la elaboración y aplicación de los juegos recreativos encaminada a favorecer las habilidades motrices en las manos en las personas con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2 en estadio I, del Área de Salud Pedro Díaz Coello.

El autor determinó para el desarrollo de la alternativa las siguientes fases:

Diagnóstico: para determinar el comportamiento de las habilidades motrices de las manos en las personas con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2 en estadio I, del Área de Salud Pedro Díaz Coello.

Es importante que el diagnóstico se realice antes y después de aplicar los juegos, porque permite comparar el comportamiento de las habilidades motrices de las manos en las personas con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2 en estadio I y establecer a partir de sus potencialidades los juegos a desarrollar.

Acciones:

- Familiarizar a las personas con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2 en estadio I con la investigación y su objetivo.
- Aplicar las dos escalas clínicas: el Índice de Barthel y la Escala Internacional de Ataxia para Estudios Farmacológicos.

Concepción y elaboración: determinar y elaborar los juegos para favorecer las habilidades motrices de las manos en las personas con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2 en estadio I, del Área de Salud Pedro Díaz Coello.

Acciones:

- Determinar los juegos de mayor preferencia a realizar por parte de las personas con SCA2.
- Seleccionar los juegos propios a desarrollar por parte de las personas con SCA2 a partir del estadio en que se encuentran, la edad y el sexo.

- Determinar la existencia de los recursos materiales necesarios para desarrollar los juegos.
- Definir el lugar más apropiado para la realización de los juegos.
- Establecer el horario y días de las semanas para la ejecución de los juegos.
- Incorporar a la familia y factores comunitarios para favorecer la realización de los juegos.

Implementación:

En este momento se pone en práctica los juegos elaborados a partir del diagnóstico realizado. Los juegos se desarrollaron con el total de la muestra seleccionada, con un tiempo de duración de un año y una frecuencia de tres veces por semanas. En cada uno de estos el profesor debe propiciar una adecuada motivación y sistematización del proceso.

Es importante que el profesor mantenga durante la realización de los juegos buena comunicación y relación con los atáxicos, esto permitirá, crear un clima psicológico favorecedor y una transmisión más exacta y profunda de lo que se quiere realizar.

Para desarrollar los juegos el profesor debe tener en cuenta las siguientes acciones:

1. Lograr motivar a los atáxicos para ejecutar los juegos.
2. Crear relaciones positivas y situaciones de comunicación favorables.
3. Explicar y demostrar los juegos a desarrollar de manera sencilla, lógica, comprensible y asequible.
4. Promover la dinámica participativa.
5. Realizar los juegos con las personas con SCA2 a partir del estadio en que se encuentran, la edad y el sexo.
6. Atender las individualidades de cada participante.

Es importante que durante este momento el investigador esté al tanto de todo lo que está ocurriendo pues permitirá conocer los cambios que se van produciendo durante el desarrollo de los diferentes juegos, hacer los señalamientos oportunos, precisando las tareas para elevar el estado de satisfacción de los participantes.

Es menester que los atáxicos expresen sus criterios y hagan valoraciones acerca del contenido de cada juego y de su estado de satisfacción, así como valorar el criterio de las demás personas que están colaborando con el desarrollo de los juegos.

Evaluación de la pertinencia y factibilidad de la alternativa:

Está dirigida a controlar la efectividad de la aplicación de los juegos y se pone de manifiesto en cada una de las fases anteriores, permitiendo la regulación y el reajuste en cada uno de ellos.

Los juegos definen claramente los objetivos y potencialidades encaminadas a favorecer las habilidades de las manos en las personas con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2 en en estadio I, del Área de Salud Pedro Díaz Coello. Aspectos estos que mueven el desarrollo de la investigación, dándole un carácter novedoso y particularizado a la alternativa.

Los juegos que conforman la alternativa poseen la siguiente estructura:

1. Nombre.
2. Objetivo.
3. Desarrollo.
4. Reglas.

Ejemplo de algunos juegos:

- Nombre: Atrapa y Anota.
- Objetivo: Mejorar las habilidades de las manos.
- Organización: 2 Equipos de 3 jugadores cada uno, formados en dos hilera.
- Desarrollo: El primer jugador de ambos equipos tendrá una pelota pequeña en las manos, a la señal del profesor realizarán 4 lanzamientos hacia arriba con el objetivo de atrapar la pelota, después del último atrape ejecutarán un lanzamiento de precisión a un aro que estará a una distancia de 3mts, así sucesivamente hasta que todos ejecuten la actividad.
- Reglas: El integrante que logre atrapar los 4 lanzamientos obtiene 1 punto adicional para su equipo.
- El jugador que logre colar una pelota por el aro obtiene un punto para su equipo.
- Gana el equipo que más punto obtenga.

- Nombre: Derribo del Bolo.
- Objetivo: Mejorar las habilidades de las manos.
- Organización: 2 Equipos de 3 jugadores cada uno, formados en hilera.
- Desarrollo: Cada jugador de ambos equipos tendrá una pelota pequeña en las manos y ejecutará un lanzamiento de cualquier forma que conozca con el objetivo de derribar unos bolos colocados a una distancia de 4mts.
- Reglas: Por cada bolo derribado se obtendrá 1 punto.
- Gana el equipo que más puntos obtenga.

- Nombre: Encesta y Ganarás.
- Objetivo: Mejorar las habilidades de las manos.
- Organización: 2 Equipos de 3 jugadores cada uno, formados en un círculo y sentados.

- Desarrollo: El primer jugador de cada equipo tendrá un balón de Balonmano. A la señal del profesor ejecutarán un lanzamiento que podrá ser con una o ambas manos tratando de encestar el balón en un cesto que estará ubicado en el medio del círculo. Luego lo realizarán el resto de los jugadores.
- Reglas: Por cada enceste se obtendrá 1 punto.
- Gana el equipo que más puntos obtenga.

➢ Nombre: Juega con el Dado.

- Objetivo: Mejorar las habilidades de las manos.
- Organización: 2 Equipos de 3 jugadores cada uno, formados en un círculo.
- Desarrollo: El profesor rodará un dado de cartón que por cada cara tendrá las siguientes acciones a cumplir: Recortar, Modelar con Plastilina, Pegar, Colorear, Armar un rompecabezas de 8 piezas y Escribir. Para el desarrollo de las mismas los integrantes de cada equipo tendrán que trabajar de conjunto.
- Reglas: El equipo que culmine primero cada acción obtendrá 1 punto.
- Gana el equipo que más puntos obtenga.

➢ Nombre: Mantén la Pelota en el Aire.

- Objetivo: Mejorar las habilidades de las manos.
- Organización: 2 Equipos de 3 jugadores cada uno, formados en dos filas una frente a la otra.
- Desarrollo: El primer jugador de cada equipo tendrá una raqueta y una pelota de Tenis de Mesa en la mano, a la señal del profesor comenzarán a realizar botes de la pelota con el objetivo de mantenerla el mayor tiempo posible sin dejarla caer, los botes realizados se irán contando.
- Reglas: No se puede dejar caer la pelota.
- El equipo que mantenga el mayor tiempo posible dándole botes a la pelota sin dejarla caer será el ganador.

➢ Nombre: La dama china.

- Objetivo: Trabajar en grupo y la camaradería, además la coordinación y habilidad de las manos.
- Organización: Área con techo con un ambiente agradable y acogedor, luego de culminar la primera ronda se enfrentan los primeros ganadores del certamen, hasta culminar con el ganador del evento.
- Desarrollo: Es un juego de mesa, actividad sana de tipo pasivo, con mucha actividad mental, se realiza con cuatro participantes, ganando siempre uno, jugando por los cuatro lados del tablero.
- Reglamento:

1. Se permite ayuda de otros compañeros del equipo.

2. Se descalifica al participante que realice una infracción.

Análisis e interpretación de los Resultados:

Para determinar la factibilidad de los juegos y favorecer las habilidades motrices de las manos en las personas con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2 en estadio I, del Área de Salud Pedro Díaz Coello. Se aplicaron dos mediciones, la primera medición se realizó antes de aplicar la alternativa y la segunda un año después de implementada. Se emplearon para estas mediciones pruebas específicas de la Escala Internacional como Las Funciones Kinéticas y del Índice de Barthel las pruebas Aseo personal (III), Uso del baño (IV), Alimentación (V) y Capacidad para vestirse (VIII). Las cuales arrojaron los siguientes resultados:

Escala Internacional de la Ataxia para Estudios Farmacológicos.

Tabla: Resumen Funciones Kinéticas (E.I.A)

Paciente	Edad	Sexo	Estadío	C	D	E	F	G	Total	C	D	E	F	G	Total
1	38	F	1	2	2	2	2	2	10	1	1	1	1	1	5
2	50	F	1	3	3	2	3	4	15	3	3	2	2	4	14
3	42	F	1	3	2	2	2	3	12	2	1	2	1	2	8
4	40	M	1	3	2	2	2	3	12	3	1	2	1	2	9
5	45	M	1	3	3	2	3	4	15	3	3	2	2	4	14
6	32	M	1	2	2	1	1	2	8	1	1	1	1	1	5

Test Statistics(b)

	C1 - C	D1 - D	E1 - E	F1 - F	G1 - G	T1 - T
Z	-1,732(a)	-2,000(a)	-1,000(a)	-2,236(a)	-2,000(a)	-2,214(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	,083	,046	,317	,025	,046	,027

b Wilcoxon Signed Ranks Test

De forma general al analizar las funciones Kinéticas entre la primera y segunda medición se observó un valor de P = 0.027, lo que demuestra haber diferencias significativas entre los resultados, individualmente se observó un discreta mejoría en los pacientes: 1 en la variable C (Prueba índice – nariz descomposición y dismetría), D (Prueba índice-nariz temblor de intención del dedo), E (Prueba índice-índice temblor de acción intencional), F (Movimientos alternantes de pronación y supinación) y

G (Dibujo de la espiral de Arquímedes en un patrón pre-dibujado), paciente 2 en la variable F (Movimientos alternantes de pronación y supinación), paciente 3 en la variable C (Prueba índice – nariz descomposición y dismetría), D (Prueba índice-nariz temblor de intención del dedo), F (Movimientos alternantes de pronación y supinación) y G (Dibujo de la espiral de Arquímedes en un patrón pre-dibujado), paciente 4 en las variables D (Prueba índice-nariz temblor de intención del dedo), F (Movimientos alternantes de pronación y supinación) y G (Dibujo de la espiral de Arquímedes en un patrón pre-dibujado), paciente 5 en la variable F (Movimientos alternantes de pronación y supinación), y el paciente 6 mejora en las variables y G (Dibujo de la espiral de Arquímedes en un patrón pre-dibujado).

Tabla: Resumen Índice de Barthel.

Paciente	Edad	Sexo	Estadio	III	IV	V	VIII	Total	III	IV	V	VIII	Total
1	38	F	1	1	1	1	1	4	1	2	1	2	6
2	50	F	1	0	0	1	0	1	1	0	1	1	3
3	42	F	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	5
4	40	M	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	5
5	45	M	1	0	0	1	0	1	1	0	2	1	4
6	32	M	1	1	1	2	1	5	1	2	2	2	7

Test Statistics (b)

b Wilcoxon Signed Ranks Test

	A1 - A	B1 - B	C1 - C	D1 - D	T1 - T
Z	-1,000(a)	-1,414(a)	-1,732(a)	-2,000(a)	-2,232(a)
Asymp. Sig. (2-tailed)	,317	,157	,083	,046	,026

En el Índice de Barthel al comparar los resultados de la 1ra y 2da medición se obtuvo un valor de P=0.026 por lo que existieron diferencias significativas entre los resultados. De forma individual el paciente 1 demostró ligera mejoría en cuanto al Uso del Baño logrando en la segunda medición realizar la actividad de forma independiente, y en La Capacidad para Vestirse demostrando en la segunda medición realizar de forma independiente esta actividad (incluidos botones y cremalleras).El paciente 2 en la primera medición en el Aseo Personal necesitaba ayuda mientras que el la segunda medición realizaba de forma independiente estas tareas aunque otras personas tengan que darle el

instrumento que precisen en cada momento, específicamente a la hora de afeitarse. Los mejores resultados, aunque se observó discreta la regresión en la 2da medición con respecto a la primera. Los pacientes 1,3 y 4 obtuvieron los resultados más bajos aunque con discreta mejoría en la 2da medición.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos permiten arribar a las siguientes conclusiones:

1. Los juegos recreativos tiene un peso esencial en el desarrollo de las habilidades motrices de las manos de las personas con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2. Sin embargo, la inserción de los mismos en el proceso de rehabilitación física de estas personas, ha tenido poca sistematización en cuanto a estudios e investigaciones, convirtiéndose en la actualidad en una de las preocupaciones latentes.
2. El diagnóstico aplicado a través de las mediciones de la Escala Internacional de Ataxia para estudio Farmacológico y el Índice de Barthel, evidenciaron que existen afectaciones en las habilidades motrices de las manos en las personas con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2 en estadio I, del Área de Salud Pedro Díaz Coello.
3. Los resultados de la aplicación de la alternativa permiten afirmar que los juegos recreativos aplicados favorecieron las habilidades motrices de las manos en las personas con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2 en estadio I, del Área de Salud Pedro Díaz Coello.

BIBLIOGRAFÍA

1. Alfaro Torres, Rolando. (2003) Juegos Cubanos. Ciudad de La Habana, Editorial Abril.
2. B, Signe. (1999) Rehabilitación, análisis secuencial de las adaptaciones Fisiológicas al esfuerzo. Barcelona, Publicaciones Universal.
3. Bitácora de la Federación Andaluza de Asociaciones de Ataxia C/. Antonio Filpo Rojas, 13 - Bajo Derecha - 41008 - SEVILLA Tel. y Fax: 954 546 168 - Tel. 954 537 964 email: ataxia.andalucia@gmail.com. Consultado 4 de septiembre del 2007.
4. Cencomed.sld.cu/rehabilitacion_2007/ Rehabilitación de la ataxia**.** Dr. C. Luis Velázquez Pérez Lic. Julio C Rodríguez Díaz Dr. Gilberto Sánchez Cruz Dr. Ricardo Hechevarría Pupo. Consultado el 9 de enero del 2008.
5. Estrada R. L Galarraga (1980) Heredoataxia estudios neuropatológico en tres casos. Cuba, Medic. Rev Cub Medic; 19: 225-37.

1.39 ESTUDIO SOBRE LA INFLUENCIA DE LOS EJERCICIOS FÍSICOS EN LA REHABILITACIÓN DE LOS PACIENTES CON FIBROMIALGIA.

Lic. Juan Miguel Rodríguez Gámez
MSc. Yusleidy Marlie Gordo Gómez
Dr. C. Darvin Manuel Ramírez Guerra
MSc. Luis Alexander Zaldívar Castellanos

RESUMEN

En la presente investigación, se abordan los fundamentos teóricos relacionados con la Fibromialgia y la importancia del ejercicio físico para contribuir a la rehabilitación de los pacientes aquejados con esta patología. En el estudio se emplearon métodos teórico tales como: el histórico – lógico, el análisis – síntesis y la inducción – deducción, mientras que de carácter empírico se tuvieron en cuenta la observación científica, la entrevista y la medición, además de los matemáticos estadísticos se encuentran la estadística descriptiva y el análisis de tendencia. Como solución al problema identificado se elaboraron ocho talleres para orientar a los pacientes acerca de las características de la enfermedad y la importancia de la rehabilitación física sistemática, así como ejercicios aeróbicos, de estiramientos y de corrección postural. Los resultados obtenidos muestran que los ejercicios físicos aplicados contribuyeron a la rehabilitación física de los pacientes con Fibromialgia, considerándose como un elemento de mucha importancia, por ser una patología que afecta a miles de personas en Cuba y el mundo.

Palabras claves: ejercicios físicos, rehabilitación, fibromialgia.

INTRODUCCIÓN.

En el mundo existe una alta incidencia y prevalencia de las afecciones degenerativas del sistema osteomioarticular, donde las enfermedades reumáticas y dentro de ellas la Fibromialgia ocupan un lugar importante, pues pueden generar diversas discapacidades al organismo que conducen a un compromiso de las actividades de la vida diaria.

La Fibromialgia es una enfermedad crónica, generalizada que se caracteriza por dolor de larga duración en los músculos y el tejido blando circundante a las articulaciones de todo el cuerpo. Puede ser especialmente intenso en algunos puntos: zona occipital y cervical, en la parte alta y baja de la espalda, rodillas, codos y glúteos. La intensidad del dolor varía día a día, y puede cambiar de lugar, llegando a ser más severo en aquellas partes del cuerpo que se usan con frecuencia como: el cuello, los hombros, las caderas y los pies. En algunas personas el dolor interfiere con las tareas diarias y cotidianas, mientras que en otras, solo les ocasiona un malestar leve.

La prevalencia de la Fibromialgia se sitúa alrededor del 10% de la población general adulta que acude al médico, llegando hasta el 15% en las consultas reumatológicas y también cerca del 6% de la población pediátrica. Se presenta especialmente en el sexo femenino. Puede iniciarse a cualquier edad, aunque es más frecuente entre los 20 y los 50 años y no es rara la relación temporal con algún tipo de traumatismo. Se llegado a la conclusión que la Fibromialgia puede ser tan incapacitante como la artritis reumatoide y es causa importante de invalidez y pensiones.

En Cuba, hasta la fecha, se han publicado dos estudios transversales prospectivos con el objetivo de conocer la prevalencia de las enfermedades del aparato locomotor, dónde la más frecuente es la artrosis que afecta entre un 24 y un 26% de la población por debajo de los 65 años, siendo más común en las mujeres que en los varones, igualándose los valores a partir de dicha edad. Otras patologías diagnosticadas son los reumatismos de partes blandas (incluyendo a la Fibromialgia) que afectan entre un 10 y un 20% de la población cubana.

Según el censo de población y vivienda del 2012, el municipio Rafael Freyre de la provincia de Holguín, cuenta con una población de 52 699 habitantes, de ellos 25 599 son del sexo femenino y 27 100 son del sexo masculino. Según datos del Centro de Estadística de este mismo territorio se pudo constatar que el Consejo Popular Santa Lucía asientan una población de 15 201 personas, de ellos 7 592 son del sexo femenino y 7 609 son del sexo masculino. De estos existen 162 casos diagnosticados con Fibromialgia para un 1,1% de representatividad.

Según múltiples estudios publicados, dentro de los que se pueden citar: Ejercicios aeróbicos en la Fibromialgia Bennet et al. (1988), citado por Duarte Oller E. (2009), Perfil de técnicas psicoterapéuticas para pacientes con Fibromialgia García (2007), Ejercicio físico en la Fibromialgia Álvarez (2003) entre otros, plantean que la actividad física y deportiva es uno de los procedimientos más asequibles y que más pueden beneficiar a los pacientes con Fibromialgia. Además, así está reconocido y recomendado diariamente por los fisiatras y reumatólogos con más experiencia en esta afección. La actividad física o el ejercicio físico, es una herramienta de salud en la Fibromialgia, que no resulta cara de aplicar y proporciona beneficios indispensables para estos pacientes.

El ejercicio es esencial para aminorar los síntomas de esta patología debido al dolor, la fatiga y la debilidad que sienten los individuos con esta enfermedad, ya que la mayoría presentan una condición física inadecuada. El ejercicio aeróbico sin embargo, posee efectos analgésicos y antidepresivos, mejora la sensación de control y bienestar. Además mejora las capacidades físicas de los pacientes portadores de esta afección.

DESARROLLO

Son varios los autores que resaltan con mucha seriedad el seguimiento y atención médica a las personas con Fibromialgia dentro de los que se pueden mencionar: Olivé y Wolf (2006) citado por Hernández (2010) y Barroso (2011). Sin embargo, en la revisión a la literatura especializada se pudo constatar que son insuficientes los programas y metodologías que orientan a los profesores de Cultura Física y fisiatras de los Centros de Rehabilitación Integral para desarrollar el proceso de rehabilitación con los pacientes con Fibromialgia.

Además en el diagnóstico exploratorio inicial a partir de las entrevistas y encuestas, se constataron las siguientes limitaciones: por las características de la enfermedad los pacientes con Fibromialgia presentan irregularidades para asistir a las sesiones de rehabilitación e insuficiente conocimiento de los pacientes con Fibromialgia sobre las características y evolución de su patología.

A partir de los elementos teóricos abordados y la carencia en la práctica se plantea el siguiente **problema científico:** ¿Cómo contribuir a la rehabilitación física de los pacientes con Fibromialgia del Consejo Popular Santa Lucía del municipio Rafael Freyre?

Para dar respuesta al problema científico antes expuesto se plantea el siguiente **objetivo:** aplicar ejercicios físicos que contribuyan a la rehabilitación de los pacientes con Fibromialgia del Consejo Popular Santa Lucía del municipio Rafael Freyre.

Metodología.

Para el desarrollo de la presente investigación se tomó como población a los 44 pacientes con Fibromialgia del Consejo Popular Santa Lucía del municipio Rafael Freyre, de la cual se seleccionó una muestra intencional comprendida por 25 pacientes con Fibromialgia, 20 del sexo femenino y 5 del sexo masculino, con una edad promedio de 42.2 años, cumpliendo con los siguientes **criterios de inclusión**:

- Que estuvieran autorizadas por el reumatólogo y el fisiatra a participar en la investigación.
- Que no posean patologías asociadas.
- Estuvieran dispuestas a participar como entes activos en el proceso de rehabilitación.

Los métodos teóricos utilizados fueron el histórico- lógico con el objetivo de buscar los antecedentes que permitieron argumentar el problema científico. De igual modo se pudo conocer el punto de vista de algunos autores en diferentes momentos históricos. El análisis – síntesis, se utilizó a lo largo del proceso de elaboración de la fundamentación teórica a través de la consulta de las literaturas y documentos, permitiéndonos sintetizar los aspectos necesarios y esenciales para el desarrollo de la presente investigación y el inductivo- deductivo el cual permitió realizar valoraciones a partir de las bibliografías consultadas, confirmar formulaciones teóricas, establecer diferencias y llegar a nuevas

conclusiones, y entre los métodos del nivel empírico se utilizó la encuesta la cual se les realizó a los profesores de Cultura Física para determinar sus conocimientos acerca de la Fibromialgia y el procedimiento empleado en la rehabilitación física de los pacientes con Fibromialgia. La entrevista se les aplicó a los reumatólogos y a los fisiatras para determinar la existencia de orientaciones, metodologías o programas dirigidos a la rehabilitación física de los pacientes con Fibromialgia. Así como la observación científica no estructurada y participante que posibilitó valorar el desarrollo de los ejercicios físicos por parte de los aquejados.

Resultados.

Para dar solución al problema, se desarrollaron ocho talleres con los que se logró elevar el nivel conocimiento de los pacientes en cuanto a las características y evolución de la Fibromialgia, la importancia de los beneficios que tienen los ejercicios físicos para la mejoría de la patología, así como los ejercicios que se deben desarrollar en cada una de las partes de las sesiones de rehabilitación (inicial, principal y final). Además estos talleres permitieron preparar a las personas aquejadas con esta patología para que ejecutaran los ejercicios de forma independiente pero bajo la asesoría del profesor de Cultura Física cuando no pudieran asistir a los Centros de Rehabilitación Integral.

La estructura de los talleres, fueron asumida de Gordo (2009) están conformado por: objetivo y contenido a tratar según las necesidades de aprendizaje de los pacientes, el nivel de escolaridad de los pacientes, los recursos y medios a utilizar, el tiempo de duración, las frecuencias de los talleres y el horario de que disponen los pacientes con Fibromialgia, así como las condiciones del local y la cantidad de pacientes que participan. Los talleres se desarrollaron tres veces por semanas y se pasaba a tratar otro contenido siempre que la totalidad de los pacientes asimilaran el contenido y adquirieran las habilidades prácticas necesarias.

Ejemplo de uno de los talleres.

Contenido: el ejercicio físico sistemático y su importancia en la rehabilitación de los pacientes con Fibromialgia.

Objetivo: elevar el nivel de conocimiento sobre la importancia de la realización de ejercicio físico sistemático en la rehabilitación de los pacientes con Fibromialgia (diminución del dolor).

Medios: TV, Video, papel y lápiz.

Participan: los pacientes y el profesor de Cultura Física.

Frecuencia: 1

Hora: 4:30 pm

Duración: 1 hora

Local: en el hogar de uno de los pacientes.

Tabla #1. Comparación antes y después de desarrollados los talleres para determinar el nivel de conocimiento de los pacientes con Fibromialgia.

Indicadores	Mediciones	Alto		Medio		Bajo	
		No de pac	%	No de pac	%	No de pac	%
Características y evolución de la Fibromialgía	Primera	3	12	10	40	12	48
	Segunda	22	88	3	12	-	-
Importancia ejercicios físicos	Primera	1	4	8	32	16	64
	Segunda	23	92	2	8	-	-
Ejercicios físicos de las sesiones de rehabilitación	Primera	-	-	2	8		
	Segunda	24	96	1	4	-	-

Luego de desarrollarse los talleres, se paso a la implementación de los ejercicios aerobios de corrección postural y de estiramientos que van dirigidos específicamente dentro de la rehabilitación física de los pacientes con Fibromialgia a disminuir la presencia del dolor como el síntoma más persistente e invalidante. Además están conformado por: objetivo y orientaciones, las cuales son asumidas del Instituto Ferrán de Reumatología (2008) y Montero (2010) a partir de la adecuada articulación entre las partes y de su fácil ejecución. Esto constituyó una herramienta que orientó y direccionó el trabajo de los profesores de Cultura Física y fisiatras de los Centros de Rehabilitación Integral para desarrollar el proceso de rehabilitación con los pacientes con Fibromialgia. Además facilitó que los pacientes aquejados de esta patología puedan desarrollar las sesiones de rehabilitación en su hogar con o sin la presencia del profesor de Cultura Física aunque siempre bajo su asesoría.

Ejemplo de ejercicios.

Caminar, comenzar a intensidad baja de 40 – 50 metros/ minutos, aumentar a intensidad media de 50 – 60 metros/ minutos y llegar a intensidad alta de 60 – 70 metros / minutos según las capacidades de cada paciente.

Marcha en el lugar, comenzar con un tiempo de 5 minutos, mantenerlo durante las 5 primeras sesiones, aumentar cada 3-5 sesiones de 2-4 minutos, hasta llegar a 15 minutos como mínimo y como máximo o ideal a 30 minutos.

Ejemplificación del plan de ejercicios físicos ejecutados.

Frecuencia: 3 veces a la semana. Tiempo de duración: 45-60 minutos

Intensidad: del 60 al 80 % de la frecuencia cardiaca máxima (FCM)

Partes de la clase. Contenido de la propuesta de ejercicios

Inicial

Ejercicios de calentamiento. Se realizarán ejercicios lentos y fluidos con el objetivo de preparar al organismo para los ejercicios posteriores.

Principal

Ejercicios aeróbicos. Se realizarán ejercicios como: caminar, marcha en el lugar, ejercicios combinados. Es necesario ir aumentando las cargas según la capacidad de cada paciente.

Ejercicios para corregir la postura. Se proponen ejercicios para contribuir a la rehabilitación postural, además de fortalecer los músculos que intervienen en estas posiciones.

Ejercicios de estiramientos. Se desarrollarán ejercicios para lograr estirar los músculos adoloridos.

Final

Ejercicios respiratorios o de recuperación. Para ejercitar en los pacientes la correcta respiración, para aumentar la capacidad ventilatoria y la tolerancia al ejercicio y así lograr una mejor recuperación.

Análisis y Discusión

Se realizó un estudio comparativo de los pacientes antes y después de poner en práctica los ejercicios físicos para la rehabilitación de los pacientes con Fibromialgia del Consejo Popular Santa Lucía del municipio Rafael Freyre, se aplicaron mediciones a través del Cuestionario de Impacto de Fibromialgia (FIQ) y la Escala Analógica Visual (EAV) donde se pudo determinar que existió mejoría de los pacientes aquejados, lo que se refleja en los siguientes análisis:

- Resultados del Cuestionario de Impactico de Fibromialgia (FIQ**).**

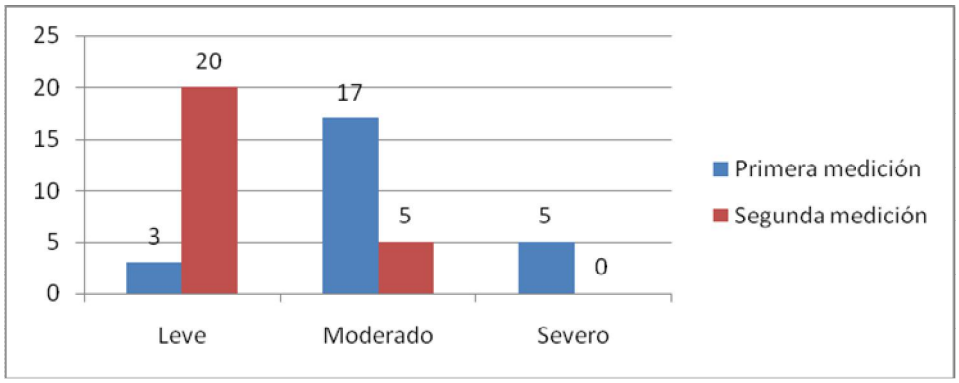
Objetivo: valorar el estado en que se encuentra el paciente.

Plantea la siguiente escala evaluativa

De (20 – 30): Leve De (31- 41): Moderado De (42 – 52): Severo

En la primera medición 5 pacientes para un 20%, se encontraban en estado severo con un rango entre 42 y 52 puntos, 17 pacientes para un 68%, en estado moderado con un rango evaluativo entre 31 y 41 puntos y 3 pacientes para un 12, se encontraban en estado leve para un rango evaluativo de 20 a 30 puntos. Sin embargo, en la segunda medición solo 5 pacientes para un 20%, se encontraban en estado moderado y 20 pacientes para un 80% lograron ubicarse en el estado leve. Lo que denota que los pacientes mejoraron en cuanto a la condición física, la capacidad funcional, el estado de ánimo y en la realización de las actividades de la vida diaria.

Gráfico #1. Análisis comparativos entre la primera y segunda medición de los resultados del FIQ.



Plantea la siguiente escala evaluativa

De (20 – 30): Leve De (31- 41): Moderado De (42 – 52): Severo

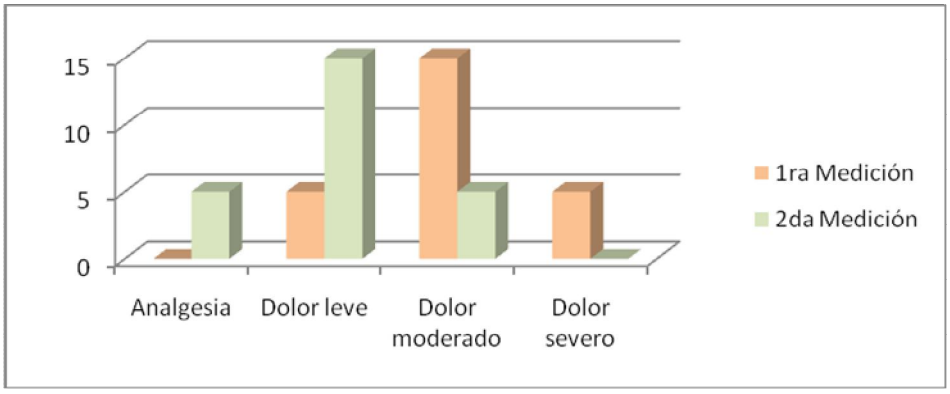
- Resultados de la Escala Analógica Visual (EAV).

Objetivo. Determinar el estado en que se encuentran los pacientes debido a la intensidad del dolor.

Escala evaluativa: De (0-1punto) analgesia. De (2-5puntos) dolor leve. De (6-7puntos) dolor moderado. De (8-10 puntos) dolor severo.

En la primera medición cinco pacientes para un 20%, se encontraban con dolor severo, 15 pacientes para un 60%, tenían dolor moderado y cinco pacientes para un 20%, con dolor leve. Sin embargo, en la segunda medición cinco pacientes para un 20%, tenían dolor moderado, 15 pacientes para un 60%, poseían dolor leve y cinco pacientes para un 20%, no referían dolor alguno. Resultados que permiten afirmar que los pacientes disminuyeron el dolor, la fatiga y la debilidad corporal.

Gráfico #2. Análisis comparativos entre la primera y segunda medición de los resultados la EAV.



CONCLUSIONES.

En la diversidad de autores dedicados al estudio de la Fibromialgia, se aprecia unidad de criterios con respecto a las características de la enfermedad y a la importancia del ejercicio físico para la rehabilitación de estos pacientes.

El diagnóstico permitió determinar la fase en que se encontraban los pacientes con Fibromialgia.

Los talleres permitieron elevar el conocimiento de los pacientes con Fibromialgia acerca de las características y evolución de la enfermedad, así como de la importancia del ejercicio físico para su rehabilitación y los resultados obtenidos con la aplicación de la FIQ y la EAV permiten afirmar la efectividad de los ejercicios físicos en la rehabilitación de los pacientes con Fibromialgia del Consejo Popular Santa Lucía del municipio Rafael Freyre.

BIBLIOGRAFÍA.

Álvarez Alonso A. (2003) Ejercicios físicos en la Fibromialgia. Rehabilitación Madrid 37(6)363-64 Disponible en http://www.doyma.es Visitado el 6 de noviembre del 2013.

American Journal of Managed Care (2007) Estrategias contemporáneas de manejo de Fibromialgia. Vol. 15, No. 7[Internet]. Disponible en www.fibromialgia.nom.es Visitado el 1ro de octubre del 2013.

Arthritis Fundation. (2001), The Arthritis Foundation's Guide to Good Living with Fibromyalgia. Atlanta: Arthritis Foundation. [Internet]. . Disponible en: http://www.institutferran.org/intolerancia_quimica.htm http://www.vivirconsensibilidad.blogspot.com/ Visitado el 20 de noviembre del 2013.

Barroso López C M. (2011) Comportamiento clínico de la Fibromialgia, Análisis de tres años. PDF.

Beneficios de los ejercicios físicos en pacientes con Fibromialgia. [Internet]. Disponible en: http://www.agenciasinc.es/Noticias/Un-estudio-refleja-los-beneficios-del-ejercicio-en-pacientes-con-fibromialgia Visitado el 28 de noviembre del 2013.

1.40 ESTUDIO DEL ÁREA MUSCULAR DEL MUSLO Y LA FUERZA EXPLOSIVA EN EL BALONCESTO DE LA PRIMERA CATEGORÍA DE HOLGUÍN.

MSc. Francisco Freyre Vázquez.

Dr. C. Helmer Méndez Infante.

MSc. Magalis Saínz Candía.

RESUMEN.

El presente trabajo tuvo como objetivo conocer la relación entre los resultados máximos del área muscular del muslo derecho y la altura del salto Sguat durante la preparación a la que fue sometido el equipo de baloncesto de la primera categoría de Holguín que participaron en el torneo nacional de ascenso. La muestra de estudio fue de 21 jugadores ocupantes de las posiciones de defensas, delanteros y centros. De esta forma estaríamos hablando de la estrecha relación de existe en cuanto a estas variables. Repercutiendo estos resultados de forma positiva en el rendimiento del equipo objeto de investigación.

Palabras claves: baloncesto. Arquitectura muscular.

INTRODUCCIÓN

Específicamente McInnes, Carlson, Jones y McKenna & Glaister (2005) destacan que el baloncesto es un deporte mixto intermitente de alta intensidad en el que se combinan acciones de intensidad baja, media y alta, y en el cual está presente el metabolismo aeróbico y anaeróbico. Según, López y López (1994) y McInnes et al. (1995) señalan que a lo largo del partido la energía aeróbica parece ser predominante las acciones que llevan al éxito en Baloncesto como esprintar, saltar, driblar son dependientes del sistema anaeróbico. En este sentido, Hoffman & Kraemer (1996) han propuesto al metabolismo anaeróbico como crítico para conseguir el éxito en esta modalidad deportiva aun suponiendo que las acciones de alta intensidad durante la competición solamente presentan el 15-16% del tiempo, lo que resalta la importancia de los sistemas energéticos anaeróbico láctico y aláctico en la consecución del éxito. Por otro lado, Tous (2008) precisa que la capacidad del jugador para saltar lo más alto posible y en el momento preciso es una cuestión fundamental en las diferentes acciones específicas del juego como son los rebotes, tapones, clavadas o los lanzamientos en suspensión entre otras.

En este sentido, Benito y Calderón (2008) determinaron que las acciones de alta intensidad más precisas durante un partido es la capacidad de salto, ya que es utilizada por los jugadores para realizar a su vez diferentes acciones específicas del juego, como participar en los rebotes, entrar a canasta y clavar el balón, sugiriéndose así, que estas son factor principal en el éxito en este deporte. De hecho, información relacionada con la altura de salto, la potencia desarrollada en saltos sucesivos y la velocidad de los mismos pueden ser consideradas buenos indicadores del rendimiento en esta disciplina deportiva.

Como define, Badillo y Ribas (2002) citado por Freyre (2017) la capacidad de salto es una de las cualidades más importantes y determinantes del practicante de muchas modalidades deportivas como el Voleibol, el Baloncesto el Balonmano y los saltos del atletismo.

DESARROLLO

Gracias a los éxitos de las diferentes ciencias, en sus alianzas son las diferentes tecnologías en el mundo, se desarrolla cada días más, y por consiguiente cobra mayor importancia el establecimiento y la implantación del Sistema de Ciencia e Innovación Tecnológica. Todo sistema de preparación del deportista deberá plegarse en el proceso de entrenamiento como un sistema dirigido, como una adaptación conciente a las particularidades del deportista y a las posibilidades funcionales del organismo.

- Sujetos

Para ejecutar la investigación y alcanzar el objetivo propuesto, fue utilizado el método de análisis y generalización de los resultados de la práctica, mediante el procesamiento de fuentes documentales.
El equipo estuvo integrado por un total de 21 jugadores distribuidos de la siguiente forma defensas (N =7) delanteros (N = 7) y centros (N = 7), se realizaron mediciones de, fuerza explosiva y arquitectura muscular, con las metodologías y protocolos que, a continuación, se exponen. A todos los sujetos, se les administró también un cuestionario de actividad física con el fin de comprobar que entrenaban baloncesto más de 2 días a la semana y así, homogeneizar la muestra. Las características del equipo, aparecen en la tabla 1.

Tabla 1.Características de edad y antropometría de la población estudiada.

Variables	**Baloncesto (21)**
Edad (años)	23,5 ± 3,8
Edad deportiva (años)	11,2 ± 3,7
Talla (cm)	186 ± 6,8
FM (kg)	130 ± 10,4
Perímetro del muslo (cm)	63,0 ± 3,6
Pliegue del muslo	2,3 ± 0,3

Mediciones antropométricas.

Los baloncestistas fueron medidos en el departamento de Medicina del Deporte de la provincia de Holguín, fueron efectuadas en el mismo lugar, a la misma hora y por la misma especialista.

Se utilizó un antropómetro de Holtain LTD (Crymych U.k) de sensibilidad 0,1 mm, un calipre de sensibilidad 0,2 mm, cinta antropométrica (Cescorf) de sensibilidad 0,1 mm

Todas las medidas laterales se tomaron en el lado derecho del cuerpo, con los sujetos descalzos y con pantalón corto. Se marcaron los puntos anatómicos previamente con lápiz termográfico. En todas las mediciones se usaron los protocolos y recomendaciones del Grupo Español de Cineantropometría (GREC) publicados en el manual de Esparza (1993). Las variables estudiadas fueron: la talla, edad deportiva, cronológica, el perímetro del muslo, y pliegue del muslo.

Fuerza explosiva

Se empleó el Test de Bosco, para la medición del (SJ). Esta prueba consistió en efectuar un salto vertical partiendo de la posición de medio squat (rodilla flexionada 90º), con el tronco recto y las manos en las caderas, sin emplear el contramovimiento y sin el auxilio de las extremidades superiores. Esta prueba permitió valorar la fuerza explosiva de los miembros inferiores sin reutilización de la energía elástica ni aprovechamiento del reflejo miotático Fernández et al. (2005)

Para esta investigación, el material utilizado fue la plataforma de contacto conectada a un microprocesador, capaz de evaluar a través de los diversos protocolos: fuerza explosiva, altura del salto, velocidad del salto, potencia e índice de explosividad todo relacionado con los músculos extensores de las extremidades inferiores. Hay que señalar que para esta medición solo se tuvo en cuenta la altura del salto.

Antes de la realización de los test se realizó un calentamiento previo que fue estandarizado y estuvo supervisado por el investigador. Las variables estudiadas fueron: la altura del salto, el pico de máxima fuerza y la velocidad del salto.

Arquitectura muscular

BALONCESTO (N=21)										
Pruebas	**P 1**			**P 2**			**P 3**			
Variables	**X**	**DS**	**CV**	**X**	**DS**	**CV**	**X**	**DS**	**CV**	
AMMD	**6,2**	**0,2**	**0,3**	**6,4**	**0,2**	**0,3**	**6,7**	**0,2**	**0,3**	**% Inc.**
XG	**6,4**									
Wilcoxon	**P=0,317**									**3,3**
				P=0,317						**5,0**
	P=0,317									**8,3**

BALONCESTO (N=21)										
Pruebas	**P 1**			**P 2**			**P 3**			
Variables	**X**	**DS**	**CV**	**X**	**DS**	**CV**	**X**	**DS**	**CV**	
AMS (cm)	42	39,2	0,9	46	2,5	0,5	48	2,4	0,5	**% Inc.**
XG	45									
Wilcoxon	**P=0,317**									**9,0**
				P=0,317						**4,2**
	P=0,317									**13,3**

Las variables estudiadas fueron: el área máxima muscular, circunferencia máxima y pliegue del muslo y para su análisis se aplicó la siguiente fórmula AMM= (Cm–¶xPm)2/4¶. En la investigación desarrollada se realizo el cálculo de área muscular del muslo derecho a través de la fórmula planteada. Con la metodología utilizada se realizaron estudios de reproducibilidad donde se obtuvo

un resultado 6,3 % (menores que los encontrados en otros estudios como Narici y cols. (1996) que dan valores entre el 8 y el 9,8 %.

Estadística

Se utilizó para el análisis estadístico, el programa informático SPSS 0.20. Con él se hallaron la media, la desviación estándar y los coeficientes de variación. Se realizo la prueba no paramétrica de dos muestras relacionadas (prueba de los rangos con signo de Wilcoxon). Se usó el criterio de significación estadística de $p< 0,05$.

RESULTADOS.

Tabla 2. Resultados de la variable biomecánica altura máxima del salto sobre plataforma de contacto en el equipo de Baloncesto.

Leyenda. AMS. Altura máxima del salto. XG. Media general

En al tabla 1 se puede apreciar la transformación de los datos alcanzados por el equipo de baloncesto que se preparó para participar en el torneo nacional de ascenso durante las 11 semanas de entrenamiento, en cuanto a las tres mediciones (pre, med y post) (Media, SD, CV y diferencias %). No se han observados diferencias estadísticamente significativas en ninguna de los mediciones realizadas. Para estudiar el efecto del entrenamiento de la fuerza explosiva sobre esta variable se aplico la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon.

Tabla 3. Resultados del área muscular del muslo derecho en el equipo de baloncesto.

Leyenda. AMMD. Área muscular muslo derecho. XG. Media general. % Incremento

En la tabla 2 se puede observar como los resultados durante los tres mesociclos que conformaron la etapa especial indican que ha habido un incremento en el área muscular muslo derecho para esta posición de juego. Para estudiar el efecto del entrenamiento de la fuerza explosiva se aplico la prueba no paramétrica de rangos con signo de Wilcoxon para estudiar el efecto del entrenamiento.

DISCUCIÓN

1. Altura máxima del salto (AMS)

De esta manera, el salto evaluado en nuestro trabajo nos puede orientar sobre aspectos fundamentales en el rendimiento de este deporte. El resultado para la altura máxima del salto demuestra como de forma general el equipo obtuvo valores significativos de una medición a otra. Esto es consecuencia que en la metodología se aplicaron muchos ejercicios de pesas con dos frecuencias por semana, después de trabajar con pesas siempre realizaron los saltos de la escalera o saltos con vallas. Los ejercicios de pliometría, contribuyen al fortalecimiento y desarrollo de la fuerza de los músculos de las piernas, lo que favorecieron el incremento alcanzado.

2. Área muscular máxima muslo derecho

El autor considera que el incremento del área muscular en los músculos de las extremidades inferiores, indudablemente influyó la interrelación de los ejercicios de pesas, salto en diferentes alturas, ligas y la adecuada utilización de las zonas de intensidad utilizadas durante el entrenamiento combinado en la etapa especial para, lo que reflejo en un incremento muy significativo en la ejecución de todas las acciones técnicas realizadas por los delanteros y que estuvieron vinculadas con la acción de saltar.

CONCLUSIONES.

- La adecuada organización y distribución correspondiente a las cargas de los ejercicios de fuerza y salto provoco un incremento general en los resultados en la variable área muscular muslo derecho durante la etapa especial.
- El aumento de la variable biomecánica altura máxima del salto correspondiente al equipo de baloncesto analizado durante la etapa especial es consecuencia de la adecuada versatilidad en la distribución de las cargas de entrenamiento durante cada mesociclo que conformo la etapa investigada.

BIBLIOGRAFÍA

Aguado, X. (2006). Estudio comparativo de la fuerza explosiva y arquitectura muscular en cuatro grupos de estudiantes. Laboratorio de Biomecánica. Facultad de Ciencias del Deporte de Toledo, Universidad de Castilla-La Mancha.

Badillo, G y Ribas, S. (2002). Bases de la programación del entrenamiento de fuerza. Barcelona: Inde. p. 235.

Bamman, M. (2000). Evaluatión of the strenglh size relationship in vivo using variaus muscle size indice. Med. Sci Sports Exerc. 32 (7), 1307-1313.

Benito, P. y Calderón, F. (2008). Valoración de la capacidad anaeróbica en Baloncesto. Barcelona: Paidotribo. p. 77-90.

Bosco, C. (1985) La preparación física en el Voleibol y el desarrollo de la fuerza en los deportes explosivo balísticos. Sociedad de Prensa Deportiva. FIPAV, Italia.

Brechue, W. (2002). The role of FFM acumulation and skeletal muscle architecture in power lifting performanse. Eur: Appl Phy Seal 86 (4), 327-336.

Esparza, F. (1993). Grupo Español de Cineantropometría. Manual de cineantropometría, primera edición. Pamplona. FEMEDE.

Fernández, R y Muñoz, Ruiz de Alarcón. (2005) ¿Influye el tipo de entrenamiento de la amplitud de movimiento en el salto en mujeres? Revista Digital Educación Física. 10, (83), 25.

1.41 CONSIDERACIONES FÍSICAS PARA ATLETAS CON DISCAPACIDAD FÍSICA MOTORA DE LEVANTAMIENTO DE PESAS

MSc. Armando Pascual Andreu Causillo
MSc. Ramón Martínez Martínez
Dr .C. Miguel Angel Peña Hernández.

RESUMEN.

La actividad física adaptada (AFA) es uno de los objetivos principales de la Cultura Física al promover la igualdad plena del hombre y el buen funcionamiento físico, mental. Ejercicios para la preparación física en atletas con discapacidad física por amputación es la temática que refiere el siguiente trabajo, ya que se elaboró una estrategia para mejorar la fuerza muscular en los discapacitados fisicos motores. Para la realización de esta investigación se escogió una muestra de tres discapacitados físicos motores perteneciente a una escuela comunitaria del municipio Holguín.. Se utilizaron como métodos teóricos, el análisis - síntesis, el histórico – lógico, el método inductivo – deductivo. En cuanto a las técnicas y los métodos empíricos utilizados se declaran la revisión de documentos oficiales y las técnicas empleadas fueron: la encuesta y la observación. Los resultados obtenidos a través del diagnostico y la caracterización a los investigados probaron la efectividad de la misma.

Palabras clave: actividades deportivas. Discapacitados físicos motores

INTRODUCCIÓN

Las actividades físicas adaptadas (AFA) son programaciones de actividades dirigidas a grupos, poblaciones con determinadas particularidades como: discapacitados físicos y psíquicos, trastorno de la personalidad, anciano, enfermo que asumen la connotación de dependientes del medio o intensión de que se aplique. Hernández J. (1994) en concordancia con este criterios a que hemos hecho referencia el deporte adaptado es una derivación y contribuye a fomentar las relaciones interpersonales, pues por muy individual que sea el mismo casi siempre se practica en grupos, por lo que se aprovecha el tiempo libre de una forma sana y divertida, evita el sedentarismo involuntario tan perjudicial para esta población.

Su objetivo principal es facilitar la integración social de las personas con cualquier tipo de discapacidad, a través del mejoramiento de sus capacidades físicas y síquicas y de hecho su calidad de vida Pascual fis (2009)

El levantamiento de pesas es una manifestación presente en estas competiciones y son varias las categorías de participantes y discapacidades que integran el equipo, dentro de estos está el discapacitado por amputación que bajo un reglamento para este tipo de discapacidad física motora

de los miembros inferiores da virtud de sus potencialidades físicas deportivas y con un entrenamiento bien dosificado con dirección al desarrollo de la fuerza muscular logran altos rendimiento deportivo.

No todos los investigadores se han puesto de acuerdo sobre la utilización de métodos de entrenamiento deportivo Harre (1987),Matveev (1990), Roman I (2005) pero existen puntos coincidentes con relación a las ventajas de los ejercicios auxiliares con pesas para desarrollar la fuerza y la preparación física. Las pesas se utilizan en todas las manifestaciones deportivas y en los deportes adaptados alcanza una mayor connotación si va dirigida a personas que entrenan y presentan limitaciones físicas- motoras por amputación en sus extremidades inferiores.

DESARROLLO

La amputación es una afectación osteomio articular que puede ser adquirida por accidente o enfermedad y consiste en el corte y separación de una extremidad del cuerpo mediante traumatismo por accidente o cirugía como una medida quirúrgica, se le utiliza para controlar el dolor. Existen diferentes tipos de amputación, las que sus líneas pasan por la sección de la articulación y las que pasan por los huesos. no obstante estas limitaciones la preparación física es fundamental .

Según Román I (2001, 2010) La preparación física, ofrece grandes ventajas en los deportes por la evaluación exacta de fuerza y da la posibilidad de una dosificación correcta y sobre todo posee una gran variedad de ejercicios auxiliares que desarrollan todos los planos musculares; es el aspecto fundamental de la preparación del deportista garantizando el dominio de las destrezas y su efectividad en el juego, combate o competencia. La misma propicia el desarrollo de capacidades básicas del rendimiento deportivo. Según Matveev (1967), Harre (1971) y otros, la preparación física puede ser de dos formas: Preparación física general y especial.

La primera está orientada al desarrollo de capacidades del organismo humano en forma integral y con una dirección determinada, ejemplo: fuerza de la musculatura de las extremidades superiores, velocidad de desplazamiento, resistencia aeróbica, entre otras. La segunda está dirigida a desarrollar capacidades específicas que propician la base del rendimiento deportivo. Por ejemplo: para el pesista con discapacidad físico - motora es imprescindible desarrollar la fuerza rápida, por cuanto esta variable le permitiría realizar un levantamiento técnico y rápido de su ejercicio clásico el pre de banca.

Son varios los conceptos que los autores refieren sobre la fuerza.

Kuznetzov (1973), expresa que la fuerza es el aumento de la tonicidad de un músculo, provocada por un estímulo nervioso que posibilita el movimiento el mantenimiento de una posición de un plano muscular

Según Ehlenz-Grosser y Zimmerman (1991), la fuerza se divide en:

1. Fuerza resistencia: Isotónica (Flexión y extensión de codos): Isométrica (Sostener un peso o mantener una posición). Fuerza explosiva: Uno o varios movimientos rápidos. Fuerza máxima: con un peso máximo.

Según (Ehlenz-Grosser y Zimmerman, (1991) La influencia que ejerce el trabajo de la fuerza en la actividad fisiológica de los músculos y su incidencia en el sistema circulatorio y nervioso, al activarse el trabajo muscular aumenta el volumen de sangre circulando por minuto, llevando consigo el oxígeno y los sustratos para producir la energía necesaria. La especificidad y diversidad del estimulo nervioso que llega a los músculos, propicia un mejoramiento de la coordinación entre este y las respuestas contráctiles que provocan los movimientos.

Los tipos de fuerza tienen su preponderancia en el incremento de la capacidad, según las posibilidades del desarrollo del ejecutante, donde la edad es un elemento vital a tener en cuenta para la aplicación de la metodología correcta. Para el desarrollo de la fuerza máxima es importante tener en cuenta la relación entre el volumen y la intensidad de la carga. Asimismo, si el trabajo está encaminado al desarrollo muscular, la coordinación intramuscular o la combinación de ambos.

Son varios los medios para el desarrollo de la fuerza muscular pero nosotros vamos a trabajar Según Román en la zona de intensidad III.

Tipo de trabajo	intensidad	Repeticiones	Series
Desarrollo muscular	40 - 60%	8 – 12	(3 - 5) --(5 - 8)

Para el desarrollo de la fuerza se utilizan tres métodos fundamentales: Métodos Estándar a intervalos, con muchas repeticiones. (40 - 80% del peso máximo, Descanso Corto). (Trabajo aeróbico) Incremento de miofibrillas activas

El entrenamiento deportivo se lleva a efecto a través de la dosificación y aplicación de las cargas, que alternando armónicamente la relación trabajo-descanso, persigue desarrollar la capacidad de trabajo. Al aplicarlas, se suceden en el organismo del deportista mecanismos que en un tiempo determinado provocan su adaptación y por tanto es imprescindible variar, incrementando la intensidad de las cargas para alcanzar un estadio superior. Presentar metodológicamente los elementos de las diferentes técnicas deportivas, es aumentar la complejidad, estableciendo la relación adaptación y cambio motriz, que ininterrumpidamente se presentará en el proceso docente.

El desarrollo de la fuerza no puede tratarse de forma separada, la misma guarda una estrecha relación con el desarrollo de la rapidez.

Según Grosser y Bruggeman (1991), **La rapidez** es la capacidad de reaccionar con máxima velocidad frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima aceleración e intensidad.

Los factores principales de los que dependen la rapidez son: Intensidad de los esfuerzos volitivos, medios fundamentales, ejercicios de corta duración, rítmicos, realizar tramos con intensidades progresivas, entre otros.

Según Fritz Zintl (1991), La resistencia es la capacidad física y psíquica de soportar el cansancio frente a esfuerzos relativamente largos y/o la capacidad de recuperación rápida después de los esfuerzo .Según Shanoon (1970), si se trabaja solamente la resistencia aeróbica en la preparación del deportista, se logrará la hipertrofia ventricular del corazón, pero sus paredes no podrían contraerse lo suficientemente fuerte para enviar la sangre a los planos musculares y abastecerlos, de tal forma que lleve los sustratos con la frecuencia y cantidad que el músculo demanda para seguir trabajando. Por esta razón, es preciso combinar los tipos de resistencia, anaeróbica y aeróbica, mediante el trabajo bien planificado. Según (Zintl, 1991). Este presupuesto teórico constituye el sustento principal para el tratamiento de la carga física en función del desarrollo de sus capacidades físicas, pues, se está en presencia de sujetos con acortamiento de sus cadenas cinemáticas lo cual incide en variaciones de volúmenes de sangre hacia los distintos planos musculares que más intervienen en los gestos específicos del levantamiento de pesas.

En el intercambio con la muestra seleccionada, dirigentes deportivos, entrenadores y la experiencia como atleta y entrenador en el levantamiento de pesas, se ha podido constatar que son varias las limitaciones generales y especificas presentes en estos atletas, los cuales se manifiestan en.

Limitaciones generales

- Dificultad con la realización de ejercicios de fuerza para brazos en los bancos.
- Poca capacidad de trabajo aerobio
- Escasa progresión de los resultados deportivos
- Dificultades con la coordinación de los movimientos
- Insuficiencias en la postura a la hora de realizar los ejercicios

Limitaciones específicas

- Trabajo anticipado de brazos y tronco.(rebote)
- Dificultades con el dominio de la técnica de brazos por falta de correa para amarrar
- Rasgos de inseguridad de acuerdo a la limitante física

De acuerdo con lo expresado anteriormente este autor considera estar ante el siguiente **problema científico**: insuficiencias en la planificación de los ejercicios de fuerza en los atletas con discapacidad físico-motora por amputación. El **objetivo general** de la investigación consiste en aplicar un conjunto de ejercicios auxiliares para mejorar la fuerza en atletas con discapacidad física motora por amputación en el levantamiento de pesas

Definiciones de trabajo.

Discapacitados físicos motores por amputación: El término de discapacidad físico motora suele emplearse como una designación global que reúne trastornos diversos, entre los que podemos mencionar aquellos relacionados con alguna alteración motriz, producto de un mal funcionamiento del sistema óseo articular, muscular que en grado variable, presume limitaciones al enfrentar diversas actividades de la vida cotidiana**.**

Muestra

Se consideró como muestra intencional a tres discapacitados físicos motores con limitación en los miembros inferiores por amputación que practican actividad deportiva de levantamiento de pesas con asistencia regular, del sexo masculino, con una edad promedio de 27,6 años, disposición y prescripción facultativa dado por el médico de la comunidad de apto físico y mental, se realizó una investigación con diseño descriptivo en el período comprendido de febrero del 2017al mes de julio del 2017,

Metodología

La investigación se llevó a cabo en dos etapas:

Primera etapa.

Realización del diagnóstico

Aplicación de los instrumentos, Medición, Observación, encuesta (Cuestionarios de entrada).

Segunda etapa.

Aplicación de la estrategia. (Se consideró frecuencia de la actividad: tres veces a la semana. duración: 90 minutos. Lugar: techado, ventilado).

Aplicación de instrumentos. (Cuestionarios de salida)

Análisis e interpretación de los resultados.

Se aplicaron encuestas siguiendo las condiciones de privacidad necesaria para la ejecución de la misma y regidos por los principios de la ética:

La encuesta se realizó en horario de la mañana. Los datos se registraron en un formulario que contiene los aspectos generales, dicha escala consta de 30 ítems, los cuales recoge criterios de la variable: condiciones físicas, son de respuestas cerradas, solo se acepta una respuesta por índice con un valor de (Siempre-4 Casi siempre-3 A veces-2 Casi nunca-1).Valorando indicadores tales como. (Participación, tipos de ejercicios, frecuencia, mejoría, satisfacción, motivación, autoestima, salud, condiciones materiales, local)

Los datos se registraron en un formulario que contiene los aspectos generales de la participación en la práctica deportiva.

Esta técnica se aplicó con el propósito de determinar en la práctica como fue el comportamiento de los sujetos investigados en su estado natural.

La medición se realizó en dos momentos para comparar los resultados en cada uno de los indicadores seleccionados.

-Estrategia para mejorar los resultados de la fuerza a través del levantamiento de pesas en los discapacitados físicos motores de levantamiento de pesas

El modelo utilizado en la estrategia fue el propuesto por Pérez Iribar, G. (2008) Una vez establecido los objetivos, diagnóstico estratégico. Las principales direcciones estratégicas constituyen la esencia de la funcionalidad de la estrategia, al contener los objetivos a corto plazo y las acciones principales, así como beneficios y precauciones en todo el proceso estratégico, que sirven de orientación a las personas que ejecutarán y llevarán a la práctica todo el sistema de acciones, La evaluación de la estrategia se proyecta de una forma integral a partir de sus elementos de la misma naturaleza. Abarca los escenarios necesarios, dimensiones, que debe tener en cuenta para cumplir su encargo social y acercarse a niveles superiores para este contexto.

Indicaciones metodológicas y organizativas de la estrategia.

(Objetivos estratégicos)

Beneficios psicosociales de los ejercicios físicos.

El Diagnóstico estratégico.

Grupos implicados:

Las clases entrenamiento en grupo: en tres etapas

Primera etapa.

El tiempo de duración de las clases es de 60 minutos y la permanencia aproximada es de un mes.

Segunda etapa.

El tiempo de duración de las clases es de 60 a 90 minutos y la permanencia aproximada es de dos meses.

Tercera etapa**.**

El tiempo de duración de las clases es de 60 a 90 minutos. Y la permanencia es de tres meses.

Direcciones estratégicas de acuerdo al tipo de ejercicios.

Ejercicios de fuerza.

Ejercicios fuerza de brazos acostados y declinados.

Ejercicios fuerza de abdomen.

Ejercicios de fortalecimiento según planos musculares del tronco.

Ejercicios de estiramiento.

Acciones estratégicas (según forma de ejercitación)

Gimnasia higiénica matutina.

Ejercicios con pequeños pesos.

Juegos de participación

-Métodos de control para evaluar la efectividad de la estrategia

Prueba médica: Control del pulso. Uno y dos.

Participación en la práctica deportiva.

Fuerza en banco: fuerza Máxima acostada.

Coordinación (lanzamiento de objeto).

Resistencia. Recorrer distancia de hasta 800 metros.

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En el diagnóstico realizado como prueba de entrada se aplicaron diferentes métodos y técnicas de investigación primero la observación, la medición y por último la encuesta para conocer con antelación el estado en que se encontraban los sujetos investigados, sus condiciones físicas, sus conocimientos referentes a los beneficios de la práctica deportiva para su salud, además de las actividades deportivas. Se aplicaron encuestas a los investigados como parte del diagnóstico para conocer tiempo de permanencia, actividades que realizan y ejercicios que prefieren. Donde los resultados mostraron que uno que representa el **33.4%** de la muestra solamente hace seis meses que está incorporado, los demás están en el rango de seis meses a tres años, donde el **66.6 %** manifiestan que la actividad en que más participan en el mes es a la práctica de la actividad deportiva manifestando uno para el **33.4 %** que entre los beneficios que aportan es que, su autoestima se eleva y se siente mejor preparado para enfrentar la vida .que le permite hacer nuevas amistades, y relacionarse con las personas normales sin ningún complejo en el momento de realizar las prácticas, dos prefieren los ejercicios de brazos y uno los ejercicios de la cintura escapular y los brazos . .

En general el 100 % de los investigados muestran que en la motricidad se mantienen los valores proporcional al diagnóstico inicial y no ocurren cambios, esto fue debido al tipo de discapacidad de uno de los sujetos, la fuerza de brazos ejercicio preferido lo aumentaron considerablemente, posee limitaciones en las abdominales relacionado con su limitación pues no le permiten realizarla correctamente y presentan condiciones para realizar las torsiones donde sí mejoraron los indicadores, todos muestran satisfacción por la actividad realizada, estos resultados están acorde con la literatura consultada de acuerdo al género y el tiempo de realización de la actividad deportiva de estos sujetos. (Ver tabla 1)

(Tabla 1)

RESULTADOS DE LAS CONDICIONES FÍSICAS

Ejercicios	F/B inclinada			F/B acostada			Torsiones			Abdominales		
	B	R	M	B	R	M	B	R	M	B	R	M
ANTES	2	1	-	2	1	-	2	1	-	-	2	1
	66.6	33.4	-	66.6	33.4	-	66.6	33.4	-	-	66.6	33.4
DESPUES	2	1	-	3	-	-	2	1	-	-	3	-
	66.6	33.4	-	100	-	-	66.6	33.4	-	-	100	-

La estrategia propuesta se aplicó en el horario de la mañana, con frecuencia de lunes miércoles y viernes, utilizando un local con buenas condiciones higiénicas, ventilado, techado, con ejercicios para mejorar fuerza, en diferentes planos musculares, metodológicamente orientados y dos veces a la semana comparten las actividades deportivas con otros atletas, además están incluidos los juegos de participación, jugando un rol fundamental los métodos explicativos, demostrativos, obteniéndose los siguientes resultados:

-Resultados de la encuesta de la participación después de aplicada la estrategia.

Una vez aplicada la estrategia dos obtuvieron la evaluación de alta para el 66.6 %. Uno con evaluación de media representando 33.4 %.

Tabla comparativa de la participación de la actividad deportiva. (Ver tabla 2)

Tabla 2

evaluac	antes		después	
	discapacitados	%	Discapacitados	%
alta	---	-----	2	66.6.
media	2	66.6	1	33.4
baja	1	33.4	-	-
total	3		3	

Como indica la comparación de los resultados antes y después, los resultados fueron cualitativamente superiores, por lo que el estudio fue de gran utilidad demostrándose en la práctica su pertinencia.

CONCLUSIONES

1- El 66.6 % de los discapacitados investigados después de aplicada la estrategia obtuvieron una evaluación de Alta desde la participación en la actividad deportiva de levantamiento de pesas.

2- Con la participación los discapacitados motores en la estrategia se mejoraron las condiciones físicas como motricidad, fuerza de brazos .torsiones y se creó un estado psicológico de aumento de autoestima, tranquilidad, motivación favorable lo que contribuyó a que mejorara la auto percepción de la actividad deportiva e los atletas de levantamiento de pesas quedando demostrada la pertinencia de la misma.

BIBLIOGRAFÍA

1- Actas. (2009). 1ª Conferencia Nacional de Deporte Adaptado (Toledo 19-20 Mayo) soporte magnético.

2- Ande, C. (1982). Reglas y normas del deporte especial. Madrid. Gymnos.

3- Barrios, J. (2009). Programa de ejercicios físicos para mantener la condición física de los tripulantes técnicos de la aviación civil. Tesis de grado (Doctor en Ciencias de la Cultura Física). Ciudad de La Habana, I.S.C.F. “Manuel Fajardo”.

4- Brito, H. y col. (2002) Estrategia de participación para el deporte participativo. Inform- Colectivo de autores de la Universidad de La Habana: Metodología de la Investigación social. P. 116-158.

5- Borg, G. Ottoson, D. (1986). The perception of exertion in physical work. Wemer- Green Center International Symposium Series. London: MacMillan.

6- Burton, A & Rodgerson, R. (2001). New perspectives on the assessment of movement skills -and motor abilities. Adapted Physical Quarterly

7- Castro Alegret, P. L. (1994). La preparación del adolescente con discapacidades físico-motoras para su integración laboral, experiencias de la escuela ¨Solidaridad con Panamá

8- Castillejo Olán, R. Y M. Casado (2002) Estrategia de participación para el deporte participativo. Informe final de investigación (El Deporte en las escuelas) Holguín, ISCF “Manuel Fajardo”.

9-- Perez G (2008) .Desarrollo de las habilidades motrices básicas en los niños del plan turquino. Tesis doctoral en Ciencias de la Cultura Física. En ISCF Manuel Fajardo. Ciudad Habana,120 P

10- Pascual Fiss (2009) Actividad física Adaptada. Educación Especial. Editorial Deporte Ciudad Habana

11-Funcionamiento de la Discapacidad y de la Salud. (2004). Madrid: IMSERSO

12- Román Iván (2012). Multifuerza . Editorial Deporte Ciudad Habana.

1.42 LA EDUCACIÓN AVANZADA DE PROFESORES DE DEPORTES DE COMBATE EN CUBA.

MSc. Carlos Agustín Pupo Almira.

Dr. C. Miguel Angel Peña Hernadez.

MSc. Alejandro Martín Moro.

RESUMEN.

La investigación, “Estrategia de educación avanzada para profesores de deportes de combate”, constituye una temática de considerable pertinencia; dirigida a resolver las principales lagunas teóricas, metodológicas y prácticas, consideradas dentro de las demandas tecnológicas de los distintos territorios identificados. El estudio se enmarca en el paradigma cualitativo, corroborándose en el proceso de interpretación y análisis de los resultados, acorde a los métodos científicos aplicados. En el trabajo se acentúa la significación histórica de los resultados competitivos e integrales de los deportes estudiados; y su contribución al movimiento deportivo cubano. Se destaca la labor del Centro de Estudios Nacional de Deportes de Combate, en el perfeccionamiento continuo del sistema de formación de los profesionales vinculados a la práctica sistemática de estos deportes. Se presentan cinco diplomados en los deportes de combate olímpicos, diseñado según la metodología vigente, indicada por el MES. Los mismos expresan la adecuada detección de las principales necesidades de superación de los profesionales tomados como muestra, la calidad metodológica y organizativa de los diplomados diseñados, dejando la posibilidad de la incorporación de los programa de diplomados al sistema de formación continua de los egresados de la educación superior, que tributan a la preparación de los atletas en Cuba, así como su posible extensión a otros países del área latinoamericana, en consonancia con la política de colaboración internacional del movimiento deportivo cubano.

Palabras Claves. Estrategia, educación de avanzada, demandas tecnológicas, deportes de combate.

INTRODUCCIÓN.

Por todos es conocido los grandes éxitos alcanzados por los deportes de combate en Cuba a escala internacional, cuando más del 75% de las medallas olímpicas han sido fruto de esta agrupación deportiva.

Deportes como el Boxeo, la Lucha y el Judo presentan credenciales de potencias en el ámbito mundial. También el Taekwondo goza ya de reconocido prestigio con medallas de oro y plata en los Juegos Olímpicos. La Esgrima por su parte, ha estado ubicada en planos estelares, al igual que el Karate.

Muchos son los que valoran en alto grado las escuelas cubanas de Boxeo, Judo y Lucha, sin embargo no queda excento la no existencia de la necesidad de potenciar el arsenal teórico, científico y ha quedado demostrado por diversos autores el papel formativo de estos deportes, sin embargo aún se constata la necesidad de capacitar al personal responsabilizado de su preparación en los aspectos teórico, científico y metodológico que elevaría las posibilidades de nuevos triunfos en la arena internacional.

Los diplomados de deportes de combate constituyen una de las formas de educación posgradual que contribuye a potenciar el desarrollo en este sentido, propiciando a sus técnicos, directivos y otros responsabilizados con la preparación de los atletas; distintos fundamentos teóricos, científicos y metodológicos necesarios para perfeccionar el proceso del entrenamiento y la preparación integral de los educandos.

Con la realización de estos diplomados se ofrece respuesta al sistema de superación planteado en las estrategias de las Comisiones Nacionales de los citados deportes, orientado al logro de una mayor calidad y excelencia de los profesionales cursantes. Se ofrece solución a los problemas territoriales en particular a la superación de los técnicos que laboran en áreas deportivas, y centros de alto rendimiento.

Los diplomados permitirán a los cursantes la actualización, profundización y especialización de los conocimientos científico - metodológicos vinculados al proceso pedagógico de preparación de atletas de distintas categorías y sexo, en los deportes citados. Se ofrecen técnicas novedosas de investigación científica, con énfasis en los requerimientos particulares de los deportes.

DESARROLLO

A partir de aquí se orienta el tratamiento a un grupo de dificultades aparecidas a raíz de los distintos diagnósticos de superación desarrollados entre las que se destacan:

Limitaciones con la concepción integradora del proceso pedagógico del entrenamiento deportivo,

Insuficiencias en las bases biológicas y psicológicas de la preparación de los deportistas en las distintas categorías.

Desactualización en relación con las bases científicas de la metodología del entrenamiento deportivo contemporáneo.

Insuficiencias en el proceso científico de organización y valoración de los resultados de pruebas y test pedagógicos en los deportes citados.

Limitaciones en el conocimiento y actualización de la metodología de la investigación en los deportes de combate.

Teniendo en cuenta estas insuficiencias, y a tenor de la importancia de orientar el curso del perfeccionamiento científico metodológico de los profesores deportivos, directivos y demás personal interesado, se declaró el siguiente objetivo.

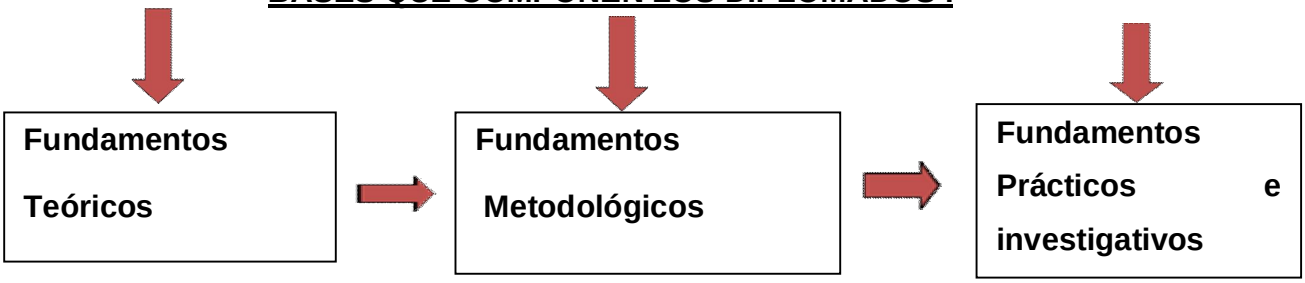
Objetivo general:

Elevar el nivel científico – investigativo de los profesionales vinculados al proceso de formación de los deportistas, de modo tal que tribute, a la solución de los problemas inherentes a los deportes de combate, en los diferentes niveles de la pirámide del alto rendimiento.

Actividades que podrá desarrollar:

- Fundamentar desde posiciones filosóficas, epistemológicas y éticas el proceso formativo de los deportistas.
- Elaborar y fundamentar, desde distintas aristas y ciencias aplicadas, los planes de entrenamientos de los atletas con alta calidad científica.
- Diseñar investigaciones científicas que respondan a necesidades imbricadas en el campo de su actuación profesional.
- Aplicar en el entrenamiento deportivo los avances tecnológicos que requieran el proceso de control y evaluación de los deportistas.

BASES QUE COMPONEN LOS DIPLOMADOS .



DNA (Determinación de necesidades de aprendizaje) Encuesta a especialistas deportivos para la determinación de las necesidades de superación.

CONTENIDOS

A. ASPECTOS HISTÓRICOS, FILOSÒFICOS y ÈTICOS	**PRIORIDAD**				
	1	2	3	4	5
Surgimiento y desarrollo de su deporte a nivel internacional					
Surgimiento y desarrollo en Cuba y en su localidad.					
Estilos, representantes y principales escuelas.					
Como deporte de combate. El perfil de exigencias.					

Principales competencias y eventos a nivel internacional y Ranking					
Fundamentos éticos. El profesor deportivo y los practicantes.					
Principios éticos y concepciones actuales.					
B. FUNDAMENTOS BIOLOGICOS DE LA PREPARACIÓN.	1	2	3	4	5
Bases neurofisiológicas de la preparación deportiva.					
Fuentes de energía del organismo y la preparación deportiva.					
Reacciones bioquímicas en el organismo del practicante.					
Caracterización biológica en las distintas edades de desarrollo.					
Bases morfológicas y de composición corporal..					
Educación alimentaria, peso corporal y el vínculo con el rendimiento energético.					
Medio ambiente, educación sexual y salud general del atleta.					
ASPECTOS DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA.	1	2	3	4	5
Estructura psicológica de la personalidad del deportista.					
Caracterización psicológica de las distintas edades de los practicantes.					
Exigencias psicológicas del combate actual para las distintas categorías y edades					
La preparación psicológica de los deportistas. Tipos de preparación psicológica. Su planificación.					
La preparación psicológica de los entrenadores..					
D. LA PREPARACION FISICA DE LOS ATLETAS	1	2	3	4	5
Determinación de las principales exigencias físicas. Modelo para su estudio.					
Metodología para el desarrollo de las distintas capacidades físicas. Métodos y procedimientos.					
Formas de control y evaluación de la preparación física general y especial.					
E. LA PREPARACION TEORICA.	1	2	3	4	5
Concepto general de preparación teórica.					
Formas de desarrollo y control de la preparación teórica.					
Los deportes de combate como expresión de identidad y cultura en Cuba.					
F. LA PREPARACION TECNICA.	1	2	3	4	5
Concepto general de preparación técnica..					
Metodología para la enseñanza y el perfeccionamiento del combate.					

Métodos, procedimientos y medios de la preparación técnica.					
Los tests pedagógicos para la evaluación del desarrollo técnico. Formas de desarrollo y control de la preparación técnica.					
G. LA PREPARACION TACTICA.	1	2	3	4	5
Concepto general de preparación táctica..					
Bases para la educación y el perfeccionamiento de las acciones tácticas.					
Componentes didácticos de la preparación táctica, métodos, procedimientos, medios de evaluación y control táctico).					
La planificación de la dirección táctica..					
IETODOLOGIA DEL ENTRENAMIENTO .	1	2	3	4	5
Planes y Programas de estudio para la formación de los atletas..					
La clase de entrenamiento como unidad básica del desarrollo del atleta Partes de la clase, criterios metodológicos y científicos.					
La planificación del entrenamiento.					
El problema de las cargas de la preparación. Tipos y estructura de las cargas.					
La individualización del entrenamiento. Concepto, estructura y formas de integración al plan general.					
Iniciación deportiva y la selección de futuros talentos. El carácter científico de la selección deportiva.					
I. ORGANIZACION DE COMPETENCIAS.	1	2	3	4	5
Organización de una competencia..					
Sistema de competencia..					
Sistemas computarizados para el desarrollo y control de las competencias.					
Enseñanza del reglamento a los atletas, y entrenadores. Vías y efectividad en la conducta competitiva.					

Como evaluación final se incluye la presentación y discusión de una Tesis, cuyo rigor investigativo será aprobado por el comité académico del diplomado, en la que se ofrezcan soluciones científicas a los problemas que seleccionen los cursantes.

Objetivos Específicos:

✓ Utilizar la tecnología de avanzada disponible para el control y evaluación de los indicadores de la preparación de los luchadores.

✓ Aplicar los conocimientos y habilidades para el trabajo científico investigativo que tributen a una mayor eficiencia y eficacia del proceso pedagógico del entrenamiento deportivo.

✓ Valorar la importancia del saber filosófico en la comprensión del proceso de formación de los practicantes y profesores deportivos de la Lucha Olímpica como actividad especial.

✓ Analizar los fundamentos biológicos que sustentan la preparación de los luchadores en correspondencia con las exigencias particulares de las Luchas.

✓ Valorar las concepciones pedagógicas, didácticas y psicológicas actuales vinculadas al proceso de entrenamiento de la Lucha Olímpica.

✓ Actualizar los conocimientos vinculados a los avances científicos y tecnológicos que se presentan en el proceso de preparación de los luchadores, en las distintas direcciones de la preparación deportiva, a partir de novedosos fundamentos teóricos, metodológicos, prácticos e investigativos que los sustentan.

✓ Organizar e interpretar datos (Indicadores e índicas de rendimiento) vinculados al proceso del entrenamiento, así como tomar decisiones científicas al respecto, que tributen a un mayor desempeño en el rendimiento integral de los deportistas.

Teniendo en cuenta los objetivos específicos se muestra el programa del diplomado de Lucha olímpica elaborado según los resultados de las diferentes técnicas investigativas realizadas

Estructura del programa.

No.	Cursos	Horas	Créditos
1	Tecnología de la información	48	1
2	Estadística Aplicada	48	1
3	Metodología de la Investigación científica I	48	1
4	Bases filosóficas y éticas de la Lucha Olímpica	48	1
5	Perfil de exigencia de la Lucha Olímpica	96	2
6	Fundamentos biológicos de la preparación del luchador	48	1
7	Metodología de la Investigación científica II	48	1
8	Fundamentos psicopedagógico de la Lucha Olímpica	96	1
9	Fundamentos científicos de la preparación del luchador	192	4

10	Fundamentos históricos y sociológicos de la Lucha Olímpica	48	1
-	Producción científica y participación en eventos	-	2
	TOTAL	720	17

Recursos y medios de enseñanza:

Para el desarrollo exitoso de los diplomados, la Facultad de Cultura Física y el Centro de Estudio cuentan con los recursos que aseguran la calidad de los mismo, se dispone de un claustro altamente calificado, que incluyen Doctores en Ciencias, Masters y profesionales de reconocido prestigio nacional e internacional.

Evaluación:

Los Diplomados podrá transitar de un módulo a otro siempre y cuando sean vencidas las exigencias evaluativas del o de los precedentes. Se efectuarán exámenes integradores por cada módulo, en los que se articulan las asignaturas que los conforman.

Como evaluación final se incluye la presentación y discusión de una Tesis, cuyo rigor investigativo será aprobado por el comité académico del diplomado, en la que se ofrezcan soluciones científicas a los problemas que seleccionen los cursantes.

CONCLUSIONES.

Tomando como referencia la aplicación consecuente de los métodos empleados en el presente estudio, y a partir de la significación del sistema de superación continuo de los profesionales de los deportes de combate en Cuba, se delimitan las siguientes conclusiones generales:

1. A partir de la aplicación de la encuesta a profesores deportivos considerados como muestra del estudio, se delimitan las principales prioridades y necesidades de superación, para la conformación de los diplomados especializados, reorganizados por áreas de conocimientos, cuyos contenidos fueron considerados por metodólogos y jefes de cátedras de los centros deportivos de referencia.
2. Los contenidos constitutivos de los distintos cursos, han sido organizados por las distintas áreas de conocimientos, según las ciencias aplicadas; a partir del carácter multidisciplinar, acorde a las características del deporte complejo, y a raíz del enfoque sistémico de las distintas direcciones del proceso pedagógico del entrenamiento deportivo.
3. Según la aplicación de la consulta a los especialistas, los diplomados presentan alto rigor teórico, metodológico y de posibilidades de aplicación práctica, por cuanto permite de algún modo la valoración positiva de su significación social y pertinencia del programa propuesto.

BIBLIOGRAFIA

Adams, N. (1992). Los agarres. Barcelona: Paidotribo.

Addine, F. (2004). Didáctica teoría y práctica. Ciudad de la habana. Cuba. Editorial: Pueblo y Educación.

Ahonen J. (2003) Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Alarcón, N. (2000). La periodización del entrenamiento deportivo. Recuperado de http://www.sobreentrenamiento.com

Alegre, L. (2001). Arquitectura muscular. Método de estudio y estado actual de conocimiento. Revista. Entrenamiento Deportivo. Vol. 15 (4), 5-12.

1.43 LA ESTIMULACIÓN INFANTIL Y EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD FINA

MSc. Consuelo Vivian Suárez Portelles.

MSc Jorge Miguel Suarez Portelles.

MSc Raquel Morales González

RESUMEN

La estimulación infantil dirigida al desarrollo motriz fino en los niños de la edad temprana se ha convertido en una necesidad para lograr el aprendizaje en la labor educativa, a fin de formar desde las primeras edades una personalidad plena y armónica que responda a las exigencias que demanda la sociedad. En función de impulsar esta tarea, se realiza una investigación mediante el empleo de métodos teóricos; el análisis, síntesis, inducción, deducción, histórico lógico y empíricos como la observación, encuestas, entrevistas, la resolución de problemas con experimentación sobre el terreno, donde se precisó de la colaboración de técnicos, promotores, ejecutores y las familias, Se aplicó una propuesta de actividades dirigidas a capacitar a las familias que asisten al “Programa Educa a tu Hijo”. Se obtienen resultados satisfactorios al dotarlas de recursos, medios, herramientas que ejercen influencias positivas en el desarrollo motriz fino de sus hijos.

Palabras claves. Motriz, familia, niño (a), edad temprana, estimulación.

INTRODUCCIÓN

El mundo actual exige la investigación continua de las nuevas generaciones sobre la interrelación positiva de los elementos que sustentan a la actividad física con el estilo de vida de todo ciudadano, donde la familia juega un papel trascendental desde edades tempranas, y por ello en cada país se establecen diferentes vías que la preparan para ejercer influencias en el desarrollo de las esferas de la personalidad de sus miembros. En Cuba, a través del Ministerio de Educación existe una relación

muy estrecha entre la comunidad y la familia, por lo que es importante utilizar sus experiencias y potencialidades en aras de lograr un individuo biológicamente sano, capaz de transformar el mundo en que vive de una manera racional y práctica.

Muchas de las familias están formadas por padres jóvenes, con escasa formación, por lo que resulta necesario enseñarles cómo manejar la educación de sus hijos, como estimularlos con actividades relacionadas con el aprendizaje psíquico y motor, que conozcan sus particularidades operacionales, la importancia de la sistematización y manipulación de objetos, forma, color y tamaño, esto presupone habilidades intelectuales como la observación, el análisis, la comparación y la diferenciación, entre otras.

Entre los autores que han incursionado en esta temática, en la relación que existe entre la etapa preescolar, la familia, la escuela y la comunidad, así como la estimulación del desarrollo de la motricidad fina, se destacan a nivel internacional: Vygotski (1988), Bohigas (1992), Guyton (1987), Petrovski (1980). En Cuba: Arés (1990), Watson (2007), Franco (2004); y en La província de Holguín, Diaz (2010), Aguirre (2010), entre otros.

La mayor parte de ellos, sobre todo, Vygotski (1988) y Arés (1990), enfatizan en la importancia de la formación de la familia en determinadas habilidades que le permitan ejercer más acertada su función educativa, y participe en el cuidado de salud, nutrición y educación de sus hijos. Las investigaciones científicas, sustentan que al estimular todas las áreas del conocimiento desde las primeras edades, se obtienen mejores resultados a lo largo de la vida. Una de la áreas de desarrollo lo constituye la conducta motriz fina, los actos motores exigen una coordinación recíproca en el trabajo de todos los sistemas de órganos, pero depende de la regulación del sistema nervioso, quien regula los movimientos fundamentales del cuerpo humano, y dentro de él, los de mayor precisión, para el dominio de acciones, instrumentos, así como para el aprendizaje de la lectura y escritura.

Watson (2007), Asegura que el desarrollo motriz fino, es el resultado de los logros alcanzados en el dominio de los movimientos finos de la mano, de los pies, de la coordinación óculo-manual, óculo pedal, la orientación espacial y la lateralidad, bajo la influencia del adulto, quien de manera intencionada o no, le va mostrando los modos de conducta motriz socialmente establecidos, que le permitan desarrollar mayor independencia, y realizar acciones cada vez más complejas. Para cumplimentar este objetivo y otros más, se estableció el “Programa Educa a tu Hijo, donde la Educación Física está concebida como un área de desarrollo, sin embargo, muestra limitaciones en el tratamiento motriz fino de los niños y niñas que atiende.

Durante las observaciones a las actividades realizadas por los promotores y ejecutores y en el hogar de las familias que viven en las áreas fijas del municipio de Baguanos, se apreció que aunque está

concebido dentro del Programa, como un área de desarrollo, la Educación Física, se muestran limitaciones en el desarrollo motriz fino de los niños y niñas que son atendidos en el mismo. Un ejemplo de ello es la comunidad de “Flora”, como resultado de la aplicación de varios métodos investigativos se identifican las siguientes limitaciones:

- Insuficiente programación de actividades conjuntas en el “Programa Educa a tu Hijo”, relacionadas con la coordinación de movimientos en los que intervienen pequeños grupos musculares, de la cara, las manos y los pies que contribuyan al desarrollo motriz fino, como aspecto importante del desarrollo integral del niño(a).
- Escasos conocimientos en las familias sobre la importancia de los ejercicios físicos para el desarrollo motriz fino en la edad temprana.
- Deficiente preparación de las familias para estimular a sus hijos en el hogar o en otros espacios que favorezcan el desarrollo motriz fino.
- Limitados estudios realizados en la provincia de Holguín que vinculen la familia y la comunidad con el desarrollo motriz fino.

Por todo lo expuesto se define como problema científico: ¿Cómo favorecer la preparación de la familia para estimular el desarrollo motriz fino en niños y niñas de 3 a 4 años de edad, atendidos en el “Programa Educa a tu Hijo”?

Se propuso como objetivo la elaboración de una propuesta de actividades para favorecer la preparación de la familia en la estimulación del desarrollo motriz fino de niños y niñas de 3 a 4 años de edad, atendidos por el “Programa Educa a tu Hijo”

DESARROLLO

La investigación tuvo como población 15 familias atendidas por el “Programa Educa a tu Hijo” de la comunidad de “Flora” del Consejo Popular Báguanos. La muestra se escogió de forma intencional, en atención a los criterios siguientes:

- Familias con niños y niñas de entre 3 y 4 años de edad.
- Familias con limitada preparación sobre el desarrollo de la motricidad fina en los niños y niñas.

La selección quedó conformada de la forma siguiente: 15 familias con hijos entre 3 y 4 años de edad, que representa el 62% de la población; el nivel de escolaridad de la familia.

Mètodos del nivel teórico:

- Analítico- sintético: para analizar y sintetizar la información de la literatura científica consultada, sobre la actividad física en el contexto comunitario y profundizar en los diferentes elementos que la forman.

- Inducción – deducción sobre la base de la descripción de los datos empíricos obtenidos, establecer generalizaciones, deducir de los datos y de la teoría existente, sobre la actividad física, su aplicación en el contexto comunitario.
- Análisis y crítica de fuentes: se consultaron bibliografías relacionadas con investigaciones sobre la actividad física, trabajo comunitario, la familia, educación preescolar, el “Programa Educa a tu Hijo”, entre otras.
- Histórico- lógico: para la búsqueda de los fundamentos que antecedieron al problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación y su incidencia en los resultados actuales.

Métodos del nivel empírico:

- Observación científica: para constatar los indicadores definidos en la valoración de las actividades físicas que se desarrollan en la edad temprana.
- Encuestas: iniciales y finales, a los integrantes de las familias de los niños y niñas, para conocer datos de interés.
- Entrevista a la ejecutora del “Programa Educa a tu Hijo”, lo que permitió obtener una información más completa sobre aspectos relacionados con el desarrollo motriz fino en los niños y niñas.
- La resolución de problemas con experimentación en el terreno: como método dela Investigación Acción Participativa, permitió profundizar en las principales dificultades relacionadas con la preparación de la familia para el desarrollo motriz fino en los niños y niñas.
- Medición: para realizar las comparaciones de los indicadores establecidos en la investigación.

Indicadores a medir en el diagnóstico inicial y final

1. Actividades físicas que realizan las familias en el hogar para estimular el desarrollo motriz fino de sus hijos, desde las potencialidades del juego.
2. Estado de preparación que presenta la familia para estimular el desarrollo motriz fino de niños y niñas de 3 a 4 años de edad.
3. Programaciónpara el desarrollo motriz fino en las actividades conjuntas que realiza el “Programa Educa a tu Hijo.

La propuesta de actividades para favorecer la preparación de la familia en la estimulación del desarrollo motriz fino de niños y niñas de 3 a 4 años de edad, atendidos por el “Programa Educa a tu Hijo”

Se planificaron un total de 10 actividades, teniendo presente las planificadas en el “Programa Educa a tu Hijo”, insertar en ellas acciones encaminadas a estimular el desarrollo motriz fino.

Para confeccionar las tareas, se consultó a la investigadora Watson (2007), que sugiere las siguientes actividades para el desarrollo motriz fino:

Cara: sonreír, cerrar y abrir los ojos ambos a la vez y alternadamente, lanzar besos, realizar expresiones de: alegre, triste, asombro, bravo. Arquear las cejas, fruncir el ceño, parpadear.

Manos: las manos se saludan, abrir y cerrar los dedos, sacudirlos, flexionarlos y extenderlos, imitar tocando el piano o teclear en la computadora, abotonar y desabotonar, apretar el palito de tender la ropa, arrugar papel o tela, trazar líneas, entre otras.

Pies: flexionar y extender los dedos, separarlos, agarrar objetos con los pies, tomar y soltar objetos pequeños, rodar peloticas con la planta de los pies alternadamente, recolectar tiras de tela o papel y agrupar por colores.

Actividad 1 Nombre: Mi amigo el títere

Objetivo: demostrar a las familias a través de movimientos coordinativos con las manos, cómo favorecer el desarrollo motriz fino de los niños y niñas.

Materiales: títeres de payasos, animales, personas, o personajes de cuentos, la voz de la familia y las propias manos.

Indicaciones: se indica a las familias, confeccionen títeres de payasos, animales, personas, o personajes de cuentos, con telas o papel, que imitarán o relatarán pequeñas historias, a fin de lograr la atracción, concentración y motivación de los niños y niñas. La familia empleará un lenguaje claro y un tono de voz que inspire confianza y alegría.

Forma de realizar la actividad: se entrega a cada niño(a) un títere, que imitarán los movimientos que se muestran (bailar, mover la cabeza, aplaudir, saludar, despedirse) Cada niño(a) puede crear una historia, imitar un personaje de la vida real o de un cuento.

Tiempo de duración. 25 minutos

Evaluación: mediante preguntas para conocer si las familias y los niños y niñas están motivados y ejecutan la actividad.

Actividad 2 Nombre: ¿Quién soy?

Objetivo: indicar a las familias a través de imitaciones, cómo activar los músculos de la cara, para favorecer el desarrollo motriz fino en los niños y niñas.

Materiales: fotografías de animales, personas, o personajes de cuentos, y el rostro del integrante de la familia.

Indicaciones: se indica a las familias, traer láminas con fotografías de personajes de cuentos, de personajes históricos, etc, se presentan para que los niños y niñas identifiquen e imiten al personaje.

La familia empleará un lenguaje claro y un tono de voz que inspire confianza, alegría y respeto por los personajes tratados.

Forma de realizar la actividad: se presenta a los niños y niñas los personajes, que imitarán los movimientos de la cara al hablar, sonreír, o demostrar braveza, etc.

Tiempo de duración. 25 minutos

Evaluación: mediante preguntas para conocer si las familias y los niños y niñas están motivados y ejecutan la actividad.

Actividad 3 Nombre: Los conejitos

Objetivo: demostrar a las familias a través de movimientos al caminar, saltar y correr, cómo favorecer el desarrollo motriz fino en los niños y niñas.

Materiales: pelotas, tizas, banderitas, etc.

Indicaciones: se orienta a las familias traer los materiales necesarios par la actividad, a fin de lograr la atracción, concentración y motivación de los niños y niñas. La familia empleará un lenguaje claro y un tono de voz que inspire confianza y alegría.

Forma de realizar la actividad: se dibujan líneas paralelas continuas en el terreno para que los niños y niñas caminen, salten o corran dentro de ellas, sin salir de las mismas. También pueden tomar las banderitas y las pelotas sin que caigan al suelo, para que los movimientos sean más precisos.

Tiempo de duración. 25 minutos

Evaluación: mediante preguntas para conocer si las familias y los niños y niñas están motivados y ejecutan la actividad.

Análisis y discusión

Análisis e interpretación de los resultados que se alcanzan con la implementación de las actividades de preparación a las familias para la estimulación del desarrollo motriz fino de niños y niñas.

En la valoración de los resultados con la aplicación de las actividades, se ejecutan diferentes acciones como: la observación al hogar, donde se evidencian cambios en la atención que presta la familia para la estimulación del desarrollo motriz fino de sus hijos en este contexto, la participación en la actividades conjuntas que ofrece el “Programa Educa a tu Hijo”, y se tienen en cuenta los indicadores medidos durante el diagnóstico inicial.

1. Actividades físicas que realizan las familias en el hogar para estimular el desarrollo motriz fino de sus hijos desde las potencialidades del juego.

2. Estado de preparación que presenta la familia para estimular el desarrollo motriz fino de niños y niñas de 3 a 4 años de edad.

3. Acciones para el desarrollo motriz fino en las actividades conjuntas que realiza el “Programa Educa a tu Hijo”

En la búsqueda de su solución se selecciona la resolución de problemas con experimentación sobre el terreno, como uno de los métodos fundamentales de la investigación acción participativa. Se escoge este método por el valor que posee en las investigaciones de carácter social, donde se deben implicar los diferentes segmentos o factores en la identificación de las necesidades, potencialidades, la propuesta de solución, los resultados sistemáticos de su aplicación y el rediseño de la misma.

Se parte de una primera etapa de profundización del problema, donde participan los investigadores y los investigados, observaciones en el hogar (febrero- marzo 2017), para determinar las actividades relacionadas con el desarrollo motriz fino que la familia estimula en el hogar, se aplican encuestas a las familias (febrero 2017), entrevista a la ejecutora del “Programa Educa a tu Hijo”(febrero 2017) y observaciones a las actividades conjuntas (febrero- marzo 2017), donde se valora la preparación que reciben las familias.

En la segunda etapa se realiza la búsqueda de solución a la problemática identificada, se realiza un primer taller de reflexión crítica: con todos los implicados, para valorar las regularidades detectadas en el diagnóstico inicial. En él se realizó un análisis profundo de las situaciones identificadas, las causas de las mismas, su influencia en el desarrollo motriz fino en la edad temprana, y las posibles vías de solución a esta problemática.

En un segundo taller de reflexión crítica: se presentaron y valoraron las actividades propuestas para conocer los criterios de las familias, se sometió a la consideración crítica, de forma general fue evaluada de positiva. Las recomendaciones realizadas estuvieron relacionadas con: la necesidad de realizar actividades de preparación a la familia, tener en cuenta que en la distribución de las actividades se realizara durante las actividades conjuntas del “Programa Educa a tu Hijo” y existiera un balance a partir de los objetivos que se persiguen.

La tercera etapa es de implementación de las actividades, para ellose determinaron dos acciones fundamentales: la preparación de la metodóloga de Educación Preescolar y los técnicos Cultura Física de la comunidad, que de conjunto con los investigadores aplicarían las mismas (abril-junio).

En la cuarta etapa: en un tercer taller de reflexión crítica se realiza la valoración de los resultados alcanzados con la implementación de las actividades propuestas. Se profundizó de forma crítica en cuanto a la sensibilización de los agentes implicados, el llegar a la vía de solución, aplicarla y perfeccionarla entre todos.

Para valorar los resultados alcanzados con la implementación de las actividades, se aplicaron encuestas a las familias, se observaron actividades conjuntas del “Programa Educa a tu Hijo”. Las actividades observadas, a partir de los indicadores referidos en la medición inicial, evidenciaron mejoras.

En la interpretación de los instrumentos finales se definen como aspectos las diferencias del comportamiento de los indicadores con la puesta en práctica de las actividades:

Tabla No. 1. Comparación de los resultados del diagnóstico inicial y final

Indicadores	Observación inicial		Observación final	
	Cantidad de familias	%	Cantidad de familias	%
Actividades físicas que realizan las familias en el hogar para estimular el desarrollo motriz fino de sus hijos desde las potencialidades del juego	3 familias realizaban actividades físicas en el hogar, participaban de manera directa con los hijos en los juegos que estimulan el desarrollo motriz fino, pero sin conocimientos teóricos previos.	20%	13 familias emplean el tiempo que disponen en el hogar para desempeñar su función educativa, donde las relaciones con los niños y niñas son mas dinámicas, agradables, existen condiciones para estimular el desarrollo motriz fino.	86.6 %
Estado de preparación que presenta la familia para la estimulación del desarrollo motriz fino de niños y niñas de 3 a 4 años de edad.	3 familias fueron evaluadas de promedio en su estado de preparación. El resto de ellas (12), se evaluaron de bajo.	Promedio 20% Bajo.80 %	13 familias tienen vastos conocimientos, una con conocimientos promedio y una continúa con baja preparación.	Alto 86.6% Promedio 6.66% Bajo 6.66%
Acciones para estimular el desarrollo motriz fino en las	En muy pocas actividades conjuntas se realizaban acciones	12.5%	En todas las actividades se realizan acciones que preparan a la	100%

actividades conjuntas que realiza el "Programa Educa a tu Hijo".	dirigidas a la preparación de la familia para estimular el desarrollo motriz fino de sus hijos(solo en una actividad, periodo febrero marzo)		familia para la estimulan del desarrollo motriz fino de los niños y niñas.	

Indicador 1.Actividades físicas que realizan las familias en el hogar para estimular el desarrollo motriz fino de sus hijos desde las potencialidades del juego.

Durante la constatación inicial 3 familias (el 20%) realizaban actividades físicas en el hogar, participaban de manera directa con los hijos en los juegos que estimulan el desarrollo motriz fino, pero sin conocimientos teóricos previos.

En correspondencia con lo anterior expuesto se considera en diagnóstico final, por las observaciones realizadas que: un considerable número de familias, 13 (el 86.6%) emplean el tiempo que disponen en el hogar para desempeñar su función educativa, constatándose que las relaciones con los niños y niñas son más dinámicas, agradables, existen condiciones para su formación, en propiciarles actividades para el desarrollo motriz fino.

Indicador 2. Estado de preparación que presenta la familia en el desarrollo motriz fino de niños y niñas de 3 a 4 años de edad.

En la constatación inicial durante la observación en el hogar y las encuestas realizadas a las familias, 3 familias (el 20 %) fueron evaluadas de promedio en el estado de preparación para el desarrollo motriz fino. El resto de las familias (el 80%) se evaluaron de bajo.

Luego de aplicar las actividades con una frecuencia semanal, los resultados expuestos son: 13 familias (el 86.6 %) responden a la pregunta sobre el conocimiento que poseen sobre motricidad fina, tienen vastos conocimientos, una familia (el 6.66%) posee conocimientos promedios, y una de ellas posee baja preparación (el 6.66%), en cuanto a ejemplos de músculos del cuerpo que desarrollan la motricidad fina, 13 (el 86.6%) refieren, que son las manos, dedos de las manos, en su totalidad (el 100%), en la pregunta sobre la importancia que le conceden al desarrollo de esta habilidad, plantea que es importante para el desarrollo del niño, para aprender a escribir, y se fortifiquen los músculos finos, se crean habilidades manuales, realizan las actividades con mejor precisión. En su mayoría (el 93.3%), plantean que han aprendido a desarrollar esta habilidad en los niños y niñas, solo una de ellas (el 6.66%) necesita orientación relacionada con el desarrollo motriz fino. .

Indicador 3. Acciones para el desarrollo motriz fino en las actividades conjuntas que realiza el "Programa Educa a tu Hijo".

En la observación de 8 actividades conjuntas a partir de crear las condiciones necesarias para realizar dichas actividades; durante la constatación inicial, se comprueba que durante su realización, se realizan muy pocas acciones dirigidas a la preparación de la familia.

Después de aplicar las actividades con la familia durante las actividades conjuntas, se observa que en el 100% de ellas se realizan acciones que contribuyen al desarrollo motriz fino, se orienta cómo estimularlo, por lo cual participan de forma activa, la mayor parte, 14 familias (el 93.3%) de forma continua, formulan preguntas y solicitan aclaraciones sobre el aspecto que se investiga, y la totalidad realiza con los niños y niñas los ejercicios que indica la ejecutora.

CONCLUSIONES

1. La propuesta de actividades favoreció la preparación de las familias para la estimulación del desarrollo motriz fino de los niños y niñas de 3 a 4 años de edad, atendidos por el "Programa Educa a tu Hijo"

2. Los métodos empíricos empleados permitieron demostrar la efectividad de las actividades aplicadas a través de los resultados positivos alcanzados en los indicadores: en el 100% de las actividades que realiza el "Programa Educa a tu Hijo", se proponen acciones que contribuyen al desarrollo motriz fino, donde las familias poseen mayores conocimientos y las relaciones con los niños y niñas son más dinámicas y agradables.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguirre Millán, O. (2010) *La preparación de las familias para estimular la motricidad fina en los niños y niñas de cuatro y cinco años de edad atendidos por el "Programa Educa a tu Hijo"*. Tesis inédita de Maestría. Holguín. UCP ¨José de la Luz y Caballero¨.

2. ArésMuzio, P. (1990) *Mi familia es así*. Ciudad de La Habana: Editorial de Ciencias Sociales.

3. Bohigas Rodríguez, E. (1992) *Bríndale ayuda a tu* hijo. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

4. Caballero Rivacoa, M. T. y Yordi García, M. (s.f.) *El Trabajo Comunitario. Una Alternativa cubana de desarrollo social*. Camagüey: Ediciones Ácana.

5. Castellanos Simons, D. et al. (2002) *Aprender y enseñar en la escuela. Una Concepción desarrolladora*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

6. Colás Bravo, María del Pilar y Leonor Buendía Eisman. (1994) *Investigación Educativa*. España: Editorial S.A., 2da Edición.

7. Díaz Rodríguez, Y. Y. (2010) *La estimulación de la motricidad fina en niños del segundo ciclo del Círculo Infantil "Sonrisas de Birán*. Tesis inédita de Maestría. Holguín: UCP "José de la Luz y Caballero¨.
8. Franco García, O. (2004) *Lecturas para educadores preescolares I*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
9. González Rey, F y Mijanns Martínez, A. (1999) *La personalidad, su educación y desarrollo*. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

1.44 LA COORDINACIÓN MÚSICA-MOVIMIENTO EN ATLETAS DE GIMNASIA RÍTMICA, CATEGORÍA 7 AÑOS DE HOLGUÍN

MSc. Emelina Margarita Gato-González
MSc. Rosa Cordón González
Est. Ailén Fernández Montero

RESUMEN

La investigación trata la problemática de cómo mejorar en las atletas de Gimnasia Rítmica la coordinación música-movimiento. La muestra estuvo formada por veinte atletas de la categoría 7 años del área deportiva de Holguín, aplicando los métodos teóricos, empíricos y estadísticos. Se parte de la aplicación de un test inicial para valorar la misma, compuesto por pruebas de ritmo, coordinación e improvisación, de esta forma se midió la captación, el ritmo, la agudeza del oído, la creatividad y la expresión de las atletas. Teniendo en cuenta los resultados obtenidos se elaboraron y aplicaron actividades con una duración de quince minutos, impartidas en tres frecuencias semanales al finalizar la coreografía, durante cinco meses. Al finalizar esta etapa, se realiza una segunda medición, los resultados demuestran los cambios positivos obtenidos, debido a las actividades impartidas, por lo que se recomienda aplicarse a las atletas de Gimnasia Rítmica.

Palabras clave. Gimnasia Rítmica, ritmo, coordinación música-movimiento.

INTRODUCCIÓN

La Gimnasia Rítmica está considerada como un deporte acíclico, de ejercicios combinados, de arte competitivo. En ella se ejecutan ejercicios a manos libres y con instrumentos, realizados con un alto nivel técnico y físico, unido a las expresiones que manifiesta la gimnasta en el momento de la ejecución y su coordinación con la música.

Desde hace años se concibió a la gimnasia con acompañamiento musical. En este deporte se muestra el acople que debe existir entre la atleta, el aparato, el ritmo y la melodía, además le posibilita manifestar las emociones que la embargan durante la ejecución de los movimientos. Los

ejercicios que componen una selección están determinados por el Código de Puntuación (Federación Internacional de Gimnasia, 2015) y designados para cada categoría con diferentes grados de exigencia en el Programa de preparación integral del deportista para el ciclo olímpico 2013-2016. (Ilisástigui et al., 2013)

En la competencia fundamental se observan dificultades en la coordinación entre la música y el movimiento, realizando el elemento fuera del tiempo musical, influyendo de forma negativa en la ejecución de las selecciones y repercute en las calificaciones de los jueces. Por este motivo el trabajo está encaminado a mejorar la coordinación entre la música y el movimiento a través de un conjunto de actividades.

Es importante trasmitirles a las atletas conocimientos sobre música, como parte de su formación deportiva y como eslabón de la cadena preparatoria para las competencias, al enseñarles a interpretar la música, se facilita una mejor asimilación de los ejercicios, se mejora la coordinación música-movimiento, la fluidez, amplitud, velocidad, intensidad, expresión corporal y el ritmo de los movimientos La música determina el carácter de la ejecución y contribuye a elevar las posibilidades del dominio técnico.

La revisión bibliográfica realizada permitió constatar que existen varios autores internacionales y nacionales que han estudiado la temática relacionada con la capacitación rítmico musical y la coordinación música movimiento

Heins, M. (1978) considera que:

(…) la unión orgánica de un movimiento con la música es una característica típica de los rendimientos específicos de la Gimnasia Rítmica Deportiva. La música sirve como un método preferentemente metódico y es, además, un elemento directo de las composiciones de movimientos. Contribuye a desarrollar la plasticidad, la coordinación motriz, la sensación rítmica y la fuerza de expresión. (p. 100).

Agrega la autora que se requiere de una serie de tareas para la capacitación rítmico musical, que se inician con palmadas, después golpeteos, ejecución de pasos y la alternancia entre éstos, para propiciar una mejor realización de la selección concebida, aspectos que se comparten en esta investigación.

Se asume lo descrito por Rubenstein, Apud. Cordón. (2001):

“(…) el oído musical es una forma superior y específica del oído humano. Es necesario desarrollar constantemente a las alumnas el oído musical. Durante las clases las atletas deben aprender a percibir la obra musical, no solo entera, sino distinguir sus partes por separado, tiempo musical,

ritmo, compás, dinámica y las formas musicales más sensibles, o sea, todos los medios de expresión musical que determinan el contenido de las obras musicales. (p. 3)

Mención (1993) y Colectivo de autores (2003) si bien no están dirigidos a la Gimnasia Rítmica sí constituyen los libros de textos por los que se orienta el trabajo de la Educación Rítmica y que se asumen a la hora de planificar actividades relacionadas con la música en este deporte.

Se aprecia la incursión en el tema de Jiménez (2012) que ofrece un sistema de ejercicios para la concordancia música-movimiento en atletas de 8 años de Gimnasia Rítmica de la provincia Guantánamo, contentivos de elementos teóricos y prácticos, en los que se obvian los géneros de la música y pasos de baile, elementos que esta autora considera debían estar presentes.

Se conoce de investigaciones relacionadas sobre esta temática en la provincia Holguín por Gato (1983), Cordón (2001) y Expósito (2007), estas autoras apuntan a la necesidad de preparar a las atletas durante el entrenamiento con el fin de desarrollar el ritmo y el compás, proponen ejercicios, sin embargo no reflejan adecuadamente los aspectos que en el orden teórico sustentan la transformación de este proceso,

En este sentido se ha podido comprobar que son limitadas aún las investigaciones que tratan este tema en la Gimnasia Rítmica en Cuba y en la provincia.

A partir de observaciones realizadas a entrenamientos y competencias realizadas se pudo constatar que existen insuficiencias en la coordinación música movimiento en la Gimnasia Rítmica para las atletas de la categoría 7 años de la provincia Holguín, las cuales son:

- Se evidencian dificultades en las atletas para realizar las selecciones con la adecuada coordinación música-movimiento, pues ejecutan los elementos técnicos fuera del tiempo musical, sin la precisión correspondiente.
- En las competencias fundamentales se observan atletas que incurren en faltas objeto de penalización, por un inadecuado entrenamiento de la coordinación música-movimiento, como parte de los aspectos artístico estéticos que se evalúan.

Partiendo de lo planteado anteriormente, se determinó el siguiente problema científico:¿Cómo mejorar la coordinación música-movimiento en atletas de Gimnasia Rítmica categoría 7 años del área deportiva de Holguín?

La investigación tiene como objetivo aplicar actividades para mejorar la coordinación música-movimiento en atletas de Gimnasia Rítmica categoría 7 años del área deportiva de Holguín.

DESARROLLO

La investigación se realizó con las 20 atletas de la categoría 7 años, que constituyen el 100 % de la población.

A estas atletas se les aplicó un test inicial para evaluar la coordinación música- movimiento, que consta de tres pruebas.

Prueba de ritmo: realización de tres patrones rítmicos, cada uno con un valor de 5 puntos, los cuales se promedian y dan la nota final.

Prueba de coordinación:observar la coordinación música- movimiento mediante 3 combinaciones de 5 elementos a manos libres, cada una con un valor de 5 puntos, los cuales se promedian y dan la nota final.

Para estas dos pruebas se utilizó la siguiente escala evaluativa:

EXCELENTE (E)	5 puntos
MUY BIEN (MB)	4,0 - 4,9 puntos
BIEN (B)	3,0 - 3,9 puntos
REGULAR (R)	2,0 – 2,9 puntos
MAL (M)	0,0 – 1,9 puntos

Prueba de improvisación: en la ejecución de una improvisación libre con una duración de 30 segundos, en coordinación con la música.

Se utilizó la siguiente escala evaluativa:

EXCELENTE (E)	5 puntos
MUY BIEN (MB)	4 puntos
BIEN (B)	3 puntos
REGULAR (R)	2 puntos
MAL (M)	0 puntos

Al finalizar las tres pruebas se utilizó la siguiente escala evaluativa:

EXCELENTE (E)	15,0 puntos- 13,5 puntos
MUY BIEN (MB)	13,4 puntos- 12,0 puntos
BIEN (B)	11,9 puntos- 10,5 puntos
REGULAR (R)	10,4 puntos- 9,0 puntos
MAL (M)	menos de 9 puntos

Teniendo en cuenta que el resultado del diagnóstico inicial fue muy bajo, se elaboraron y aplicaron actividades para tres indicadores de la coordinación música-movimiento: ritmo, coordinación y baile, con una duración de 15 min., en tres frecuencias semanales al finalizar la coreografía, durante el

periodo de 4 meses. Las actividades estuvieron dirigidas al ritmo, la coordinación y el baile, siempre elevando su complejidad.

En las siguientes tablas (No. 1, No. 2, No. 3 y No. 4) se muestra la distribución por meses.

Tabla No. 1. Indicadores y actividades propuestas para el mes de septiembre

Indicadores y actividades	T	R	Método	Procedimiento
Ritmo				
1-Realizar un patrón rítmico y que la atleta lo reproduzca con palmadas	3 min.	6	Repetición	Individual
Coordinación				
1-Caminar con el tiempo fuerte de la música	4 min.		Repetición	Parejas
-Hacia delante y hacia atrás	“”	6	“”	“”
-Hacia los lados	“”	6	“”	“”
2-Realizar los pasos básicos de la Gimnasia con el tiempo fuerte de la música.	4min.		Repetición	Parejas
-Paso de T	“”	4	“”	“”
-Paso de cambio	“”	4	“”	“”
-Paso galop	“”	4	“”	“”
-Paso de vals	“”	4	“”	“”
Baile				
1-Realizarel paso de mambo	4min.	4	Repetición	Grupo

Fuente de la autora

Tabla No. 2. Indicadores y actividades propuestas para el mes de octubre

Indicadores y actividades	T	R	Método	Procedimiento
Ritmo				
1-Marcar con palmadas el acento de la música	3min.	-	Repetición	Individual
Coordinación				
1-Correr con el tiempo fuerte de la música	4min.	-	Repetición	Parejas
-Hacia delante y hacia atrás	“”	6	“”	“”
-Hacia el lado derecho y/o izquierdo	“”	6	“”	“”

2-Saltar en el tiempo fuerte de la música.	4 min		Repetición	Parejas
- Saltar con dos piernas	“”	4	“”	“”
-Saltar con una pierna (izquierda o derecha)	“”	4	“”	“”
-Saltar elevando rodilla al pecho	“”	4	“”	“”
-Saltar 4 tiempos de forma diferente cada uno	“”	4	“”	“”
Baile				
1-Realizar el paso de chachachá.	4 min	-	Repetición	Grupo

Fuente delaautora

Tabla No. 3. Indicadores y actividades propuestas para el mes de noviembre

Indicadores y actividades	T	R	Método	Procedimiento
Ritmo				
1-Realizar un patrón rítmico y que la atleta lo reproduzca con el cuerpo.	3 min.		Repetición	Individual
Coordinación				
1-Realizar saltos de Gimnasia con el tiempo fuerte de la música	4 min.		Repetición	Parejas
-Salto cabriol	“”	4	“”	“”
-Salto cosaco	“”	4	“”	“”
-Salto grandjette	“”	4	“”	“”
-Salto cervatillo	“”	4	“”	“”
2-Realizar pequeñas improvisaciones de 8 a 24 tiempos con la música.	4 min	-	Repetición	Individual
Baile				
1-Realizar el paso de conga	4 min	-	Repetición	Grupo

Fuente de la autora

Tabla No. 4. Indicadores y actividades propuestas para el mes de diciembre

Indicadores y actividades	T	R	Método	Procedimiento
Ritmo				
1-Que las alumnas ejecuten un patrón rítmico utilizando todo su cuerpo.	3 min.		Repetición	Individual
Coordinación				

1-Combinar caminar, correr y saltar	4min.		Repetición	Individual
2-Improvisar con música hasta 30 segundos	“”		Repetición	Individual
Baile.				
1-Realizar paso fundamental del merengue			Repetición	Grupo

Fuente dela auto

Una vez aplicadas las actividades propuestas durante el periodo establecido se realizó una segunda medición en las que se obtuvieron los resultados que se presentan a continuación

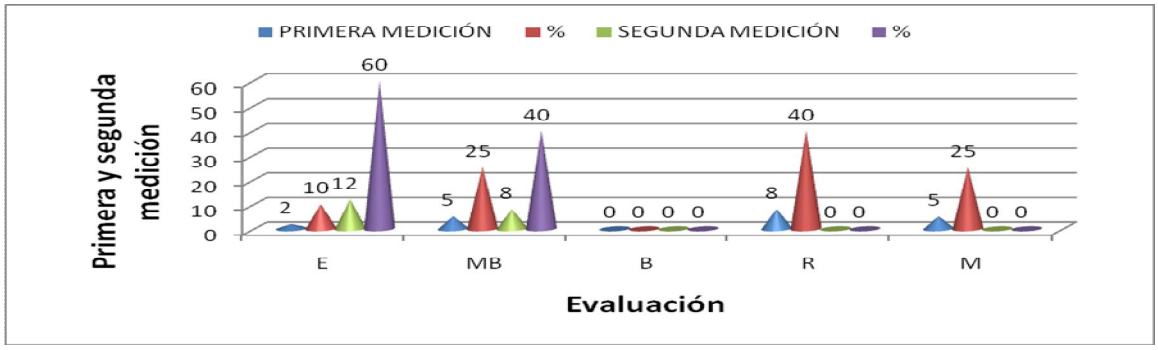
Tabla No. 5. Comparación de los resultados de la prueba de ritmo

EVALUACIÓN	PRIMERA MEDICIÓN	%	*SEGUNDA MEDICIÓN*	%
E	**7**	**35**	**12**	**60**
MB	**3**	**15**	**5**	**25**
B	**1**	**5**	**3**	**15**
R	**1**	**5**	**…**	**…**
M	**8**	**40**	**…**	**…**
TOTAL	**20**	**100**	**20**	**100**

Se realizó una comparación entre las dos mediciones, se observa que las atletas evaluadas de E, ascienden del 35% al 60%, incrementando un 25% las atletas que no presentan dificultades en la ejecución de los patrones rítmicos. Las evaluadas de MB de un 15% suben a un 25%, incrementan un 10% las atletas que mejoraron el desarrollo del ritmo. Las evaluadas de B de un 5 % ascienden a un 15 %, se elevan en un 10 %. De esta forma observamos que en la segunda medición no hay atletas evaluadas de R y M, o sea que el total de las atletas se encuentra entre E y B.

Resultados de la prueba de coordinación. (Ver Gráfico 1.)

Gráfico 1. Comparación de los resultados de la primera y segunda medición en la prueba de coordinación.

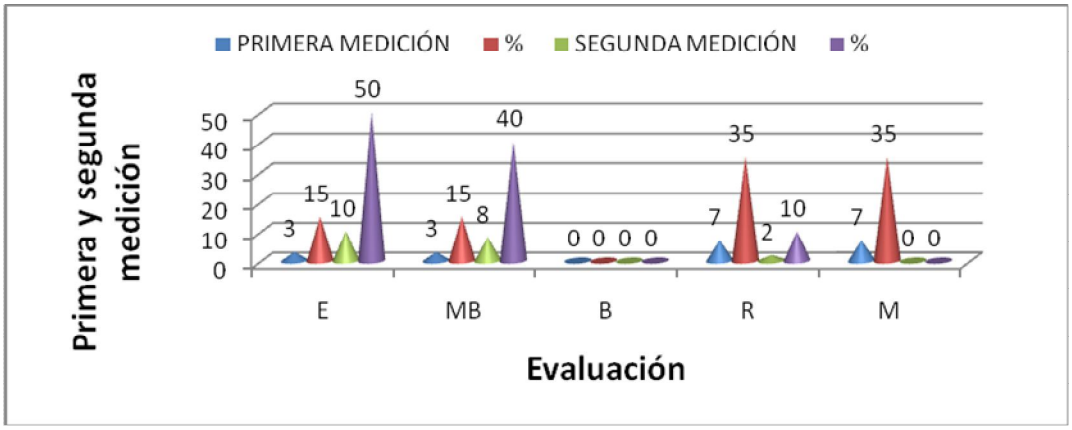


Fuente de la autora

Al comparar la primera y segunda medición, se muestra un incremento de las atletas con categoría de E de un 10% a un 60%, las de la categoría de MB de un 25 a un 40%, se incrementan en un 15% las que presentaron solo algunas dificultades en el trabajo con la música. Con evaluación de R de un 40% se disminuye en la segunda medición a un 0%. De igual forma sucede con la evaluada de M, por lo que se observan saltos positivos en la ejecución de los movimientos con la música, ya que la totalidad de las atletas se encuentran entre E y MB. Estos datos presuponen la positiva influencia que provocaron las actividades aplicadas.

Resultados de la prueba de improvisación. (Ver Gráfico 2.)

Gráfico 2. Comparación de los resultados de la primera y segunda medición en la prueba de improvisación



Fuente de la autora

Al comparar ambas pruebas, se demuestra el desarrollo cuantitativo y cualitativo de la habilidad evaluada, al denotarse en la tabla un incremento en las evaluadas de E y MB, se reducen los casos de M a un 0%, ello indica la efectividad de las actividades introducidas al grupo de atletas investigadas.

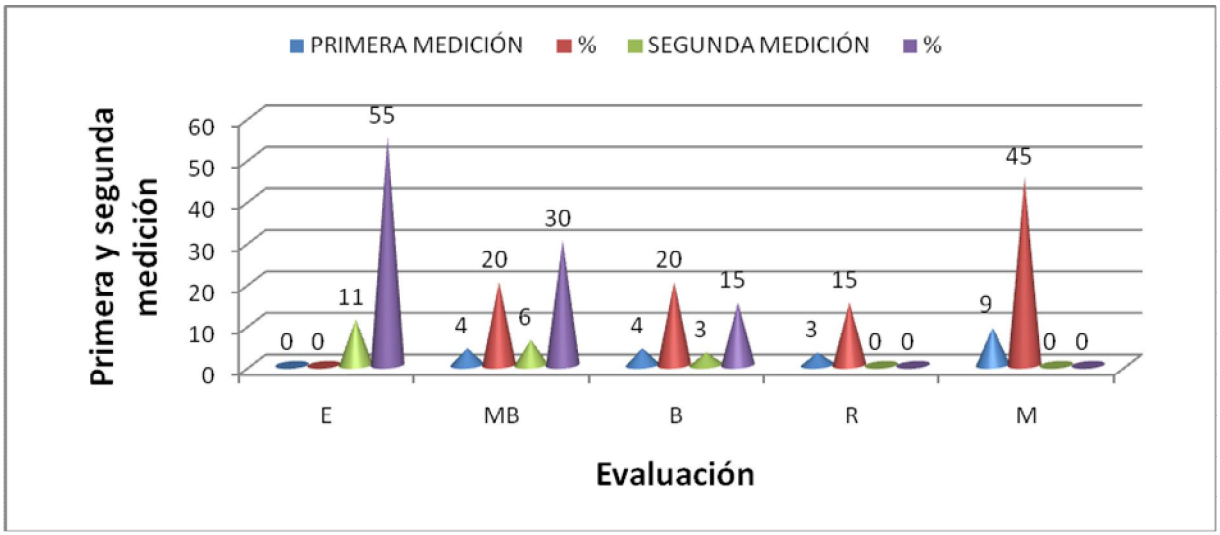
Resultados generales:

Al realizar un análisis de los resultados generales se observa que en la primera medición no hay evaluadas de Excelente, cuatro alcanzan la calificación de Muy Bien para un 20 %, cuatro de Bien para un 20 %, tres se ubican en la categoría de Regular, para un 15 % y nueve alcanzan la evaluación de Mal que representa un 45 %.

En la segunda medición se aprecia que existen con la categoría de Excelente once alumnas para un 55 %, Muy Bien seis, que representa el 30 %; Bien, tres para un 15 %; y evaluadas de Regular y Mal no hay ninguna, por lo que se observó un notable incremento en las evaluaciones.

(Ver Gráfico 3.)

Gráfico 3. Comparación de los resultados generales de la primera y segunda medición en ambas pruebas



Fuente de la autora

Estos datos demuestran en cada una de las pruebas evaluadas un incremento en el nivel técnico de las atletas, después de aplicadas las actividades, lo que desprende las conclusiones siguientes.

CONCLUSIONES

Los indicadores propuestos: ritmo, coordinación y baile fueron pertinentes a la hora de mejorar la coordinación música- movimiento.

Las actividades por indicadores y su dosificación contribuyeron a elevar el nivel de coordinación música- movimiento en las atletas de la categoría 7 años.

Los métodos utilizados demostraron la efectividad de la propuesta al existir un incremento en la calidad de las pruebas evaluadas.

BIBLIOGRAFÍA

Colectivo de autores (2003) *Gimnasia y Educación Rítmica*. Ciudad de La Habana: INDER.

Cordón R. (2001) *El ritmo y el compás en las alumnas categoría 7años de Gimnasia Rítmica del área deportiva de Holguín.* Trabajo inédito de diploma. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”: Holguín.

Expósito Y. (2007) *Ejercicios rítmicos deportivos para potenciar la coordinación entre la música y el movimiento*. Trabajo de diploma. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, Facultad de Holguín.

Federación Internacional de Gimnasia (2015) *Código de Puntuación.* Comité Técnico de Gimnasia Rítmica

1.45 MEDIO AUXILIAR PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS DEFENSIVOS EN VOLEIBOLISTAS.

MSc.. Idalkis Segura Rodríguez
MSc. Manuel Espinosa Santana
Lic. José Antonio Osorio Anta

RESUMEN

El trabajo titulado la enseñanza de los elementos defensivos en el Voleibol, describe el interés por realizar estudios que generen cambios y novedad con respecto a los contenidos, creando en los profesionales del deporte el esfuerzo humano, ético y profesional de indagar y proponer posibles soluciones sobre las diversas problemáticas planteadas, y por tanto es una de las razones por la cual puede resultar viable y retadora la investigación.Son muchos los estudios que se realizan con la aplicación de medios especializados, es por ello que los autores consideraron la propuesta en su estudio, siendo dirigido a lograr la enseñanza de los elementos defensivos, enfatizando en el bloqueo y defensa de campo como primera y tercera línea de defensa, a través de un medio auxiliar, permitiendo mejoras en la muestra seleccionada para el estudio, a partir de los resultados obtenidos.

Palabras clave. Enseñanza, elementos defensivos, bloqueo y defensa de campo

INTRODUCCIÓN

En esta era de la globalización, del cambio permanente y de la explosión de conocimientos, la riqueza, ahora no reside en los recursos naturales como el petróleo, sino en el conocimiento y el uso que se haga de él. Los países con más crecimiento son los que realizan más innovación la cual está relacionada directamente con la capacidad de las personas para imaginar y crear.

Esto ha llevado a las escuelas a revalorar sus currículos, y a los profesores, a revisar sus metodologías, vías o nuevas propuestas, permitiendo fortalecer las ciencias y la tecnología, basadas en un enfoque constructivista, que promueven el desarrollo de competencias en los estudiantes, superándose, entonces, los enfoques tradicionales centrados en la memorización y la trasmisión de información, viendo el aprendizaje relacionado con lo aprendido o conocido en un periodo marcado de la carrera que transita.

Está demostrado que en la organización de la clase o entrenamiento, los medios crean un estado psicológico favorable y predisponen al alumno para la actividad física, despierta la curiosidad y la actividad creativa y consiente en el proceso de aprendizaje, además eleva considerablemente la motivación y crea un ambiente positivo para conducir y obtener mejores resultados en la adquisición de habilidades.

Por lo que los medios auxiliares son idóneos para el autoentrenamiento al ser manejados con facilidad por un solo estudiante sin presencia de otro compañero, monitor o profesor, existiendo dos parámetros de exclusiva atención en el proceso de enseñanza aprendizaje en las clases práctica, nos referimos a la corrección de errores y a la atención a las diferencias individuales.

La utilización de medios posibilitan que el alumno no se preocupe por la situación espacial del balón en movimiento y dedique más su atención a los parámetros técnicos en la ejecución de las habilidades, esto le brinda la posibilidad al profesor de trabajar donde realmente está la dificultad, que parte del cuerpo no tiene la posición correcta y sobre esa base corregir los errores de forma individual dedicando más tiempo de trabajo en el medio a los que presentan mayor dificultades, en la atención a las diferencias individuales los medios tienen su papel activo; pues por su filosofía conducen al alumno a adoptar las posiciones correctas, postura básica y realizar movimientos con una mejor ejecución técnica y apropiarse con mayor facilidad de las habilidades.

Con respecto a la situación espacial del balón muchos especialistas coinciden en que este es un aspecto fundamental en el rápido aprendizaje de las habilidades básicas del voleibol, el niño o joven practicante dedica mucho más su atención al vuelo del balón descuidando los movimientos de las parte del cuerpo, se plantea que es tan difícil estereotipar los movimiento de cada parte del cuerpo como coger el tiempo al balón en el ataque, el bloqueo, el pase e incluso en el recibo, en cada medio se realizan los ejercicios con el balón fijo a péndulos con un movimiento similar al del balón en juego pero de forma uniforme, y en algunos casos el balón se mantiene fijo sin movimiento, esto posibilita que el alumno no se preocupe por la orientación espacial del balón y dedique más la atención a los movimientos técnicos.

Desde una visión psicológica, la utilización de medios durante el desarrollo de las clases prácticas crean un ambiente favorable en el entrenamiento deportivo, es decir una mejor preparación para el trabajo físico, inicialmente despierta la curiosidad de los atletas, en cuanto a su funcionamiento y con la habilidad del profesor se desarrolla la creatividad y el sentido de pertenencia para el cuidado y conservación de los medios, así los predispone para realizar actividades en la clase; ejerciendo en la actividad cognoscitiva la motivación por eltrabajo sistemático en grupo o individual, elevando el nivel competitivo y una mayor disposición para la actividad física a realizar, posibilitando mayor corrección de errores y desarrollando así la cooperación, la camaradería y otras cualidades volitivas en el atleta participante.

Hoy el deporte Voleibol en la provincia marca pautas a través de sus estudios y muestra las exigencias de hacer mejores profesionales en esta rama del saber, así se demuestra en la búsqueda de lograr un perfeccionamiento de la enseñanza de los elementos defensivos, enfatizando en el

bloqueo, el apoyo y la defensa, como 1era, 2da y 3era línea de defensa, a través de un medio auxiliar que permita lograr mejoras en los resultados deportivos.

Desde esta concepción los docentes que imparten el deporte deben encaminar sus esfuerzos educativos para lograr mejoras en la realización de las técnicas y que el atleta quede convencido de su tarea y responsabilidad al ejecutar las acciones defensivas.

DESARROLLO

El estudio que se presenta modela como a partir de la utilización de un medio rústico confeccionado con materiales en desuso se le da salida al conocimiento, para así lograr resultados convencibles a mediano plazo, como consecuencia de la aplicación del diagnóstico fáctico a través de la implementación de los métodos y técnicas científicas (la observación, las entrevistas y las encuesta) y la visión adquirida como docentesdel deporte, por un periodo de más de 10 años como promedio, posibilitaron identificar, en los atletas investigados, un conjunto de insuficiencias como a continuación se relacionan.

- Limitaciones en el arqueo del tronco al realizar el bloqueo, específicamente en la fase de contacto con el balón.
- Nulo el muñequeo en el bloqueo ofensivo
- Dificultades en la colocación para la realización del apoyo, como segunda línea de defensa
- Pobre sentido de la ubicación de los atletas, para la realización de la tercera línea o defensa del campo

El **Problemarefirio a** ¿Cómo contribuir a la enseñanza de los elementos defensivos en voleibolistas escolares de la Eide Pedro Díaz Coello de Holguín?, asi como el **objetivo** considerado por los autores se enmarco en la elaboración de un medio auxiliar para contribuir a la enseñanza de los elementos defensivos en voleibolistas escolares de la Eide Pedro Díaz Coello de Holguín

Siendo la **metodología** dirigida a realizar un diagnóstico inicial como elemento regulador de la información, para detectar las insuficiencias que existían con respecto a la enseñanza de los elementos defensivos en voleibolistas escolares de la Eide Pedro Díaz Coello a partir de la utilización de los métodos que a continuación se relacionan:

Métodos

De nivel teórico se utilizó, el histórico lógico, permitiendo el análisis de la evolución del proceso de entrenamiento de los voleibolistas escolares y la enseñanza de la técnica en las tres líneas defensivas, permitiendo establecer una periodización en su decursar histórico y así conocer sus regularidades, a través del analítico-sintético se realiza un estudio acerca de los fundamentos filosóficos, sociológicos, psicológicos, biomecánicos y pedagógicos que sustentan el proceso de

entrenamiento de los voleibolistas escolares con énfasis en la enseñanza de la técnica en las tres líneas defensivas. Se empleó para la sistematización, generalización y concreción de la información procesada. Importante y necesario en la interpretación de la información empírica obtenida, así como en la elaboración y creación de la nueva propuesta, así como el inductivo-deductivo para hacer inferencias y generalizaciones del proceso de entrenamiento de los voleibolistas escolares, enfatizando en la enseñanza de la técnica en las tres líneas defensivas, a partir de las cuales se deducen nuevas conclusiones lógicas.

De nivel empírico se utilizó la observación simple de 5 entrenamientos, sobre la base de una guía estructurada al efecto, como forma de dirigir la percepción hacia el objeto de estudio, para valorar la ejecución de la técnica de los elementos defensivos, entrevista al colectivo de entrenadores para saber el conocimiento que poseen sobre los errores fundamentales y el nivel de utilización de medios auxiliares para perfeccionar la enseñanza de los elemento defensivos, así como la aplicación del tests pedagógico técnico – tácticos para ser empleados durante el proceso de entrenamiento para la categoría pioneril. (Navelo, R. 2004),en específico para el bloqueo y defensa de campo, que establece el PPD de Voleibol y el análisis de documentos para revisar y analizar el programa de preparación del deportista (2002, 2012, 2013-2016 y 2017-2020), los programas de la asignatura de Voleibol básico, diseñando por la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, así como circulares, seminarios de preparación del INDER desde el 2007.

El matemático estadístico, a través del procedimiento cálculo porcentual, para valorar los resultados obtenidos en cada uno de los test aplicados antes y después de poner en práctica el medio auxiliar para el perfeccionamiento de la enseñanza de los elementos defensivos en voleibolistas escolares de la Eide Pedro Díaz Coello de Holguín, así como los signos de la diferencia.

El medio auxiliar, se aplicó por un periodo de 6 meses en específico en el periodo de preparación general y parte del especial, según planificación realizada.

Población y muestra.

Para la realización del estudio se tuvo en cuenta 10 atletas del sexo masculino, que pertenecen a la categoría 13-15 M, de la Eide Pedro Díaz Coello de Holguín

Para la confección del **medio** los autores tuvieron en cuenta elementos fundamentales como se relacionan a continuación:

- Seguridad en el soporte al realizar la colocación en la net
- Las repeticiones serian siempre realizadas con un entrenador al frente
- Es fácil de confeccionar.

o Tiene grado de asequibilidad para el atleta participante, porque permite su regulación y manipulación, según su nivel de preparación

o Tener un carácter sistemático

o Utilidad y aprovechamiento para las tres líneas de defensa (Desarrollo de habilidades).

o Desarrollo de capacidades condicionales

Los autores cumplimentaron los siguientes **pasos**:

Objetivo. Enseñanza y consolidación de los elementos técnicos defensivos, sobre todo en edades tempranas.

Antecedentes. Muchos son los entrenadores y profesores del mundo que emplean medios para la enseñanza de todos los elementos técnicos del deporte de la malla alta, aumentando su nivel de creatividad e imaginación con un fin preciso y muy bien determinado.

Filosofía. Este medio es muy fácil de construir, solo con un soporte que permite su apoyo y seguridad, se le coloca un tubo (de litera), en su borde superior se coloca un tornillo y una tuerca para fijar un muelle que se ubica en el tubo que está en el interior del antes mencionado, colocándose el balón en la superficie del mismo, dos gomas para la protección de los atletas con respecto a la punta del muelle, así como la mantención superficial del agarre del balón; todos estos materiales son desechables o en desuso.

Utilidades. Este medio es eminentemente práctico por su versatilidad y fácil construcción, colocando el balón a diferentes alturas, se pueden trabajar varios atletas en la ejecución de los elementos técnicos y para diferentes categorías, al estar el balón fijo y no existe vuelo, le permite al profesor corregir errores constantemente y los alumnos realizar mayor número de repeticiones.

Materiales para la confección del medio

- Tubo (de litera) en desuso. 1 M de aluminio, cuesta88.50 CUP
- Muelle de asiento. 1M de hierro y acero, cuesta 5 CUP
- Varillas de soldar o electrodo, cuesta 1.84 CUP.
- 2 gomas para protección del muelle(20 cm de tamaño)1 M, cuesta 25 CUP
- Tornillo y tuerca. 1Lb de hierro, cuesta 0.66692 centavos

Fig 1

Fig 2

Fig 3

Los autores consideraron necesario realizar un análisis de los resultados obtenidos a partir de cada uno de los métodos aplicados.

Análisis de la observación

A partir de la observación realizada a 5 entrenamientos, a través de la guía utilizada, se muestra que más del 90% de los atletas presentan deficiencias bien marcadas en los desplazamientos y colocación en la net, así como la insuficiente flexión para el despegue en la realización del elemento técnico bloqueo.

Con respecto al análisis del comportamiento de los atletas para la realización del apoyo, se observa en los 5 entrenamientos que representa un 100%, el déficit con respecto a los desplazamientos y la ubicación, observándose de igual manera en la posición erecta del cuerpo y movimiento activo de los brazos durante la fase de contacto con el balón al observar el comportamiento del elemento técnico defensa de campo.

Análisis de la entrevista aplicada al colectivo de entrenadores de la Eide Pedro Díaz Coello de Holguín.

Se pudo constatar que el 98% de los entrenadores coinciden en las tres primeras preguntas, que refiere a cerca de los errores más comunes en los elementos defensivos del deporte, manifestándose en un 100% en opiniones similares de las restantes preguntas acerca del entrenamiento del bloqueo, apoyo y defensa del campo, el tiempo que dedican a la preparación de los elementos técnicos y resaltan la insuficiente utilización de medios auxiliares para la enseñanza de los fundamentos defensivos.

Se valoran los intentos realizados y la contabilidad de los errores cometidos por los investigados en cada uno de los test aplicados mostrados a través del siguiente análisis.

La tabla No 1, muestra los resultados obtenidos en la aplicación del test pedagógicos técnico – tácticos para ser empleados durante el proceso de entrenamiento para la categoría pioneril, propuesto por Navelo, R. (2004), antes de poner en práctica el medio auxiliar para el perfeccionamiento de la enseñanza de los elementos defensivos en voleibolistas escolares de la Eide Pedro Díaz Coello de Holguín.

No	ELEMENTOS DEFENSIVOS							
	Bloqueo(IeraLínea)			Ptos	Defensa de campo (3era Línea)			Ptos
INTENTOS	1	2	3		1	2	3	
1	X	X	X	0	X	X	X	0
2		X	X	7.5	X	X	X	0
3	X	X	X	0	X	X	X	0
4	X	X	X	0	X	X	X	0
5	X	X	X	0	X	X	X	0
6			X	10.5		X	X	7.5
7			X	10.5		X	X	7.5
8	X	X	X	0	X	X	X	0
9	X	X	X	0	X	X	X	0
10			X	10.5		X	X	7.5

La tabla No 2 muestra la comparación de los valores obtenidos por cada atleta en el pretest, postest y signos de la diferencia en los elementos técnicos bloqueo y defensa de campo.

	Bloqueo			**Defensa de campo**		
Atletas	**Ptos pretest**	**Ptos postest**	**Signos de la diferencia**	**Ptos pretest**	**Ptos postest**	**Signos de la diferencia**
1	0	7.5	+	0	7.5	+
2	7.5	10.5	+	0	7.5	+
3	0	7.5	+	0	7.5	+

4	0	0	0	0	0	0
5	0	0	0	0	0	0
6	10.5	15	+	7.5	15	+
7	10.5	15	+	7.5	15	+
8	0	0	0	0	7.5	+
9	0	10.5	+	0	7.5	+
10	10.5	15	+	7.5	7.5	0

Análisis comparativo del comportamiento de los elementos técnicos defensivos (pretest y postest) a partir de los signos de la diferencia

La tabla muestra el comportamiento de cada atleta con respecto a los elementos técnicos defensivos (bloqueo y defensa de campo) en el pretest, y postest, los signos de la diferencia en la comparación de los test inicial y final, luego de poner en práctica la utilización del medio auxiliar elaborado por los autores, según el análisis realizado de los 10 atletas muestreados, solo 4 logran bloquear y 3 logran defender en la aplicación del pretest que establece el PPD del deporte Voleibol, que representa el 40 y el 30% respectivamente de la muestra seleccionada para el estudio, realizandolos movimientos técnicoscon al menos 2 errores.

Luego de poner en práctica el medio auxiliar que confeccionaron los autores de la investigación, se obtienen resultados alentadores en el postest en ambos elementos técnicos, porque 7 atletas de los 10 seleccionados para el estudio logran bloquear por las tres zonas delanteras para un 70% e igual porciento logran ubicarse en la zona y defender pelotas después de un ataque suave a la derecha, izquierda o al frente; observandose resultados significativos según establece el análisis matemático realizado.

Al referirnos al análisis de los signos de la diferencia enmarcados en la tabla, se muestra que 7 atletas, de los 10 seleccionados para el estudio; mejoran la técnica delos fundamentos defensivos(bloqueo y defensa del campo) para un 70%, al comparar los resultados obtenidos del post test con respecto al pretest y a pesar que de forma general, los resultados comparativos muestran avances claros y bien marcados, de manera individual resaltan los números 4 y 5, jugadores que no avanzan en el aprendizaje, según las mediciones realizadas después de aplicar la nueva propuesta y el número 10 en específico en el fundamento de defensa de campo mantiene los valores obtenidos en ambos tests.

CONCLUSIONES

1.-Los fundamentos teóricos metodológicos que anteceden, revelan la necesidad de investigar nuevas vías y formas para lograr mejoras en los resultados en el deporte en la provincia en edades tempranas

2.- El diagnóstico aplicado mostró el estado real de la enseñanza de los elementos defensivos en voleibolistas escolares de la Eide Pedro Díaz Coello de Holguín

3.-Lapuesta en práctica del medio auxiliar, contribuyóalperfeccionamiento de la enseñanza de los elementos defensivos en voleibolistas escolares de la Eide Pedro Díaz Coello de Holguíncon resultados significativos

BIBLIOGRAFÍA

1. Borroto, E. (1999). *Rasgos que caracterizan el entrenamiento deportivo en los equipos nacionales de voleibol de Cuba.* (Tesis de Maestría no publicada) Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", Ciudad de La Habana.

2. Costa, J; Valdez, M. & Ruiz, R. (2013). El papel de los medios en el proceso de enseñanza-aprendizaje en la asignatura de Educación Física. *Revista Efdeportes* (181), Recuperado de: http://www.efdeportes.com/efd181/el-papel-de-los-medios-en-educacion-fisica.htm

3.García Otero, J. (2002). *Selección de lectura sobre medios de enseñanza*. La Habana: Pueblo y Educación.

4. González Castro, V. (1986). *Teoría y práctica de los medios de enseñanza*. La Habana: Pueblo y Educación.

5. González Castro, V. (1990). Los medios de enseñanza en la pedagogía contemporánea. La Habana: Pueblo y Educación.

1.46 LA EVALUACIÓN DE LA HUELLA PLANTAR EN LUCHADORES

MSc. Indira de las Mercedes Sainz Reyes

MSc. Yusleidy Marlie Gordo Gómez

Dr. C. Darvin Manuel Ramírez Guerra

RESUMEN

En la presente investigación se abordan los argumentos teóricos y metodológicos relacionados con las deformidades ortopédicas detectadas a través de la huella plantar. A partir de un diagnóstico exploratorio realizado a los entrenamientos de los luchadores de la 1ra categoría de la provincia de Holguín, se detectaron que existen alteraciones en los pies de los atletas. Se trabajó en el período comprendido entre los meses de octubre a mayo del 2016, con el fin de realizar un estudio de la

huella plantar para determinar las deformidades ortopédicas que prevalecen en los pies de los luchadores de la 1ra categoría. Para dar un orden lógico a la investigación, se emplearon métodos científicos, de orden teórico aparecen: el histórico – lógico, analítico – síntetico e inducción – deducción, como empíricos: la observación estructurada, las entrevistas, las encuestas y la medición directa a la huella de los atletas (longitud del pie derecho e izquierdo), y como matemático estadístico: la distribución de frecuencia absoluta y relativa y el cálculo porcentual. Los resultados obtenidos evidencian que los atletas después del entrenamiento varían la clasificación de la huella plantar, incrementando el grado de deformidad en ambos pies , que puede estar dado debido a la fuerza que ejercen con los pies durante la ejecución técnica y esto trae como consecuencia que varíe la función de apoyo y se deforme el pie.

Palabras claves: deformidades ortopédicas de los pies, huella plantar, ejecución técnica.

INTRODUCCIÓN

El pie como estructura locomotriz es la base de nuestro cuerpo por ser el único contacto que tenemos con la superficie de apoyo y precisa de especial atención. En este sentido son muchos los autores que lo han estudiado. Así, Viladot (2000) expone que: “el pie es una estructura tridimensional variable, base del servomecanismo antigravitatorio y que constituye una pieza fundamental para la posición bipodal y la marcha humana”. pp 1

Lippert (2005) comenta que el pie humano es el resultado de la transformación del pie prensil de los monos en un pie estático de apoyo. Tiene una función tanto estática como dinámica (Escobar, 2007; Torrijos A.; Abián-Vicen, J.; Abián, P.; Abián, M., 2009). La funcionalidad del pie humano está claramente influenciada por su estructura (McCrory J. L., Young, M. J., Boulton, A. J. M. y Cavanagh, P. R., 1997; Shiang , T. Y., Lee, S. H., Lee, S. J. y Chu, W. C,1998; Menz y Munteanu, 2005) ya que gracias a la forma cupular(Hernández Corvo, 1989; Kapandji, 1998; Viladot, 2000) de la bóveda plantary sus puntos de apoyo en talón y metatarsianos, es capaz de soportar todo el peso del cuerpo sin hundirse. Además, la altura del arco longitudinal interno tiene influencia sobre otras estructuras del cuerpo, como la espalda (Hernández Corvo, 1989; Gómez 2003; Menz y Munteanu, 2005).

Las características morfológicas en el pie humano varían con la edad (Scott, Menz y Newcombe, 2007)y entre individuos (Cowan, Jones y Robinson, 1993;Shiang, T. Y., Lee, S. H., Lee, S. J. y Chu, W. C., 1998;Mayorga-Vega, D., Brenes Podadera, A., Rodríguez Teero, M. y Merino Marban, R., 2012). Estas variaciones se escapan en la valoración visual. Es por ello que hay que analizar los pies de cada individuo de forma pormenorizada. Para ello existe una gran cantidad de técnicas, tanto directas (radiografías) como indirectas(antropometría, fotopodograma). Sobre la base de ellas se podrían realizar análisis del tipo de la altura del escafoides hasta el suelo, el índice de Chipaux, el

ángulo de Clarke (1933)o la línea de Feiss (López N., Alburquerque, F., Santos, M., Sánchez, M. y Domínguez, R., 2005).

Una forma sencilla y válida de analizar la huella del pie es mediante la obtención de la huella plantar (Shiang T. Y., Lee, S. H., Lee, S. J. y Chu, W. C., 1998). Además de variaciones estructurales debidas a la propia evolución marcada por la edad, los pies presentan variaciones en su estructura debido a numerosos factores, como pueden ser: la edad a la que se comienza a usar calzado (Sachithanandam y Joseph, 1995),la edad a la que se empieza a practicar un deporte con dedicación media o alta (Aydog S. O.2005a;Martín, 2008, Zahínos, González y Salinero, 2010),el sobrepeso (Sachithanandam y Joseph, 1995;Hills, A. P.O, 2001; Masaun, Dhakshinamoorthy y Parihar, 2009; Vidal , J. B, 2010),la propia realización de una técnica deportiva, la posible fatiga (Abián,J. A. 2005), o el hecho de practicar deporte, o incluso una disciplina concreta (Sirgo y Aguado, 1991; Sirgo G., Méndez, B., Egocheaga, J., Maestro, A. y Del Valle, M.,1997 ;Aydog S. T., Tetik, O., Demirel, H. A. y Doral, M. N.2005a; López N., A, F., Santos, M., Sánchez, M. y Domínguez, R.2005; López, J. L., Meana, M., Vera, F. J. y García, J. A 2006; Cain L. E., Nicholson, L. L., Adams, R. D. y Burns, J., 2007; Elvira J. L. L., Vera-García, F. J., Meana, M. y García, J. A., 2008; Antolinos y Martínez, 2010; González, Pérez y Floría, 2012).

DESARROLLO

La lucha libre deportiva o simplemente lucha libre, es un deporte en el cual cada participante intenta derrotar a su rival sin el uso de golpes. El objetivo consiste en ganar el combate haciendo caer al oponente al suelo y manteniendo ambos omoplatos del rival fijos sobre el tapiz, el tiempo suficiente para que el árbitro se cerciore de esto, o ganando por puntuación mediante la valoración de las técnicas y acciones conseguidas sobre el adversario.

La práctica sistemática de este deporte puede ocasionar deformidades ortopédicas en los pies de los atletas en dependencia de la ejecución técnica; partiendo de que durante el entrenamiento y la competición los atletas adoptan posiciones fuera de lo normal, que unidos a los desplazamientos, movimientos rotatorios al realizar los movimientos técnicos de este deporte influyen notablemente sobre el aparato locomotor y provoca que los pies puedan sufrir deformaciones.

Con el objetivo de hacer caer al adversario durante el combate, los atletas ejercen su fuerza de acción sobre la superficie con su pie dominante, por la tercera Ley de Newton que permite embestir al adversario. Con el transcurrir de los años esta acción se convierte en una deformidad plantar, afectando su proceso de entrenamiento y sus resultados deportivos.

Luego de realizar una revisión bibliográfica se pudo constatar que son insuficientes las investigaciones relacionadas con el estudio de las deformidades ortopédicas en los pies de los deportistas de lucha libre en la primera categoría.

En las observaciones realizadas durante las sesiones de entrenamiento a los atletas del equipo de la primera categoría de lucha libre de la provincia de Holguín y en entrevistas realizadas al equipo técnico de entrenadores, se detectó que existen alteraciones en los pies de los atletas También se pudo conocer el estado de conocimiento que tienen los entrenadores sobre cómo mejorar estas alteraciones que afectan la técnica. Todo ello condujo a los argumentos siguientes que sustentan esta investigación:

- Los atletas se quejan frecuentemente de dolores en los pies.
- Se aprecian irregularidades durante la marcha y la posición bípeda en los atletas.
- Se detectaron deformidades ortopédicas en los pies mediante el test postural.

Lo anterior demuestra la presencia de alteraciones plantares que afectan los resultados deportivos de estos atletas, fundamentalmente en la ejecución de los movimientos técnicos con el apoyo del pie. Por tanto, es necesario conocer los elementos que pueden ayudar a corregir estas alteraciones.

Todo ello condujo a determinar el siguiente problema científico: ¿Cuáles son las deformidades ortopédicas que prevalecen en los pies de los luchadores de la primera categoría de la provincia de Holguín?

Identificado el problema se propone el siguiente objetivo: realizar un estudio de la huella plantar para determinar las deformidades ortopédicas que prevalecen en los pies de los luchadores de la primera categoría de la provincia de Holguín.

Metodología:

Los métodos utilizados en el curso de la investigación fueron los siguientes:

Métodos del nivel teórico:

Análisis-síntesis: para realizar el estudio, procesamiento e integración de los referentes teóricos acerca de las deformidades ortopédicas en los miembros inferiores y el método de la huella plantar y evaluar los grados de deformidad en los pies de los luchadores.

Histórico-lógico: para estudiar la evolución histórica de las diferentes concepciones teóricas y criterios de autores, relacionados con las deformidades ortopédicas en los luchadores.

Inductivo–deductivo: para realizar el análisis de los resultados, en el diagnóstico de las deformidades ortopédicas en los pies de los luchadores.

Métodos del nivel empírico:

La observación estructurada: a través del Test postural a los luchadores con deformidades ortopédicas en los pies.

Entrevista: a entrenadores con experiencia en el entrenamiento de los luchadores y a los médicos de medicina deportiva

Encuesta: a los luchadores con deformidades ortopédicas en los pies.

Medición: a la huella de los atletas (longitud del pie derecho e izquierdo).

Matemático estadístico: distribución de frecuencia absoluta y relativa (procesador SPSS) y el cálculo porcentual, para arribar a conclusiones en cuanto a la variación de las clasificaciones de la huella plantar en los atletas de lucha libre.

Selección de la muestra:

De una población de 12luchadores de la primera categoría, se seleccionó una muestra de 8 atletas de forma intencional, tomando como criterio de inclusión a los luchadores que en el Test postural presentaran alguna deformidad ortopédica.

Se realizó un estudio en el período comprendido entre los meses de octubre a mayo del 2016, en la Facultad de Cultura Física, en el Centro de Estudio de Ciencias Aplicadas a las Terapias Físicas y Naturales (CECATFIN). A la muestra intencional de los 8 atletas se le realizó el estudio de la huella plantar para determinar los grados de deformidad. Se hizo una primera medición antes del entrenamiento y otra al concluir este. Se compararon para ver la variación que existe en la huella plantar antes y después del entrenamiento.

En el diagnóstico exploratorio se realizaron entrevistas a los entrenadores de lucha libre de la primera categoría y a los médicos de medicina deportiva, así como encuestas a los luchadores con deformidades ortopédicas en los pies.

Analizados los resultados del diagnóstico exploratorio se trazó como plan de trabajo, realizar un estudio de la huella plantar para determinar las deformidades ortopédicas que prevalecen en los pies de los luchadores de la primera categoría

La investigación se organizó en tres etapas:

- Diagnóstico
- Aplicación
- Identificación

Primera etapa de trabajo.(Octubre – diciembre del 2015)

- Observación a los entrenamientos.
- Aplicación del Test postural

- Entrevista a los a los entrenadores de lucha de la primera categoría y a los médicos de medicina deportiva.
- Encuesta a los luchadores con deformidades ortopédicas en los pies.

Segunda etapa de trabajo. (Febrero- Abril del 2016)

- Búsqueda del método de la huella plantar a aplicar.
- Aplicación de la huella plantar antes y después de los entrenamientos.

Tercera etapa de trabajo. (Mayo del 2016)

- Identificación de las deformidades ortopédicas que prevalecen en los pies de los luchadores de la primera categoría
- Analizar los resultados del estudio y llegar a conclusiones.

RESULTADOS

El método utilizado para realizar la huella plantar es el del Dr. Hernández Corvo, este método consiste en tipificar el pie según unas medidas que se realizan en base a la impresión plantar. Este método casi siempre es elegido por presentar una buena precisión, tanto en la realización como en la clasificación del tipo de pie, que va desde el pie plano hasta el pie cavo extremo (Sirgo y Aguado, 1991; G., Méndez, B., Egocheaga, J., Maestro, A. y Del Valle, M.,1997; Abián, 2005; López , J. L., Meana, M., Vera, F. J. y García, J. A, 2006; Zurita, Martínez y Zurita, 2007; Abián, 2008). El procedimiento es el siguiente: se marcan dos puntos, en las prominencias internas de la huella (1 y 1´), se realiza el trazo inicial que une ambos puntos. Después se marca otro punto en la parte anterior de la huella (incluyendo los dedos) y en la parte posterior otro (2 y 2´). Se trazan perpendiculares a estos últimos puntos respecto al trazo inicial. La distancia entre este trazo y el punto 1 es la medida fundamental y se ha de trasladar tantas veces como quepa en el trazo inicial (3, 4 y 5). Se traza una perpendicular a la línea 3, pasando por la parte externa de la huella; otra perpendicular a 4 y otra a 5 pasando también por la parte externa (6, 7 y 8 respectivamente). La distancia entre el trazo inicial y 6 esX(ancho del metatarso); la distancia entre9 y 7 esY (arco externo, superficie apoyo mediopié). Con las medidas resultantes y utilizando la Ecuación 1 se obtiene el tipo de pie según el método de Hernández Corvo (1989).

Ecuación: $\%X = (X-Y) * 100/X$

Ecuación 1. Ecuación de Hernández Corvo (1989) para evaluar el tipo de pie. De 0-34%: pie plano; 35-39%: pie plano normal; 40-54%: pie normal; 55-59%: pie normal/cavo; 60-74%: pie cavo; 75-84%: pie cavo fuerte; 85-100%: pie cavo extremo.

La Tabla 1 contiene los resultados del diagnóstico inicial aplicado a los 8 atletas de lucha libre que conforman la muestra.

Tabla 1.Diagnóstico inicial				
No	Pie derecho	Clasific. H. Corvo	Pie izquierdo	Clasific. H.Corvo
1	59.18 %	Normal cavo	53 %	Normal cavo
2	69.47 %	Cavo	51.6 %	Normal
3	55 %	Normal cavo	55.6 %	Normal cavo
4	57 %	Normal cavo	49.4 %	Normal
5	63.7 %	Cavo	45.3 %	Normal
6	67.03 %	Cavo	76.47 %	Cavo fuerte
7	59 %	Normal cavo	61.4 %	Cavo
8	59.7 %	Normal cavo	46.7 %	Normal

En el diagnóstico inicial se aprecia que 5 atletas presentan el pie derecho normal cavo (1,3,4,7y8) para el 62.2 por ciento y 3 atletas presentan el pie derecho cavo (2,5y6) para un porciento de 37.5; por tanto, se puede concluir que la mayoría de los atletas presenta un pie derecho normal cavo.

Cuatro atletas (2,4, 5, y 8) presentan un pie izquierdo normal, para un 50 por ciento y 4 atletas presentan en el pie izquierdo deformidades ortopédicas, 2 de ellos (6y7) presentan una deformidad en el pie izquierdo mayor que la del derecho; estos representan el 50 por ciento restante.

De la muestra seleccionada solo 2 atletas coinciden con la clasificación normal cavo para ambos pies (1y3).

Se llega a la conclusión de que la muestra seleccionada presenta mayores problemas ortopédicos en el pie derecho.

La Tabla 2 ofrece los resultados de la medición realizada después del entrenamiento.

Tabla 2.Diagnóstico final				
No	Pie derecho	Clasific H. Corvo	Pie izquierdo	ClasificH.Corvo
1	69.38 %	Cavo	59 %	Normal cavo
2	65.04 %	Cavo	53.1 %	Normal
3	66 %	Cavo	62.36 %	Cavo
4	38.46 %	Plano normal	45.88 %	Normal
5	62.36 %	Cavo	46.51 %	Normal
6	64.4 %	Cavo	82.02 %	Cavo fuerte

7	57.14 %	Normal cavo	47.05 %	Normal
8	63.15 %	Cavo	46.23 %	Normal

En el segundo diagnóstico, para todos los atletas varía la clasificación excepto para el (2, 5, y 6) que mantienen el mismo grado de deformidad. El atleta 3 varía la clasificación para ambos pies, en él se incrementa el grado de deformidad.

Seguidamente en la Tabla 3 se ofrecen los resultados arrojados en el diagnóstico inicial y el diagnóstico final.

No.	1er Diagnóstico Clasific. Pie derecho	2do Diagnóstico Clasific. Pie derecho	1er Diagnóstico Clasific. Pie Izquierdo	2do Diagnóstico Clasific. Pie Izquierdo
1	Normal cavo	Cavo	Normal cavo	Normal cavo
2	Cavo	Cavo	Normal	Normal
3	Normal cavo	Cavo	Normal cavo	Cavo
4	Normal cavo	Plano normal	Normal	Normal
5	Cavo	Cavo	Normal	Normal
6	Cavo	Cavo	Cavo fuerte	Cavo fuerte
7	Normal cavo	Normal cavo	Cavo	Normal
8	Normal cavo	Cavo	Normal	Normal

Si comparamos la primera y la segunda medición del pie derecho podemos observar que los atletas (1,3 y 8) varían su clasificación e incrementa el grado de deformidad luego del entrenamiento. Este incremento puede estar dado por la fuerza que ejercen con el pie derecho durante la ejecución técnica y que como consecuencia modifica la función de apoyo y se deforma el pie. El atleta 4 modifica su clasificación, el grado de deformidad disminuye, debido a un incremento de la longitud del pie y el ancho del arco interno por una mala distribución del peso corporal durante la lucha con el adversario. El resto de los atletas mantiene la misma clasificación, sin embargo el diagnóstico evidencia que el pie derecho es el que más deformidades ortopédicas presenta.

Si comparamos la primera y la segunda medición podemos observar que excepto los atletas 3 y 7, el resto mantiene su clasificación en el pie izquierdo y presentan menos deformidades ortopédicas. El atleta 3 aumenta el grado de deformidad y el atleta 7 disminuye, aspecto que demuestra que estos luchadores durante el entrenamiento también fortalecen los músculos de los pies y por tanto disminuye el arco interno y externo del pie. El atleta 6 presenta una deformidad ortopédica de gran

envergadura; este último es el más aquejado de dolores plantares luego de terminar el entrenamiento deportivo.

CONCLUSIONES

- La revisión bibliográfica permitió sustentar los fundamentos teóricos y metodológicos para determinar las deformidades ortopédicas en los pies de los luchadores.
- El método de Hernández Corvo (huella plantar) permitió determinar las deformidades ortopédicas que prevalecen en los pies de los luchadores de la 1ra categoría de la provincia de Holguín.
- A partir de la aplicación de la huella plantar se determinaron las deformidades que prevalecen en los pies de los luchadores de la 1ra categoría de la Provincia de Holguín.

BIBLIOGRAFIA

1. Abián, J. A. (2005). Fuerzas de reacción del suelo en pies planos y cavos. . *Archivos de Medicina del Deporte,108,* , 285-292.

2. Aydog, S. Ö. (2005a). Relation between foot arch index and ankle strength in elite gymnasts: a preliminary study. *British Journal of Sports Medicine, 39 (3)* , 13.

3. Aydog, S. T. (2005b). Differences in sole arch indices in various sports. , 39 (2). *British Journal of Sport Medicine* , 5.

4. Cain, L. E. (2007). Foot morphology and foot/ankle injury in indoor football. . *Journal of Science and Medicine in Sport 10* , 311-319.

5. Clarke, H. (1933). An objective method of measuring the height of the longitudinal arch in foot examinations. . *Research Quarterly, 4* , 99-107.

6. Cowan, D. N. (1993). Foot Morphologic Characteristics and Risk of Exercise-Relatedn Injury. *Archives of Family Medicine, 2* , 773-777.

1.47 EJERCICIOS ISOMÉTRICOS PARA LA FUERZA EN EL AGARRE DE LOS JUDOCAS ESCOLARES

MSc. José Luís González Ramírez.

MSc. Luis Alexander Zaldívar Castellanos.

Lic. Norberto Ávila Pérez

RESUMEN.

El objetivo fundamental de esta investigación, es proponer un conjunto de ejercicios para el desarrollo de la fuerza isométrica, que sirva de apoyo a la metodología de la enseñanza. El trabajo recoge el resultado de un estudio diagnóstico de la fuerza isométrica, aplicado a judocas de la

categoría (15 -16 años) de la Eide “Pedro Díaz Coello”. Al encontrarnos con el problema, fue revisado el plan de preparación del deportista y documentos metodológicos de actualidad, comprobándose poca explicación en las orientaciones metodológicas para el desarrollo de la fuerza isométrica, Para la obtención de los resultados de esta investigación, se utilizaron métodos teóricos: (análisis histórico lógico, síntesis de la información análisis de documentos), métodos empíricos: (encuestas, observaciones, entrevistas, medición, además procedimientos estadísticos matemáticos). Los aportes obtenidos en esta investigación contribuirán al mejoramiento del proceso de entrenamiento, el cual va encaminado al desarrollo de la fuerza isométrica como capacidad fundamental para el agarre en el Tashi waza, de relevante importancia para el trabajo de los elementos técnicos donde mejora el control del adversario a la hora de defender y atacar las diferentes acciones. Se logra establecer la forma de evaluación del resultado y se muestran los tiempos de crecimiento de la fuerza isométrica.

Palabras Claves. Fuerza isométrica, Judo, Tashi Waza, conjunto de ejercicios

INTRODUCCIÓN

A lo largo del tiempo el deporte ha ido transformándose, en respuesta a la evolución de la sociedad, convirtiéndose en una institución propia de las sociedades industriales.

Las elevadas exigencias del deporte contemporáneo, los cambios en la reglamentación, los adelantos de ciencia y la tecnología, así como los sistemas cada vez más complejos de competición en la preparación del deportista, obligan a los judokas a sesiones de entrenamiento cada día más fuertes, con un gasto tanto físico, como psicológicos muy elevados, para poder cumplir con éxito los objetivos propuestos para cada competición.

La fundamentación científico - metodológica del deporte, es la tarea de mayor responsabilidad en la preparación deportiva de los judocas, ya que puede resaltar la importancia de la correcta educación de las capacidades motrices. Esto garantiza que se utilice la estructura orgánica necesaria que permita realizar un trabajo multilateral en mejores condiciones y que responda óptimamente, a las exigencias en las diversas categorías.

El Judo debido a sus características de intercambio de acciones que le imprimen un dinamismo, como son fintas, desplazamientos, engaños, proyecciones inmovilizaciones, durante la realización del agarre en el Tachi wasa se observa que los movimientos para la realización de las acciones ofensivas no son lo suficientemente explosivas para obtener una puntuación, debido a que consideramos el desarrollo de la fuerza isométrica dirigida al mejoramiento del agarre para un mejoramiento de las habilidades técnicas de los practicantes, lo que hacen posible elevar el nivel de dominio de la acción y llegar a una maestría deportiva.

DESARROLLO

Para corroborar el conjunto de ejercicios propuestos se utilizó una muestra de 10 atletas del deporte de Judo, específicamente del equipo escolar de la categoría 15-16 años de la EIDE “Pedro Díaz Coello del sexo masculino. Donde la edad promedio de los atletas estaba en 15 años y la experiencia deportiva en los 4,8 años.

Se realizo una encuesta a los especialistas para ver si era necesario elaborar un conjunto de ejercicios para evaluar la fuerza isométrica para el agarre en el Judo en el Tashi Waza y la otra para su valoración sobre la eficiencia del test en cuanto a objetivos, medios, indicadores y evaluaciones utilizadas

Medición: Permitió conocer el comportamiento de la resistencia especial de la actividad defensiva mediante la aplicación del test y su funcionamiento, controlando la Frecuencia Cardiaca (FC), así como analizar estadísticamente sus resultados.

Observación: Se desarrolló sistemáticamente por parte del investigador, en cada clase y entrenamiento, con la muestra seleccionada, recogiendo los datos en una guía de observación**.**

Descripción de test aplicado a los judocas escolares con el dinamómetro de mano

En aras de obtener una medición más fiable y reproductible se ha de prestar puntual atención a todas las variables que puedan alterar la validez de los resultados obtenidos y muy especialmente aquellas inherentes al propio diseño del protocolo de estudio y al desarrollo de la prueba, estimación de valores de promedio de fuerza

Se realizó un estudio de corte transversal en el que se determina la actividad isométrica por dinamometría en 10 judocas de la categoría escolar 15-16 años de la Eide “Pedro Díaz Coello” de la provincia de Holguín, representantes de diferentes divisiones de peso, seleccionados. Estos deportistas tenían entre 15 y 16 años de edad y estaban comenzando la preparación física especial del macrociclo.

Las mediciones fueron realizadas en el laboratorio de pruebas del centro de estudios AFITCOMB con sede en la Facultad de la Cultura Física, en el horario de la mañana, después de un día de descanso y como primera actividad física del microciclo. Se seleccionaron 2 variables de fuerza máxima y 2 de resistencia a la fuerza. En ambas manos izquierda y derecha.

El propósito de esta prueba es evaluar la fortaleza de los músculos en los dedos de la mano y del antebrazo.

1. Se coloca la aguja (indicador) del dinamómetro en el cero de la escala.
2. Úntese polvo de tiza sobre la mano.

3. Toma el dinamómetro en su mano y ajústelo, de manera que puedas acomodar la palma de la mano sobre el mango del dinamómetro y la segunda falange de los cuatro últimos dedos debajo de la otra rama del mango.
4. El sujeto se coloca de pie, sosteniendo el dinamómetro en línea recta con el antebrazo y dejándolo colgar sin que toque el muslo de la pierna.
5. Apretar el aparato con la mayor fuerza posible, sin permitir que la mano ni el brazo toque el cuerpo o cualquier otro objeto; de lo contrario, se debe invalidar la prueba y volver a repetirla.
6. Durante la aprehensión, no se debe balancear ni ejecutar un movimiento de bombeo con el brazo. Esto puede falsamente aumentar la puntuación obtenida.
7. Repita la prueba dos veces más con la misma mano, informando al sujeto de su puntuación luego de cada lectura.
8. Permite que el sujeto repose 30 segundos entre cada intento.
9. Anotar los datos en la hoja de trabajo y tome el valor mayor de los tres intentos como su fortaleza isométrica máxima de la mano.
10. Repita tres intentos más con la otra mano.

Se utilizó: un dinamómetro digital japonés marca baseline modelo 12-0286

La fuerza de flexión de las manos se midió, con el codo en una flexión de 90 grados, utilizando el transductor manual del equipo. En todos los casos los dinamómetros fueron debidamente calibrados, se realizaron tres repeticiones de cada modalidad, y se tomó el valor más alto, para evaluar la fuerza máxima.

Para la medición de la resistencia a la fuerza, se pidió a las judocas que mantuvieran la tensión o la presión con el indicador del instrumento marcando el valor que representaba el 50 % del valor máximo alcanzado en cada una de las mediciones de la fuerza realizada en esa articulación. Todas las mediciones fueron realizadas por un mismo profesional, experimentado en este tipo de trabajo.

El procesamiento de los datos consistió en las estadísticas descriptivas y la aplicación del test de rangos de dados por García Manso, (2002) para determinar el nivel de significación de las diferencias observadas entre las mediciones del brazo derecho y brazo izquierdo.

Esto, al modo de ver de los autores de este trabajo, es un elemento que corrobora lo importante de esta cualidad motriz para el resultado deportivo de las judocas de alta calificación.

El agarre del judogui es determinante para la efectividad de las acciones ofensivas en el combate, por limitar la efectividad de la acción defensiva en la mayoría de los casos, por lo que la posibilidad de desplegar altos niveles de fuerza estática en este grupo muscular es un elemento favorable para

ejercer el adecuado control del oponente, que es necesario reforzar a lo largo de toda la vida deportiva.

Aunque se trata de una disciplina en la que las acciones técnico-tácticas tienen una marcada relevancia, nadie pone en duda que la fuerza muscular isométrica máxima es un importante factor para obtener el resultado esperado en el control del oponente.

Con la introducción del test para valorar la fuerza de prensión en trabajo isométrico. Por ello, hasta hace muy poco tiempo, el parámetro que se ha venido utilizando de forma sistemática para definir la fuerza de prensión ha sido la determinación de la Fuerza Máxima Isométrica de Presión (F.M. I) expresada en Kilogramos o Libras.

En cada una de las 2 posiciones del dinamómetro con la mano derecha e izquierda obtenemos los siguientes parámetros cuantitativos:

1.- Fuerza máxima de prensión (F.M.ISOM) (expresada en kilogramos) realizada en cada posición, tomando el valor más elevado de la fuerza realizada en los diversos intentos solicitados

2.- Fuerza promedio de prensión realizada (expresada en kilogramos) en cada posición, obtenida a través de la media aritmética de fuerza máxima alcanzada entre los distintos intentos solicitados

3.- Coeficiente de variación de la Fuerza Máxima (C.V.). Se trata de un valor estadístico que refleja la relación porcentual entre la desviación típica y la media de los valores de Fuerza Máxima obtenidos en cada uno de los intentos

Es decir, para cada mano disponemos de 15 valores que reflejan la capacidad de fuerza de prensión en isométrico. De forma adicional, se recurre a la estimación de la fuerza.

Finalmente, la comparación de los valores obtenidos en ambas manos nos permitirá establecer una graduación porcentual del posible déficit que exista en una de ellas.

Al margen de esta prueba en esfuerzo isométrico instantáneo el dinamómetro permite realizar otros estudios de prensión en isométrico: la “prensión mantenida” durante un tiempo determinado y el test de “prensión rápida alternante”.

En el test de “Prensión Mantenida” se solicita al sujeto realizar la máxima fuerza que pueda en una de las posiciones del dinamómetro (habitualmente en posición II) y durante un período de tiempo a criterio del explorador (habitualmente 10 segundos). El dinamómetro aporta una gráfica Fuerza-Tiempo que muestra la capacidad del sujeto para mantener el nivel de esfuerzo y la resistencia a la fatiga.

La curva normal muestra una pendiente de ascenso rápida hasta alcanzar el valor máximo de fuerza y posteriormente se muestra la pendiente de caída que corresponde a la capacidad para mantener la tensión durante un determinado espacio de tiempo.

FMD (kg) Fuerza mano derecha. FMI (kg) Fuerza mano izquierda.

- **El tiempo de tensión máxima** debe durar entre 5-6 segundos. El tiempo total puede llegar hasta 10 segundos. El inicio y final de la contracción debe ser realizado en forma gradual. Por tanto, 2-3 segundos para iniciar progresivamente la contracción, 5-6 segundos de tensión máxima y 2-3 segundos para volver nuevamente en forma progresiva al descanso.
- **El tiempo de descanso** entre repeticiones es de 5-10 segundos.
- **El total de repeticiones** por ejercicio oscila entre 5-6 veces.
- Los especialistas sugieren no exceder de 10 minutos de tiempo total de entrenamiento. Es posible entrenar varias veces al día fraccionando el programa.
- Existen dos formas de **trabajar la fuerza isométrica**: método de la tensión máxima y método hasta la fatiga total. El primero se trata de generar voluntariamente tensión muscular máxima, durante 5-6 segundos. El segundo método consiste en sostener una posición de fuerza hasta fatigar totalmente al músculo.
- Cada sesión de entrenamiento puede llegar a trabajar 5-7 grupos musculares distintos.

Ejercicios físicos para desarrollar la fuerza Isométrica.

Preparación física general

Brazos De la posición de pie.

Coloca la mano izquierda sobre la mano derecha, de modo que ésta tenga la palma hacia arriba y la izquierda hacia abajo. Comienza a hacer fuerza con la mano izquierda hacia abajo y al mismo tiempo con la mano derecha hacia arriba oponiéndole resistencia. En este ejercicio trabajas dos músculos a la vez, con el derecho estimulas el bíceps y con el izquierdo el tríceps, por eso debes luego cambiar del otro lado. Repite 10 veces manteniendo 10 segundos cada repetición.

P.I **Apoyados en cuatro puntos (pies y manos**) Avanzar en cuadrupedia a una distancia de 5-10 m)

P.I **En parejas desde la posición de carretillas**. Avanzar con apoyo de las manos en el piso mientras el compañero lo agarra por los pies. Alternar los roles (2-3 repeticiones)

P.I **Parados con objetos pesados**. Transportar los mismos en las manos o sobre la espalda a una distancia de 5-10 metros.

P.I **Parados en parejas o en pequeños grupos.** Halar la soga con una y ambas manos.

P.I **Manos apoyadas en la barra** Caminar con apoyo de manos entre dos barras hacia el frente y hacia atrás (2 ó3 repeticiones)

P.I. **Apoyados en paralelas o barras** Elevación de ambas piernas unidas y mantener por espacio de 1 – 2 segundos.

Ejercicios con la soga El atleta realizara 5 repeticiones de subir la soga a 5 metros de altura.

Tracciones Los atletas realizaran 4 series de 15 repeticiones cada una.

Ejercicios para la preparación física especial

1. **Hiki en parejas:** El Tori con agarre fundamental (Kata-Sode-Naka Eri) y la postura (Migi- Shisen-Tai) y el agarre Kata –Sode –Naka- Eri , el tori realiza el kusuchi hacia el frente manteniendo la coordinación del codo y la vista.
2. **Hiki con Taisabaki.** Ídem al anterior realizando Taisabaki hacia todas las direcciones.
3. **Uchikomi en trío:** La actividad se realiza en tríos los ukes con postura Shisen tai y agarre Kata-sode-Naka-Eri , el tori con postura migi-Shisen-Tai y agarre Kata-Sode-Ushiro_Eri- (detrás del cuello) realizara el punto de apoyo del pie derecho, se colocara enfrente del pie derecho del 1er uke y el pie izquierdo entrara entre las dos piernas del uke, los brazos realizaran Mae-kusushi (desequilibro al frente), el ejercicio se alternara con los dos Ukes.
4. **Trío tratando de agarrar al de atrás.** El ejercicio se realiza en trío Uke No1 con postura Shisen-Tai (postura natural) Uke No 2 con kumi controlando el Obi del Uke No1, el Tori desde la postura Migi-Shisen-Tai y kumi con Kata-Soda-Naka-Eri controlando al Uke No1 tratara de lograr el kumi yotsu-kumi (agarre sobre la espalda) sobre el uke No2 mientras estos realizan Taisabaki hacia diferentes direcciones.
5. **Randori de Kumi:** Ambos atletas en función del Tori desde su postura competitiva intentaran dominar el kumikata del otro oponente.
6. **Alones de Liga:** Desde la postura Migi-Shisen-Tai se agarra la liga y se realiza Mae-kusushi acentuándola coordinación de brazos y piernas.

Valoración de la Fuerza Isométrica Máxima (FIM) y Resistencia de Fuerza Isométrica (RFI): **Franchini y col.** (2004a) consideran de máxima importancia tanto la FIM como la RFI (incluso dan más importancia a esta segunda). Para evaluar la primera utilizan el test de dinamometría de prensa manual, tanto en derecha como en izquierda.

Para la segunda proponen el Test de tiempo límite suspendido en posición de dominada de las solapas de un traje de judo colgado de una barra, test validado por ellos durante la propia investigación. Al encontrar correlaciones positivas entre el tiempo límite en suspensión y otros ejercicios en la investigación como: Fuerza Isométrica.

Resultado del análisis de los especialistas.

Al término de la investigación se sometieron a los especialistas un grupo de aspectos que se muestran en los anexos.

Se consultaron 28 especialistas, de ellos 2 Doctores en Ciencias de la Cultura Física; Máster 8 y 18 profesores de experiencia.

En el se presentan los resultados, donde se tuvo en cuenta el criterio de ellos a partir de 5 parámetros: muy alto, alto, aceptable, bajo y muy bajo; y sobre los aspectos: nivel científico, enfoque didáctico, importancia y posibilidades de aplicación.

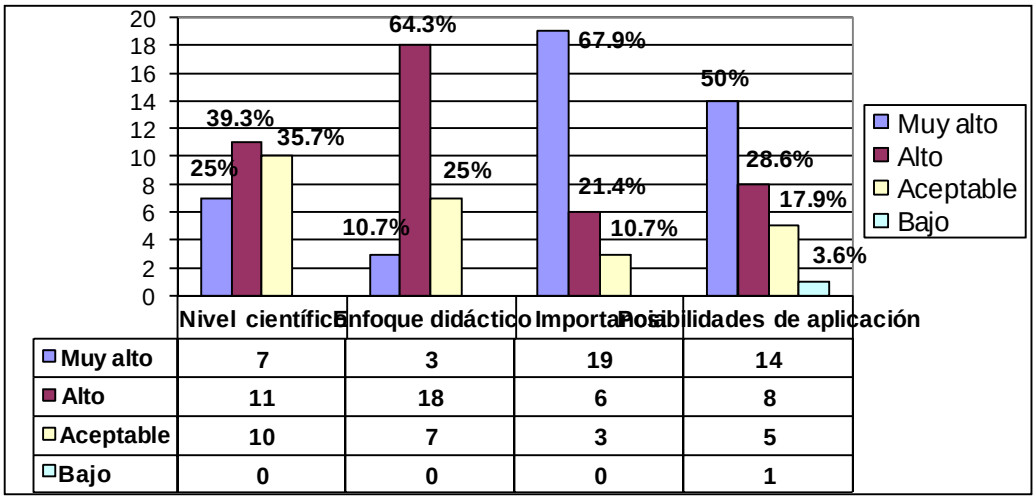
Se realizó el análisis de los resultados y se evidenció en el primer aspecto el nivel científico del conjunto de ejercicios es calificado de muy alto por 7 personas de 28, para un 25,0%, 11 de alto para un 39,29 y 10 de aceptable, para un 35.71%, representando para estos tres parámetros el 100%, lo que significa su aceptación desde el punto de vista científico.

En el enfoque didáctico, los 28 especialistas lo consideran de muy alto, alto y aceptable, para un 100%, representando el aspecto muy positivo para la investigación.

En el aspecto de la importancia, 19 lo evalúan de muy alto, para un 67,86%, 6 de alto para un 21,43%, y 3 de aceptable para un 10,71% lo que representa el 100% del total de los encuestados. Siendo significativo para el investigador los resultados alcanzados.

Las posibilidades de aplicación se demostraron, porque 27 personas de 28 lo evaluaron de muy alto, alto y aceptable, lo que representa el 96,42 %, demostrándose el valor que representa para ellos la metodología para evaluar la fuerza isométrica con la utilización del dinamómetro y la elaboración del conjunto de ejercicios para el agarre en el Tashi waza para el desarrollo de la fuerza isométrica elaborada.

Tabla #1 Análisis de los especialistas



	Nivel científico	Enfoque didáctico	Importancia	Posibilidades de aplicación
Muy alto	7	3	19	14
Alto	11	18	6	8
Aceptable	10	7	3	5
Bajo	0	0	0	1

Teniendo en cuenta los resultados alcanzados en la valoración del conjunto de ejercicios utilizados para el desarrollo de la fuerza isométrica para el agarre a partir, se considera que es posible llevarlo a la práctica.

Las 28 personas encuestadas, evaluaron de muy alto, alto y aceptable la importancia del conjunto de ejercicios para el desarrollo de la fuerza isométrica, este análisis permite afirmar que es de gran interés el tema, y que es posible emplear este en la preparación de los judocas de las demás categorías y sexo.

Como criterio final, los especialistas consideraron, que se podían incluir esta prueba o test con la utilización del dinamómetro para evaluar y controlar la fuerza isométrica para el próximo curso escolar donde se valore el comportamiento en topes y competencias para poder tener un mejor control de la preparación de los judocas para realizar adecuaciones de los planes individuales y que el test o prueba puede ser factible por cualquier técnico del deporte.

De todo el análisis anterior se infiere, que el conjunto de ejercicios para el desarrollo de la fuerza isométrica del agarre en el Tashi Waza propuesta por el autor de este trabajo investigativo, es factible de aplicar.

CONCLUSIONES

A partir de las necesidades indispensables en la preparación de los atletas del deporte Judo, se hizo necesaria la elaboración científica y metodológica de un conjunto de ejercicios de fuerza isométrica, para ello se tomó como punto de partida la situación deficitaria de fuerza en el agarre en el Tashi Waza en esta disciplina deportiva, llegando a las siguientes conclusiones durante el transcurso de implementación:

1) Quedó demostrado la necesidad de la aplicación del conjunto de ejercicios de fuerza isométrica para mejorar la capacidad fuerza de los judocas en el agarre en el Tashi Waza junto a los componentes técnicos y las cualidades físicas.

2) Con el empleo de los ejercicios de fuerza isométrica se podrá fomentar el desarrollo de la fuerza en el agarre, así como cualidades complejas como la fuerza-rápida, elástica, explosiva y otras básicas en la preparación física del deportista, probado científicamente durante el desarrollo del informe de investigación.

3) Quedó elaborado el conjunto de ejercicios de fuerza isométrica, el cual estará al alcance de todo entrenador interesado para su implementación.

BIBLIOGRAFÍA

Adams, N. (1992). Los agarres. Barcelona: Paidotribo.

Addine, F. (2004). Didáctica teoría y práctica. Ciudad de la habana. Cuba. Editorial: Pueblo y Educación.

Ahonen J. (2003) Kinesiología y anatomía aplicada a la actividad física. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Alarcón, N. (2000). La periodización del entrenamiento deportivo. Recuperado de http://www.sobreentrenamiento.com

Alegre, L. (2001). Arquitectura muscular. Método de estudio y estado actual de conocimiento. Revista. Entrenamiento Deportivo. Vol. 15 (4), 5-12.

Becali G. (2009). *Metodología para el desarrollo de la fuerza en atletas femeninas de judo en el alto rendimiento.* Tesis doctoral no publicada. Instituto Superior de Cultura Física, "Manuel Fajardo", La Habana.

Bompa, T. (2000). Periodización del entrenamiento deportivo (programa para obtener el máximo rendimiento en 35 deportes). Argentina:

Buceta, J. M. (1994). Psicología aplicada al Baloncesto. *Revista técnica del Baloncesto. Cilnic* (26). Editorial A.E.E.B. Madrid. España.

Cappa, D. (2001b). *Control de la carga de entrenamiento*. Recuperado de http://www.sobreentrenamiento.com

1.48 EVALUACIÓN DE LOS INDICADORES FISIOLÓGICOS EN CORREDORES DE VELOCIDAD

MSc. Luis Alexander Zaldívar Castellanos

Dr. C. Darvin Manuel Ramírez Guerra

MSc. Yusleidy Marlie Gordo Gómez

RESUMEN

En el presente trabajo se valora la relación entre la capacidad vital forzada (FVC), el consumo máximo de oxígeno (VO2) y la capacidad física de trabajo (PWC170) en corredores jóvenes de la Eide (Escuela Integral Deportiva) de Holguín. Para el entrenador moderno, la planificación y evaluación de la resistencia significa un reto cada vez más dosificado y complejo, en aras de lograr mantener la forma deportiva; por ello, se hace necesario la dirección científica (organización, planificación, ejecución y control/evaluación) por un colectivo multidisciplinario, para garantizar un desarrollo evolutivo paralelo con sus condiciones físicas mediante el seguimiento de sus capacidades. Durante este estudio se detectó una insuficiente aplicación de pruebas funcionales de terreno y laboratorio con el fin de establecer las características funcionales o perfiles específicos en corredores de velocidad. Como principal resultado se tuvo la aplicación de la prueba de espirometría, PWC170 y VO2 máx. a cinco atletas (100%) (15.20±1.30 años) de la población con el fin de conocer el nivel de entrenamiento; esto propició realizar ajustes a la planificación del componente físico del entrenamiento de esa muestra y fijar parámetros comparativos para este deporte. Se determinaron los siguientes promedios, FVC=3,532±0,519L; PWC170=1206,12±12,02 Kgm/min (femenino) y

PWC170=1750,0±70,71 Kgm/min (masculino), VO2 máx.=4,230±0,19L (femenino) y VO2 máx.=5,030±0,155L (masculino), obteniéndose una diferencia significativa entre ambas mediciones (P = 0,05).

Palabras clave: atletismo, entrenamiento deportivo, capacidad vital forzada, capacidad física de trabajo, consumo máximo de oxígeno.

INTRODUCCIÓN

Uno de los fenómenos más relevantes del proceso revolucionario cubano, ha sido el desarrollo alcanzado por el deporte, manifestándose en importantes éxitos internacionales obtenidos y su práctica generalizada en toda la población. Es innegable el adelanto científico técnico en esta esfera; no obstante, los fundamentos científico-metodológicos sobre los cuales debe sustentarse el deporte en todos sus niveles y sobre todo, en el deporte escolar (cantera del alto rendimiento), son siempre perfectibles. Numerosos deportes forman parte del calendario deportivo cubano desde la base hasta el alto rendimiento, sin embargo, el Atletismo es uno de los más difundidos y complejos, debido a la cantidad de sus modalidades y eventos de competencia (González, 2016).

Por tal razón, es necesario no descuidar la buena preparación física de los corredores y el desarrollo de sus capacidades físicas. Para el entrenador moderno, la planificación y evaluación del rendimiento deportivo significa un reto cada vez más dosificado y complejo, en aras de lograr mantener la forma deportiva; esto requiere el apoyo de un colectivo multidisciplinario con el propósito de controlar, dirigir y evaluar de manera científica el entrenamiento de las capacidades físicas. Todo esto exige seguir elevando el nivel de preparación de los profesionales del Atletismo y la calidad de sus trabajos con sus respectivos grupos de atletas, atender el proceso de retroalimentación orientado a considerar posibles pronósticos, para lo cual es vital la búsqueda de la correcta dirección del entrenamiento y el uso de medios más eficaces para agenciarse un mejor trabajo con las capacidades más necesarias en el corredor de alto rendimiento y sobre todo, en el control eficaz de su entrenamiento.

Diversos factores fisiológicos, psicológicos y ambientales determinan el rendimiento deportivo. Su medición permite instaurar, para cada modalidad deportiva, un conjunto de valores de referencia, por lo general, denominados perfiles; con base en ellos, es operable definir los requisitos propios de cada atleta para asegurarle un buen desempeño competitivo en el seguimiento y la valoración de su plan de entrenamiento (González, 2016).

En el estudio de las funciones respiratoria, cardiovascular y metabólica y los factores fisiológicos se manejan entre otras, las determinaciones del VO2máx., la FVC y el PWC 170.

Son numerosas las pruebas aprovechadas para conocer la actividad del sistema respiratorio, aun así, Roig (2010), asumió a la espirometría como una de la más cometida, pues determina la cantidad de aire capaz de ser expelida por un atleta después de una inspiración y contiene un mayor nivel de fiabilidad cuando se hace con un espirómetro. Cuando los pulmones se llenan por completo de aire, al volumen de aire (en litros) extraído de los mismos se denomina FVC.

Los pulmones están diseñados para facilitar el aporte O2 y eliminar el CO2 (dióxido de carbono) del cuerpo humano. La ventilación es el movimiento de aire desde el ambiente a los alveolos y el intercambio gaseoso describe el movimiento de O2 al torrente sanguíneo y CO2 al alveolo. Para lograr una ventilación efectiva, los pulmones deben generar suficiente presión negativa para desplazar al aire hacia los alveolos (Dancer y Thickett, citado por Tlatoa y otros, 2014).

El entrenamiento mejora la resistencia y la fuerza de los músculos respiratorios de los atletas, reduce la resistencia de los canales respiratorios, incrementa la elasticidad pulmonar y la expansión alveolar como se ha visto en estudios donde existe una expansión de las capacidades y volúmenes pulmonares (Leith y Bradley, citado por Tlatoa y otros, 2014).

A la máxima cantidad de O2 (también conocida como consumo máximo de O2 o capacidad aeróbica) absorbida, transportada y consumida en una unidad de tiempo determinado se le llama VO2 máx. Es decir, es el máximo volumen de O2 en la sangre, transportado y metabolizado por un organismo humano. Esta la manera más eficaz de medir la capacidad aeróbica de un individuo. Mientras más grande sea el VO2 máx., mayor será la capacidad cardiovascular de ésta (Coaboy, 2016). Los factores con más influencia en el VO2 máx. son: edad, sexo, dimensiones corporales, herencia y nivel de entrenamiento. Para Caldas y otros (1998), el VO2 máx. (ml/min-1/kg-1) es un indicador directo del metabolismo aeróbico oxidativo, durante la realización de un trabajo físico exhaustivo. Esto es, la expresión metabólica de un esfuerzo máximo de duración prolongada. Según Coaboy (2016), en las edades tempranas los valores de VO2 máx. son inferiores a los de las personas adultas.

El PWC170 es otro indicador importante de la eficiencia en la utilización de la capacidad aeróbica del individuo. Si el VO2máx. es la expresión metabólica de un esfuerzo máximo y el PWC170 es la mecánica. Esta pertenece a los procedimientos del diagnóstico del rendimiento, en la evaluación de la capacidad de rendimiento aeróbico. Como criterio de la prueba se emplea el umbral fijo de la frecuencia cardíaca (FC) en el diagrama de rendimiento. El PWC170, es estimado a partir del VO2 máx. a efectuado por un individuo con una frecuencia cardíaca de 170 latidos por minuto. El protocolo más manejado es el progresivo, escalonado, continuo, sub-máximo, con cargas de 2-5 min de duración, con el fin de lograr una FC estable en cada estadío. El PWC170, considerando esa

potencia máxima, se puede calcular el VO2 máx. según la siguiente regla: por cada watts de carga se consumen 16 ml de O2 (16 ml O2/w).

De acuerdo con las demandas energéticas y las determinantes mecánicas y funcionales de una modalidad deportiva, es posible establecer las características funcionales o perfiles específicos para ella (Nicholas, citado por Caldas y otros 1998) y una vez definidos, controlar los planes de entrenamiento. Esto hace evidente la necesidad de valorar la relación entre la FVC, VO2máx. y el PWC170 en atletas jóvenes de la Eide de Holguín, con la intención de fijar las características funcionales o perfiles específicos los corredores de velocidad jóvenes.

El objetivo de este trabajo es valorar la relación entre la FVC, el VO2 máx. y la PWC170 en corredores jóvenes de la Eide de Holguín, con el fin de identificar sus características funcionales o perfiles específicos.

Se realizó un trabajo de carácter descriptivo prospectivo, de corte transversal, cuantitativo y de intervención en cinco determinaciones de la capacidad vital forzada, el VO2 máx. (Método indirecto) y PWC170, la cual fue realizada según la metodología empleada por el Instituto de Medicina del Deporte de Cuba [modificación del protocolo de Karpman (1989)], a atletas (dos hombres y tres mujeres -100%) entre 14 y 17 años, seleccionados de forma intencional, quienes entrenan para asistir a los juegos nacionales escolares, representando a Eide de Holguín. Se estudió solo una etapa de la preparación general en cerca de 12 semanas. La investigación se llevó a cabo siguiendo los estándares del Comité de Ética, donde todos los participantes dieron su consentimiento informado, según los principios de la Declaración de Helsinki.

DESARROLLO

Se ejecutó el test de Shapiro-Wilk con el objetivo de comprobar la normalidad de los datos ($p>0.05$), comprobándose la distribución normal de los datos. Luego, se describieron las variables incluidas en el estudio y se aplicó la prueba t para una muestra (grados de libertad y el nivel de confiabilidad).

Antes de ejecutar la prueba de FCV, se le explicó a los atletas la razón de la misma, además, el 100% de la muestra dio su consentimiento para la realización de todas las pruebas, se entrevistaron junto con el médico del equipo (objetivo: conocer si no habían recibido medicación en las seis horas anteriores a la aplicación de la prueba. También se le prohibió fumar ni tomar bebidas con cafeína en las horas previas y se les advirtió no alarmarse por el uso de órdenes en tono enérgico. Se empleó un local apropiado cerrado, con adecuada temperatura para el tallaje y el pesaje.

En todas las pruebas cada muestra pudo efectuar tres intentos, siendo tabulado el mayor resultado; esto se realizó con el fin de darle mayor fiabilidad a los resultados, pues se evitó el sesgo de la poca familiarización del atleta con el implemento, sobre todo en el primer intento.

Los parámetros de las pruebas de función pulmonar presentan una gran variabilidad individual y dependen de las características antropométricas de los atletas (sexo, edad, talla, peso y raza). Para la valoración de los resultados, se recurrió a las ecuaciones de predicción próximas a la población seleccionada, entre ellos, los valores de referencia de Casan (1983), para niños (rango 6-20 años).

La muestra tuvo una edad promedio=15.20±1.30 años; la estatura=167.60 cm., con una desviación estándar=9.91 cm (mínimo=161 cm y máximo=184 cm. El peso corporal inicial fue de 58.40±9.68 Kg, con un ligero aumento final de 59,56±9,43 Kg (normal en la etapa de entrenamiento, pues al disminuir el % de grasa, aumenta la masa corporal activa).

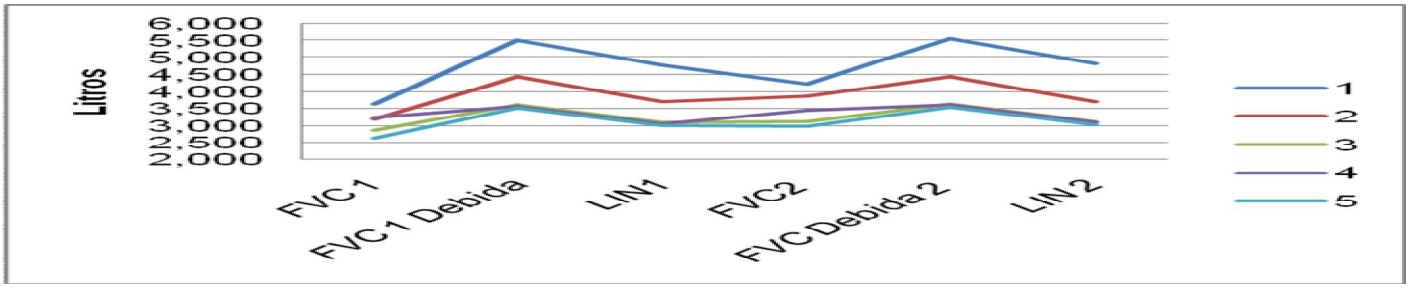


Figura 1. Resultados de la prueba de Capacidad vital forzada primera y segunda medición

Para la espirometría, los valores inferiores al percentil 5 son considerados inferiores al rango esperado (debajo del LIN). El 80% de la FVC Debida se acerca al percentil 5. En la figura 1, en la primera medición el 80% de la muestra se encontraba por debajo del LIN, para una media=3,120±0,390 L. con un mínimo=2,625 L y un máximo=3,650 L. en la segunda se apreció un aumento de la media=3,532±0,519 L, del mínimo=2,974 L y el máximo=4,225 L. el 80% de la muestra se ubicó sobre el LIN y el caso restante, aunque todavía se está por debajo del percentil 5, se observó un ligero aumento=0.575 L, próximo al LIN. En sentido general, los resultados mostrados permiten constatar el buen funcionamiento de los atletas en este indicador, cuestión muy favorable en la resistencia especial.

La prueba del PWC170 con escalón, consistió en subir y bajar un escalón de altura 0.35 m, con una frecuencia de pasos calculada por minuto (1) para la primera y segunda carga, con una duración de cuatro minutos ambas, con tres minuto de descanso entre las dos. Se utilizó el método para determinar la primera y la segunda potencia del PWC170 en los examinados, atendiendo al peso del individuo. Al finalizar cada carga se determinara el pulso en 10s o 15s, y se lleva a la unidad de minuto.

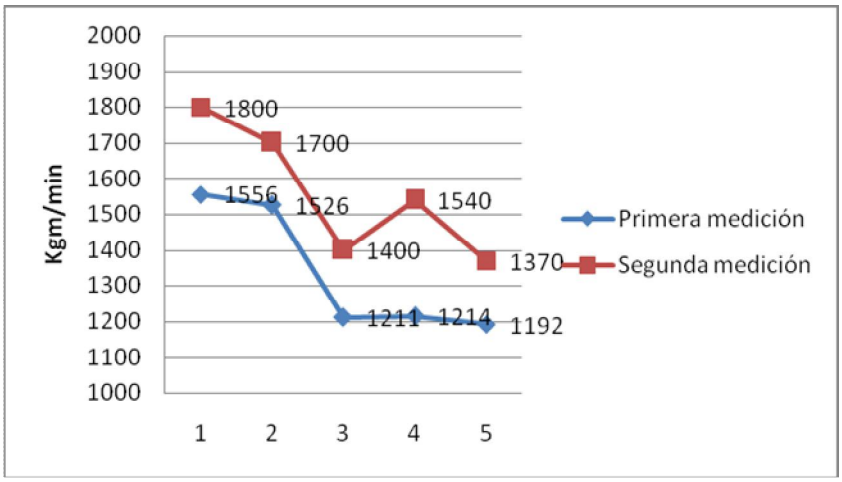


Figura2. Resultados del PWC170

En la figura 2, en la primera medición en el sexo femenino los resultados de la prueba PWC170= 1206,12±12,02 Kgm/min, con un mínimo=22,90±0,036Kgm/min x Kg y un máximo=1192 y 1214Kgm/min respectivamente. En la medición final se observó un promedio 1436,67±90,73 Kgm/min y 26,46±1,29 Kgm/min x Kg y un aumento también en el mínimo y el máximo de 1370 y 1540 Kgm/min, obteniéndose una diferencia significativa entre ambas (P = 0,05). Para el sexo masculino el promedio en la primera medición de PWC170=1541,3±21,51 Kgm/min y 23,31±3,62Kgm/min x Kg con un mínimo= 1526 Kgm/min y un máximo=1557 Kgm/min. En la medición final se observó como promedio 1750,0±70,71 Kgm/min y 26,24±3,62 Kgm/min X Kg obteniéndose una diferencia significativa entre ambas mediciones (P = 0,05).

Basados en la magnitud del PWC170 se asumió la fórmula de Karpman, (1989), para determinar el VO2máx., fundamentado en la elevada correlación dada entre el VO2máx. y el PWC170. Para los deportistas entrenados se sugirió: VO2máx.=2.2 PWC170 +1070, este se derivó con la anterior ecuación, expresándose sus resultados en ml/kg por min.

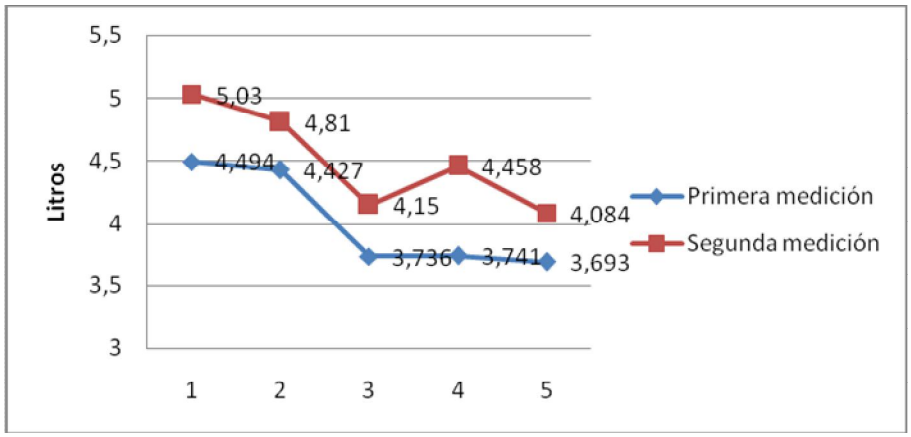


Figura 3. Derivación del VO2 máx. a partir del PWC170

Para este análisis se valoraron la escala cualitativa sobre la capacidad aeróbica de individuos jóvenes tabla 1. Si bien está diseñada para la población no atlética, es útil como referencia para evaluar los sujetos de la muestra estudiada.

Tabla 1. Escala cualitativa sobre la capacidad aeróbica de individuos jóvenes.

Hombres					
Edad	Baja	Regular	Media	Buena	Excelente
<29	<25	25-30	34-42	43-52	>52
Mujeres					
<29	Baja	Regular	Media	Buena	Excelente
	<24	24-30	31-37	38-48	>48
Fuente: Cuadro normativo de capacidad aeróbica (Valores de VO_2 máx. expresados en $ml \cdot Kg^{-1} \cdot min^{-1}$)(American HeartAssociation)					

En los resultados de la derivación del VO2 máx. a través de la determinación del PWC170 del sexo femenino según la Figura 3, se aprecia un promedio de 3,723±0,026 L. y 70,70±0,28 ml/Kg x min en la evaluación inicial, pero en la final la media se muestra en 4,230±0,19 L y 77,94±2,57 ml/Kg x min. Obteniéndose una diferencia significativa entre ambas mediciones (P = 0,05) y la capacidad aeróbica excelente según la escala cualitativa de la American HeartAssociation. En el caso de las valoraciones del sexo masculino se muestran similares al femenino al determinar el promedio del VO2 máx. =4,460±0,047 L y 67,48±10,69ml/Kg x min en la evaluación inicial, mientras en la final la media se mostró en 5,030±0,155L. y73,85±10,85ml/Kg x min, alcanzándose una diferencia significativa entre ambas mediciones (P = 0,05)

Los resultados conseguidos en esta investigación coinciden con lo planteado por Tlatoa y otros (2014), para quienes el ejercicio aeróbico es el principal involucrado en los cambios de los parámetros espirométricos, a partir de estos estudios; el empleo del entrenamiento físico, tanto de resistencia aeróbico como de fuerza es útil para obtener mejoras a nivel delsistema respiratorio. Los valores obtenidos en corredores jóvenes denotan un incremento de la FVC en un periodo de entrenamiento de 12 semanas como los conseguidos por Enright, citado por Tlatoa y otros (2014), donde vieron como con un solo entrenamiento al 80% del esfuerzo inspiratorio máximo sostenido durante ocho semanas, existía un incremento de laFVC (varia de forma considerable dependiendo del tamaño del cuerpo así como de la posición, oscilando entre cuatro a cinco litros en varones sanos jóvenes y de tres a cuatro enmujeres) (López y Fernández, 2003).

La prueba PWC170 manipulada en este trabajo, no solo permitió medir la capacidad de desempeño de los deportistas, sino también inferir valores para el VO2 máx. (Karpman, 1989; Harris y Harris, 2001), siendo este un indicador muy empleado en la Medicina del Deporte para evaluar el rendimiento funcional de los deportistas, así como su capacidad de respuesta al régimen de entrenamiento. La determinación de la PWC170, a partir de la frecuencia cardiaca con cargas de trabajo conocidas, resulta un procedimiento idóneo para seguir los efectos del entrenamiento sobre la capacidad física (Nuviala y otros, 1984).

Según Karpman (1989), los resultados del PWC170 en atletas jóvenes median entre los 25 Kgm/min x kg de peso corporal y 1600 Kgm/min y pueden llegar a alcanzar los 30 Kgm/min x kg de peso y 2500 Kgm/min. Por otra parte, en los estudios de Harris y Harris (2001), los resultados promedio fueron de 1022±15.2 Kgm/min y 16.9±1.6 Kgm/min X Kg en corredoras y de 1538±11.4 Kgm/min 23.3±1.3 Kgm/min X Kg en los hombres, aunque no existen clasificaciones propias de las edades estudiadas, se observó un acercamiento a las medias en individuos jóvenes para ese deporte estimadas por Karpman (1989), sin embargo, se sobrepasan los promedios apreciados por Harris y Harris (2001), en ambas mediciones.

El PWC170 según los resultados indican en ambos sexos aumentar con el entrenamiento, pues los cinco sujetos evaluados en este indicador logran una excelente valoración de sus parámetros antropométricos, con un promedio de 26.32 Kgm/min x kg de peso corporal. La valoración de VO2 máx. (método de medición del transporte de oxígeno -O2) en atletas, es de vital importancia en el examen del entrenamiento cardiovascular, por estar muy relacionado con su desempeño físico.

Como referencia tras el control del alumno sobre el aumento medio del VO2 máx., según Fox (citado por Coaboy, 2016), en individuos después de entrenar de ocho a 16 semanas, el VO2 máx. varía entre el cinco y el 15%, con cambios individuales, oscilando entre el 20% y 25%.

Ruiz Pérez (citado por Coaboy 2016), analizó los perjuicios provocados por la inactividad en los organismos infantiles, pudiendo los valores de VO2 máx. llegar hasta los 60 mil/min./kg., mientras, no sobrepasando la media aritmética los 45 mil/min./kg.

Por otra parte, en estudios realizados por Harris y Harris (2001) obtuvieron resultados como promedio de 3317±22.6 ml y 55.4±2.1 ml/ Kg en féminas de este deporte y resultados de 4454±16.9 ml y 67.7±2.0 ml/ Kg en el sexo masculino. Los valores obtenidos en este estudio son superiores a los identificados por Harris (2001) y Ruiz, citado por Coaboy, 2016).

La capacidad aeróbica medida a través del VO2 máx. se relacionó con diferentes niveles de compromiso del metabolismo aeróbico y anaeróbico. Esto se documentó en varios estudios de Riboli, citado por Coaboy (2016). Ese método es muy útil para monitorear las respuestas individuales

a la intensidad de los protocolos de entrenamiento (Nummela y otros, citado por Coaboy, 2016). De acuerdo con estos resultados, tanto el PWC170, como la VO2 máx., aumentan con el entrenamiento (Nuviala y otros, 1984).

En las disciplinas deportivas con predominio de los procesos metabólicos aeróbicos como Atletismo de Fondo se observó, como era de esperar: a mayor capacidad física de trabajo (PWC170), mayor consumo de O2 (Caldas y otros (1998).

CONCLUSIONES

1. Las investigaciones realizadas no permiten establecer aún escalas valorativas o perfiles específicos para corredores de velocidad jóvenes en Holguín. No obstante, los diferentes resultados investigativos hallados, sirven como referencia para evaluar los sujetos de la muestra estudiada
2. Al concluir la preparación general, se consiguió una media aritmética de la FVC=3,532±0,519 L, permitiendo constatar el buen funcionamiento de los atletas en este indicador, cuestión muy favorable en la resistencia
3. Como promedio, el PWC170=1436,67±90,73 Kgm/min y 26,46±1,29Kgm/min x Kg en el sexo femenino y en el masculino el PWC170=1750,0±70,71Kgm/min y 26,24±3,62Kgm/min x Kg, denotando una excelente capacidad física de trabajo para sus parámetros antropométricos, con un promedio de 26.32Kgm/min x kg de peso corporal
4. En la etapa evaluada se logró en las féminas un valor promedio del indicador VO2 máx.=4,230±0,19 L y 77,94±2,57ml/Kg x min., para los varones VO2 máx.=5,030±0,155L. y73,85±10,85ml/Kg x min., arrojando una capacidad aeróbica excelente para ambos sexos
5. En todas las mediciones llevadas a cabo, se lograron diferencias significativas (P = 0,05) entre los controles iníciales y finales
6. Los resultados alcanzados en este estudio se constituyen en las bases para tipificar las características funcionales o perfiles específicos de los corredores jóvenes de la Eide de Holguín

BIBLIOGRAFÍA

1. Caldas, R. y otros. (1998). Perfil funcional de mujeres deportistas de alto rendimiento. Acta Médica Colombiana Vol. 23 N° 4. Julio-Agosto
2. Coaboy, W. (2016). Comparación del rendimiento deportivo en atletas amateur y profesionales. [Tesis de Especialista en Medicina del Deporte]. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Facultad de Medicina. Quito
3. González, J. (2016). Metodología para evaluar la resistencia especial en corredores de velocidad categoría escolar 14 - 15 años. [Tesis de la Maestría del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia]. Bayamo

4. Harris C.E. y Harris C.E. Control médico del entrenamiento. Integración de la prueba de Cooper-Karpman [Revista médica “Salud, el deporte y el niño”]. Disponible en: http://www.imd.inder.cu. Visitado: 15/1/2017
5. Karpman, V. (1989). Las pruebas en la medicina deportiva. Moscú: Fis
6. López, A. y Fernández, A. (2003. Fisiología del ejercicio. 2° edición. : Barcelona: Paidotribo
7. Nuviala, R. J. y col. (1984). Influencias de la edad y el entrenamiento sobre la capacidad física de una población infantil. Archivos Medicina Deporte, Vol. I No.1
8. Roig, N. (2010). Control Médico. La Habana: Deportes
9. Tlatoa, H. M., Ocaña H.L. y Morales, F. (2014). Efecto del entrenamiento físico en la espirometría. [Revista de Medicina e Investigación]. 2(2):128-131

1.49 LA PROFILAXIS DE LESIONES MUSCULARES EN CICLISTAS ESCOLARES

MSc. Raúl Barceló Reyna
Lic. Yonaikel Pérez Núñez
Lic. Antonio del Valle Torres

RESUMEN

La práctica del Ciclismo de alta competencia exige a los ciclistas no solo cualidades morfológicas que les proporcionen una máxima capacidad para responder a las diversas exigencias, sino, la iniciación en su práctica desde edades tempranas. Debido a estas exigencias, los ciclistas se ven afectados por lesiones que además de limitar sus rendimientos, les provocan afectaciones que los acompañaran durante toda su vida. Esta problemática se manifiesta en los ciclistas escolares de la EIDE “Carlos Leyva González”. Para la determinación de las lesiones deportivas fue utilizado además de la revisión documental, la entrevista a entrenadores, arrojando como resultado un predominio de lesiones musculares sobre todo a nivel de los muslos. Para la obtención de sus posibles causas se empleó la observación. Como resultado se propone un conjunto de acciones fisioprofilácticas para disminuir el riesgo de lesiones musculares.

Palabras claves: Profilaxis, lesiones deportivas, ciclismo.

INTRODUCCIÓN

El entrenamiento deportivo es el proceso basado en los principios científicos, especialmente pedagógicos, del perfeccionamiento deportivo, el cual tiene como objetivo conducir a los deportistas hasta lograr máximos rendimientos en un deporte o una disciplina deportiva, actuando planificada y sistemáticamente sobre la capacidad de rendimiento y la disposición para este. Las experiencias en el campo de la práctica del entrenamiento muestran que las capacidades de rendimiento y de carga

aumentan más rápido mientras más frecuente sea el entrenamiento, pues dado que los procesos de recuperación se aceleran en la medida que el estado de entrenamiento progresa, la frecuencia del mismo también tiene que aumentar paulatinamente, donde como regla se cumple que la capacidad de rendimiento debe estar restablecida ya, al comienzo de una nueva carga.

El deporte de alto rendimiento exige que los deportistas se esfuercen cada día más. A menudo se implantan records y nuestros atletas no están exentos de éste hecho, con ellos trabajan a diario un grupo multidisciplinario integrado por médicos, fisioterapeutas, psicólogos, dietistas, fisiólogos, laboratoristas y enfermeras quienes ponen todo su empeño en lograr mejores resultados.

En el ciclismo como en otros deportes de alto rendimiento se realizan grandes esfuerzos por parte de los deportistas quienes están expuestos a las lesiones. Los atletas sufren muchas caídas las cuales son causa de fracturas, quemaduras por fricción, esguinces y luxaciones. Cuando un atleta se lesiona puede perder su nivel competitivo por lo tanto es muy importante evitar a toda costa una lesión. En ocasiones una ejecución técnica deficiente, un calzado inadecuado, así como el calentamiento insuficiente constituyen causas de las mismas.

En este contexto, al tener como punto de partida el trabajo que desarrolla el proyecto de investigación “Sistema profiláctico-terapéutico para disminuir el riesgo de lesiones deportivas en atletas de alto rendimiento de deportes estratégicos”, nos dimos a la tarea de diagnosticar la incidencia de lesiones deportivas en los ciclistas escolares de la EIDE “Carlos Leyva González” de Las Tunas; teniendo como resultado una elevada incidencia de estas afecciones, con énfasis en las musculares; ante esto, se propone un conjunto de actividades fisioprofilácticas que contribuirán a disminuir la incidencia y severidad de las lesiones.

DESARROLLO

Materiales y métodos

En la investigación se realizó un estudio prospectivo con diseño transeccional descriptivo donde se mezclaron elementos de investigaciones cualitativas y cuantitativas; por lo que el criterio de selección de la muestra fue intencionado.

La investigación se desarrolló entre los meses de septiembre del 2016 y febrero del 2017, se utilizó como muestra los nueve atletas escolares de ciclismo masculino de la EIDE Carlos Leyva González de la provincia Las Tunas, así como los dos entrenadores; ambos son graduados del nivel superior. Las características de la muestra se pueden apreciar en la tabla # 1.

Tabla 1. Características de la muestra.

Atleta	Edad	Talla (m)	Peso (Kg)
1	13	1,75	54
2	12	1,73	52
3	14	1,55	51
4	14	1,75	58
5	14	1,77	50
6	16	1,75	65
7	15	1,78	62
8	15	1,74	58
9	15	1,78	64
Promedios	14,2	1,73	57,1

Es importante explicar que en el protocolo de la investigación se previó desarrollar una serie de mediciones que posteriormente fueron eliminadas por causas ajenas a la voluntad y el empeño delos investigadores, las que mayormente estuvieron fundamentadas con las limitantes existentes en el territorio para la realización de las mismas.

Resultados y discusión

Diagnóstico de la incidencia de las lesiones en los ciclistas escolares estudiados

Para determinar las lesiones más frecuentes acaecidas en la muestra estudiada, fueron consultados los resultados ofrecidos por proyecto de investigación “Sistema profiláctico-terapéutico para disminuir el riesgo de lesiones deportivas en atletas de alto rendimiento de deportes estratégicos”. Además, se realizó una encuesta los entrenadores de ciclismo de la EIDE “Carlos Leyva González”.

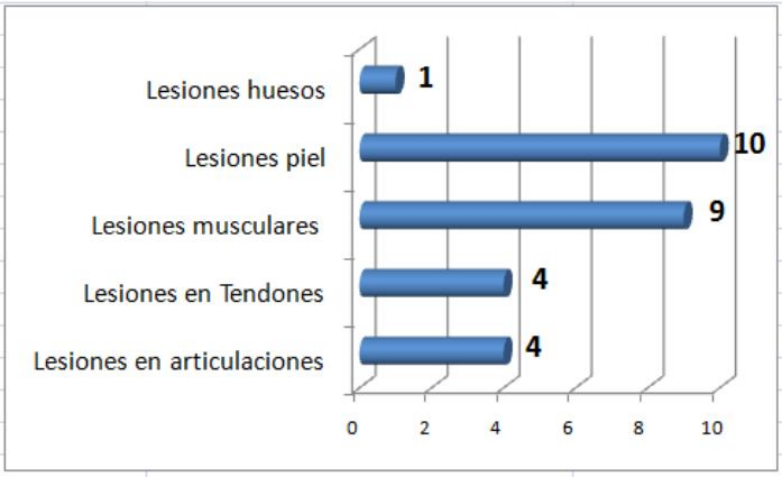


Figura 1. Lesiones más comunes según su tipología en los ciclistas escolares.

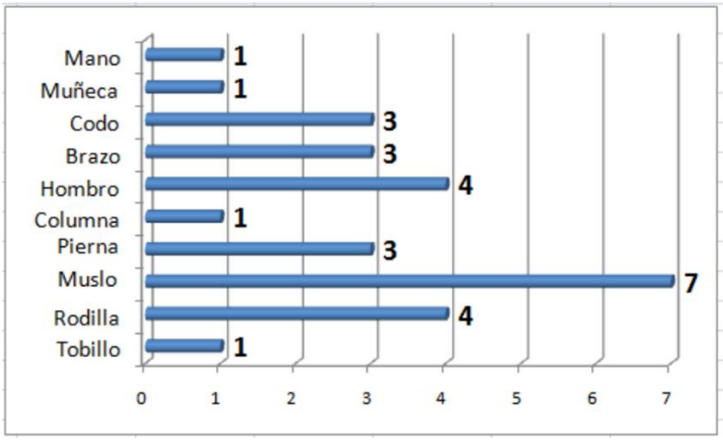


Figura 2. Lesiones más comunes según región anatómica en los ciclistas escolares.

Como pueden apreciar en las figuras expuestas anteriormente se manifiesta una elevada incidencia de lesiones musculares, que afectan sobre todo a la región anatómica del muslo. Entre las lesiones musculares que se manifestaron se encuentran las siguientes:

- Contracturas de los isquiotibiales.
- Contracturas de los cuádriceps.
- Distenciones del bíceps femoral.

Resultados de la entrevista realizada a los entrenadores

En tal sentido se tiene que al preguntársele sobre cuáles son las lesiones más frecuentes en sus atletas en los últimos cinco años señalaron que las afecciones que más habían padecido sus alumnos en este periodo habían sido las caídas que han provocado quemaduras por fricción y contusiones, así como las musculares sobre todo en la región del muslo.

Indagando con relación a las causas de estas afecciones no muestran poseer un dominio de las mismas, lo que demuestra la limitada labor profiláctica desarrollada desde el propio proceso de entrenamiento.

Al preguntárseles sobre en qué medida esto afecta el nivel de rendimiento de sus atletas; se señaló que esto depende del grado de lesión, pues si existe una buena recuperación y si la lesión no es muy grave, el atleta tiene grandes posibilidades de reincorporarse al entrenamiento, obtener buenos rendimientos y colaborar con los resultados del equipo.

Referente a si pudieron los atletas volver al estado inicial que poseían antes de la lesión, consideran que solo en algunos casos.

Al preguntárseles a los entrenadores sobre qué medidas profilácticas han desarrollado durante el proceso del entrenamiento-competición, no expresan claridad en sus respuestas por lo tanto se puede inferir que es evidente que no se intenciona el trabajo en ese sentido.

Resultados de la observación al desarrollo del proceso de entrenamiento y revisión de documentos normativos.

Mediante la observación al proceso de entrenamiento fueron detectadas las siguientes insuficiencias:

- Insuficiente supervisión del calentamiento.
- Insuficiente utilización de ejercicios de estiramiento pre y post entrenamiento.
- No se utiliza el masaje.
- Insuficiente utilización de la fisioprofilaxis como medio fundamental en el proceso de entrenamiento para asegurar la recuperación de los atletas y prevenir lesiones.

Conjunto de acciones fisioprofilácticas para disminuir el riesgo de lesiones musculares en ciclistas escolares de la EIDE "Carlos Leyva González"

1. Supervisión exhaustiva del calentamiento.
2. Realización de estiramientos pre y post entrenamiento-competición.
3. Instauración planificada del automasaje como medio para propiciar la preparación y recuperación de los ciclistas.
4. Utilización del criomasaje como un medio eficaz para propiciar la recuperación tras el esfuerzo elevado y disminuir la sobrecarga acumulativa.

Supervisión exhaustiva del calentamiento.

En función del calentamiento se pudo constatar mediante las observaciones realizadas que, si se efectúa antes de cada sesión de entrenamiento, guardando una estrecha relación sus ejercicios con los objetivos establecidos para ese entrenamiento. Sin embargo, se encontró que la supervisión es insuficiente, y que, dentro de este, no se realizan ejercicios de estiramiento.

Esto trae consigo que los atletas ejecuten algunos de sus ejercicios de forma incorrecta, que no realicen las repeticiones necesarias de cada movimiento, que en ocasiones violen el orden de los ejercicios a efectuar.

Realización de estiramientos pre y post entrenamiento-competición.

La propuesta de estiramientos a realizar por los ciclistas, está planificada para ejecutarla acto seguido de los estiramientos localizados para cada articulación dentro del propio calentamiento general. De igual forma se debe realizar una vez concluida cada sesión de entrenamiento o competencia. Con el orden siguiente:

- Estiramiento de cuello.
- Estiramiento de hombros.
- Estiramiento de espalda.
- Estiramiento del cuádriceps.

- Estiramiento de isquiotibiales.
- Estiramiento de gemelos y tendón de Aquiles.

Nota aclaratoria: para la dosificación trabajo descanso durante los estiramientos, se realizarán igual tiempo de trabajo y de descanso. En estos casos serán de seis tiempos de trabajo y seis tiempos de descanso.

Instauración planificada del automasaje como medio para propiciar la preparación y recuperación de los ciclistas.

El automasaje es una forma de tomar conciencia de su cuerpo y de escuchar lo que se dice. Cuando haya alcanzado la destreza en el conocimiento de su cuerpo notará como física, mental, emocional y espiritualmente puede responder plenamente a sus necesidades reales.

Al comenzar el masaje se debe adoptar una respiración acompasada, rítmica y profunda, esto ayudara a una mejor concentración a la vez que se lograra estar más concentrado para recibir los mensajes que nos envía nuestro cuerpo.

Inicio de la sesión

El calentamiento de las manos antes de comenzar el automasaje.

Lo primero a realizar a la hora de ejecutar el automasaje es calentar bien las manos. Para ello se realizará un conjunto de movimientos y masaje por todas sus partes con la**finalidad** de:

- Prepararlas para el masaje y evitar hacerse daño en ellas.
- Aumentar su temperatura. Un masaje con las manos frías en algunas partes puede resultar bastante desagrádale.
- Con este calentamiento se ayudará a evitar pequeñas lesiones y dolores a la hora de aplicar el automasaje o después de haberlo realizado.

Los ejercicios de calentamiento de las manosse dividen en **dos partes:**

- Los ejercicios de muñeca.
- Los ejercicios de dedos. (Ver figura 3)

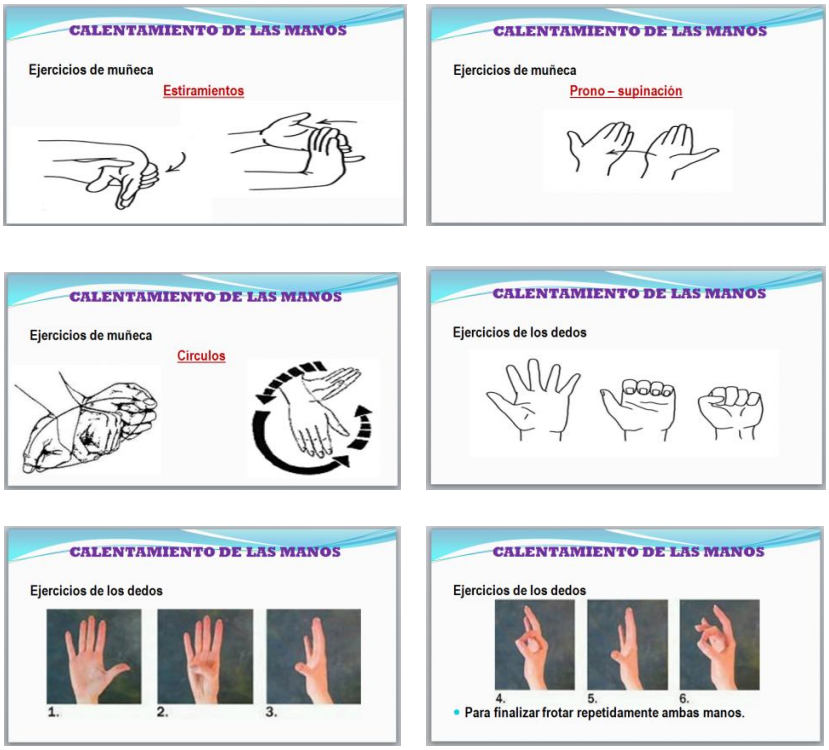


Figura 3. Imágenes del calentamiento de las manos.

Manipulaciones fundamentales

- Fricción:
- Amasamiento:
- Presión:
- Percusión:
- Rotación:
- Vibración o Sacudimiento:

Utilización del criomasaje como un medio eficaz para propiciar la recuperación tras el esfuerzo elevado y disminuir la sobrecarga acumulativa.

Una vez concluidas las sesiones de entrenamiento, sobre todo en aquellas las que las cargas han sido elevadas de acuerdo con el microciclo de entrenamiento o luego de una competición donde siempre las exigencias son muy altas y el desgaste físico es considerable. Es recomendable utilizar el criomasaje, pudiendo ser realizado por el propio atleta o mediante el trabajo en parejas.

Se colocará el deportista en una posición cómoda, (sentado o acostado dependiendo de la zona a tratar) y se iniciará la sesión de criomasaje de la forma siguiente:

- Se realizarán movimientos lentos y enérgicos con pases circulares o longitudinales.
- Es importante aislarse del frío con la utilización de guantes o un paño.
- El tiempo de aplicación oscilará entre 5-15 minutos dependiendo del plano muscular a tratar.

Para la puesta en práctica de estas acciones es importante tener en cuenta las siguientes fases:

1. Capacitación a entrenadores y atletas. (enfatizando en las técnicas del automasaje y el criomasaje).
2. Puesta en práctica de las acciones.
3. Evaluación.

CONCLUSIONES

✓ Las exigencias competitivas actuales del Ciclismo requieren una iniciación temprana de su práctica deportiva, lo cual unido a las limitaciones logísticas para su masificación conducen al incremento del riesgo de sufrir lesiones deportivas, manifestándose mayormente contracturas y distensiones musculares a nivel de los muslos.

✓ La conjugación improcedente de factores de riesgo intrínsecos y extrínsecos asociados a las lesiones deportivas conducen al incremento de estas en los ciclistas escolares de la EIDE "Carlos Leyva González".

✓ Es insuficiente la utilización de la fisioprofilaxis como medio fundamental para intervenir en el proceso de entrenamiento-competición para propiciar la recuperación; prevenir las lesiones por sobreuso, el microtrauma y la fatiga.

✓ La propuesta de acciones fisioprofilácticas disminuye el riesgo de sufrir lesiones deportivas con énfasis en las musculares en ciclistas escolares de la EIDE "Carlos Leyva González".

BIBLIOGRAFÍA

- Abenza Cano, L (2010)*Psicología y lesiones deportivas: un análisis de factores de prevención, rehabilitación e intervención psicológica*. (Tesis Doctoral). Murcia. España.
- Alter, M., (2004) Los estiramientos, 6ta. Edición Barcelona, España. Editorial Paidotribo. Pág. 18.
- AlvarezCambras, R. (1986) *Tratado de Ortopedia y Traumatología*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Ardila, A.N.C. y Javiera, B. V. (2007) *Evidencia del trabajo propioceptivo utilizado en la prevención de lesiones deportivas*.Medellin, Colombia.
- BahrMaehlum, B (2007)*Lesiones deportivas. Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación*. Madrid España: Médica panamericana.
- Barceló, R y Héctor García (2013) Estudio de las lesiones deportivas en atletas de alto rendimiento de la provincia Las Tunas en el año 2012. Trabajo de Diploma. Las Tunas. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte "Manuel Fajardo"
- Carmichael, C., (2005) Guia Maestra del entrenamiento del ciclista. Ediciones Tutor S.A. Pág. 50.
- Cejuela, R., (2011) Nuevas Tendencias de Entrenamiento Deportivo. Editorial Club Universitario. España. Pág. 111.

1.50 LA EVALUACIÓN DEL SISTEMA RESPIRATORIO EN PACIENTES CON ATAXIA ESPINOCEREBELOSA TIPO 2

MSc. .Yusleidy Marlie Gordo Gómez
Dr. C. Darvin Manuel Ramírez Guerra
Dr. C. Roberto Rodríguez

RESUMEN.

En la presente investigación se abordan los fundamentos teóricos relacionados con la necesidad de evaluar el sistema respiratorio de pacientes con Ataxia Esponocerebelosa tipo 2. La misma contiene un manual de pruebas que permite conocer el funcionamiento de dicho sistema. Dentro de los métodos científicos de orden teórico empleados están: histórico – lógico, análisis – síntesis, inducción – deducción, así como la observación, la entrevista y la medición dentro del nivel de conocimiento empírico y de los matemáticos estadísticos: la estadística descriptiva y el análisis de tendencia. Los resultados obtenidos muestran que existe un nivel de afectación del sistema respiratorio en pacientes de Ataxia Esponocerebelosa tipo 2. Las conclusiones y recomendaciones abordan la necesidad de continuar profundizando en estudios referentes a este tema.

Palabras claves: Ataxia Espinocebelosa tipo 2, sistema respiratorio, evaluación funcional

INTRODUCCIÓN

La Ataxia Espinocerebelosa tipo 2 (SCA2) es una enfermedad neurodegenerativa que pertenece a las llamadas poliglutaminopatías debido a un incremento en el número de repeticiones del triplete citosina-adenina-guanina (CAG) en la región codificante del gen ATXN2, localizado en el brazo largo del cromosoma 12 [1].

La enfermedad se caracteriza por ataxia de la marcha, inestabilidad postural, dismetría, disartria cerebelosa, y disdiadococinesia, así como enlentecimiento de los movimientos oculares sacádicos, neuropatía periférica, trastornos disautonómicos, disfunción cognitiva, trastornos del sueño y signos de lesión de motoneuronas superiores e inferiores [1].

La SCA2 es la segunda forma molecular más frecuente entre las ataxias autosómicas dominantes, sin embargo la tasa de prevalencia más elevada se reporta en Cuba debido a la existencia de un efecto fundador en la provincia de Holguín, donde se concentran aproximadamente 43 enfermos y 180 portadores de la mutación por cada 100 000 habitantes [2].

Hasta la fecha no se cuenta con alternativas terapéuticas farmacológicas neuroprotectoras, pero se ha demostrado que el ejercicio físico terapéutico constituye uno de los pilares fundamentales en el tratamiento de los pacientes, lo que ha sido recientemente apoyado por la profundización de estudios sobre el concepto de neuroplasticidad [3]. A partir de esta última afirmación se puede plantear que los

ejercicios físicos aplicados en las afecciones del sistema nervioso ejercen una acción multilateral sobre el organismo a través de sus mecanismos nerviosos y humorales, de los cuales los primeros son básicos pues no solo determina la reacción de todo el organismo sino que también condiciona la conducta del hombre en el proceso de la ejecución de los ejercicios físicos.

La mayor parte de la literatura científica relacionada con esta entidad se enfoca en la caracterización clínica de la enfermedad, en especial el estudio de parámetros neurofisiológicos que permiten la evaluación de los movimientos oculares sacádicos [4], del sueño [5] y la conducción nerviosa [6], entre otras. A lo anterior se suman varios reportes sobre la caracterización molecular de la enfermedad [7,8,] el estrés oxidativo [9] y algunas opciones terapéuticas como la rehabilitación [10,11].

A pesar de lo anterior, poco se ha abordado sobre el estado funcional del sistema respiratorio en estos pacientes y el control que ejerce el sistema nervioso sobre el mismo. Sin embargo, el estudio de la función respiratoria en este tipo de entidades reviste una importancia adicional, pues las enfermedades poliglutamínicas, se caracterizan por un creciente déficit energético a nivel neuronal dado a la alta demanda de ATP que exige la degradación de las proteínas mal plegadas, producto a la expansión poliglutamínica [12].

Por otro lado, resulta necesario estudiar las capacidades pulmonares en estos pacientes, debido a la estrecha relación de las mismas con las potencialidades funcionales de los individuos para su adaptación al ejercicio físico, como principal alternativa terapéutica de la SCA2.

Todo lo abordado con anterioridad evidencia que han sido poco sistemáticas las investigaciones sobre el sistema respiratorio en la SCA2; lo que unido al reducido número de trabajos de revisión publicados, justifica la necesidad de realizar esta investigación que parte del siguiente problema:

¿Cómo contribuir a la evaluación funcional del sistema respiratorio en pacientes con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2?

Para darle solución al problema científico se declara como objetivo: elaborar un manual para la evaluación funcional del sistema respiratorio en pacientes con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2.

En la presente investigación se estudiaron, luego de la firma del correspondiente consentimiento informado, un total de 30 pacientes de SCA2, los que fueron seleccionados de forma aleatoria mediante la técnica de tómbola y serán sometidos a estudios de espirometría, tiempo de apnea e índice de Skibinski. Para lo cual se utilizó un espirómetro digital (FCS-10000) de fabricación China. Además Báscula calibrada: para determinar el peso corporal, un tallímetro: posibilita definir la altura de los integrantes de la muestra y un cronómetro digital (Kislo-999): facilita registrar el tiempo en minutos y segundos.

Se realizará un estudio transversal a la muestra seleccionada, las pruebas se ejecutaran, teniendo en cuenta las normas establecidas por los programas rectores de la Cultura Física Terapéutica, del Centro de Estudio Actividad Física Terapéutica y Deportes de Combate (Afit/comb), y las estandarizadas en el Centro para la Investigación y Rehabilitación de las Ataxias Hereditarias (Cirah).

Se emplearán métodos de ambos paradigmas tanto el cualitativo como el cuantitativo privilegiando el segundo de acuerdo a las características del estudio. Dentro de los principales métodos sobresalen la medición y la observación, donde se confeccionarán escalas que permitan la evaluación de la capacidad vital pulmonar.

Se utilizará la estadística descriptiva e inferencial para el análisis de los resultados obtenidos, los que serán procesados por el paquete estadístico Fuente: paquete estadístico STATISTA v4.

DESARROLLO

La valoración funcional, en su concepción más moderna, considera que solo se puede evaluar la adaptación funcional del organismo a la actividad física si el gesto atlético se reproduce de forma específica, (lo que debe tenerse en cuenta a nivel de las pruebas de laboratorio) o si el registro se obtiene directamente en la pista (pruebas de terreno). Ya sea hecha la valoración funcional a nivel del laboratorio o en el terreno (aunque en la realidad las dos valoraciones deben complementarse), deben estar enmarcadas estrictamente en el sistema de actividad física, lo que garantiza su efectividad.

Prueba 1

Test de espirometría

Finalidad: determinar la capacidad vital pulmonar.

Metódica: Se coloca el atleta frente a un espirómetro de agua (caso de esta investigación), donde debe realizar una espiración profunda para luego medir sus respectivos valores.

Clasificación:

Se considera que el atleta tiene una buena capacidad vital pulmonar cuando es capaz de obtener 4000 ml caso que sea del sexo masculino y 3500 ml caso que sea del femenino.

Prueba 2

Apnea voluntaria en inspiración y espiración

Finalidad: determinar los segundos que se mantiene el sujeto en estados normales de inspiración.

Metódica: El individuo se sienta en un lugar cómodo y a la orden del ejecutor de la prueba realiza una inspiración máxima y sostiene la más posible la respiración.

Para el caso de espiración el individuo espira todo el aire de los pulmones y luego retine la respiración.

Clasificación:

Promedio de inspiración

El individuo se encuentra bien cuando:

Mujeres: logran sostener la respiración entre 50-60(s)

Hombres: logran sostener la respiración entre 70-80(s)

Promedio de espiración

El individuo se encuentra bien cuando:

Mujeres: logran sostener la respiración 30(s)

Hombres: logran sostener la respiración 40(s)

Resultados obtenidos en la aplicación de las pruebas funcionales para evaluar el sistema respiratorio en pacientes con SCA2.

A manera de ejemplificación se mostrarán los resultados de las pruebas de espirometría, tiempo de apnea.

Evaluación funcional de la capacidad vital pulmonar

Antes de realizar las evaluaciones de la capacidad vital pulmonar, se les explicó a los pacientes, la razón por la que es preciso realizar estos tipos de pruebas. Posteriormente se procedió a la firma del consentimiento informado y se entrevistó al 100% de los pacientes implicados en el estudio, para comprobar que no se hubiesen medicado, fumado o tomado bebidas alcohólicas o con cafeína en las últimas 6 horas anteriores a la prueba. También se les advierte que durante su realización oirán órdenes en tono enérgico. Para realizar la prueba, los pacientes fueron trasladados al laboratorio de pruebas funcionales del Centro de estudio Afit/comb, con una iluminación y temperatura adecuada, donde fueron tallados y pesados en básculas calibradas.

En la ejecución de la prueba, se le permitió a cada pacientes, tres intentos en cada una, donde se tabuló el mayor resultado; esto se realizó con el fin de darle mayor nivel de fiabilidad a los resultado, pues se evitó el sesgo de la poca familiarización del pacientes con el implemento que se ocasiona en el primer intento.

Los parámetros de las pruebas de función pulmonar presentan una gran variabilidad individual y dependen de las características antropométricas de los sujetos (sexo, edad, talla, peso y raza). Para la valoración de los resultados, se utilizaron las ecuaciones de predicción próximas a nuestra población, entre ellos, los valores de referencia de (Casan, 1983) para niños (rango 6-20 años).

De la muestra seleccionada 30 pacientes con SCA2, 13 son del sexo masculino y 17 del femenino, donde la edad promedio es de 45,3 años y la talla 156 cm, todos en el estadio I de la enfermedad y no han recibido rehabilitación física. Al analizar los resultados obtenidos de esta prueba se evidencia que solo 4 pacientes del sexo femenino para un 30, 7 % del total de la muestra de este sexo estuvo entre 3500 y 3600 ml, mientras que los del sexo masculino solo 2 para un 11,7% se encuentran entre 4000 y 4100 ml, de manera general solo 6 pacientes de ambos sexos cumplen los parámetros de calificación para ser normal para un 20%. Sin embargo, en los restantes 24 pacientes para un 80% no cumplen con los parámetros establecidos para su grupo poblacional, lo que evidencia una tendencia hacia la disminución de la capacidad vital pulmonar, lo que evidencia que existe una disminución de la capacidad vital en la mayoría de los pacientes investigados.

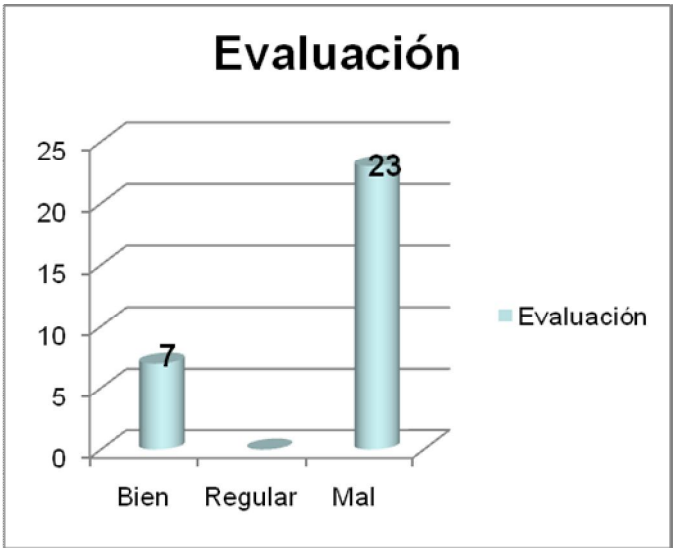


Gráfico 1. Representación de los resultados de la evaluación funcional de la capacidad vital pulmonar.

Los gráficos 2 y 3 que se muestran a continuación evidencian que a mayor edad y evolución de la enfermedad el Limite Inferior de la Normalidad (LIN) y la Capacidad Vital Forzada (FVC) son menores, demostrando una anomalía del funcionamiento de este sistema en los atáxicos.

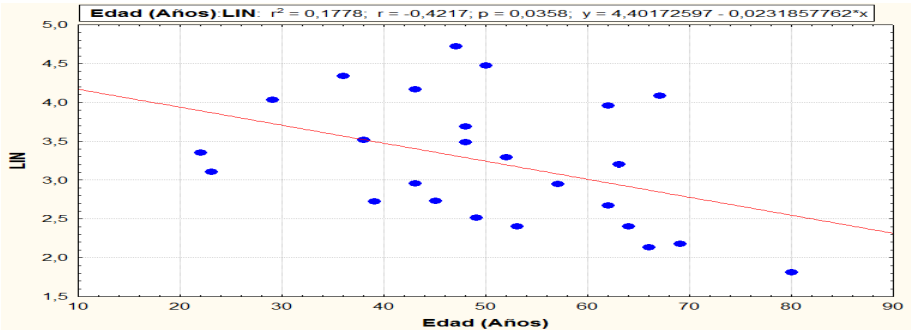


Gráfico 2. Representa la correlación que se establece entre el Limite Inferior de la Normalidad (LIN) de la capacidad vital pulmonar y la edad de los pacientes.

Fuente: paquete estadístico STATISTA v4

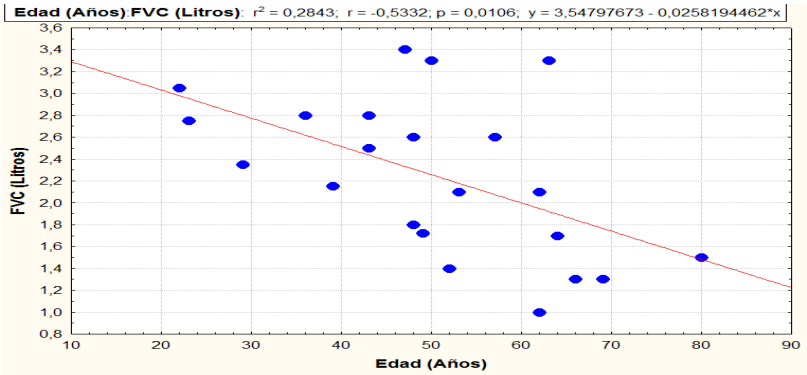


Gráfico 3. Representa la correlación que se establece entre la Capacidad Vital Forzada y la edad de los pacientes.

Fuente: paquete estadístico STATISTA v4

Evaluación del tiempo de apnea en inspiración y espiración

Para valorar el tiempo de apnea en pacientes con SCA2 se sentaron en lugares cómodos y se agruparon en dúos, donde cada uno de ellos tenía un especialista del Centro de estudio Afit/comb o del Cirah con un cronómetro quien le indica cuando deben dejar de respirar tanto en inspiración como en espiración.

Resultados del tiempo de apnea en inspiración

De los 30 pacientes estudiados del sexo femenino solo 3 estuvieron en los rangos de evaluación de bien 50-60(s), una con 51(s), otra con 56(s) y la última con 58(s), mientras que del sexo masculino 4 pacientes fueron evaluados de bien, pues lograron sostener la respiración entre 70-80(s), de ellos dos estuvieron entre 71(s) y 74(s), otro con 76(s) y el último tuvo 81(s).

Los resultados mostrados evidencian una afectación de los pacientes del tiempo de apnea en inspiración, pues de la muestra investigada solo 7 para una 23,3% cumplen los parámetros evaluativos del bien.

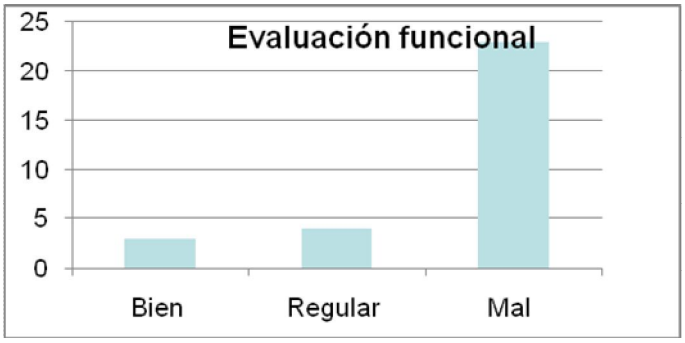


Gráfico 4. Representación gráfica de los resultados del tiempo de apnea en inspiración.

Resultados del tiempo de apnea en de espiración

De la muestra investigada del sexo femenino solo 2 pacientes lograron sostener la respiración por encima de los 30(s), una con 33(s) y la otra con 35(s), mientras que del sexo masculino 3 pacientes logran sostener la respiración 40(s), donde dos de ellos 40(s) y 41(s) y el último 46(s), todo ello evidencia también una limitación de los pacientes en el apnea en de espiración.

De manera general se observa una disminución funcional de los pacientes en los indicadores evaluados del sistema respiratorio aspectos que se profundizan en las restantes pruebas aplicadas del manual.

CONCLUSIONES.

1. Se identificó la existencia de alteraciones funcionales en la capacidad vital pulmonar, así como en los tiempos de apnea de inspiración y espiración de los pacientes con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2.
2. Existe alteraciones de mayor intensidad en los pacientes con mayor edad y evolución de la enfermedad.
3. No se observó influencia del tamaño de la mutación sobre estas alteraciones del sistema respiratorio en los pacientes con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2.
4. Los resultados obtenidos en la presente estudio permiten dilucidar la incorporación de una nueva línea de investigación en el campo de la Ataxia Espinocerebelosa tipo 2.

BIBLIOGRAFÍA

1. Velázquez Pérez Luis y Rodríguez Labrada Roberto (2012) Manifestaciones tempranas de la Ataxia espinocerebelosa tipo 2. Holguín, Editorial Holguín. 126p
2. Gordo Gómez Yusleidy Marlie (2009) Estrategia de orientación familiar para la rehabilitación de los atáxicos. Tesis de Maestría en Actividad Física en la Comunidad En UCCFD. Facultad de Cultura Física de Holguín. 73p
3. Medrano Montero Jacqueline, Velázquez Pérez Luis y Nalia Canales Ochoa (2006) Ataxia espinocerebelosa tipo 2. Estudio de conducción nerviosa del nervio hipogloso. Disponible en: www.revmexneuroci.com Consultado: 6 de abril de 2016.
4. Almaguer Gotay Dennis y Almaguer Mederos LE (2006) Estrés oxidativo y muerte neuronal. Una visón biomelecular Disponible en: www.revmexneuroci.com Consultado: 18 de abril de 2016.
5. Almaguer Mederos LE y col (2006) Estudio preliminar de la prevalencia de anticuerpos antigliadina en pacientes cubanos con Ataxia espinocerebelosa tipo 2. Disponible en: www.revmexneuroci.com Consultado: 16 de abril de 2016.

1.51 ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS FINALES DE PARTIDAS DE AJEDREZ.

Tania María Tey Almaguer
Zenaida Herenia Rodríguez Hernández.
Leonardo Aliaga Petitón.

RESUMEN

El presente estudio fue concebido a partir de la escasa información que ofrece programa de preparación del deportista de ajedrez relacionado con los finales de partidas; se aportan orientaciones metodológicas para la enseñanza de la fase final del juego. En la metodología se concretaron los métodos: histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo, revisión documental, observación, entrevista, dinámica de grupo, encuesta, estadística descriptiva y distribución empírica de frecuencia. Los resultados obtenidos se condensaron en un documento metodológico guía para los entrenadores durante la planificación y conducción eficiente de las clases de finales.

Palabras Clave: Ajedrez, Finales, Enseñanza, Orientaciones Metodológicas.

INTRODUCCIÓN

La partida de ajedrez trascurre por diferentes fases, apertura, medio juego y final en las cuales las intenciones de los jugadores cambian de una a otra para lograr el objetivo de la partida: la victoria.

En la opinión de magistrales ajedrecistas del contexto nacional e internacional, el estudio y conocimiento de los finales es indispensable para obtener el éxito, no obstante ha sido demostrado que este aspecto no puede dejarse al talento propio del atleta, sino que debe ser debidamente consolidado en el proceso de entrenamiento deportivo.

Entre las habilidades que requiere un profesor para enfrentar con éxito las tareas inherentes a su objeto de trabajo, el conocimiento de metodologías de enseñanza es fundamental, aspecto que ha sido detectado con insuficiencias en diferentes escenarios del proceso de entrenamiento deportivo.

En diagnóstico realizado en el contexto del proceso de entrenamiento deportivo, se detectaron deficiencias en los atletas, tales como: insuficiente aplicación de los conceptos y teorías de juego propios de la fase final y pérdida de la partida a pesar de tener ventaja posicional en el medio juego; mientras en los entrenadores se constató la deficiente utilización de los aspectos concebidos para las clases de finales, así como la incorrecta selección de diagramas posicionales para el tratamiento al contenido.

Las deficiencias encontradas fueron corroboradas mediante observaciones, entrevistas y la revisión documental, obteniéndose como principal limitación que el documento rector del proceso de

entrenamiento deportivo: el programa de preparación del deportista (PPD), no brinda orientaciones precisas sobre los aspectos concebidos en la guía esquemática para clases de finales.

A continuación se relacionan los aspectos para clases de finales que se enuncian en el PPD:

a) Introducción de los elementos conceptuales básicos.

b) Definición de la temática a estudiar.

c) Ejemplo didáctico.

d) Conclusiones técnicas operativas.

e) Ejercitaciones varias con ejemplos concretos.

f) Tareas de aplicación. Rivero et al. (2013)

Estos aspectos, por sí solos, no ofrecen los argumentos necesarios para la conducción de las clases, (ver tabla 1).

Luego de una revisión de fuentes bibliográfica y estudios científicos relacionados con la situación problemica detectada, se encontraron antecedentes tales como: Blanco U. (1997), (1998), se pudo constatar que en las contribuciones realizadas se aportan sugerencias metodológicas para la enseñanza y el aprendizaje de los finales respecto a lo que debe hacer el profesor y lograr el alumno, sin especificar cómo se debe proceder en cada caso, además tales sugerencias están diseñadas para la enseñanza del ajedrez en el contexto escolar, proceso que difiere del entrenamiento deportivo en cuanto a sus objetivos generales.

A partir del estudio inicial del diagnóstico y las fuentes bibliográficas consultadas, se determinó como problema científico:

¿Cómo perfeccionar la enseñanza de los finales de partidas, en los entrenadores de ajedrez del municipio Contramaestre?

En correspondencia con el problema planteado se propuso como objetivo: elaborar orientaciones metodológicas para perfeccionar la enseñanza de los finales de partidas, en los entrenadores de ajedrez del municipio Contramaestre.

Y se plantearon las siguientes **preguntas científicas:**

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan el tema de investigación?

2. ¿Cuál es el estado actual para la enseñanza de los finales de partidas, en los entrenadores de ajedrez del municipio Contramaestre?

3. ¿Qué aspectos deben concebir las orientaciones metodológicas para perfeccionar la enseñanza de los finales de partidas, en los entrenadores de ajedrez del municipio Contramaestre?

4. ¿Cuál es el criterio evaluativo de las orientaciones metodológicas elaboradas para perfeccionar la enseñanza de los finales de partidas, en los entrenadores de ajedrez del municipio Contramaestre?

DESARROLLO

Cuando se habla de enseñanza se debe tener en cuenta además el aprendizaje, ya que estos procesos marchan al unísono, al respecto se expresa:

El entrenamiento es una forma de enseñanza. Para enseñar efectivamente usted debe saber cómo favorecer un ambiente positivo de aprendizaje, cómo usar varias estrategias de enseñanza y cómo explicar habilidades simples y complejas. Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (s.f)

En relación a las estrategias de enseñanza se plantea:

Las estrategias que seleccione dependerán de lo siguiente:

- El contenido de lo que está enseñando.
- La edad y el nivel de los atletas.
- El estilo de aprendizaje de sus atletas.
- Su estilo de enseñanza.
- Los recursos de que usted disponga.
- Su personalidad". Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte (s.f)

Todos estos aspectos indican que la enseñanza como proceso requiere de la organización de la actividad cognoscitiva y de herramientas metodológicas que orienten a los entrenadores hacia la conducción adecuada del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Según fuentes consultadas las orientaciones metodológicas: " se refieren al uso que se haga de los métodos, estrategias y estilos de enseñanza, que a su vez, son las herramientas de las que dispone el docente para construir el proceso de enseñanza- aprendizaje-evaluación." Metodología, (s.f)

Muestra y metodología

La población de la presente investigación estuvo integrada por cuatro entrenadores de ajedrez que desempeñan su labor en combinados deportivos y centros escolares rurales del municipio Contramaestre de la provincia de Santiago de Cuba, promedian ocho años de experiencia laboral y tienen como característica que con excepción de uno que asistió a un área especial de ajedrez en su infancia, los demás aprendieron el deporte de manera autodidacta; tres de ellos se formaron como profesores en el proceso de Universalización de la Educación Superior y uno es graduado de Economía y posee el título de Experto Provincial de Ajedrez, equivalente a técnico medio para el actual desempeño laboral.

A continuación se describen los métodos empleados:

Histórico-lógico: conocer los antecedentes relacionados con el tema de investigación.

Análisis-síntesis: consulta de fuentes bibliográficas y determinación de los antecedentes y aspectos significativos en relación al tema de investigación.

Inductivo-deductivo: reflexión y toma de decisiones en torno a la solución de la problemática planteada.

Revisión documental: revisión de documentos del proceso de planificación del entrenamiento deportivo en el ajedrez.

Observación: observación de clases de entrenamiento deportivo y de partidas jugadas por los atletas en competencias intra-murales.

Entrevista:

- A entrenadores de ajedrez de la población**:** investigar las causas de la problemática detectada.
- A entrenadores con experiencia en la enseñanza del ajedrez: conocer el criterio en relación a los aspectos concebidos para las clases de finales en el PPD y el posible tratamiento que requieren estos.

Dinámica de grupo: obtener el criterio de los sujetos de la población sobre las orientaciones metodológicas elaboradas.

Encuesta:

- A entrenadores con experiencia en la enseñanza del ajedrez: conocer el criterio sobre las orientaciones metodológicas elaboradas.

Estadística descriptiva: esbozo de los resultados cuantitativos de la investigación mediante el uso de tablas.

Distribuciones empíricas de frecuencias: procesamiento estadístico de la información cuantitativa.

La metodología seguida en el estudio científico para la solución del problema planteado trascurrió de la siguiente manera: posterior al diagnóstico inicial fueron consultadas 48 fuentes bibliográficas relacionadas con el tema de investigación, se entrevistaron a ocho entrenadores del municipio de Holguín con experiencia en la enseñanza del ajedrez, sugeridos por la comisión provincial de este deporte; la información obtenida posibilitó la elaboración de las orientaciones metodológicas como solución preliminar del estudio científico, luego se procedió a la concertación de esta con los sujetos que conforman la población de la investigación a través de la técnica dinámica de grupo y a continuación fue presentada a los ocho entrenadores del municipio de Holguín, quienes la evaluaron mediante el llenado de una encuesta sobre el criterio: poco adecuada, adecuada e insuficiente, así como valoraciones y sugerencias; seguidamente se procedió al procesamiento estadístico de la información cuantitativa y cualitativa posibilitando la conformación final del aporte de la investigación.

Las orientaciones metodológicas aportadas contienen en su estructura la caracterización de cada uno de los aspectos para la enseñanza de los finales relacionadas en el actual PPD, un ejemplo demostrativo con los respectivos métodos de enseñanza y observaciones generales; todos estos elementos sirven como guía al entrenador para la planificación e impartición de las clases de finales en el proceso de entrenamiento deportivo en el eslabón de base.

La caracterización hace referencia a la descripción de cada uno de los aspectos concebidos para la enseñanza de los finales; los ejemplos demostrativos muestran los recursos didácticos a emplear en cada uno de los aspectos, es decir, interrogantes, situaciones pedagógicas, diagramas posicionales; los métodos de enseñanza refieren los pares de métodos en correspondencia con el objetivo que se pretende lograr y las observaciones generales orientan a los entrenadores para el uso de cada uno de los aspectos.

A continuación se muestran dos de los aspectos concebidos en las orientaciones metodológicas elaboradas.

1er aspecto

1. Introducción de elementos conceptuales básicos

Caracterización: este aspecto consiste en explicar o consolidar conceptos, principios o teorías de juego presentes en el final a enseñar, en algunos casos han sido tratadas con anterioridad, pero se precisa consolidarlas previo al final a estudiar; el entrenador podrá valerse de interrogantes, situaciones pedagógicas o diagramas posicionales.

Ejemplo demostrativo: principios a consolidar para el final de rey bloqueado, caballo y peón torre contra rey y alfil.

<u>Característica del rey en los finales</u>

¿Qué aspecto distingue al rey en los finales, en cuanto a su manera de accionar?

Posible respuesta: se valoriza como pieza de mayor participación y efectividad ofensiva y defensiva.

<u>El caballo, pieza que no gana tiempos</u>

¿Qué característica posee el caballo que lo hace diferente del alfil a pesar de que poseen el mismo valor absoluto?

Posible respuesta: cuando el caballo se mueve, inevitablemente deja de vulnerar las casillas que atacaba anteriormente.

<u>Característica del peón torre</u>

¿Qué características distinguen al peón torre del resto de los peones de otras columnas?

Posible respuesta: por lo general los finales de peón torre terminan en tablas ya que este peón solo cuenta con una columna a uno de sus lados.

El rey ahogado

¿Cuándo un rey se encuentra en posición de ahogado?

Posible respuesta: cuando el rey del jugador al cual le corresponde mover no está en jaque y el mencionado jugador no dispone de ningún movimiento legal para efectuar, por consiguiente la partida concluye en tablas.

La promoción del peón.

¿Qué significa promover un peón?

Posible respuesta: un peón promueve cuando logra alcanzar la octava fila del tablero y el jugador tiene derecho a sustituirlo por otra pieza exceptuando al rey.

El factor tiempo como componente excepcional en el final.

¿Cómo se manifiesta el factor tiempo en el ajedrez?

Posible respuesta: se hace frecuente que el hecho de perder un tiempo, es decir, buscar como ceder al contrario la oportunidad de jugar, se hace necesario para ganar.

Método de enseñanza: se puede utilizar el par dos si el concepto ha sido estudiado y el par uno: si se define por vez primera.

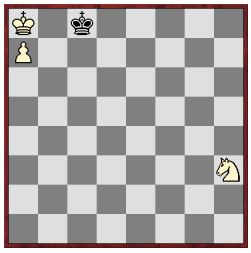
Observación general: En todos los casos de las interrogantes planteadas como forma de enseñanza el entrenador puede apoyarse en diagramas posicionales para la mejor comprensión por parte de los atletas.

2do aspecto

2. Definición de la temática a estudiar

Caracterización: consiste en la denominación por la que es conocida el tipo de final; el entrenador para darle a conocer el final a estudiar, no necesariamente debe nombrarlo, sino que puede colocar la posición en el tablero mural e indicarle a los atletas que clasifiquen el mismo atendiendo a las piezas que participan y la posición en que se encuentran las piezas

Ejemplo demostrativo: utilizar un diagrama para que los atletas por si solo nombren el tipo de final a estudiar



Respuesta: Final de rey (bloqueado), peón y caballo contra rey

Método de enseñanza: par 2 o 3 ya que el atleta puede arribar a esta denominación por sí mismo atendiendo a los conceptos que ya fueron consolidados o con algunas informaciones que le proporciona el entrenador

Observaciones generales: se deben utilizar diagramas posicionales sencillos que solo contengan las piezas por la que es denominado el tipo de final a estudiar; en este caso si el atleta no menciona que el rey está bloqueado, el entrenador deberá hacer énfasis en la situación que se encuentra el rey posicionalmente.

Las orientaciones metodológicas elaboradas difieren de otras sugerencias metodológicas aportadas en estudios precedentes tales como: Blanco, U. (1997), (1998), Rivero et al (2013), en cuanto a:

- El aporte realizado orienta a los entrenadores en relación a cómo deben proceder con cada uno de los aspectos para que la enseñanza se desarrolle de manera problemica.
- Se indican recursos didácticos que se pueden utilizar, así como métodos de enseñanza y observaciones, lo cual no sucede en los estudios precedentes.

A continuación se muestran los principales resultados obtenidos en el proceso investigativo.

Tabla 1. Criterio de experimentados entrenadores de ajedrez sobre los aspectos para clase de finales concebidos en el PPD.

Indicadores	Criterios	Entrenadores	Porciento
Utilidad práctica	No satisfacen las necesidades de los entrenadores.	8	100 %
Posibles aspectos a incorporar.	Descripción de cada uno de los aspectos para clases de finales.	8	100 %
	Ejemplos demostrativos. Métodos de enseñanza.	4	50 %

Criterios de los sujetos de la población sobre las orientaciones metodológicas elaboradas.

- Permiten tener una idea acertada sobre cada uno de los aspectos para clases de finales que se relacionan en el PPD.
- Ofrecen alternativas valiosas que permiten la mejor comprensión de la idea básica de cada uno de los aspectos para clases de finales y las características de los diagramas posicionales que se deben utilizar.
- Permiten visualizar que los métodos de enseñanza recomendados deben estar en función de los objetivos a lograr.
- Orientan al entrenador cómo proceder para planificar e impartir clases de finales.

Tabla 2. Evaluación de experimentados entrenadores de ajedrez sobre las orientaciones metodológicas elaboradas. (Ver anexo 1).

Indicadores	Criterios	Entrenadores	Porciento
Utilidad práctica	Poco adecuadas	0	0
	Adecuadas	8	100
	Insuficientes	0	0
Valoración	Particularizan el procedimiento a seguir con cada uno de los aspectos concebidos en el PPD para clases de finales. Orienta a los entrenadores para la conducción de clases de finales, sobre la base de principios y reglas establecidas científicamente para la enseñanza.		
Sugerencias	Incluir observaciones generales para el uso de cada uno de los aspectos concebidos para clases de finales.		

CONCLUSIONES

Las orientaciones metodológicas elaboradas contribuyen a perfeccionar la enseñanza de los finales de partidas de ajedrez al complementar la escasa información que ofrece el programa de preparación del deportista relacionado con los aspectos concebidos para la enseñanza de los finales, posibilita además, que la enseñanza se desarrolle sobre la base de principios didácticos establecidos científicamente, propiciando un aprendizaje que deja huellas objetivas para el posterior trabajo autodidacta de los atletas.

BIBLIOGRAFÍA

Blanco, U. (1997). José Raúl Ajedrecista, Editorial Impacto, Venezuela. P. 207

Blanco U. (1998). Sistema Instruccional de Ajedrez. La Candelaria, Caracas D. C – P: 232.

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. (s.f). Manual para el entrenador. Ajedrez. Nivel 2. México: SICCED. PP. 24-29.

Metodología. (s.f). Recuperado de https://iesbembezar.educarex.es/acrotic/metodologia.html

Rivero, C., Toledo, W., Altuna, J. L., Lebredo, G., Vilera, J. L., Buela, D., et al. (2013). Programa Integral de Preparación del Deportista: Ajedrez. La Habana, Editorial Deportes. PP. 36-37.

1.52 ACCIONES PARA POTENCIAR EL CONOCIMIENTO SOBRE EL DESENTRENAMIENTO DEPORTIVO EN ATLETAS RETIRADOS DE BÉISBOL DE LA PROVINCIA SANTIAGO DE CUBA.

Lic. Iván Santana Arranz

MSc. Anne Milán Reyes

RESUMEN

Cuando el atleta se somete al retiro de su vida deportiva, presenta en su organismo disímiles adaptaciones fisiológicas que necesita ir disminuyendo para evitar el padecimiento de patologías a las que son propensos si no se desentrenan. En un estudio realizado sobre el tema, con la utilización de los métodos teórico: análisis-síntesis, revisión documental e inductivo-deductivo, las técnicas de encuesta y entrevista, se constató, desconocimiento sobre las graves consecuencias de no desentrenarse, un porciento elevado no había utilizado ninguna estrategia para el desentrenamiento, presentando patologías que aparecieron después del retiro como atletas activos, lo que refiere a un estado de salud inestable. La información que reciben los atletas sobre este tema es insuficiente, no existe una cultura relacionada con el mismo y predomina el desconocimiento. La siguiente investigación responde, a la necesidad de aumentar los conocimientos sobre desentrenamiento deportivo en ex atletas de béisbol de la provincia Santiago de Cuba, como vía para un mejor entendimiento del fenómeno en cuestión y su posterior aplicación a través de un conjunto de acciones que potencialicen el conocimiento del proceso de desentrenamiento deportivo.

Palabras claves: desentrenamiento deportivo, adaptaciones anatomicas-funcionales

INTRODUCCIÓN

Existen conocimientos de las graves consecuencias de no desentrenarse luego del retiro y en este sentido debe estar encaminada nuestra atención. Muchos son los casos de beisbolistas que han continuado su vida en el deporte después de su retiro saltando esta etapa, fundamental para la preservación de su salud.

El deporte de élite precisa de un atleta que entrene a diario, dedique gran parte del año a competir, para poder mantener su forma óptima. Durante su vida activa su organismo es sometido a diversas influencias, que van desde el aspecto morfo funcional hasta las exigencias de las competencias; deben adaptarse a grandes esfuerzos, gran explosividad, agresividad, para poder desarrollar una férrea voluntad. Esta adaptación se logra durante el proceso de preparación deportiva.

Por lo que se hace necesario considerar el planteamiento de Alonso (2000), referido al establecimiento de una nueva etapa dentro de la concepción de vida de los deportistas, denominada: desentrenamiento deportivo.

En el año 2002 un colectivo de autores de la Universidad de Ciego de Ávila, propuso actividades para ser incluidas en un programa desentrenamiento para ciclistas retirados, quedándose solo a nivel de una propuesta. Los médicos Francisco Montesinos Flores y Osvaldo García González (2003), dirigieron su intención hacia el trabajo de fuerza para atletas cubanos en el proceso de desentrenamiento, centrándose en un único elemento (fuerza) a utilizar dentro de todo el contenido que debe poseer un programa de desentrenamiento para atletas con esas características.

Francisco Porto López (2004) propone una metodología para el desentrenamiento en estos atletas, aborda de manera convincente el tema desentrenamiento para el judo.

Barrizontes y Coll del Instituto de Medicina del Deporte (IMD) en el año 2000, confeccionaron el Programa Nacional de Atención Médica y Psicológica al atleta retirado, este contempla una propuesta de ejercicios para la descarga del trabajo físico acumulado por los atletas durante su vida deportiva activa, no obstante, al no estar estructurado de una forma que permita al Licenciado en Cultura Física desarrollarlo, se considera insuficiente en la solución del fin para el que fue propuesto.

Aguilar (2008) diseña una vía metodológica que contribuye, desde una perspectiva general, al proceso particular de desentrenamiento de los atletas élites retirados de diferentes agrupaciones deportivas; este autor elabora un meta programa de entrenamiento físico para el desentrenamiento de los atletas élites retirados considerando las afecciones que se producen en estos atletas luego de su retiro, desde el punto de vista epidemiológico, psicológico y social.

Entre los aspectos que influyen negativamente en el proceso de desentrenamiento del deportista en Cuba, está la limitación teórica que tiene hoy su preparación, al quedar en tierra de nadie la responsabilidad de garantizar a los que se retiran del alto rendimiento por el motivo que sea, un programa de desentrenamiento lo suficientemente profesional como para propiciarle la seguridad y posibilidad de reinsertarse a sus comunidades con una mejor calidad de vida. La inexistencia de profesionales instruidos en cada federación deportiva para desempeñarse, la falta de estructuras especializadas para ese fin, así como la carencia de un instrumento legal que exija a todo el Sistema Deportivo Cubano la obligación del atleta de alto rendimiento a desentrenarse y a sus federativos a facilitarle ese servicio, ha entorpecido el avance en esa dirección, lo que ha desestimulado en cierta medida las investigaciones científicas en ese campo, aunque no la han impedido.

En la encuesta realizada a ex atletas del deporte béisbol en la provincia Santiago de Cuba, se detectó desconocimiento sobre las graves consecuencias de no desentrenarse, un porciento elevado no había utilizado ninguna estrategia para el desentrenamiento presentando estos, patologías que aparecieron después del retiro como atletas activos, lo que refiere a un estado de salud inestable.

Las entrevistas a entrenadores y directivos del deporte en la provincia permitieron determinar la falta de información sobre el tema así como la falta de herramientas para implementarlo. Lo anteriormente planteado produce lagunas en la continuidad de actividad física que debe seguir el atleta para paulatinamente bajar las cargas físicas y de esta forma evitar posibles patologías.

Por tal motivo planteamos el siguiente **problema de investigación:** ¿Cómo potenciar el conocimiento del proceso de desentrenamiento deportivo en ex atletas de béisbol, de Santiago de Cuba?

Para solucionar el problema se define como **objetivo general:** Elaborar un conjunto de acciones que potencialicen el conocimiento del proceso de desentrenamiento deportivo en ex atletas de béisbol de Santiago de Cuba.

DESARROLLO

Esta investigación se desarrolló con ex atletas de béisbol de la provincia Santiago de Cuba. En este ámbito existe una población de 30 ex atletas en los últimos 15 años, pero la muestra escogida fueron 10 ex atletas del área de los lanzadores, que constituye el 30 %, además por ser estos los de mayor régimen de entrenamiento y los que exponen su organismo a fuertes cambios fisiológicos.

Como la investigación es cualitativa, la muestra es no probabilística (cuando se escoge a un grupo específico) por lo que la muestra es intencional, ya que se busca seleccionar elementos típicos de la población sobre la base de los conocimientos que se obtienen a cerca de ella.

Por otro lado, la muestra, tiene un valor limitado al ser no probabilística no es representativa y el resultado no se puede extrapolar a la población.

Métodos Teóricos: Análisis-síntesis: Se utilizó durante todo el proceso de investigación con el objetivo de hacer un estudio profundo del tema investigado y seleccionar lo más relevante para realizar conclusiones y llegar a diversas consideraciones a la hora de realizar el informe final.

Revisión documental: Para profundizar en los aspectos teóricos que caracterizan el proceso de formación deportiva, el desentrenamiento deportivo, así como las características psicológicas y morfo-funcionales; devenidas de los deportes pelotas.

Inductivo-deductivo: nos permitió reflexionar y establecer las principales regularidades derivadas del análisis y caracterización del objeto y campo de la investigación.

Técnicas: Encuestas: Se les realizaron a los entrenadores para evaluar sus conocimientos en cuanto al desentrenamiento, cotejadas con otras realizadas a metodólogos, atletas y ex atletas, con motivo de corroborar los datos obtenidos y lograr una percepción más amplia del tema en cuestión.

Entrevista: Se le realizaron a tres directivos de la provincia que trabajan con la organización del proceso de entrenamiento del béisbol. La misma nos permitió valorar criterios sobre el estado actual del desentrenamiento en la provincia para estos ex atletas.

Método estadístico: Para utilizarlo en el muestreo no probabilística donde se declara la intencionalidad de la muestra.

Análisis de los resultados.

Análisis de la encuesta aplicada a atletas retirados de béisbol.

La muestra escogida (10 atletas), mostró insuficientes conocimientos sobre el desentrenamiento lo que no le permite entender la importancia que tiene el mismo en la preservación de la salud y el acondicionamiento del organismo para una nueva etapa de vida. Al no conocer las implicaciones fisiológicas que causó el entrenamiento en los sistemas de órganos y la necesidad de ir recortando las adaptaciones, no se logra una verdadera conciencia y entendimiento del fenómeno en cuestión. Y no menos importante la descompensación que puede provocar en el organismo del atleta retirado evadir esta etapa de reacondicionamiento.

La pregunta uno se refiere a la información oficial por parte de los ex atletas, sobre el desentrenamiento deportivo, tres de ellos la han recibido mientras que siete no.

La pregunta dos se refiere al conocimiento de las adaptaciones fisiológicas, que le originó el entrenamiento deportivo, seis de ellos no conocen ninguna, mientras que cuatro hacen referencia a algunas como:

- Hipertrofia cardiaca
- Hipertrofia muscular

En la pregunta tres, desconocen las patologías a las que son propensos si no se desentrenan y su efecto dañino en la salud, cinco de ellos mencionan una sola entre las que están: hipertensión arterial, obesidad y diabetes. El resto de la muestra no conoce ninguna.

La pregunta cuatro se refiere, si han recibido algún programa de desentrenamiento. Ocho de ellos declaran que no se le ha aplicado ningún programa de desentrenamiento, mientras que solo dos cumplieron con esta etapa.

La pregunta cinco y seis se refiere al comportamiento del estado de salud: Ocho de ellos se ha mantenido inestable, presentándosele algunas patologías después de su retiro: tres con hipertensión arterial, dos con cardiopatías, dos de obesidad y uno con diabetes. El resto ha mantenido su estado de salud estable.

La pregunta siete va dirigida al tiempo en el alto rendimiento: cinco de ellos estuvieron entre 11 y 13 años, tres entre los 14 a 16 años y dos entre los 17 y 20 años.

La pregunta ocho se refiere al máximo responsable en la orientación del desentrenamiento. Ocho de ellos declaran que son los médicos deportivos, para 7 los entrenadores y para 2 los metodólogos.

Entrevista.

Análisis de la entrevista a directivos del béisbol en la provincia.

Objetivo: Diagnosticar el conocimiento de los directivos provinciales del Béisbol en Santiago de Cuba, sobre el proceso de desentrenamiento deportivo, así como ofrecer datos precisos sobre el estado actual de este. Para ello se escogió una muestra intencionada de tres directivos.

En la pregunta uno, todos los directivos consideran importante que los atletas de alto rendimiento sean desentrenados, por la necesidad de ir disminuyendo las cargas físicas en pos de adaptar al organismo a un nuevo régimen de vida.

La pregunta dos relacionada con la información que reciben los atletas sobre el desentrenamiento por parte de entrenadores y directivos, nos demuestra que son insuficientes, por lo que no se crea una cultura relacionada con este tema y predomina el desconocimiento.

La pregunta tres se refiere a que si todos los ex atletas de su deporte reciben un proceso de desentrenamiento; ellos hacen referencia a que muy pocos atletas del deporte béisbol han tenido la oportunidad de desentrenarse, pero no existe un mecanismo creado para esto. Falta disposición por parte del INDER para garantizar el tránsito entre los procesos de entrenamiento y desentrenamiento.

En la pregunta cuatro todos los directivos refieren, que el proceso de desentrenamiento deportivo no es un tema de superación priorizado en las preparaciones metodológicas del deporte béisbol, además asumen la falta de un personal especializado en esta área del conocimiento y reconocen que debe ser obligado para todo atleta de alto rendimiento. Además coinciden en que no existe un departamento o centro responsable del desentrenamiento, por lo que se deben crear grupos multidisciplinarios para que se lleve a vías de hecho el proceso en la provincia y en los municipios, ya que cada año aumenta la masa crítica de atletas que pasan al retiro.

En la pregunta cinco los directivos coinciden en desconocer la existencia de algún documento que norme o regule la realización del desentrenamiento deportivo. Esto evidencia las lagunas existentes respecto al asunto que nos ocupa. Expresan que se debe tener en cuenta la importancia de la práctica deportiva, los beneficios que proporciona a la salud y a la vez los daños colaterales que puede ocasionar. Por lo que se hace necesario reglamentar, ajustar en todos los órdenes, incluyendo el científico, para suplir, atender los vacíos existentes entre la salud y desentrenamiento.

Propuesta de acciones.

Estas acciones son diseñadas para potenciar el conocimiento acerca del proceso de desentrenamiento en los ex atletas de béisbol de la provincia Santiago de Cuba, lo que favorecerá la importancia de este proceso para la salud de los practicantes activos del deporte.

Dichas acciones se realizarán de manera activa, dirigida a la solución de la problemática planteada. Además poseen actividades que le permiten al sujeto conocer los fundamentos anatómicos y funcionales de este proceso para el organismo deportivo, que le ayuda a mejorar su estado de ánimo, demostrar sus valores y puntos de vista para el mejoramiento de esta tarea.

ACCIONES.

1. Realización de conferencias especializadas y actualizadas sobre el proceso de desentrenamiento para ex atletas.

Objetivo: Desarrollar conferencias especializadas para sensibilizar a los atletas retirados de la importancia del proceso de desentrenamiento deportivo, transmitiéndoles los conocimientos teóricos referente a este fenómeno y las consecuencias de no llevarlo a cabo, así como una posible estrategia para ir eliminando las cargas de entrenamiento.

2. Elaboración de cursos de postgrados acerca del desentrenamiento dirigidos a entrenadores, directivos, metodólogos y ex atletas.

Objetivo: Elaborar cursos de postgrados que respondan al desentrenamiento deportivo que incluya temáticas actualizadas acerca de este proceso y que responda a las necesidades o conocimientos de los implicados.

3. Realizar dinámicas grupales para sensibilizar a entrenadores, ex atletas sobre la importancia del proceso de desentrenamiento.

Objetivo: Reflexionar con los ex atletas la importancia que tiene el proceso de desentrenamiento para el organismo deportivo.

Responsable: especialista en CF.

4. Realizar conferencias de capacitación con los ex atletas que traten temáticas vinculadas a la realización práctica de este proceso, como los principios del desentrenamiento, programa de ejercicios que se puede realizar y de qué forma hacerlo.

Objetivo: Aprovechar las experiencias prácticas que tienen los ex atletas y que en su mayoría trabajan con el alto rendimiento para que puedan autodesentrenarse.

Responsable: especialista de la CF.

5. Elaboración de un material de estudio referente al desentrenamiento deportivo.

Objetivo: Disponer de un material, que sirva para consultar los elementos fundamentales del desentrenamiento deportivo.

Responsable: especialista de la CF

6. Evaluar el nivel de conocimiento adquirido por los ex atletas de béisbol mediante un juego.

Título del juego: ¿Qué he aprendido?

Regla del Juego: Si en algún momento del juego el que está contestando no termina la idea entonces recibe la ayuda de otro. Mediante este juego el profesor va a seleccionar uno de los participantes y se le preguntará qué ha aprendido durante los talleres, videos, conferencias.

CONCLUSIONES.

El desentrenamiento deportivo es un proceso pedagógico, planificado y dosificado para que no sucedan efectos negativos en el organismo del atleta producto de esa disminución de la capacidad de trabajo orgánico.

Trata de educar las adaptaciones fisiológicas generadas por entrenamiento como punto de partida para la disminución paulatina y moderada de las cargas de entrenamiento.

Las acciones que se proponen constituyen un paso de avance en aspectos teóricos y prácticos que pueden favorecer al conocimiento de los implicados sobre el proceso de desentrenamiento deportivo.

BIBLIOGRAFÍA.

Albizúa Fernández, Fausto. (2009).El desentrenamiento deportivo.

Ealo de la Herrán, J. (1985). *Béisbol* (*Edición 2015*). Habana: Editorial Deportes

Guyton, A. (1977). *Tratado de Fisiología* médica (7ma edición Tomo II).

Hernández Corvo, R. (1990). *Morfología Funcional Deportiva*. Habana: Editorial Científica.

Rosales Cardellá, L y otros. (1999). *Bioquímica Médica* (tomo III). Editorial Ciencias Médicas.

1.53 EJERCICIOS PARA MEJORAR LA ENSEÑANZA DE LOS DESPLAZAMIENTOS, EN LA ETAPA DE INICIACIÓN DEL TENIS DE MESA EN NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS DE EDAD.

MSc. Anne Milán Reyes

Lic. Félix Antonio Rodríguez

RESUMEN

El trabajo titulado “Ejercicios para mejorar la enseñanza de los desplazamientos, en la etapa de iniciación del Tenis de Mesa en niños de 4 a 5 años de edad”. Tiene gran importancia porque contribuye a facilitar el aprendizaje de habilidades y elementos técnicos en esas edades, como premisa para promover el amor y conocimientos en los niños (as). Esto se desarrollará a través del juego, para fomentar una buena coordinación en los movimientos del deporte de forma recreativa,

acorde con su motivación y en correspondencia con sus aptitudes físico-motriz, opción que debe ser orientada y estimulada por el profesor. Para hacer realidad esta enseñanza, hemos elaborado un complejo de ejercicios que permitirá mejorar la enseñanza de los desplazamientos a través del juego en la etapa que se plantea y estos se insertaran en el proceso de la recreación física comunitaria.

La muestra escogida de 10 niños, que constituye el 100% de la población y para el desarrollo de este trabajo se emplearon diferentes métodos y procesamientos estadísticos

Palabras claves*:* desplazamientos, juego, tenis de mesa

INTRODUCCIÓN

Los primeros años de vida en el ser humano son fundamentales para el desarrollo futuro de las habilidades requeridas, es por eso que la etapa infantil debe y requiere ser estimulada en todos los sentidos, creando y generando aprendizajes que en la vida futura serán básicos para la vida, ya que en esta etapa se influencian el desarrollo de habilidades físicas y/o psicológicas fomentando su creatividad, se le enseña a ser autónomo y auténtico; aspectos que servirán para abrirse en el mundo por sí solo.

En esta etapa se forman las capacidades y condiciones esenciales para la vida, la mayor parte del cerebro y sus conexiones. El amor y la estimulación intelectual permiten a los niños y niñas desarrollar la seguridad y autoestima necesaria comprender la necesidad de destinar esfuerzos para brindarles a ellos el mejor entorno para su desarrollo.

El proceso de formación de los niños debe dar respuesta a las exigencias de dicho modelo educativo cubano, para dotarlos de recursos personológicos desde los referentes internos, de manera tal, que le permitan responder a las exigencias del modelo educativo cubano, y a las especificidades y particularidades de la enseñanza de cada deporte provocando cambios cualitativos en la psiquis del infantil. Los pequeños comienzan a recibir satisfacción y necesidad de juego, no solo reproducen la vida laboral sino también las relaciones sociales.

El rasgo más característico del período que va desde los 5 a 6 años consiste en que en esta edad el niño se convierte en escolar. Estas cualidades en su conducta y en su conciencia forman combinaciones complejas a veces contradictorias. Las bases de muchas cualidades físicas de la personalidad se crean y cultivan en esta edad.

En esta edad el juego todavía tiene un papel importante, porque al iniciar la escuela se acostumbran a la idea de que es necesario estudiar para llegar a ser lo que dramatizaban en su juego mediante la imaginación. Esta actividad está ligada a un sistema de exigencias rigurosas y de acciones conjuntas a una disciplina consciente, a la atención de la memoria voluntaria, todo ello influye en las emociones del niño, a que su estado de ánimo sea alegre, prolongado y estable.

En la etapa infantil, la edad escolar (5 a 6 años) continúa la intensa moderación del organismo infantil, junto al crecimiento general opera la formación anatómica y el desarrollo funcional de los tejidos y órganos. El desarrollo físico crea condiciones propicias para una mayor independencia del niño y para que asimile nuevas formas de experiencias sociales en el proceso de educación y enseñanza. Las particularidades de la situación social del desarrollo del escolar se expresan en los tipos de actividades que le son propias, sobre todo en el juego de roles organizados, el afán de incorporarse en el mundo de los adultos combinando con la carencia de los conocimientos y aptitudes que éstas requieren, hacen que el niño se vaya adueñando de ese mundo en la forma que le resulta accesible mediante el juego.

Para dar respuesta al desarrollo que se espera en el niño, surge la necesidad de la superación profesional del entrenador, caracterizada desde un punto de vista metodológico por una sistematización de conocimientos y establecimiento de modelos clásicos de planificación, su creatividad e iniciativa para darle solución a diferentes situaciones que se presentan, que sólo se centra en la preparación que es de forma espontánea en el mejor de los casos, por la limitada vinculación de la teoría y la práctica en el trabajo. Se utilizan métodos educativos como la charla, la persuasión, el estímulo y las tareas, entre otros, para el desarrollo y la orientación hacia el deporte en este caso el Tenis de Mesa.

DESAROLLO

El tenis de mesa (también conocido popularmente como ping-pong o pimpón es un deporte de raqueta que se disputa entre dos jugadores o dos parejas (dobles). Es un deporte olímpico y con mayor número de practicantes, con 40 millones de jugadores compitiendo en todo el mundo.

La regulación a nivel mundial de este deporte corre a cargo de la Federación internacional de Tenis de Mesa (ITTF, por sus siglas en inglés), que agrupa a más de 200 organizaciones nacionales y 33 millones de federados a todos los niveles de competición, desde torneos de clubes hasta los campeonatos del mundo, que se celebran anualmente desde 1926 y bianualmente desde 1957, o un conjunto de torneos organizados por la ITTF que se celebran en todos los continentes y que reúne a los profesionales del más alto nivel.

Nació en la década de 1870 en Inglaterra como una derivación del tenis. La historia de este deporte está marcada por una serie de evoluciones técnicas, como la naturaleza de los revestimientos de las raquetas, aumento del tamaño de la pelota, la reducción del número de tantos por juego o la introducción y posterior prohibición del uso de pegamentos rápidos, evoluciones que condujeron a innovaciones en el estilo de juego, como la utilización de la presa asiática o «de lapicero», originalmente por los húngaros y posteriormente por los asiáticos, y en las tácticas empleadas, como

la aparición del topspin a finales de los años 1980. El tenis de mesa moderno permite una gran variedad de sistemas de juego, tanto ofensivos como defensivos.

En los últimos años, en las competencias de base la provincia de Santiago de Cuba en las pruebas de habilidades los niños tienen problema con los desplazamientos, como consecuencia en varias visitas e inspecciones realizadas por metodólogos y directivos del municipio los resultados obtenidos no fueron lo esperado, se precisa del mejoramiento de esta habilidad deportiva para facilitar los movimientos de los elementos técnicos, estos contribuyen a mejorar los resultados en la provincia.

Esta situación conllevó a realizar varias observaciones en las competencias de base, municipal y provincial de la provincia de Santiago de Cuba y a través de la encuesta y entrevista, se determinaron las siguientes insuficiencias:

Insuficiencias en la terminación del golpeo de derecha por no llegarle a la pelota correctamente, insuficiencia del golpeo de revés por no llegarle a la pelota correctamente, insuficiencia del ABC por no llegarle correctamente a la pelota al ser estos elementos técnicos claves para realizar el deporte Tenis de Mesa

Al atender a las insuficiencias anteriores se plantea el siguiente Problema Científico: ¿Cómo mejorar los desplazamientos de los niños (as) de 5 a 6 años al realizar los elementos técnicos a través del juego en la etapa de iniciación del Tenis de Mesa en las competencias que se realizan en la provincia de Santiago de Cuba?

Objetivo: elaborar un complejo de ejercicio para mejorar la enseñanza de los desplazamientos a través del juego en la etapa de iniciación del Tenis de Mesa en niños de 5 a 6 años en la provincia de Santiago de Cuba.

Métodos empleados en la investigación

Nivel Teórico:

- Análisis- Síntesis: se utilizó con el objetivo de fundamentar la investigación, a través de la recopilación de datos e información localizada en las bibliografías consultadas; así como para fundamentar la evolución histórica de las actividades físico- recreativas.
- Pre- experimento: mediante un diseño de control mínimo, para aplicar y evaluar la efectividad del complejo de ejercicio para mejorar la enseñanza de los desplazamientos antes y después de su puesta en práctica con el objetivo de valorar la efectividad del mismo.
- Sistémico estructural-funcional: permite determinar la estructura del complejo de ejercicio que se propone, de acuerdo con su funcionalidad, así como la sistematicidad e integración armónica con el entrenamiento.

Nivel Empírico:

- La observación: para el conocimiento de la realidad en condiciones naturales a partir de objetivos previamente organizados con un diseño de control establecido. Permite observar los resultados en varias competencias midiendo los desplazamientos así como establecer comparaciones entre los resultados obtenidos en cada momento.

Técnicas:

- Entrevista: a los metodólogos y profesores de Tenis de Mesa para valorar los ejercicios que se emplean en el programa, así como conocer el dominio que presentan los profesores sobre los ejercicios para los desplazamientos en el juego de Tenis de Mesa.
- Encuesta: para la recopilación de la información durante el proceso de diagnóstico para elaborar el complejo de ejercicio para mejorar los desplazamientos a través del juego de Tenis de Mesa y la mejora de los resultados deportivos.

Procedimientos estadísticos.

Matemático- estadístico: descriptivo, con el empleo de la media aritmética y el cálculo porcentual, para procesar los resultados alcanzados con la puesta en práctica del complejo de ejercicio

Aporte práctico: lo constituye un complejo de ejercicio para mejorar la enseñanza de los desplazamientos a través del juego en la etapa de iniciación del Tenis de Mesa en niños de 5 a 6 años en la provincia de Santiago de Cuba caracterizado por su variedad y dinámica para mejorar los resultados en las diferentes competencias realizadas en la provincia y fuera de ella.

Novedad científica: Se sustenta en la concepción metodológica del complejo de ejercicio para mejorar la enseñanza de los desplazamientos a través del juego en la etapa de iniciación del Tenis de Mesa en niños de 5 a 6 años en la provincia de Santiago de Cuba que permite incrementar la participación y motivación de estos en las competencias.

Definiciones de términos:

Habilidades: puede ser considerado como el alfabeto del movimiento humano, las mismas generan cualquier tipo de respuesta motora que puede dar el hombre, en este caso relacionadas con elementos del deporte Tenis de Mesa.

Juego: es una distracción, una actividad de restitución de fuerzas perdidas mediante una actividad compensatoria, en los niños constituye uno de los elementos imprescindible en la formación y desarrollo.

Desplazamiento

Elemento básico del juego en el Tenis de Mesa el jugador está constantemente en movimiento se desplaza antes durante y después de la ejecución de un golpe El juego de piernas hacia los lados es el más utilizado por ser rápido y económico, coloca al jugador en la mejor posición posible para cada

golpe. El jugador se prepara para el golpe de derecha, los hombros rotan hacia la derecha y el peso queda sobre la pierna derecha. La raqueta se mantiene cerrada a la altura de la rodilla El contacto se realiza a la altura de la cadera, al abrirse los hombros. Al finalizar el golpe, el peso se ha transferido a la pierna izquierda.

El movimiento hacia la izquierda se inicia impulsando con la pierna derecha. La pierna izquierda se mueve buscando la posición, la pierna derecha la sigue. Los hombros rotan hacia la derecha, el peso queda sobre la pierna derecha. Existen otros movimientos de piernas tales como cruzadas, cruzadas continuas, por paso, y por paso continuo.

Complejo de ejercicio de Tenis de Mesa.

Para la elaboración y puesta en práctica de este complejo de ejercicio fue necesario, consultar con especialistas de Tenis de Mesa, se consultaron bibliografías y materiales relacionados con este deporte, se tuvo en cuenta la edad de 5 a 6 años porque en esta edad se comienza la práctica de este deporte, los niños (as) comienzan a tener coordinación en los movimientos, mejorar percepción del tiempo y el espacio, los ejercicio tienen un fundamento dialéctico y dinámico, están organizados en un orden ascendente de complejidad, hasta llegar a la mesa. Empleando siempre la competencia dentro del juego como un medio y no como un fin, para de esta manera motivar y garantizar una participación activa de los niños (as).

El complejo de ejercicio está conformado por 6 ejercicios que familiarizan a los niños (as) de 5 a 6 años con el deporte de Tenis de Mesa de forma recreativa al propiciar en ellos habilidades en los desplazamientos y mejorar los resultados deportivos en las diferentes competencias

1- Cruces de piernas:

Objetivo: desarrollar coordinación.

Método: explicativo demostrativo, juego.

Procedimiento organizativo: en fila

Descripción: Desde la posición de parado los niños (as) en una fila deberán ir cruzando los pies e ir hacia una dirección determinada manteniendo el mismo movimiento hasta llegar a la meta

Variantes: igual pero hacia la otra dirección

Igual pero alternando piernas

Reglas:

- Participación individual
- Mantener la dirección
- coordinar los movimientos de las piernas

2- Toque de piernas.

Objetivo: lograr la coordinación.

Métodos: explicativo demostrativo, juego.

Procedimiento: individual.

Descripción: desde la posición de parado piernas flexionada ir desplazándose hacia una dirección uniendo y separando los pies teniendo contacto con los mismos lo más rápido que puedan

Reglas: los niños (as) deben desplazarse sobre la línea marcada en el suelo.

Variantes: igual pero sin q los pies se junten

3- Toque de los pies

Objetivo: lograr agilidad y que en un tiempo determinado los niños logren mayor toque de los pies.

Métodos: explicativo demostrativo, juego.

Procedimiento: en pareja

Descripción: desde la posición de parado uno frente al otro lograr topar las puntas de los pies del compañero seleccionado.

Reglas: Los niños (as) seleccionados son los q realizan el toque de las puntas de los pies y los otros tratarán de esquivarse de q los toquen.

Variantes: aumentar la cantidad de toque en un menor tiempo

4- Juego de espejo

Objetivo: motivar y familiarizar al niño (as) con habilidades básicas.

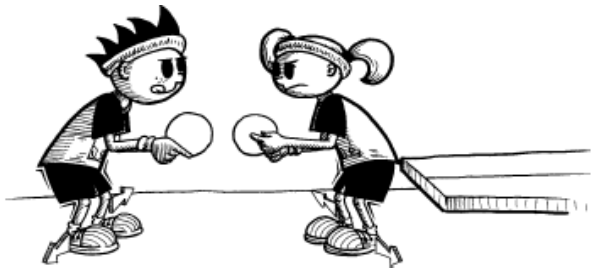
Método: explicativo demostrativo, juego.

Procedimiento organizativo: frontal en grupo.

Descripción:

Cómo jugar

- Ambos jugadores comienzan en la posición “postura básica”, uno frente al otro.
- Se designa un jugador como “líder” y el otro es “la reflexión del espejo”. El líder se coloca frente a la mesa.
- El líder se desplaza de lado a lado y usa el juego de piernas lateral al azar y con cambios rápidos de dirección.
- “La reflexión del espejo” intenta seguir los movimientos del líder.
- 30 segundos de actividad, 30 segundos de descanso. Se debe cambiar el líder y continuar.



Reglas: hay que mantener la postura correcta, los desplazamiento sin cruzar las piernas y en coordinación con el líder. Gana que menos se equivoque y muestre buena coordinación.

Variantes: el profesor como líder.

5- Escalera Objetivo: desarrollar coordinación y rapidez.

Método: explicativo demostrativo, juego.

Procedimiento organizativo: en fila

Descripción: Desde la posición de parado los niños (as) en una hilera deberán ir pasando lo más rápido q puedan por una escalera dibujada en el piso manteniendo el mismo movimiento hasta llegar a la meta

Variantes: igual pero cada dos pasos realizando el paso hacia los lados

Reglas:

- Participación individual
- Mantener la dirección
- coordinar los movimientos de las piernas

6- Desplazamiento lateral

Objetivo: desarrollar coordinación y rapidez.

Método: explicativo demostrativo, juego.

Procedimiento organizativo: individual

Descripción: Desde la posición de parado los niños (as) deberán realizar desplazamiento lateral llegando a las esquinas de la mesa manteniendo el tronco semiflexionado al frente, piernas flexionadas, vista al frente y brazos a la altura de la mesa.

Variantes: igual pero realizando el swing imaginario de derecha y revés

Reglas:

- Participación individual
- Mantener la coordinación
- coordinar los movimientos de las piernas

CONCLUSIONES

1. El diagnóstico inicial nos posibilitó detectar las deficiencias que presentaban los niños en las pruebas de habilidades con los desplazamientos en las competencias realizadas tanto en la provincia como fuera de la misma.

2. El complejo de ejercicio fue elaborado con el apoyo de profesores y metodólogos del deporte y así poder mejorar los desplazamientos a través del juego en la etapa de iniciación del Tenis de Mesa en niños de 5 a 6 años de la provincia de Santiago.

3. La puesta en práctica del complejo de ejercicio, demostró la factibilidad a partir de su implementación en los entrenamientos, al mostrar un mejoramiento en los resultados competitivos en los niños de 5 a 6 años de edad en las competencias efectuadas en el curso 2015- 2016.

BIBLIOGRAFÍA

1. Angleascu, Nicolea. (1988) El Tenis de Mesa. Provenza 101 Barcelona. Editorial Juventud S.A.
2. Bode Y, A. (2001) Método de Selección y Evaluación de aptitud deportiva para enseñanza básica del Tenis de Mesa, tesis (Doctor en Ciencias de la Cultura Física), Santiago de Cuba.
3. Burns Arnol, R. (1991) Seleccione su deporte. Editorial Paidotriobo S.A.
4. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
5. Castro Ruz, F. (1984) Acerca de la juventud cubana. Ciudad de la Habana, Editorial Ciencias Sociales.
6. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estala.
7. Estévez Cullell, M y col. (2004) La investigación científico en la actividad Física su metodología Ciudad de la Habana, Editorial Deporte.
8. Gatien, Gean P. (1993) Tenis de mesa: Enseñanza. Madrid: Ediciones tutor, S. A.
9. Gatien, Gean P. (1993) Tenis de mesa de la A a la Z, técnica, táctica, entrenamiento. Ediciones tutor S. A.

1.54 ANATOMÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICO-DEPORTIVA COMO FORMA ESPECIAL DE ACTIVIDAD HUMANA.

Dr. C. Félix Malpica Rodríguez.
Dr. C. Esteban Pérez Hernández.

RESUMEN

El presente trabajo aborda importantes aspectos referidos a la actividad físico-deportiva como forma especial de actividad humana, enfocados desde la perspectiva científico-filosófica, donde se destaca el carácter complejo y desarrollan las componentes que integran a este tipo de actividad: la actividad motora, la actividad lúdica, la actividad agonística, la actividad recreativa, la actividad terapéutica, actividad pedagógica y la actividad estética. Dicha estructura se organiza a través de principios que integran en un todo a estos elementos.

Palabras claves: Actividad, Actividad físico-deportiva, Tipos de actividad.

INTRODUCCIÓN.

Desde su aparición en el reino animal, el ser humano necesita de intercambiar activamente con el medio que le rodea como vía esencial de existencia, de cuya efectividad dependía y depende su permanencia en este reino. A este proceso incesante de interacción con la realidad se le denomina actividad, es decir, el "modo de existencia de la realidad social" (Pupo, 1990:14), a través de la cual produce y reproduce su vida tanto material como espiritual.

De este modo, la actividad representa el principal instrumento mediante el cual el ser humano transforma y crea su propia existencia, convirtiéndose en la herramienta adaptativa esencial al medio social y natural en el que se desarrolla. En tal sentido, la actividad físico-deportiva simboliza la manera que posee aquel grupo de actores sociales aglutinados alrededor de su práctica de inserción a su entorno, modo de expresión de ser, de su vida. Como actividad humana, la actividad físico-deportiva reúne un conjunto de características estructurales las que serán analizadas a continuación.

DESARROLLO.

Analizada en su integridad la actividad humana aparece como un complejo y multifacético proceso. Así, desde la perspectiva filosófica, el estudio de la estructura interna logra detectar sus diferentes componentes. Pupo (1990), descubre en la actividad cuatro formas o tipos constitutivos interrelacionados entre si: actividad práctica, actividad cognoscitiva, actividad comunicativa y actividad valorativa. Kagan (1989), introduce la actividad estética entendida como actividad integradora de las formas anteriores de actividad.

En las Ciencias del Deporte se puede avizorar un enfoque análogo referido a la actividad físico-deportiva. Huizinga supo adelantar la idea de la existencia de un hombre ludens y de un hombre festivus que con su visión fantástica, soñadora y libre del mundo son gestores de la cultura. "El hombre hace cultura a través del juego, es decir, el hombre ha humanizado la naturaleza por medio de la actividad lúdica". (Betancourt M y Vilanou C, 1995:9)

Por su parte, la Teoría Antropológico-Cultural del Deporte y la Educación Física, representada Cagigal (1996), llega a sistematizar cuatro categorías en la práctica deportiva: competencia deportiva, entrenamiento deportivo, juegos deportivos y educación deportiva. Encontramos además, la Pedagogía de la Psicomotricidad. Desarrollada por el médico Leboulch (1982, 1987), la que enumera como componentes al juego, al deporte y a la danza, y presenta al deporte en sus dos posibles versiones: el deporte competitivo y el deporte juego.

El reconocimiento del carácter polisemántico de la actividad físico-deportiva y su afirmación como aventura, diversión, bienestar, competición obliga a reconocer que "la actividad física compromete al ser en su totalidad, y aunque su práctica se inscribe en el cuerpo, por el cuerpo y para el desarrollo

del cuerpo, ésta presenta dimensiones motrices, intelectuales, cognitivas, expresivas, emocionales, afectivas, relacionales, sociales o espirituales“. (Olivera, 2006:1).

En correspondencia con esta tendencia en el análisis morfológico de la actividad físico-deportiva, y tomando como referente epistémico-metodológico el paradigma cultural del deporte y la complejidad, se desarrolla la idea de concebir a la **actividad físico-deportiva** como un complejo, interconexo y variado conjunto de formas o tipos: **actividad motora, actividad lúdica, actividad agonística, actividad terapéutica, actividad pedagógica, actividad estética.**

Desde esta perspectiva, aparecen elementos que aportan nuevos ingredientes para la comprensión de la actividad físico-deportiva como forma especial de actividad humana, a saber:

♦**El componente motor: base de la actividad físico-deportiva.**

La formación de las habilidades y capacidades básicas motrices tiene en la estructura motora y los componentes biofísicos de la corporeidad humana sus aspectos fundantes. En la Teoría Antropológica de la Motricidad esta categoría ocupa en un lugar central. Convertida en objeto de estudio, reduce la ciencia del deporte a una teoría sobre la motricidad y hace depender la evolución del hombre a su capacidad de moverse.

Por eso, sus partidarios establecen una dependencia directa entre habilidad deportiva y comportamiento motor. Se habla de habilidad “…cuando la producción de una tarea permite resolver un problema motriz alcanzando las máximas expectativas de éxito y con un mínimo de tiempo y energía.” (Riera 2005:50). Además, reconocen que la actividad motora es el prototipo de motricidad. “La actividad física presupone una dislocación en el espacio, una acción fisiológica cuyo fin está centrado predominantemente en el movimiento como tal. De aquí que sea más adecuado la expresión de actividad motora y no actividad física.” (Rodríguez 2006:53).

Vista así, la motricidad adquiere el rango de forma fundamental de movimiento humano e induce a reconocer como su portador y agente principal al cuerpo humano. Sin embargo, la complejidad del movimiento no es resultado único de la acción motora, por el contrario, este tipo de actividad conforma una componente fundamental del comportamiento y complejidad corpórea incluido el lenguaje, los gestos y los signos propios, pues cada acción motriz resulta esencial en el desencadenamiento de las acciones involucradas en la actividad físico-deportiva.

Por lo antes expresado, una limitación principal de la teoría naturalista de la motricidad consiste en simplificar el movimiento humano a solo movimiento corporal, o más aun, a movimiento físico-motor y en consecuencia, concebir al cuerpo humano como biológico (ser resistencia, ser velocidad, ser fuerza). Con ello, pierde de vista la perspectiva cultural en la cual se afirma su inserción y desarrollo dentro de un sistema de relaciones sociales determinadas.

Al participar de la cultura, el cuerpo biológico pasa a convertirse en una categoría especial. “El cuerpo del deportista se está constituyendo en una categoría del universo de la corporeidad contemporánea” (Cunha y Silva 2006:346). Su enriquecimiento con los contenidos sociales y culturales hacen trascender su corporeidad meramente física, para convertirlo en una categoría cultural. La renuncia a la concepción tradicional de motricidad introduce el término etnomotricidad para designar la naturaleza de las prácticas motrices y al “hábito corporal un resultado de costumbres y actividades socialmente adquiridas.” (Mata, 2001:7), factor de etnicidad creador de una “identidad cultural” colectiva. Así, el comportamiento motriz representa una actividad aprendida, cultural y no simplemente una acción natural. La marcialidad generada por la práctica de los deportes de combate es una genuina expresión de este hecho.

El análisis filosófico de la actividad motora enriquece la categoría motricidad al incorporar en su contenido nociones relativas a capacidades y habilidades sociales, culturales, éticas provenientes del contexto socio-cultural. Así, el comportamiento motriz representa una actividad aprendida, cultural, resultante de todo el saber y experiencia acumulados y no simplemente una acción natural.

♦El componente lúdico: el juego dentro de la actividad físico-deportiva.

El estudio de la actividad físico-deportiva, desde lo filosófico, revive el debate sobre su contenido lúdico, la espontaneidad, la satisfacción y el placer vinculado a su participación u observación. Ninguna otra actividad provoca tanta empatía entre el juego, el jugador y el público. Lo lúdico no solo media el desarrollo de las capacidades motoras y las acciones técnicas, pues es un método esencial para la superación de la tradicional enseñanza repetitiva, monótona, autoritaria y de reafirmar su rol en la creación cultural.

Una retrospectiva histórico-antropológica al contenido de la categoría deporte nos proporciona una idea del valor de este tipo de actividad. En los estadios originarios y la antigüedad griega, el deporte es una actividad festiva, de goce. Huizinga (1960), lo plasma en su tesis etnológico-cultural del “Homo Luden”. “El juego está presente en el origen de toda cultura”; “Las culturas nacen en forma de juego”, e introduce al “juego” en el lenguaje antropológico, científico y culturológico.

Con el tiempo, pero de sentido contrario, aparece una tendencia denominada proceso de “des-ludificación” (Cagigal 1996:429), donde se prescinde de lo lúdico, en aras de reafirmar lo competitivo. Bouet (1963), critica a quienes interpretan y definen al deporte mediante su contenido lúdico y reafirma la necesidad de separar ambos aspectos, su introducción en el deporte ampliaba considerablemente su ámbito.

El lugar de lo lúdico se explicita en la teoría de los cuatro estadios en la evolución de la preparación del deportista de Cotte y Hay (2002), a) El juego libre, caracterizado por la diversión, sin tutela de

entrenador, ni correcciones, sólo por placer; b) El juego deliberado, semejante al anterior pero con la presencia de un monitor que orienta la acción; c) El entrenamiento estructurado, regido por un entrenador y orientado hacia el rendimiento y un resultado; d) El entrenamiento deliberado, con planificación cuidadosa del entrenamiento.

Ante la supercompetitividad y los records en el deporte actual, su práctica debe introducir estrategias factibles de hacer más placenteras las acciones para alcanzar la forma deportiva. Esta búsqueda debe romper con nociones como: la rigidez y la transmisión estandarizada del conocimiento. La idea de rigor, sistematicidad, rendimiento no está reñida con la de diversión y disfrute. La competición, incluso en su forma más agresiva, debe ser diálogo fecundo; convivencia y juego.

En este sentido, el enfoque filosófico de la actividad físico-deportiva promueve la necesidad de desarrollar métodos y acciones lúdicas ante las largas jornadas de trabajo, así como disminuir las tensiones físicas y emocionales a las cuales son sometidos los deportistas. Si lo importante no reside solamente en cuanto, sino en cómo entrenar, entonces lo lúdico mantiene su rol protagónico.

♦**El componente agonístico: lo competitivo en la actividad físico-deportiva.**

El espíritu competitivo que ha acompañado al deporte moderno, provoca en la conciencia social y deportiva la ilusión de que sin competición no hay deporte y como resultado la sobrevaloración de este componente de la actividad físico-deportiva. Refuerza esta idea el primado de los parámetros cuantitativos: tiempos, marcas, lo que reduce el campo del rendimiento deportivo a la mejora de los mismos.

Un análisis histórico realizado por Lorenzo y Sampaio (2005), refleja algunas teorías donde se afirma, que para alcanzar resultados significativos se requiere una elevada cantidad de entrenamiento. Dentro de ellas se destacan:

a) Teoría de la práctica deliberada. Ericsson, Krampe y Tesch-Romer (1993). En ella, el desarrollo de la pericia del deportista no está condicionada por las características genéticas, sino fundamentalmente por la influencia de una práctica deliberada o entrenamiento estructurado. Dicha práctica está definida por el número total de horas dedicadas dirigidas a mejorar el nivel de rendimiento y que permita repetir y corregir los errores.

b) Regla de los diez años. Simón y Chase (1973). Esta teoría afirma que al menos se requieren de 10 años de entrenamiento planificado para alcanzar el nivel de deportista experto.

c) Calidad del entrenamiento.

Se plantea que establecida la necesidad de contar con un tiempo suficiente de la práctica deliberada y un grado suficiente de compromiso, hay que preocuparse por la calidad del entrenamiento. Por ello hay que considerar los siguientes aspectos: 1) Efectividad del tiempo dedicado al entrenamiento,

como mejorarlo; 2) Microestructura de la sesión de entrenamiento, optimizar el tiempo; 3) Reducir la ayuda externa, hacer más consiente y autónomo al deportista; y 4) Condiciones especificas de la competición, acercar el entrenamiento a las condiciones de la competencia.

Este análisis, deja claro la obligatoriedad de largas jornadas de entrenamiento para lograr los resultados deportivos y acentúa el lugar de la competición como la figura central de la actividad físico-deportiva. Queda así eternizada la ilusión de lo competitivo como cualidad identitaria del deporte actual, donde reina el primado de los aspectos cuantitativos (tiempo, carga, marcas), y la simplificación del rendimiento deportivo al valor numérico alcanzado en ellos.

En la actualidad, con la aparición de nuevas modalidades deportivas, donde las reglas pierden su carácter absoluto, el aspecto cualitativo de la actividad físico- deportiva pasa a ocupar un lugar más significativo y amplia su espectro de influencia. En tal sentido, la perspectiva filosófica introduce en la categoría sujeto deportivo los contenidos “homo ludens” y “homo competitivus”, entendidos como formas fundamentales “…de situarse correctamente en la vida.” (Cagigal 1996:218), es decir, con una alta carga y dependencia cultural.

♦**El componente terapéutico: salud y calidad de vida a través de la actividad físico-deportiva.**

El hombre posmoderno es esnobista, sensacionalista y la actividad físico-deportiva como hecho histórico-cultural lleva la marca de su tiempo: el éxito y el record. La carrera hacia esta meta implica grandes sacrificios, altas cargas y lesiones dando origen al contenido profiláctico-terapéutico o de salud.

La necesidad de la realización de actividades físico-deportivas como medio de elevar la salud y la calidad de vida de la población no es un simple lema. Si asumimos el criterio de salud como estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades es innegable el nexo entre salud y ejercicio físico. La practica del ejercicio físico independientemente de la edad y sexo contribuye eficazmente al desarrollo sano y favorece las capacidades humanas tanto intelectuales como físicas.

Estudios sobre la influencia beneficiosa de la práctica de actividades físico-deportivas ante enfermedades consideradas como pandémicas (infarto, obesidad, sedentarismo, etc.), revelan el significado del ejercicio físico para mejorar la salud y estimular formas de vida más activas que fomenten nuevos estilos de vida.

Es cierto que el deportista de alto rendimiento recibe a lo largo de su vida activa altas cargas que pueden incidir negativamente en su salud al pasar a su retiro cuyas manifestaciones más comunes son la obesidad y los problemas cardio-vasculares. Esto origina el problema del desentrenamiento,

es decir, la necesidad de la paulatina y controlada separación del deporte activo para este tipo de deportista.

Muchos son los programas que incluyen a los más diversos sectores sociales en la práctica del ejercicio físico y el deporte en aras del desarrollo integral y la mejora de la población en general. En tal sentido, el enfoque filosófico enfatiza en que este tipo de actividad conlleva un elevado desarrollo y cuidado de las cualidades físicas, éticas y políticas del ser humano. Asimismo, refuerza la idea de que el practicante de dicha actividad está mejor preparado para sobrellevar el rigor y ritmo estrepitante de la vida social actual.

♦**El componente pedagógico: educar mediante la actividad físico-deportiva.**

La educación tiene como misión el desarrollo de las facultades humanas en el dialogo cultural con el mundo. Así, el desarrollo de las facultades físico-motoras, intelectuales, éticas, emocionales y culturales a través del juego y el ejercicio físico forman parte del proceso de adaptación del ser humano a su entorno natural y social. Así, la sociedad ha utilizado el concepto de educación física como elemento del sistema general de educación.

Aplicar el término pedagógico únicamente a la Educación Física constituyó, por mucho tiempo, un elemento diferenciador frente al deporte competitivo. La clase de educación física fue considerada el modelo de educación mediante la utilización de juegos y otras actividades físicas, dirigidas a promover la práctica del ejercicio físico en función del desarrollo integral de los jóvenes. Por oposición, el deporte competitivo, en la figura del entrenamiento, fue estigmatizado como proceso altamente selectivo, regulado por rígidos y esquemáticos patrones estandarizados, bajo la tutela dictatorial del entrenador quien ordenaba al pupilo que hacer en todo momento. El divorcio entre lo lúdico y lo agonístico jugó en papel esencial en esta problemática.

La evolución del deporte exige de una práctica e idea pedagógica creativa en directivos, entrenadores y deportistas que sobrepase los límites de la educación física y de la iniciación deportiva hasta penetrar en los marcos del deporte competitivo. Esta pedagogía debe eliminar de raíz el método repetitivo, estandarizado y monótono para centrar su atención en propiciar métodos que promuevan el hacer, la identificación y la solución de problemas.

Esta postura marca la división entre los dos métodos más generales de enseñanza del deporte: el tradicional y el lúdico. Para Bovi (2008), el tradicional es un método rígido por su concepción, objetivo y desarrollo, en el cual el deportista realiza el ejercicio indicado sin conocer las razones de por qué se hace así y no de otra manera y donde el alumno un sujeto que aprende pasivamente.

Por su parte, el método lúdico es considerado un aprendizaje significativo, que supone participación, flexibilidad y contextualización, donde el alumno influye directamente en su propia experiencia

desarrolladora. Es un método que trabaja el aprendizaje autónomo, basado en la experiencia y los intereses del sujeto que aprende.

Como formadora de cultura, valores y tradiciones, la actividad físico-deportiva emerge como poderoso instrumento educativo social sin distinción de sexo, edad, raza. El entrenador se transforma en un pedagogo y el ejercicio físico en una herramienta de influencia y formación educativa.

♦**El componente estético: estilo de vida y maestría, cumbre de la actividad físico-deportiva.**

La aparición del deporte espectáculo culmina el proceso organizacional de la actividad físico-deportiva: estilo de vida y maestría profesional sellan su desarrollo. Todo el tesón, esfuerzo, sobrecargas que encierra en sí su práctica se trasforma en un espíritu de satisfacción y placer ante los resultados obtenidos, originando una etapa cualitativamente nueva en el desarrollo de la personalidad y un estilo de vida sano en armonía con el medio ambiente.

La actividad físico-deportiva, facilitadora del armónico equilibrio entre cuerpo y mente, está llamada a proporcionar al practicante una herramienta efectiva, capaz de liberar las tensiones producidas por las agobiantes situaciones de la vida actual. Cada juego o competición provoca tal estado emocional que roza el límite de lo paradoxal, de lo real maravilloso.

En lo estético, técnica y estilo se conjugan en el aprendizaje concreto de las acciones deportivas, la adquisición del hábito deportivo con el hábito de la práctica social y la convicción de lo beneficioso (útil), de la realización de tales ejercicios. Por eso, contribuye a estrechar los nexos entre lo bello y lo útil, a encontrarnos en el sistema de relaciones humanas.

La esteticidad de la actividad físico-deportiva se refleja en los procesos de creatividad e imaginación acompañantes de cada una de sus acciones. Cada gesto deportivo conlleva no solo la reacción adecuada y explosiva del pensamiento, sino también el estudio y modelación del programa de tareas a resolver antes y durante su accionar, obligando constantemente a imaginar, predecir en aras de poder materializar eficazmente el objetivo planteado, que hacen del deporte, parafraseando el conocido spot publicitario, la actividad más hermosa del mundo.

CONCLUSIONES.

Las características reseñadas de la actividad físico - deportiva confirman su naturaleza especial como forma de actividad humana. Dicha actividad, al crear una especie de identidad especial en el grupo de participantes, se convierte en un ente formador y transformador de la conducta y la acción humana, creando tradiciones, hábitos, costumbres, valores que hacen brotar en los practicantes nuevos procesos humanizadores y de participación activa en la dinámica social contemporánea, preparándolos para un mejor manejo de la relación entre individuo-medio natural- sociedad.

El deporte actual se ha convertido en uno de los procesos socio-culturales más dinamizadores y movilizadores de las potencialidades y energías del ser humano de nuestros tiempos, en aras de cumplimentar el fin más anhelado: la supervivencia del género humano. Especialmente, por hacer tambalear el mito, predominante en la sociedad del conocimiento, acerca del deporte como carente de interés académico, por ser considerado un problema de segunda clase, de poca relevancia en la actividad vital del hombre posmoderno, signado por el intelectualismo y el sedentarismo.

BIBLIOGRAFÍA.

Betancourt M y Vilanou C. (1995). Consideraciones histórico-antropológicas sobre el origen de la educación física y el deporte: un ensayo taxonómico. Apunts: Educación Física y Deportes (Barcelona)

Bovi, F et al. (2008). Evaluación y contraste de los métodos de enseñanza tradicional y lúdico. Apunts: Educación Física y Deportes (Barcelona). No 94.

Cunha e Silva, P. (2006). El cuerpo del deportista: una ética de la vigilancia. Materiales del XI Congreso. Revista brasileña de Educación Física y Deporte para países de lengua portuguesa. V. 20. Brasil. (En portugués).

Engels, F (1978). El papel del trabajo en la transformación del mono en hombre. En Dialéctica de la Naturaleza. Editorial Grijalbo. México.

1.55 CONJUNTO DE EJERCICIOS PARA EL DESARROLLO DE LA FLEXIBILIDAD EN EL EQUIPO FEMENINO DE JUDO CATEGORÍA ESCOLAR DE LA EIDE CARLOS LEYVA DE LAS TUNAS

Lic. Odalis Pérez Ramírez.

MSc. Carmen Lozada Vega.

RESUMEN.

La presente problemática en la especialidad de Judo del alto rendimiento, categoría escolar de la EIDE Carlos Leyva de Las Tunas. Resultados alcanzados en año anteriores afectados por la ejecución y efectividad de los Tokui -Waza en análisis a partir de los combates, test físicos y técnicos en cada etapa del plan de entrenamiento se comprobó que los resultados de las capacidades condicionales estaban en la media y las capacidades coordinativas manifiestan dificultades que inciden en la realización de las técnicas que requieren de ellas y en busca de solución para dicha problemática ¿Cómo desarrollar la flexibilidad que contribuya a la ejecución del Tokui – waza en el combate? Para esta investigación se tuvo en cuenta la ejecución del Tokui – waza y la aplicación de la propuesta se inició con una serie de ejercicios de estiramiento para crear las condiciones adecuadas además de preparar músculos, ligamentos y articulaciones para lograr

mejores resultados en los próximos ejercicios. Luego de aplicar los de estiramiento se comenzaron los ejercicios que se proponen en la investigación. La aplicación y la implementación de ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad y el logro de una mayor efectividad de los Tokui – Waza en combates permitió corroborar su efectividad lo cual quedo demostrado en el análisis cualitativo y cuantitativo realizado en el transcurso de la aplicación permitiendo concluir que el objeto de la investigación fue cumplido. La efectividad del Tokui - Waza aumentó de un 18% a un 86% lo que demuestra la eficiencia del conjunto de ejercicios aplicado para el mejoramiento de la flexibilidad.
Palabras claves: flexibilidad, judo, escolares, tokui-waza

INTRODUCCIÓN

El Judo en nuestro país tiene un alto grado de desarrollo a nivel mundial, pues tiene escuelas de reconocido prestigio por los resultados obtenidos. En nuestra provincia varios atletas han integrado el equipo nacional, esto no ha sido más que la dedicación, entrega y profesionalidad de especialistas y entrenadores que con su empeño y trabajo han logrado estos resultados.

Judo: "Camino Flexible", así lo identificó Jigoro Kano quien fuera su creador. Este deporte de combate nos enseña el mejor uso de su energía física y mental, como derrotar al oponente con el mejor gasto energético y en el menor tiempo posible para de esta forma obtener la victoria haciendo uso de ataques, contraataques, esquivas y defensas por lo que se puede decir que es un deporte que por sus características responde a las leyes de la física y a las normas anátomo-fisiológicas, tiene un respaldo científico, pero es necesario plasmar una estructura pedagógica y elevar una nueva didáctica a partir de las deficiencias actuales.

No se puede hablar de todo esto sin antes mencionar el trabajo en las categorías escolar pues este es un deporte que se comienza en edades tempranas 6–7 años ya que el desarrollo de habilidades y capacidades condicionales y coordinativas son esenciales para enfrentarse a determinadas situaciones tanto en el deporte como en la vida cotidiana, es muy importante de ahí el trabajo que logre el profesor y los resultados que se obtengan, ya que son la base que sustentan los centros de alto rendimiento tales como EIDE y ESPA provinciales. La problemática que motivo la realización de la presente investigación de ¿Cómo desarrollar la flexibilidad que contribuya a la ejecución del Tokui – waza en el combate? con el objetivo de la aplicación de un conjunto de ejercicios que desarrollen la flexibilidad en correspondencia con el Tokui – Waza. Trazándonos las siguientes tareas

⦿ Diagnosticar los niveles de flexibilidad en correspondencia con el Tokui – Waza.

⦿ Seleccionar los ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad.

⦿ Elaborar un conjunto de ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad.

⦿ Medir a través de diferentes pruebas de flexibilidad, la eficiencia de los ejercicios utilizados y el desarrollo del Tokui – waza en condiciones de combate.

⦿ Comprobar los resultados.

Proponiendo la siguiente **hipótesis**: Si se aplica un conjunto de ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad, entonces mejorara la ejecución del Tokui – waza durante el combate de las judocas**.**

METODOLOGIA

Métodos: Pre - experimento (Mínimo control de variables)

Medición y observación (Como métodos auxiliares**)**

MUESTRA

DESARROLLO

Para la realización de esta investigación se selecciona una muestra de 6 atletas del sexo femenino de la EIDE provincial, de la categoría escolar las que poseen una experiencia deportiva de 2 años, las mismas conformaron el grupo experimental. Para la confección del mismo se tuvo en cuenta la ejecución del Tokui – waza.

PROCEDIMIENTOS

GRUPO	PESO **(**Kg)	**TOKUI - WAZA**
Experimental	41 44 48 52 61 66	OSOTO- GARI OUSHI – GARI USHI – MATA HARAI – GOSHI KO - USHI - GARI

A continuación mostramos el PRE test o Test inicial aplicado:

Sujeto	Sapo	Split al frente	**Split a un lado**	Flexión ventral	Evaluación
1	**32 cm.**	**33 cm.**	**23 cm.**	**5 cm.**	**Mal**
2	30cm.	32 cm.	24 cm.	5 cm.	Mal

3	**30cm.**	**32 cm.**	**24 cm.**	**5 cm.**	**Mal**
4	38cm.	50 cm.	22 cm.	4 cm.	Mal
5	**34cm.**	**31 cm.**	**25 cm.**	**3 cm.**	**Mal**
6	**38cm.**	**50cm.**	**22 cm.**	**4 cm.**	**Muy mal**

Después del pretest efectuado, el que realizo a inicios de la etapa general se le incorporo en su plan de entrenamiento un conjunto de ejercicios para desarrollarles la flexibilidad, la ejecución del Tokui – waza y las principales articulaciones que intervienen en los mismos.

Para aplicar la batería de ejercicios se inició con una serie de ejercicios de estiramiento para crear las condiciones adecuadas además de preparar músculos, ligamentos y articulaciones para lograr mejores resultados en los próximos ejercicios que se aplicaran.

Luego de aplicar los ejercicios de estiramiento se comenzaron a aplicar los ejercicios que se proponen en la investigación: A continuación una relación de los mismos

1- Amigo (Ushi – Mata, Harai – Goshi)

2- La torsión (Ushi – Mata, Harai - Goshi)

3- El compas (Osoto – Gari)

4- Mantención del punteo (Osoto – Gari, Harai – Goshi)

5- El doloroso (Ushi – Mata, Harai – Goshi)

6- El paso (Osoto – Gari, Harai – Goshi, Ushi – Mata)

7- La carreta (Ushi – Mata y Oushi – Gari, Ko – Ushi – Gari)

8- La Dama (Oushi – Gari, Ko – Ushi – Gari)

9- El rey (Ushi – Mata, Oushi – Gari y Osoto – Gari, Harai – Goshi)

A continuación se explica el ejercicio # 4

Nombrado: Mantención del punteo. (Osoto – Gari, Harai – Goshi, Ushi – Mata)

Posición Inicial: Parado frente a la pared ubicar una de las manos como apoyo en la misma, una compañera mantiene sujeta la pierna de péndulo.

a) Realizar un péndulo siempre partiendo de que un compañero mantenga sujeta la pierna de péndulo y a una señal suelta la extremidad para lograr un impulso y que se pueda extender lo más posible la pierna, punteando el pie al retroceder la pierna el compañero la sostiene y se repite lo mismo nuevamente

No debe perderse el puteo en ningún momento

Método: Activo

-Medio: Dinámico de los ejercicios sostenidos.

-Tandas: 4 a 6

- Repeticiones: 7 a 20

A continuación se explica el ejercicio # 8

Nombrado - La Dama (Oushi – Gari, Ko – Ushi – Gari)

Posición inicial: Desde sentado con la pierna anterior flexionada en la articulación de la rodilla, la pierna posterior entendida con los dedos en flexión dorsal y tronco erguido.

a) Realizar una torsión del tronco haciendo fuerza a la cadera hacia abajo y vista al frente.

Luego se realiza una torsión del tronco hacia el lado donde se encuentra flexionada la pierna, apoyando las manos en el tatami y la vista gira hacia el movimiento, esto se realizará con la otra pierna.

Método: Activo

Medios: Dinámicos: Realizar de 4 a 6 tandas de 7 a 20 repeticiones.

Luego de aplicar los ejercicios se les aplico al concluir la etapa general el segundo test o pos test.

Sujeto	Sapo	Split al frente	Split a un lado	Flexión ventral	Evaluación
1	**15 cm.**	**10 cm.**	**50 cm.**	**15 cm.**	**MB**
2	30cm.	32 cm.	24 cm.	5 cm.	Mal
3	**18cm.**	**12 cm.**	**48 cm.**	**14 cm.**	**B**
4	38cm.	50 cm.	22 cm.	4 cm.	mal
5	**17cm.**	**19 cm.**	**49 cm.**	**15 cm.**	**B**
6	**19cm.**	**25cm.**	**36 cm.**	**12 cm.**	**R**

Estas atletas al concluir este test realizaron un tope con Camagüey, en el cual se vio el cambio de las alumnas, pues mejoraron la flexibilidad y esto influyo de manera positiva correcta ejecución del Tokui – Waza razón por la cual mejoraron los resultados deportivos debido a que la efectividad mejoro con respecto al tope anterior de un 18 a un 86%.

Sujeto	Sapo	Split al frente	Split a un lado	Flexión ventral	Evaluación
1	**15 cm.**	**10 cm.**	**50 cm.**	**15 cm.**	**MB**
2	30cm.	32 cm.	24 cm.	5 cm.	Mal
3	**18cm.**	**12 cm.**	**48 cm.**	**14 cm.**	**B**
4	38cm.	50 cm.	22 cm.	4 cm.	mal

5	**17cm.**	**19 cm.**	**49 cm.**	**15 cm.**	**B**
6	**19cm.**	**25cm.**	**36 cm.**	**12 cm.**	**R**

Al aplicar la técnica estadística se pudo comprobar que el resultado promedio del postest de estas variables es significativamente superior al pretest.

Comparaciones	Salida SPSS	Favorable a.
Var. Sapo	0,066	Postest
Var. Flexión ventral	0,176	Pretest
Var. Split al frente	0,066	Postest
Var. Split a un lado	0,068	Postest

CONCLUSIONES

- Se pudo determinar las insuficiencias y dificultades existentes en la flexibilidad en correspondencia con el Tokui – waza de las atletas.
- Se seleccionaron los ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad para el mejoramiento de los Tokui – Waza.
- La aplicación de ejercicios permitieron el desarrollo de la flexibilidad para obtener una mayor efectividad a la hora de ejecutar el Tokui –Waza.
- La implementación de ejercicios para el desarrollo de la flexibilidad permitió corroborar su efectividad lo cual quedo demostrado en el análisis cualitativo y cuantitativo realizado en el transcurso de la aplicación permitiendo concluir que el objeto de la investigación fue cumplido.
- La efectividad del Tokui - Waza aumentó de un 18% a un 86% lo que demuestra la eficiencia del conjunto de ejercicios aplicado para el mejoramiento de la flexibilidad.

BIBLIOGRAFÍA

- MSc. Estévez Cullell Migdalia, MsC. Arroyo Mendoza Margarita, Lic. González Terry Cecilia…Editorial Deporte. La investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología.
- Kudo Kazuzo…Editorial Pueblo y Educación. Judo en Acción. Tomo I y II.
- MsC. Sánchez Acosta María Elisa, MsC. González García Matilde… Editorial Deporte. Psicología General y del Desarrollo.
- Mayo José… Editorial Gente Nueva 2006. El mundo de las Artes Marciales.

- Leyva Infante Ramón, Mesa Peñalver Juan… Editorial Deporte. Programa de Preparación del Deportista. Colectivo de Autores. (Comisión Nacional de Judo 2009).
- Dr. Leyva Infante Román, MsC. Mesa Peñalver Juan… Programa de Preparación del Deportista. (Comisión Nacional de Judo 2007).
- Kolychkine Thmson Andrés 1990…Judo Arte y Ciencia.
- Judo Obligatorio: Material Básico.
- Colectivo de autores – La investigación científica en la actividad física su metodología- Editorial Deporte Cuba, 2006.
- Adams Neil. Las Luxaciones.SERIE JUDO MASTERCLASS Neil Adams—BARCELONA. Editorial Paidotribo, 1993.
- ADAMS Neil. Los agarres SERIE JUDO MASTERCLASS Neil Adams—Barcelona Editorial Paidotribo, 1993.
- Acosta Sánchez María Elisa - Psicología del entrenamiento y la competencia-Editorial Deporte, 2006.

1.56 LA ORIENTACIÓN A LA FAMILIA DE NIÑOS CON RETARDO EN EL DESARROLLO PSICOMOTOR

Lic. Soleidy Cruz Ubeda

Dra. C. Blanca Nieve Martínez Rubio.

M. Sc. Leonor Mora Yero

RESUMEN

La presente investigación propone talleres de orientación a las familias de los niños de la edad temprana, con retardo en el desarrollo psicomotor, que asisten al servicio de rehabilitación del policlínico Aquiles Espinosa de Las Tunas.Los mismos se elaboraron a partir del estudio de los fundamentos teóricos de la orientación familiar y un diagnóstico de las necesidades de las familias.

Palabras claves: familia, orientación familiar, desarrollo psicomotor

INTRODUCCIÓN

La preparación de las familias como institución formadora de los hijos, desde su nacimiento, ha alcanzado en las últimas décadas, un especial significado.Este elementoadquiere mayor relevancia si se considera que,en la edad temprana, las estructuras biológicas, fisiológicas y psicológicas están en pleno proceso de formación y maduración, lo que justifica que sea el momento en el cual la estimulación y la atención educativa integral ejercen una acción determinante sobre el desarrollo.

Estos años iniciales de vida son básicos para el ser humano, considerándose el período más fértil en el aprendizaje y la adquisición de conductas donde la familia forma el elemento vital de conexión entre la estructura social y la individual. Los padres se convierten en los primeros e insustituibles maestros que, con amor y ternura, deben acompañar a sus hijos en el proceso de desarrollo humano, independientemente del nivel cultural y ocupacional que tengan.

En Cuba, la atención a los niños y sus familias ha sido una prioridad desde los inicios de la Revolución, encabezada por los ministerios de Educación y Salud Pública. Esta labor,organizada a través de diferentes instituciones, con un enfoque preventivo – educativo, ha sido orientada a estimular y conducir el normal desarrollo de los infantes y, al mismo tiempo, a detectar y tratar de manera precoz cualquier dificultad que pueda presentarse en la edad temprana.

En tal sentido, el Ministerio de Salud Pública creó, desde la década del 2000, los servicios de rehabilitación, en las áreas de salud, donde funcionan los grupos de estimulación y atención tempranas que, con visión comunitaria,son los encargados de brindar atención a los niños de 0 a 6 años con dificultades en cualquier esfera del desarrollo y de la orientación a sus familias.

Algunos autores como Savío, citado por Ojeda (2011), destacan que del 10 al 20% de los niños presenta algún tipo de desviación en el curso normal del desarrollo en las etapas iniciales de la vida. Estas desviaciones, como las dificultades en el lenguaje, las de tipo sensorial y el retardo en el desarrollo psicomotor, son llamadas por algunos autores la morbilidad pediátrica del presente siglo, de ahí la importancia que tiene establecer acciones preventivas que prioricen la atención a estos infantes y sus familias.

Por otra parte, en la observación de la labor cotidiana del personal de salud que presta servicios en la sala de rehabilitación con los niños que presentan retardo en el desarrollo psicomotor, el intercambio con otros especialistas y los padres que asisten a la consulta de estimulación temprana, se conocenalgunas de las limitaciones que presenta la orientación a las familias de estos niños , entre ellas que los padres aún no asumen el papel activo, consciente e intencionado como potenciadores del desarrollo psicomotor de sus hijos, partiendo del poco conocimiento que tienen sobre el tema.

En Cuba varios investigadores han sistematizado estudios desde la práctica clínica, psicológica, sociológica y pedagógica, que integranaspectos importantes sobre las familias y su orientación, entre ellosCalviño (2012), Ferreiro (2010), Recarey (2005), Castro (2005,2017) García (2001),Collazo (1992),Arés (1990,2002), entre otros. Estas investigaciones sobre la familia y su orientación en distintos temas, se fundamentan en el enfoque histórico-cultural de Vigotsky (1898-1934), sobre la formación y desarrollo de la personalidad, y aportan una perspectiva psicopedagógica.

La consulta de los antecedentes históricos y teóricos revela avances en la orientación familiar, sus métodos, vías y niveles de realización lo que confirma la necesidad y posibilidad de profundizar en este tipo de estudios de orientación a las familias.

De lo anterior se deriva el interés en la realización de un conjunto de talleres para orientar a las familias de niños, de cero a tres años, con retardo en el desarrollo psicomotor que asisten al servicio de rehabilitación del policlínico Aquiles Espinosa, del municipio Las Tunas, que permitan lograr una mejor preparación de las familias para enfrentar el proceso de rehabilitación ysu labor educativa integral.

DESARROLLO

El organismo infantil se encuentra desde el mismo nacimiento en un constante proceso de maduración. El crecimiento y diferenciación en todos los órganos y sistemas alcanzados en las distintas edades influyen en la interacción con el medio exterior. El crecimiento y el desarrollo infantil no se producen independientemente uno del otro, sino que representan una diversidad y continuidad de interacciones entre la herencia y el ambiente.

El desarrollo físico está relacionado con el proceso intenso de crecimiento y desarrollo de las diferentes estructuras y tejidos, constituyendo un indicador para la evaluación del progreso de los niños. Estas dos categorías, crecimiento y desarrollo, se consideran proporcionales e indisolubles, en el desarrollo psicomotor de los niños. Todo esto aparejado al desarrollo afectivo, por las implicaciones que tiene para el desarrollo de la personalidad en la infancia.

Según Dueñas (2007), el entorno emocional es clave en el desarrollo infantil, dada la influencia que tienen los ambientes desarrolladores y afectivos sobre el sistema nervioso de los niños. La falta de estímulos afectivos, sensoriales, físicos y ambientales producen retrasos en el desarrollo que podrían llegar a ser irreversibles. De lo que se infiere la enorme significación que tiene la estimulación familiar desde las primeras etapas de la vida.

El desarrollo psicomotor según Ojeda (2003) es un proceso continuo a lo largo del cual, el niño va adquiriendo las habilidades que le permitirán una plena interacción con su entorno. Este proceso se presenta en forma secuencial, progresiva y coordinada. También es considerado por Schonhaut (2008) como la progresiva adquisición de habilidades biológicas, psicológicas y sociales en el niño y definido como la manifestación externa y visible de la maduración del sistema nervioso.

En esta investigación se coincide con Ojeda (2003) al destacar el carácter progresivo de la adquisición de las habilidades y la importancia que le concede al entorno.

Para el mejor entendimiento y estudio del desarrollo psicomotor, se han establecido distintas áreas, ellas son:

• Área motora gruesa (desarrollo de movimientos más groseros que permite por ejemplo rodar sobre sí mismos, sentarse, agarrar un objeto grande, abrazar, correr)
• Área de movimientos finos o área óculo- manual (es el desarrollo de movimientos de la mano, de coordinación de ojos y manos, que permite por ejemplo agarrar un objeto pequeño, tocar un punto de un objeto)
• Área de lenguaje y audición (emisión de las primeras silabas y palabras, desarrollo de la audición)
• Área personal-social (relación que establece con la madre y otras personas que lo rodean, grado de adaptación al medio)

Para un adecuado seguimiento del desarrollo de los niños en la edad temprana se han elegido características como distintivas de cada edad, estos son los llamados hitos del desarrollo que no son más que comportamientos o destrezas físicas observadas en los niños a medida que crecen y se desarrollan. Desde la sonrisa social de los pequeños lactantes a sentarse de forma estable, gatear, caminar, coger cosas con la pinza fina (pulgar e índice) y hablar o reírse a carcajadas se consideran acontecimientos fundamentales en el desarrollo del niño. Estos hitos sirven para poner a prueba el progreso motor y mental del niño y son diferentes para cada edad.Para cada hito del desarrollo, hay un rango normal dentro del cual debe ubicarse el niño. A su vez se han determinado una serie de signos anormales o de alerta que pueden advertir sobre la existencia de dificultades en el desarrollo del niño.

Tomando en consideración los elementos expuestos debemos señalar que cuando el niño no logra alcanzar una determinada habilidad en el momento que le corresponde con su edad, de acuerdo con las expectativas de su grupo de referencia, se refiere que existe un retardo del desarrollo.

Esta noción implica, como diagnóstico provisional, que los logros del desarrollo de un determinado niño aparezcan con una secuencia lenta para su edad y/o cualitativamente alterada. Se considera significativa toda afectación mayor de un 30% de la edad de desarrollo en relación con la edad cronológica, esta última rectificada en caso de los prematuros.

Todo retardo no tiene necesariamente que significar una discapacidad permanente, ni significar la presencia de una alteración orgánica, de ahí la importancia que reviste preparar y orientar adecuadamente a la familia para conducir el proceso de desarrollo del niño de forma adecuada.

Para la realización del estudio que se presenta se seleccionó el método de estudio de caso. La población estuvo constituida por las 9 familias que asisten a la consulta de atención temprana de la sala. Como muestra se escogieron de manera intencional 3 familias. La intencionalidad estuvo dada por:

• Disposición de los padres para participar en el estudio

- Tener un niño de 0 a 3 años, con retardo en el desarrollo psicomotor.

Para diagnosticar el estado de la orientación familiar se tuvieron en consideración los siguientes indicadores:

1-Nivel de conocimiento que posee la familia sobre el desarrollo psicomotor de los niños.

2- Actividades que realiza la familia para el desarrollo psicomotor de los niños.

3- Nivel de disposición de la familia para realizar las actividades

Mediante la observación en el hogar y en la sala de rehabilitación se constataron aspectos relacionados con las condiciones e higiene del hogar, las relaciones intrafamiliares, patrones de interacción con el niño, así como la presencia de herramientas potenciadoras o no del desarrollo psicomotor. Para el estudio de caso, donde intervinieron otros especialistas de la sala, se realizó entrevistas a las familias, así como el análisis de las historias clínicas de los niños.

Se determinó que, de forma general, las familias carecen de preparación y herramientaspara potenciar el desarrollo psicomotor de sus hijos. Aunque los padres asisten regularmente al tratamiento y se muestran preocupados por el avance del niño algunos plantean que no cuentan con el tiempo suficiente para realizar las actividades en el hogar. Todos coinciden en que la orientación del personal de salud es poca, solo en las consultas con el médico reciben más información. Y a pesar de que manifiestan disposición para continuar los ejercicios o actividades en la casa, muchas veces por desconocimiento no los realizan de la manera adecuada.

Por tanto, se valora que la orientación a la familia de los niños de la edad temprana con retardo en el desarrollo psicomotor es insuficiente, haciéndose necesario proponer un conjunto de talleres a través del cual se le pueda brindar conocimiento, confianza y seguridad a la hora de realizar una adecuada estimulación del desarrollo psicomotor de los niños. Se reconocen las siguientes potencialidades:

- Interés por parte de la familia para contribuir en la estimulación del desarrollo psicomotor.
- Preocupación por los avances de sus hijos.

Las principales necesidades identificadas fueron:

- Poco conocimiento sobre las peculiaridades del desarrollo psicomotor de los niños de 0 a 3 años.
- Muestran falta de orientación respecto a la etapa de desarrollo y los métodos para estimular adecuadamente el desarrollo psicomotor.

Sistema de talleres para orientar a las familias

En la propuesta se presentan como forma fundamental los talleres de orientación familiar, utilizando la metodología propuesta por la Dra. Aurora García, estos se subordinan al resultado que se quiere alcanzar, es decir, una familia mejor orientada y preparada para estimular el desarrollo psicomotor de sus hijos.El taller tiene una función integradora de conocimientos teóricos y prácticos, toma como

punto de partida las vivencias que se tienen en la práctica, la reflexión y transformación colectiva de los problemas que en ella se presentan.

Se planificaron en total nueve talleres, con una frecuencia semanal, en el horario de la tarde, previa coordinación con las familias. El primer taller fue de apertura,para un primer reconocimiento de la familia, la presentación de los participantes, teniendo en cuenta determinadas características personales y las expectativas del por qué están en el taller.En los talleres restantes se abordan las temáticas fundamentales:

Taller 1 Contacto introductorio. Apertura

Taller 2 El desarrollo psicomotor del niño de 0 a 3 años.

Taller 3 Principales dificultades o signos de alerta que pueden presentarse.

Taller 4 Cómo estimular al niño en casa. Sugerencias de actividades.

Taller 5Importancia de la familia en la rehabilitación del niño.

Taller 6 Desarrollo de otras esferas en la edad temprana (Lenguaje, sensorial)

Taller 7 Sugerencias de actividades a realizar en el hogar

Taller 8 Reflexión colectiva sobre los temas tratados. Experiencias

Taller 9 Cierre

Ejemplo de un taller realizado.

Taller de orientación familiar # 1

Título: Contacto introductorio

Objetivo: Lograr la motivación de la familia para la participación en los talleres y actividades de orientación que se realizaran desde la sala de rehabilitación.

Materiales: Hojas, lápices Tiempo de duración: 30 minutos

Responsable: Coordinadora de la investigación

Participantes: Familias, técnicos del servicio, médico y enfermera de la familia

Momento inicial: Agradecimiento y bienvenida a los participantes

Planteamiento temático: La coordinadora iniciará valorando la importancia de la familia para el desarrollo de la edad temprana, se referirá a las causas que los han convocado. Se promoverá la participación de los padres, se explicará de manera sencilla en que consiste la estimulación temprana, el desarrollo psicomotor y la relevancia de que la familia este bien orientada para cumplir su rol educativo, en este aspecto. Se presentará como está diseñado el conjunto de talleres, los temas a tratar, se establecerán de mutuo acuerdo los horarios y días más viables.

Elaboración: Se realiza la técnica participativa: ¨Presentación por parejas¨ que permitirá sentar las bases para comenzar el trabajo con el grupo, es importante la participación de los técnicos,

psicólogo u otro personal que se incorporará a la realización de las acciones, para establecer desde este momento inicial una empatía con la familia. Después de la presentación se informará de manera general los tipos de actividades a realizar y los temas a tratar.

Cierre. Para el cierre se le entregan las hojas y lápices, se solicita a las familias que expresen de manera anónima y breve qué expectativas tiene sobre los talleres que se realizarán. Se invita al próximo encuentro y se presenta el tema a tratar.

En el último taller, se hace una sesión de cierre. En ella se aplican técnicas participativas que permitan determinar los logros alcanzados. (Positivo, negativo interesante) Se valoran los conocimientos que posee la familia para contribuir a la adecuada estimulación del desarrollo psicomotor de los niños de 0 a 3 años. Se analiza todo lo que pudo haber influido en el logro del objetivo final y si se alcanzaron las expectativas iniciales.

CONCLUSIONES

Existen carencias en la preparación de las familias de los niños con retardo en el desarrollo psicomotor, para asumir de manera adecuada la estimulación de estos, se desconocen las características de la etapa del desarrollo que transitan y el tipo de actividades que se pueden desarrollar. Por ello se proponentalleres de orientación familiarque contribuirán a estimular la colaboración e intercambio entre las familias, la asimilación de conocimientos y vías para estimular a los niños con retardo en el desarrollo psicomotor de la edad temprana, lográndose avances en los niños, en cuanto a las distintas áreas del desarrollo.

La orientación educativa a familias con niños con retardo en el desarrollo psicomotor exige que el orientador conozca a la propia familia, su disposición a colaborar en la tarea educativa y terapéutica, así como las mejores vías para llevar la información o estrategia de trabajo con vista a la solución del problema.

BIBLIOGRAFÍA

1- Arés, P. (1990)*Mi familia es así*. La Habana: Ed. Ciencias Sociales.

2- _____ (2002)*Psicología de la familia. Una aproximación a su estudio.* La Habana: Editorial Félix Varela.

3- Calviño, M. (2012)*Orientación psicosocial de la familia.* Publicaciones Vale la Pena.

4- Castro, P. L. (2005) Familia y escuela: el trabajo con la familia en el sistema educativo. La Habana: Pueblo y Educación.

5- _____ (2017) La integración escuela - familia – comunidad para la inclusión social. Pedagogía 2017.La Habana: Educación Cubana.

6- Collazo, B.(1992)*La orientación en la actividad pedagógica*.La Habana Edit. Pueblo y Educación.

7- Dueñas, G. (2007) Nuevos dispositivos de control de la conducta en la atención y el aprendizaje. Niños inquietos. Revista Novedades Educativas. Recuperado 20 de sep. 2016]; (196): [aprox. 2 p]. de http://www.noveduc.com/196.htm
8- Ferreiro, Y. (2010). *Estudio para favorecer la función educativa de las familias multiproblemáticas y su contribución en la formación de valores morales en adolescentes de Secundaria Básica*. Tesis doctoral, Universidad de Ciencias Pedagógicas "José de la Luz y Caballero, Holguín.
9- García, A. (2001) Programa de Orientación Familiar para la Educación de la Sexualidad de Adolescentes. Tesis en opción al grado científico Doctora en Ciencias Pedagógicas. Holguín.
Quintana, Pedagogía familiar. Madrid: Ediciones Narcea S. A.

1.57 EL MÉTODO CORRECTIVO DE LA FORMACIÓN PEDAGÓGICA DE LOS ESTUDIANTES EN LA CARRERA CULTURA FÍSICA

Dr. C. Inalvis Mengana Osorio.
Lic. Fredis Torres Cribe

RESUMEN

El trabajo aborda la temática de la formación pedagógica de los estudiantes de la carrera de Cultura Física, que exige pensar en una nueva concepción del proceso de formación profesional ajustada a las actuales demandas de la sociedad cubana en general y de la educación universitaria en particular.

Las insuficiencias en el desempeño pedagógico, de estudiantes y egresados demandan la búsqueda de vías que contribuyan a dicha formación desde el pregrado. Se propone el método correctivo de la formación pedagógica para contribuir a esta aspiración. El contenido del método permite perfeccionar la formación pedagógica de los estudiantes desde la disciplina Psicopedagogía. Para ello, se elaboraron técnicas como procedimientos didácticos, las cuales fueron implementadas en los talleres. Los resultados obtenidos confirmaron la viabilidad de la propuesta en las condiciones actuales y concretas de la carrera de Cultura Física de la Universidad de Guantánamo.

Palabras claves: estudiantes, egresados, Cultura Fìsica, método correctivo

INTRODUCCIÓN

La Educación Superior se enfrenta a una serie de desafíos, es por ello que debe revisar su misión y redefinir muchas de sus tareas sustantivas, en especial aquellas que se relacionen con la formación profesional. En este sentido, se requiere elevar los esfuerzos para perfeccionar la formación pedagógica de docentes y estudiantes, lo cual tributará en una mejor preparación de los egresadosuniversitarios.

Desde esta mirada, la actividad del profesor ha sido y seguirá siendo un aspecto de estudio de la Didáctica y por ende de la Pedagogía,en estudios realizados es cada vez más evidente la mejora de la calidad del proceso de formación profesional, proceso que pasa necesariamente por latransformación y la necesariapreparación de los entes implicados.

En la Conferencia mundial sobre la Educación Superior, la Unesco (1995), se insiste en la necesidad de la educación permanente del profesorado universitario y por consiguiente de su formación pedagógica.En uno de esos documentos se especifica: "Un elemento esencial para las instituciones de enseñanza superiores una enérgica política de formación del personal docente.

Al respecto, la nueva universidad en la actualidad tiene como misión entre otras, la responsabilidad de formar al profesional capaz de llevar hacia delante el desarrollo de manera creadora e independiente. Debe lograr una formación con calidad y pertinencia social.Acometer un proceso permanente de actualización de conocimientos. Implementar vías que despierten en el estudiante su capacidad creativa y ofrecer los procedimientos necesarios para aplicar los conocimientos adquiridos en la solución de los problemas que se le plantean en su contexto social.

Es por ello que resulta impostergable ante los desafíos de estos tiempos, entrenar a los futuros docentes en el perfeccionamiento de su labor pedagógica. Por tanto, el llamado es a unificar todos los esfuerzos en torno a la creación y uso de métodos productivos que complementen los ya existentes y que de forma coherente integren la acción de diversas asignaturas.

Con el presente trabajo se contribuye a esta aspiración desde la carrera de Cultura Física de la Universidad de Guantánamo, mediante la propuesta del método correctivo de la formación pedagógica apoyado en técnicas como procedimientos didácticos elaboradas para ese fin en la carrera.

DESARROLLO

El método correctivo de la formación pedagógica deviene vía didáctica, a partir de las relaciones esenciales entre los subsistemas Proyección Formativa para la Cultura Física y el de Contextualización Profesional, mediante los cuales se perfecciona la formación pedagógica de los estudiantes.

Para la elaboración del método correctivo de la formación pedagógica se asumen como referentes teóricos los declarados en la investigación, que se sintetizan en la Dialéctica Materialista, el enfoque Histórico Cultural de Vigotsky y sus seguidores. Desde lo didáctico se retoman los fundamentos del modelo educativo cubano establecidos por F. Addine y G. García (2001), son pertinentes también los de C. Álvarez (1996), R. M. Álvarez (1997). Además, del método correctivo compensatorio de la educación especial.

Se concuerda con R. Bermúdez y M. Rodríguez (1996) en las premisas para la construcción, análisis y funcionamiento del método: finalidad (objetivo que persigue, con una adecuada fundamentación teórica), elaboración (su adaptación a un método ya existente), uso (posibilidades para su instrumentación, contempla el empleo), relación de lo objetivo y lo subjetivo, así como de lo interno y lo externo.

En la sistematización realizada para la elaboración del método A. Petrovski (1982), se refiere a la utilización de métodos y formas en la enseñanza vinculado a la corrección y al número de errores. Por otra parte, R. Pohlman y A. Bauer (1982) indistintamenteformularon variables para la corrección de errores, tales como contenido, momento, frecuencia, dirigidas a lo motriz-deportivo. Siguiendo esta línea de pensamiento, al finalizar el segundo año de la carrera de Cultura Física, según se expresa en el programa de la Práctica Laboral Investigativa, disciplina principal de la carrera, los estudiantes deben impartir clases en la educación primaria con un mínimo de corrección y empleo de conocimientos esenciales psicopedagógicos, biológicos, históricos, motrices, éticos, entre otros.

En este sentido, la referida carrera y la de Educación Especial realizan un trabajo conjunto sustentado en el trabajo correctivo compensatorio, lo que ha permitido el desarrollo de las diversas capacidades básicas en los escolares con diferentes diagnósticos. Al abordar el concepto de correctivo, las valoraciones de las definiciones de “corrección”de R. Bell (1997) J. Betancourt (1992), M. Martín (2003) facilitan identificar sus rasgos esenciales, en consecuencia con ellos se asume la aportada por J. Betancourt (1992, p. 20) quien entiende como corrección “la posibilidad de rectificar un proceso, propiedad, función, etcétera, afectado”.En cuanto a la “compensación”, ha sido abordada por, L. S. Vigotsky (1989), J. Betancourt (1992), R. Bell et al (1997), al igual que en la corrección ellos precisan rasgos que son esenciales para definirla, y que no constituye un propósito en esta investigación.

Los análisis anteriores permiten definir al método correctivo de la formación pedagógica como *una vía que promueve la corrección y autocorrección de forma ordenada de las limitaciones y deficiencias en el desarrollo de habilidades, cualidades y de capacidades pedagógico-profesionales del estudiante de Cultura Física, y permite además, compensar todas las carencias en este sentido, garantías de un desempeño como: profesor de Educación Física, entrenador deportivo, recreador físico o fisioterapeuta.* I. Mengana (2016).

El método propone a partir de su objetivo la estructuración lógica de la formación pedagógica del estudiante de Cultura Física y su perfeccionamiento desde una visión diferente. En relación con su estructura interna y externa se caracteriza, sobre todo, la primera, por el apunte y referencia del movimiento gradual y en espiral de la actividad mental de los estudiantes. Didácticamente, su

aspecto interno genera en los estudiantes una sucesión de operaciones básicas del pensamiento que promueven un estadío cualitativamente superior, pues las técnicas elaboradas como procedimientos didácticos, concebidas de forma coherente, responden a una dinámica productiva que asume como referente la integración de lo afectivo, lo cognitivo, lo educativo, lo instructivo y lo desarrollador, lo que fortalece su aspecto lógico y psicológico.

En cuanto al aspecto externo del método correctivo de la formación pedagógica, se expresa no solo en la ejecución de las distintas formas de organización que adopte la relación profesor-estudiante en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que al ser aplicado también en la dinámica del proceso de formación profesional, dado su carácter social y pedagógico, se estimula el autodesarrollo, se suscitan transformaciones en los estudiantes, a partir de la corrección y autocorrección de la formación pedagógica en la realidad educativa, cuya evolución irá determinando las concreciones y modificaciones en pos de su propósito.

La esencia del método radica enla corrección de la formación pedagógica, mediada por el desarrollo de habilidades, cualidades y capacidades pedagógico-profesionales, desde la asunción de posturas generadas en el compromiso y sentido de pertenencia por la profesión. Su materialización permite que este conozca cada paso que da y por qué lo da, o sea, con plena conciencia de qué, por qué y para qué, lo cual tiene como finalidad la resolución o atenuación de diversos problemas.

En este sentido, se requiere enriquecer la cultura científica-profesional de estudiantes y docentes sobre el objeto de la profesión, de reorientar la lógica del diseño de acciones en la práctica laboral investigativa, de formar y enseñar a formar desde la diversidad de escenarios, contextos y esferas, así como de suscitar correctos modos de actuación profesional, saberes de la cultura universal y, en particular, los que se corresponden con la esencia de la profesión.

El método correctivo de la formación pedagógica se apoya en técnicas consideradas en esta tesis como procedimientos didácticos, concebidos para ese fin en la carrera. Por otra parte, el método garantiza la dinámica, o sea, el funcionamiento de los componentes del modelo didáctico y sus relaciones, a partir de los elementos estructurales que lo componen y que al ser aplicado en la práctica mediante las acciones diseñadas permite revelar las categorías didácticas del proceso de enseñanza-aprendizaje. Todo lo cual conduce hacia un nivel de desarrollo potencial, que genera progreso.

De ahí que, desde la proyección formativa para la Cultura Física en el objetivo por su carácter social y pedagógico se refleje la intencionalidad de este proceso como cualidad específica y socialmente condicionada, favorecedora de una preparación integral que permite resolver la contradicción

fundamental, con el logro de la transformación del estado real de los estudiantes al estado deseado, exigido por el modelo de hombre que se forma para ser pedagogo.

El contenido y los medios se reflejan también desde lo proyectivo y lo contextual. El primero, se potencia en la contextualización lógica de las acciones a realizar, tiene en cuenta la diversificación formativa, como parte de la atención a las diferencias individuales y los medios enriquecen su cultura al alcanzar una experiencia social significativa que los prepara para el desempeño profesional, teniendo en cuenta la especificación formativa, además de la bibliografía a utilizar las cuales constituyen medios, que materializan el método.

La forma de organización y la evaluación se materializan en la actuación estratégica contextualizada, a partir de la cual se favorece, por un lado, una participación contextualizada, interactiva, de profesor y estudiante, y de los estudiantes entre sí, desde el desarrollo de la actividad ya sea individual o grupal, y por otro, la medición del nivel de desarrollo de habilidades, cualidades y capacidades pedagógico-profesionales según el objetivo propuesto.

Para proceder con el método, se tendrán en cuenta los contenidos pedagógicos, psicológicos y didácticos que proporcionan las asignaturas de la disciplina Psicopedagogía, y que tributan al perfeccionamiento de la formación pedagógica. El método se configura didácticamente en dos fases, entre ellas se establecen relaciones dialécticas, que expresan no solo vínculos de dependencia, sino de acercamiento, estas formas de movimiento dialéctico revelan la circularidad con que se establecen las interrelaciones en un único proceso global formativo. No sucede de forma lineal sino, por el contrario, se produce de forma circunvalada; los procesos se presentan y emergen en forma de espiral.

Las fases son las siguientes: construcción concéntrica del saber y saber hacer de la formación pedagógica y compensación de una formación pedagógica intencionada. Estas fases se sustentan en los fundamentos epistemológicos de la formación pedagógica como proceso en la Cultura Física, se concretan en las relaciones que se establecen entre los subsistemas proyección formativa para la Cultura Física y la de contextualización profesional.

La primera fase construcción concéntrica del saber y saber hacer de la formación pedagógica, como bien su nombre lo indica, se construye lo nuevo, sobre la base de experiencias e ideas previas de los estudiantes, de los significados ya elaborados; como elemento clave para la orientación en esta fase, tienen los referentes epistemológicos necesarios para fundamentar el método. El énfasis está, en que todos se involucren para compartir la consecución de su fin.

Es importante en esta fase considerar los contenidos de las asignaturas de la disciplina, la articulación de los saberes, desde diferentes enfoques, a partir de temas generadores de reflexión,

todo ello alrededor de un eje temático o punto de vista que privilegie, potencie y conforme en los estudiantes su propia identidad con la profesión, de ahí que la relación dialéctica de la fase está en el saber y saber hacer en la dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje de la disciplina Psicopedagogía, se identifican las contradicciones esenciales del objeto de estudio, se problematiza, se configura y representa en un proceso que transita desde una situación problémica a la formulación y resolución de problemas profesionales.

Un aspecto esencial para el logro de esta primera fase, consiste en la capacidad de gestión, que emerge como resultado de la colaboración e intercambio grupal, y donde se establecen procesos de autogestión, capaces de generar y conducir a nuevas formas de formación.

El intercambio grupal de saberes constituye la síntesis de esta fase, en tanto, se promueve el diálogo y la polémica entre los estudiantes, que enriquece y motiva el respeto a la diversidad, potencia la escucha, la participación, la expresión libre del pensamiento y, sobre todo, concretas acciones didácticas cooperadas en la solución de problemas vinculados a su profesión.

Esta fase de construcción centrada en saberes permite la valoración de la formación pedagógica por el estudiante, los pone en condiciones de recorrer el espectro de todos los posibles factores y causales que impiden su perfeccionamiento; se estimula el desarrollo de habilidades, cualidades y capacidades pedagógico-profesionales; pero sobre todo, la valoración de su desempeño pedagógico.

Prevalece en la construcción el análisis y profundización, además de las causas, relaciones y consecuencias, del proceder, sentir, pensar y actuar de los estudiantes; de esta forma, se pasa de la construcción del saber y saber hacer de la formación pedagógica a su compensación en la práctica educativa.

La compensación de una formación pedagógica intencionada es la otra fase donde se significa el resarcimiento de este proceso, en la que a través de una profunda reflexión, comparten los participantes de la comunidad educativa (estudiantes, profesores y tutores, entre otros); esta se dirige esencialmente a la determinación de decisiones, tomadas de manera consciente en relación con los aspectos que abarca dicha formación en la carrera Cultura Física, decisiones que se argumentan desde lo psicopedagógico y lo ético, teóricamente configurado en la profesionalidad.

El núcleo de esta fase está en favorecer un espacio para mejorar la práctica futura, a partir de lo aprendido y aprehendido, surgen nuevos compromisos, proyectos e iniciativas, evidentes en la transformación de los estudiantes con un enfoque de equidad, sostenibilidad y de compromiso con todos los que de una forma u otra aportan a su formación.

La pertinencia está revelada, en el cambio sustancial mostrado por los estudiantes en su desempeño en situaciones y problemas correspondientes a la realidad personal y profesional, en la que adquiere igual significado el desarrollo de habilidades, cualidades y capacidades pedagógico-profesionales. A diferencia de la fase anterior, se enfatiza en el desarrollo de una formación pedagógica intencionadacomo una representación más integral de lo pedagógico, o sea, más acorde con la intención formativa, que no anula el saber construido hasta este momento, todo lo contrario, se nutre de las mejores experiencias, y subordina esta otra mirada a pretensión de las exigencias de la universidad cubana en la contemporaneidad, sin descuidar las conexiones que existen entre lo conocido y lo nuevo por conocer.

El método elaborado es concretado en la fase ejecutora de la metodología, a partir de la implementación de 20 talleres. Se puede emplear cualquier otra forma de organización que el docente considere, ya que la flexibilidad de las técnicas lo permite, incluso su uso puede concretarse tanto en la parte introductoria de la clase, como en el desarrollo o en su parte conclusiva. La secuencia en el desarrollo de estas, ha de servir como orientación en el perfeccionamiento del proceso de formación pedagógica en el segundo y tercer años de la carrera de Cultura Física, y que pueden ser extensivos al cuarto y quinto años, sobre todo, en la Práctica Laboral Investigativa, como disciplina principal integradora.

Teniendo en cuenta lo anterior, dado la relación que existe entre los términos método, técnica y procedimientos, se considera necesario establecer la disquisición entre estos, para evitar incongruencias. Si se toma como punto de referencia el análisis de las diferentes definiciones que desde la perspectiva educativa se ofrecen, los procedimientos son definidos como “maneras de proceder, de actuar para conseguir un fin”; y de acuerdo con el carácter general y amplio que se les atribuye, se incluyen en esta categoría el resto de los términos que nos ocupan.

En otro sentido, C. Coll (1987) connota al procedimiento como regla, técnica, método, destreza o habilidad. Mientras otros lo refieren como un conjunto de acciones ordenadas y finalizadas, es decir, dirigidas a la consecución de una meta. Precisamente este amplio nivel de generalidad respecto a qué se entiende por procedimiento, puede convertirse en un obstáculo cuando se intenta realizar un análisis con el objetivo de diferenciar este término de aquellos que le son cercanos, como los ya señalados y que como apunta E. Zabala (1993), es necesario esclarecer.

Los estudios sobre la proximidad que existe entre estos términos han llevado a algunos autores como N. Bransford y L. Stein (1988), R. Valls (1993), E. Zabala (1993) a relacionar las técnicas con los procedimientos (algorítmicos), lo que nos parece poco discutible, ya que las técnicas entendidas como sucesión ordenada de acciones que se dirigen a un fin concreto, conocido y que conduce a

unos resultados precisos, respondan a una caracterización algorítmica. Respecto a los métodos, a pesar de que la mayoría de los diccionarios y fuentes de consulta otorgan un significado equivalente a los términos “técnica” y "método”, la literatura educativa permite precisar algunas diferencias.

Así, se considera que un método no solo supone una sucesión de acciones ordenadas, sino que estas acciones se consideran procedimientos más o menos complejos entre los que también encontramos las ya mencionadas técnicas. También suele remarcarse R. Valls (1993) la característica de que un método parte de un principio orientador razonado y que, normalmente, se fundamenta en una concepción ideológica, filosófica, psicológica, pedagógica. Esto permite considerar que un método puede incluir diferentes técnicas, y que el empleo de una técnica, está regido por procedimientos.

Lo anterior es reforzado por G. Avanzini (1998), al plantear que las técnicas son procedimientos didácticos que buscan obtener eficazmente, a través de una secuencia determinada de pasos o comportamientos, uno o varios productos precisos. Determinan de manera ordenada la forma de llevar a cabo un proceso; sus pasos definen claramente cómo ha de ser guiado el curso de las acciones para conseguir los objetivos propuestos.

En esta investigación se asumen las técnicas como procedimientos didácticos del método correctivo de la formación pedagógica dado su naturaleza y se definen como *una secuencia de acciones dirigidas a la corrección y a la autocorrección, cuyo propósito es el perfeccionamiento de la formación pedagógica.* I. Mengana (2016).

Estas correcciones tienen un componente orientador (orienta a estudiantes y docentes hacia los procederes a utilizar en dependencia de los fines perseguidos), un componente ejecutor (incluye las operaciones destinadas a poner en práctica estos procederes y uno de control que permite controlar la ejecución de forma adecuada.

Las técnicas como procedimientos didácticos elaboradas por la autora, son: repertorio, el eslabón perdido, amuleto, boomerang de preguntas y respuestas, cambiando el enfoque, mi impresión es…, uno contra uno, contra reloj, si fuera profesor, ¿qué significa para mí?, transferencia, la lengua como espejo, saber es poder, acertijo, coincidencias, avería, señales corporales para representar, premio o castigo, la misión y naipes. La denominación de cada una obedece a la significación y conveniencia acerca de la actuación que se espera del estudiante ante las diferentes acciones.

Las técnicas de referencia permiten la corrección y autocorrección de las limitaciones y deficiencias en cuanto a la formación aludida y compensan las carencias en este sentido. Igualmente, la corrección puede tener un carácter de señalización directa o revelarse indirectamente, ya sea de forma mediata o inmediata. Cualquiera de las técnicas que se utilicen deberá llevar una etapa final

de valoración en la cual los estudiantes bajo la dirección del profesor, reflexionarán sobre los aciertos y desaciertos siempre en un clima interactivo y dialógico.

Ejemplo que ilustra cómo implementar el método correctivo de la formación pedagógica

Técnica: repertorio

Indicaciones para su aplicación:

• A cada estudiante se le entregará una tirilla de papel para que escriba un ejemplo de frustración y de conflicto personal (no debe aparecer su nombre).

• Se designará un estudiante para desempeñar el rol de registrador.

• Agrupados en equipos harán una selección de aquellos que, a su juicio, afectan la cohesión grupal, organizándolos jerárquicamente según su importancia.

• Se le pedirá a cada equipo que elaboren acciones pedagógicas para contribuir a la solución de estos estados psicológicos. Estas acciones deberán instrumentarlas en la práctica laboral investigativa.

• Al finalizar, el registrador debe dar lectura al registro de hechos, valorando la actividad y otorgando la evaluación a todos los participantes teniendo en cuenta los criterios determinados.

Utilidad: entrena a los estudiantes en la planificación, organización y dirección del proceso de enseñanza-aprendizaje, favorece el desarrollo de habilidades comunicativas, el intercambio grupal, ayuda al consenso entre los miembros del grupo, al respaldo unánime de las ideas generadas, estimula la participación de todos en la solución de los problemas individuales y colectivos, permite la adquisición de la capacidad perceptiva al posibilitarles la comprensión de sus dificultades profesionales y personales.

CONCLUSIONES

• El método correctivo de la formación pedagógica apoyado en la utilización de técnicas como procedimientos didácticos favorece el desarrollo de habilidades, cualidades y de capacidades pedagógico-profesionales en los estudiantes.

• Las técnicas elaboradas como procedimientos didácticos del método correctivo de la formación pedagógica fueron catalogada de dinámicas, flexibles y novedosas, las cuales le ofrecen un sentido intencionado al proceso de formación pedagógica

BIBLIOGRAFÍA

Abdúlina O, A. (1994). *La preparación pedagógica general del maestro en el sistema de formación pedagógica superior.* Moscú: Instrucción.

Addine Fernández, F., Recarey Fernández, S. M., FuxáLavastida y S. Fernández González. (1998).*Didáctica y optimización del proceso de enseñanza-aprendizaje*. La Habana: IPLAC.

Addine Fernández, F. y García, G. (2001). *Formación permanente de profesores. Retos del siglo XXI.* Evento Internacional Pedagogía 2001, La Habana.

Aguiar, X. y González, R. (2007). *La formación pedagógica contínua de los profesores universitarios en el mundo contemporáneo de hoy.* Villa Clara: Universidad "Martha Abreu". Recuperado de http://www.fed.uclv.edu.cu/nuevauniversidad

Álvarez de Zayas, C. M. (1990). *Fundamentos teóricos de la dirección del proceso docente-educativo en la Educación Superior Cubana*. La Habana: ENPES.

Añorga, J. (1995). *Glosario de Términos de Educación Avanzada". Material fotocopiado*. Ciudad de la Habana: CENESEDA. ISPEJV.

1.58 LA PREPARACIÓN DEL TUTOR: VÍA QUE GARANTIZA ENFRENTAR DESAFÍOS EN LAS CARRERAS PEDAGÓGICAS DESDE SUS FUNCIONES.

Dr. C. Martha Gloria Martínez Isaac**.**

Dr. C. Martha Silvia Mancebo Calzado.

Dr. C. Yaritza Tissert Debrosse.

RESUMEN.

La formación del hombre nuevo es una ardua tarea que compete a todos aquellos que influyen en la enseñanza y educación de los más jóvenes, conjuntamente con el educador, son los padres quienes tienen más de cerca la oportunidad de desarrollar en sus hijos cualidades y valores que les permitan descubrir y enfrentar el mundo, y solucionar los problemas que se les presenten de forma inteligente, optimista y responsable, de aquí la importancia de desarrollar oportunamente este proceso de orientación a la familia. Este trabajo se realiza a partir de la observación de deficiencias en la práctica educativa diaria relacionada con la preparación del educador tutor para influir en la formación inicial del educador en aquellas cuestiones relacionadas con la orientación a la familia, aspecto que se corrobora a partir de diagnósticos realizados en la tutoría de investigaciones en la Universidad de Oriente de Santiago de Cuba en los últimos años, este análisis permitió reflexionar sobre la preparación del educador tutor para orientar al que está en formación a desarrollar oportunamente la orientación familiar y garantizar el enfrentamiento a los nuevos retos y desafíos en las carreras pedagógicas.

Palabras claves: Tutor, orientación familiar, funciones, carreras pedagógicas

INTRODUCCIÓN

La época actual exige a la Educación Superior la formación integral de sus estudiantes. Garantizar un egresado profesionalmente competente, que pueda hacer frente al desarrollo vertiginoso de la

ciencia y la técnica, pero además, culturalmente integral, éticamente honesto y responsable, con una concepción político-ideológica acorde con los principios en que se fundamenta nuestra sociedad, exige preparar individuos que sean capaces de formarse a si mismos como especialistas durante toda la vida y laborar en equipos multidisciplinarios desarrollando habilidades de orientación a los diferentes contextos educativos. De aquí la importancia de que el educador enfrente los nuevos retos y desafíos en las carreras pedagógicas.

En la práctica educativa diaria relacionada con la preparación del educador tutor para influir en la preparación del educador en formación en cuestiones relacionadazas con la orientación a la familia, se presentan irregularidades tales como, el tutor no asume el compromiso de preparar al educador en formación en la orientación a la familia, en su gran mayoría no es ejemplo en el modo de actuación en este sentido, asume la responsabilidad de la orientación a la familia como una situación única de los educadores sin tomar en cuenta los que aprenden para ejercer esta profesión, aspecto que se corrobora a partir de diagnósticos realizados en la tutoría de diferentes tesis de maestrías y de Licenciatura en Educación Primaria en Santiago de Cuba en los últimos años y en observaciones y control de la práctica pedagógica en diferentes municipios, este análisis permitió reflexionar sobre la necesidad e importancia de la preparación del educador en formación para la orientación familiar desde las cualidades y funciones del tutor para ofrecer sugerencias al respecto, en el desempeño de la labor tutoral.

La labor y las acciones de tutoría se sustentan en el establecimiento de un vínculo especial entre el docente experimentado y el educador en formación; es una relación afectiva que va mas allá de la labor académica; un vínculo que abre un nuevo espacio en el que se va a conocer al alumno en otras dimensiones se le va a acompañar y orientar en otros aspectos de su vida personal, y para lograrlo se requiere de la confianza, la comunicación, la comprensión y el respeto de ambas partes.

Todo este análisis demuestra de la necesidad que tienen los educadores tutores de superarse para ejercer su labor de orientación integral a la familia desde la escuela que constituye una unidad docente no solo para los estudiantes sino también para todo su entorno. De aquí que se proponga como *objetivo:* reflexionar sobre la necesidad e importancia de la preparación del educador en formación inicial para la orientación familiar desde las cualidades y funciones del tutor en el desempeño de la labor tutoral y ofrecer sugerencias al respecto.

DESARROLLO

Entre las responsabilidades que asume el tutor como principal figura en la formación inicial del profesional de la educación, está su labor con los educadores en formación en el trabajo integrador de todos los factores implicados, desde el colectivo laboral, sus alumnos y familiares. Por ello estos

educadores son seleccionados por los directivos competentes y asesorados por los diferentes departamentos en la Universidad de Oriente donde se ofrecen conocimientos pedagógicos y socio psicológicos para el intercambio, la superación y transmisión de conocimientos, con recursos para explicar y convencer, así como otras cualidades que muestran su integralidad, en la misma medida que es un crítico constructivo, ayuda al estudiante y lo valora en cuanto a aprender a aprender y aprender para enseñar.

El *educador tutor* es la persona que debe estar capacitada y con cualidades ético, morales y espirituales capaces de sintonizar con los alumnos y acompañarlos y guiarlos hacia el desarrollo y práctica de valores y cualidades positivas que fortalezcan su vida personal y social futura. Se precisa que el tutor debe ser Licenciado en educación, que tenga ansias de superación y una persona con inteligencia general, con capacidad de observación e intuición personal, con aptitud para la comunicación asertiva, sobre todo con equilibrio emocional El ser tutor es una labor que requiere voluntad y compromiso de estar cerca a un grupo de jóvenes que necesitan un espacio en el que alguien pueda escucharlos y en quienes puedan confiar.

Todo este análisis permitió hacer una valoración de la figura del educador tutor desde otra perspectiva, en este caso vista como un modelo de actuación para con los educadores en formación en el cumplimiento de su función de orientar a la familia de estudiantes con los cuales trabaja y también a la de los que atiende desde su posición de tutor como vía que garantiza enfrentar los nuevos retos y desafíos en las carreras pedagógicas.

En esta propuesta se asumen entre las funciones del educador tutor los fundamentos siguientes:

- Es el responsable de orientar y controlar las actividades docentes y extradocentes para la sistematización actual e integración de conocimientos y habilidades en la escuela, la familia, la comunidad y las organizaciones estudiantiles.
- Ayudar a determinar los problemas fundamentales del contexto familiar para su solución mediante su intervención y promover el trabajo investigativo estudiantil.
- Asesorar actividades científico estudiantil, temas, intercambios y presentación a eventos.
- Controlar y evaluar actividades estudiantiles según planes de trabajos individuales.
- Participar en la caracterización y evaluación integral.
- Apoyar trabajo independiente y actividades inter -materias en diferentes asignaturas.
- Trabajar coordinadamente con el profesor de la sede municipal y participar en el colectivo de año del que depende el estudiante.
- Orientar y controlar la participación del educador en formación en la vida del colectivo pedagógico y coordinar la acción para su mejor formación con Jefes de Ciclos, Grados o Departamentos.

- Tendrá ante sí la responsabilidad ética en el cumplimiento de sus funciones en tanto se relaciona con diferentes agentes educativos de vital importancia para la formación integral de estudiantes como es el caso de sus familias,
- El educador tutor deberá realizar las actividades de orientación familiar de forma abierta invitando a los educadores en formación a intervenir en temas específicos, preparándolos para realizar reuniones de padres, escuelas de orientación familiar, visitas al hogar, entrevistas con padres etc.

A través del ejemplo y los modos de actuar acertadamente del educador tutor en cuanto a la atribución de la importancia que tiene la familia bien orientada, y el convencimiento de sus funciones como institución social más importante en el desarrollo de la humanidad, el uso adecuado de las diferentes formas de trabajo del educador con la familia, el dedicarle el tiempo suficiente a los diferentes padres en dependencia de sus peculiaridades como familias funcionales o disfuncionales, el educador en formación podrá ir preparándose para la orientación familiar oportuna.

De forma general aquellas *funciones del tutor* que está básicamente orientado a los educadores en formación y que se relacionan con las acciones a realizar con estos y con la familia. Se pueden señalar algunas de las principales, así tenemos que *respecto a los educadores en formación, deben:*

- Realizar el seguimiento del desempeño y evolución personal y académica, tanto en el grupo de alumnos en la unidad docente, como de cada uno de ellos de manera individual. En este caso evaluar sistemáticamente su desempeño en el proceso de orientación a padres a partir de sus enseñanzas prácticas.
- Registrar en hojas o fichas especialmente diseñadas para ello el seguimiento de los educadores en formación en las áreas académica, moral y social. Es importante cuidar la confidencialidad de esta información.
- Estar alerta para detectar e intervenir frente a problemáticas grupales, familiares o individuales que pueden surgir en la práctica educativa diaria.
- Establecer la comunicación y acciones necesarias con todos aquellos que tienen que ver con los educadores en formación que tiene a su cargo.
- Realizar talleres de tutoría grupal.

Desde esta perspectiva son sugeridas algunas capacidades que debe poseer el maestro-tutor para cumplir con estas funciones, en aras de influir positivamente en los educadores en formación**.**

1**.** *Debe tener asertividad:* Ser capaz de comunicar sus observaciones con claridad y honestidad, con el suficiente tacto para no generar incomodidad ni hacer sentir innecesariamente mal a las personas que los escuchan.

Un tutor asertivo es un educador que:

- Sabe expresar su oposición sin agredir cuando sus convicciones están en juego.
- Se atreve a decir no y no se queda callado por miedo a "quedar mal".
- Expresa desacuerdos y críticas claramente, pero también las recibe sin enojarse.
- Expresa indignación y enojo cuando está en juego la defensa de los derechos.
- Sabe expresar su aceptación y agrado de manera muy oportuna.
- Elogia y comunica espontáneamente sentimientos positivos que otros le suscitan.
- Demuestra con gestos sus sentimientos de amistad y afecto.
- Sabe plantear demandas y expresar necesidades sin presionar ni conceder.
- Sostiene sus puntos de vista y expresa sus intereses
- Pide ayuda si la necesita.

2. Debe tener conocimiento de sí

Ser capaz de conocerse y hacer reflexión personal sobre sí mismo, sobre sus emociones, intereses, motivaciones, estados de ánimo, cualidades y limitaciones. Lo que implica, desarrollar una conciencia auto-reflexiva, conectada permanentemente con sus experiencias y emociones. De esta forma automotivarse y ser más autónomos.

Un tutor que tiene autoconocimiento es un educador que:

- Reconoce sus cualidades, habilidades, emociones, logros y méritos, desarrollando a partir de aquí una autoestima saludable y una imagen honesta y precisa de sí mismo.
- Identifica sus limitaciones así como los riesgos de ciertas maneras de actuar, evitando encasillarse en estereotipos.
- Sabe discernir qué cualidades o capacidades pueden serle más útiles en determinadas circunstancias.

3. Debe tener consensualidad

Ser capaz de generar acuerdos básicos entre todos respecto a las pautas de convivencia, involucrando los intereses, expectativas y necesidades de los implicados y resolviendo los descensos antes de tomar cualquier decisión.

Un tutor consensual es aquel educador que:

- Se interesa y logra involucrar a todos los interesados en el proceso de generación de consensos.
- Propicia la negociación de intereses, persuade y convence articulando los distintos puntos de vista.
- Acoge todas las ideas, aún cuando sean contrarias a su propio punto de vista.
- Facilita con efectividad el debate

4. Debe ganar el liderazgo

Ser capaz de impactar, convencer y despertar en los educadores en formación el espíritu de trabajo, el compromiso y empeño en sacar adelante una innovadora y significativa labor que se identifique plenamente con el porqué de ese trabajo. Ser líder implica carisma, responsabilidad, fuerza de acción, capacidad para estimular, poder de convicción, disposición activa para transformar situaciones y energía para trascender.

El tutor - líder es un educador que:

- Formula propuestas que incorporan los intereses y necesidades de los demás.
- Reconoce las capacidades y méritos de los otros, estimulándolos
- Persuade, no informa.
- Delega autoridad entre los miembros individuales de un equipo.

5. Debe tener empatía

Ser capaz de sintonizar con el educador en formación, con lo que siente y con sus motivaciones e intereses. La empatía es la capacidad de comprender a los demás: qué los motiva, de qué modo operan habitualmente, como reaccionan ante diversas situaciones. Supone registrar sentimientos e intereses y entenderlos.

Un tutor empático es un educador que:

- Registra y comprende las emociones de los educadores en formación.
- Interpreta la perspectiva y los intereses que motivan el comportamiento de los educadores en formación
- Se identifica con los sentimientos y la perspectiva de los educadores en formación, sabiendo diferenciar sus propias emociones y puntos de vista.

6. Tener proactividad

Ser capaz de desarrollar su percepción y tener la posibilidad de proponer con audacia los cambios que sean necesarios realizar en el proceso de formación del maestro, asumiendo el impacto que ello puede generar y al mismo tiempo, tener el suficiente sentido de realidad que permita lograrlos. La proactividad significa que debe hacerse responsable de sus decisiones, sentimientos, acciones y resultados, e incluso el impacto que la acción genera en los educadores en formación.

Un tutor proactivo es un educador que:

- Prevé y se anticipa a los hechos, demostrando iniciativa.
- Toma decisiones rápidas y oportunas, demostrando seguridad.
- Se compromete con el cambio, demostrando audacia y optimismo.

El rol del tutor puede aprenderse, aunque supone *características personales* especiales como:

- Interesarse por los seres humanos y atender su problemática.

- Reconocer y respetar a cada ser humano como único y distintivo.
- Recibir y comprender empáticamente las problemáticas individuales, grupales o institucionales.
- Aceptar el conflicto individual, grupal e institucional como aspectos integrantes del aprendizaje.
- Conocer los propios límites y solicitar ayuda para afrontar situaciones difíciles, tanto en lo personal como en lo estrictamente profesional.

De forma general a todo el que se le asigne la responsabilidad de ser tutor del profesional de la educación que se forma como educador o en otras especialidades de carreras pedagógicas, deberá proseguir en forma continua la propia formación profesional desarrollando al máximo su capacidad de diálogo y de relaciones humanas, con espíritu crítico objetivo y reflexivo y equilibrio emocional con adecuada coherencia entre actitudes y principios, debe prevalecer en él un espíritu democrático que promueva valores de solidaridad, cooperación y participación, este educador debe sobre todo poseer entre sus características más peculiares una sensibilidad social en el proceso de orientación familiar que constituya ejemplo personal para sus tutorados.

Todo esto contribuirá a que sus modos de actuación sean ejemplo para los educadores que se encuentran en formación, los que de esta forma seguirán la obra educacional en Cuba.

CONCLUSIONES

El educador tutor de las carreras pedagógicas es la persona que debe estar capacitada y con cualidades ético, morales y espirituales capaces de sintonizar con los alumnos y acompañarlos y guiarlos hacia el desarrollo y práctica de valores y cualidades positivas que fortalezcan su vida personal y social futura, aspectos que garantizarán en gran medida constituirse en ejemplo, desde sus cualidades y funciones para realizar especialmente una adecuada orientación familiar.

El estado actual de diagnósticos realizados demuestra que aún existen dificultades relacionadas con las funciones y cualidades del educador que se desempeña como tutor, pues en ocasiones no asume el compromiso de preparar al educador en formación en la orientación a la familia, en su gran mayoría no son ejemplos en el modo de actuación en este sentido, en esta propuesta se ofrecen sugerencias acerca de las funciones y cualidades que debe poner en práctica el educador tutor en el desempeño de su labor para enfrentar los nuevos retos y desafíos en las carreras pedagógicas.

BIBLIOGRAFÍA.

- AÑORGA, J. El perfeccionamiento del Sistema de Superación de Profesores
- Universitarios. Tesis de Grado. 1989.
- CASTRO R, F. Las ideas creadas y probadas por nuestro pueblo no podrán ser detenidas. Oficina de Publicaciones del Consejo de Estado. La Habana, 2004

- GARCÍA RAMIS, J., A. VALLE Y M. A. FERRER. Auto - perfeccionamiento docente y creatividad. Editorial Pueblo y Educación. C de La Habana, 1996
- INCIARTE GONZÁLEZ. A. Reto y pensamiento contemporáneo curricular, Reverso Año 1 nov. dic. 1994.
- LABARRERE REYES, G. Y G. VALDIVIA PAIROL. Pedagogía. Editorial Pueblo y Educación.
- Ciudad de La Habana, 1988.
- MARCHESI, A., C. COLL, J. PALACIO. Desarrollo psicológico y educación, III. Editorial. Alianza. Madrid, 1998.
- MARTÍNEZ MARTHA. Articulo impreso. La Capacitación al Educador para la orientación familiar.2015