CONTEXTOS INVESTIGATIVOS DE LA CULTURA FÍSICA

Osniel Echevarría Ramírez

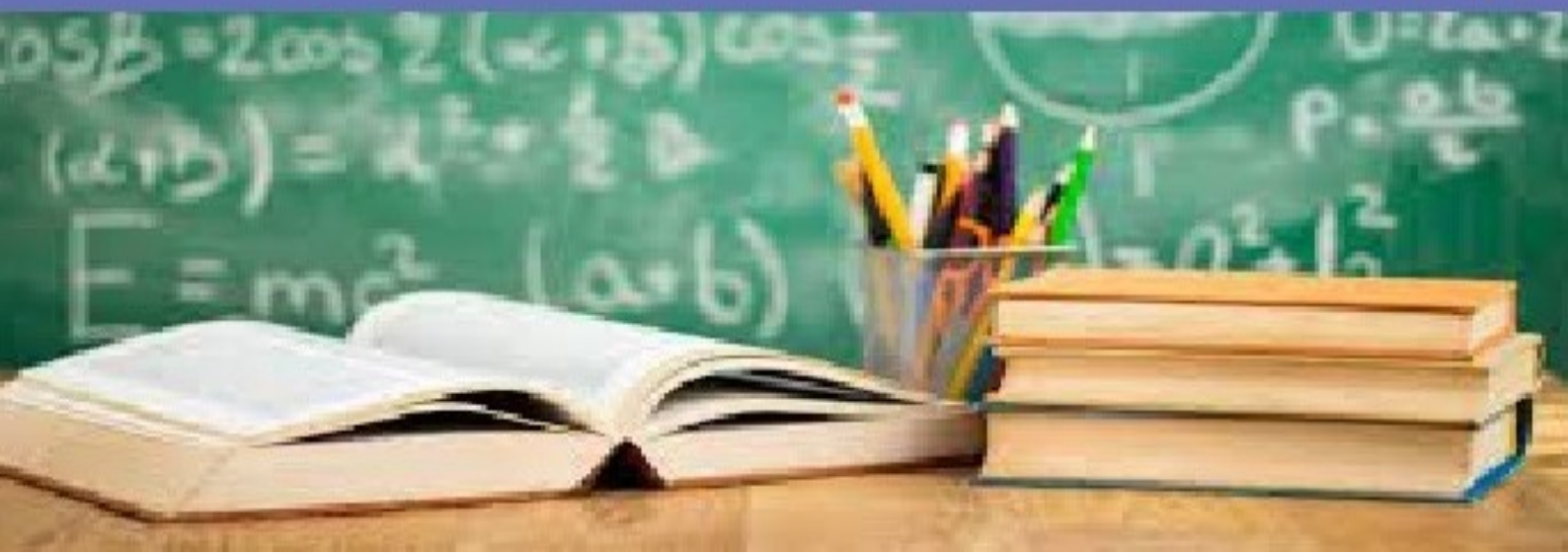
2022

Y LOS DEPORTES DE COMBATE

Yerenis Sarahís Tamayo Rodríguez

CIPED

Redipe



PRÓLOGO

El presente libro de investigación, es publicado bajo el sello Editorial Redipe en coedición con el Macroproyecto Iberoamericano EvenhockPII018 y el Nodo Centro-Oriente del Capítulo Cuba.

Los trabajos que se presentan se derivan de procesos investigativos, seleccionados entre los estudiantes de maestría de la Facultad de Fultura Física de la universidad de Holguín que participaron en el I Congreso Internacional de Pedagogía Redipe, organizado por la Red Iberoamericana de Pedagogía (Redipe), en alianza con instituciones cubanas en el mes de Mayo de 2022, con una intensidad de 32 horas.

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 diversos países.

Julio César Arboleda, PhD

Director Redipe direccion@redipe.org

GENERALIDADES

Título original:

CONTEXTOS INVESTIGATIVOS DE LA CULTURA FÍSICA Y LOS DEPORTES DE COMBATE

Compiladores

MSc. Yerenis Sarahis Tamayo Rodríguez

MSc. Osniel Echevarría Ramírez

ISBN: 978-1-957395-07-7

Libro de investigación

Varios Autores

Primera Edición, Julio de 2022

SELLO Editorial: REDIPE (95857440), New York – Cali en coedición Editorial Redipe-Evenhock. Capítulo Cuba Red de Pedagogía S.A.S. NIT: 900460139-2 Editor: Julio César Arboleda Aparicio

CONSEJO EDITORIAL DEL SIMPOSIO

-EVENHOCK: Osniel Echevarría Ramírez, Coordinador de Redipe Nodo Oriente Cuba. Universidad de Las Tunas; Yerenis Sarahis Tamayo Rodríguez, Coordinadora del Macroproyecto Iberoamericano EvenhockPII018, coordinadora Nodo Centro de Redipe, Capítulo Cuba. Universidad de Las Tunas.

-UNIVERSIDAD DE CIENCIAS PEDAGÓGICAS "ENRIQUE JOSÉ VARONA": Dr. C. Milda Lesbia Díaz Massip, Rectora; Dr. Cs. Nancy Chacón Arteaga, Coordinadora general de Redipe Nodo Cuba; Dr. C. Damián Pérez Guillerme, UCP/Coordinador Macroproyecto Iberoamericano Sentipensante; Dr. C. Gudelia Fernández-Pérez de Alejo, Coordinadora Redipe Cuba.

-UNIVERSIDAD DE LA HABANA: Dr. C. Lidia Ester Cuba Vega, Decana FENHI; MSc. Odalys Rodríguez Perea, Directora Centro de Estudios en Gestión de Ciencias e Innovación. Instituto Superior de Tecnologías y Ciencias Aplicadas (InSTEC); Odalis Fundora Arencibia, Directora de Comunicación Institucional en la Universidad de La Habana.

-ESCUELA LATINOAMERICANA DE MEDICINA: Dr. C. Antonio López Gutiérrez, Rector de la ELAM. Dr. C. Inidia Rubio Vargas, IFAL, Directora general del Capitulo Cuba de Ridge/ Redipe: Red Iberoamericana de Gestión, Dirección, Liderazgo e innovación educativa.

-UNIVERSIDAD DE MATANZAS: Dr. C. Leyda Finalé de la Cruz, Rectora Universidad de Matanzas; Bárbara Maricely Fierro Chong, Coordinadora REDIPE Capítulo Cuba. Profesora del Centro de Estudios Educativos (CENED), UM.

-UNIVERSIDAD AGRARIA DE LA HABANA: Dr. C. Mario Hernández Pérez, Coordinador Redipe Nodo Cuba, UNAH.

COMITÉ CIENTÍFICO REDIPE

José Manuel Touriñán, Ph D, Coordinador Red Internacional de Pedagogía Mesoaxiológica, Ripeme Redipe.

Carlos Arboleda A. PhD Investigador Southern Connecticut State University (USA)

Mario Germán Gil Claros, Grupo de Investigación Redipe.

Valdir Heitor Barzotto, Universidad de Sao Paulo, Brasil

Manuel Salamanca López Ph D, Universidad Complutense de Madrid, España

Agustín de La Herrán Gascón, PhD Universidad Autónoma de Madrid, España

Rodrigo Ruay Garcés. Coordinador Macroproyecto Investigativo Iberoamericano Evaluación Educativa. Chile

Julio César Arboleda, PhD Dirección General Redipe. Grupo de investigación Educación y Desarrollo humano, Universidad de San Buenaventura. Santiago de Cali, Valle del Cauca, Colombia-New York, EE UU.

simposio@redipe.org, direccion@redipe.org www.redipe.org www.facebook.com/redipe, www.twitter.com/redipe

CONTENIDO

1.1 EJERCICIOS RESPIRATORIOS Y CIRCULATORIOS EN LA PSICOPROFILAXIS PERINATAL A GESTANTES ENCAMADAS EN EL HOSPITAL MATERNO PROVINCIAL 8 DE MARZO DE HOLGUÍN
Alberto Miguel Pérez Oviedo……Pàg. 7
1.2 PROGRAMA TERAPÉUTICO RECREATIVO PARA FAVORECER LA RECUPERACIÓN RESPIRATORIA EN JÓVENES CONVALECIENTES DE COVID-19
Ángel Miguel Bejerano Aguilera……Pag 14
1.3 UN ACERCAMIENTO A LA UTILIZACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO TERAPÉUTICO EN LA ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA
Ivonne Alina Barzaga Ibarra……Pàg. 22
1.4 CARACTERIZACIÓN DE LA GONARTROSIS EN ENTRENADORES DE ATLETISMO DE LA EIDE PEDRO DÍAZ COELLO DE HOLGUÍN
Mariano Ferrer Matos……Pàg. 28
1.5 CARACTERIZACIÓN DE LA ESCOLIOSIS EN ATLETAS DE INICIACIÓN TEMPRANA DE LA EIDE DE HOLGUÍN
Vladimir Fernández Cedeño……Pàg. 34
1.6 ALTERNATIVA FISICO-TERAPEUTICA PARA LA REHABILITACION DE LA ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRONICA
Eduardo Suárez Escobar……Pàg. 45
1.7 EJERCICIOS FÍSICOS PARA CONTRIBUIR AL PERFECCIONAMIENTO DE LA REHABILITACIÓN FÍSICA COMUNITARIA EN PACIENTES CON MIASTENIA GRAVIS
José Antonio Rojas Rodríguez……Pàg. 52
1.8 VALORACIONES DE LAS LESIONES DE TOBILLO EN ATLETAS DE FÚTBOL
Pedro Luis Moreno Pavón……Pàg. 58
1.9 HATHA YOGA EN LA RECUPERACIÓN DE LAS FUNCIONES RESPIRATORIAS EN PACIENTES POST COVID
Yoandra Pérez Pardo……Pàg. 64
1.10 LAS ARTROPATÍAS: LA ARTROSIS COMO ENFERMEDAD MÁS COMÚN EN EL ADULTO MAYOR
Isabel Inés Sánchez Isla……Pàg. 69
1.11 BENEFICIOS DE LA REHABILITACIÓN FÍSICA EN PACIENTES CON ENFERMEDAD DE PARKINSON
Roberto Carlos Rigñack Ramírez……Pàg. 76
1.12 EJERCICIOS TERAPÉUTICOS TRADICIONALES PARA LA REHABILITACIÓN FÍSICA DE PACIENTES CON PARKINSON
Yudelkis Dailen Ramos Aguilera……Pàg. 90
1.13 ESTUDIO SOBRE LA APLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN LA ATENCIÓN A PACIENTES CON GUILLEN BARRÉ
Densel Ernesto Dupotey Nieves……Pàg. 98
1.14 HATHA YOGA PARA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL
Yamilé Suárez Córdova……Pàg. 104
1.15 ALTERNATIVA METODOLÓGICA PARA LA ATENCIÓN A LAS MIALGIAS COMO SÍNDROME POST-COVID EN ADULTOS
Ricardo Muñoz Serrano……Pàg. 109
1.16 EL CONTROL Y SEGUIMIENTO EN LA GESTIÓN DE LOS DEPORTES DE COMBATE DEL MUNICIPIO HOLGUÍN
Lilián Quijano Martínez……Pàg. 118
1.17 EJERCICIOS PARA LA ENSEÑANZA DEL FONDO EN ESGRIMISTAS CATEGORIA 10-12 AÑOS
Aylen Batista Paz……Pàg. 126
1.18 ALTERNATIVA DE EJERCICIOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD EN LOS TAEKWONDISTAS DE LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS
Alexey Fuentes Pérez……Pàg. 133
1.19 LA PREPARACIÓN DE LA FUERZA ISOMÉTRICA EN EL TAEKWONDO PIONERIL
Alexander García Ramírez……Pàg. 139
1.20 EL PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA TUIT CHAGUI EN TAEKWONDISTAS DE LA CATEGORÍA 11-12
Maykel Tejeda Bello……Pàg. 148

1.21 LA PREPARACIÓN DEL EQUILIBRIO EN LOS ATLETAS ESCOLARES DE TAEKWONDO
Lic. Nilsa Bárbara Leiva Sánchez……Pàg. 153
1.22 SISTEMATIZACIÓN HISTÓRICA DE LA ACADEMIA DE BOXEO "HENRY GARCÍA SUÁREZ
Aurelio Pérez Macis……Pàg. 158
1.23 COORDINACIÓN DE PIERNAS Y BRAZOS EN GOLPES RECTOS DE LOS BOXEADORES PIONERILES DEL PLAN TURQUINO
Lic. Carlos Manuel Prego Sánchez……Pàg. 174
1.24 SISTEMA DE HABILIDADES TÉCNICAS PARA MEJORAR LOS CRUZADOS A LA CARA EN BOXEADORES 13-14 AÑOS
Lic. Víctor Williams Ruíz Ramírez……Pàg. 180
1.25 CONJUNTO DE EJERCICIOS PARA LA FORMACIÓN Y PREPARACIÓN DEL BOXEADOR EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA
Lic. Jorge Luis Leyva Betancourt……Pàg. 188
1.26 PERFIL DE EXIGENCIAS TÉCNICO DEL COMBATE DE ESPADA EN LA CATEGORÍA 13-15 AÑOS
Lic. Maykel Ramírez Espinosa……Pàg. 195
1.27 LA ENSEÑANZADE DE LAS TÉCNICAS DE ASHÍ WAZA EN INSTRUCTORES DE DEFENSA PERSONAL EN HOLGUÍN
Lic. Alexander Duckett Darroman……Pàg. 202
1.28 PLANEACIÓN ESTRATÉGICA PARA POTENCIAR EL TRABAJO TACTICO DE ANTICIPACIÓN EN EL RANDORI DEL JUDO ESCOLAR
Lic. Yordanios Saavedra Reyes……Pàg. 206
1.29 LA PREPARACIÓN DE FUERZA AL NE-WAZA EN JUDOKAS DE LA CATEGORÍA 15-17 AÑOS
Lic. Lázaro Pérez Borjas……Pàg. 216
1.30 ALTERNATIVA METODOLÓGÍCA PARA POTENCIAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN JUDOCAS JUVENILES
Lic. Julio César Quevedo Gálvez……Pàg. 229
1.31 ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA LA FORMACIÓN IDENTITARIA DE LOS KARATECAS INFANTILES EN LA LOCALIDAD DE BOCAS
Lic. Roberto Serrano Pérez……Pàg. 241
1.32 PERFECCIONAMIENTO TECNICO DE LOS KIHONES EN EDADES TEMPRANAS PARA EL KARATE DO
Lic. Daniel Raul Labrada Lima……Pàg. 249
1.33 EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE LAS VIRADAS CON UNIVERSAL EN LA LUCHA LIBRE FEMENINA
Lic. Geri Luis Ramírez Anache……Pàg. 252
1.34 SISTEMA DE HABILIDADES PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE LA PROYECCIÓN CON BOMBERO EN 13-15 AÑOS
Yordanis Rojas Zayas……Pàg. 259
1.35 ALTERNATIVA METODOLÓGICA PARA LA PREPARACIÓN TÉCNICA DE PROYECCIÓN CON BOMBERO EN LA LUCHA FEMENINA
Lic. Orlis Jiménez de Castro Silva……Pàg. 265
1.36 LA SISTEMATIZACIÓN HISTÓRICA DE LAS EXPERIENCIAS COMPETITIVAS EN LA FORMACIÓN DE LOS TAEKWONDISTAS PIONERILES 11-12 AÑOS
Lic. Arturo Utria Estévez……Pàg. 273
1.37 LAS SITUACIONES TACTICAS EN LOS TAEKWONDISTAS DE LA CATEGORIA 13-15 AÑOS
Lic. Omar Rodriguez Mulet……Pàg. 289
1.38 DESARROLLO DE LA FRECUENCIA DE GOLPEO EN LOS ATLETAS DE BOXEO, CATEGORÍA 15-16 AÑOS
Lic. Alejandro Masó Aldana……Pàg. 296

1.1

EJERCICIOS RESPIRATORIOS Y CIRCULATORIOS EN LA PSICOPROFILAXIS PERINATAL A GESTANTES ENCAMADAS EN EL HOSPITAL MATERNO PROVINCIAL 8 DE MARZO DE HOLGUÍN

Lic. Alberto Miguel Pérez Oviedo

Licenciado en Cultura Física, Profesor de cultura Física en el Hogar Materno Provincial 8 de Marzo de Holguín. Correo electrónico: oviedoam@nauta.cu.Teléfono: +5353481030. Orcid: 0000-0003-2537-1409

RESUMEN

La psicoprofilaxis perinatal como parte del Programa de Atención Materno Infantil en Cuba hace énfasis en el cuidado y orientación de la gestante para que desarrolle en conjunto con su familia una preparación física y psicológica para afrontar el embarazo, parto y puerperio. Actualmente existen suficientes estudios que demuestran la influencia positiva del ejercicio físico en el embarazo y cómo forma parte fundamental para hacer frente a los cambios fisiológicos que genera esta etapa, y destacan la importancia de potenciar la regularidad de la actividad física. En el Hogar Materno Provincial 8 de marzo, con una media de 3400 ingresos, el 54.9% desarrollan su estadía encamadas. Para hacer especial énfasis en el trabajo del manejo de la respiración y la mejora de la circulación, se propone un programa de ejercicios que respetando las condiciones físicas y médicas se lleva a cabo en la institución.

Palabras clave: psicoprofilaxis, embarazadas encamadas, ejercicios respiratorios, ejercicios circulatorios

INTRODUCCIÓN

En Cuba, el Programa de Maternidad y Paternidad responsable se desarrolla en hogares maternos contempla contribuir a elevar la salud integral de la mujer y la familia, brindar conocimiento del método psicoprofiláctico y capacitar y adiestrar a la gestante y su pareja.

La atención prenatal constituye uno de los objetivos básicos del Programa Materno Infantil (PAMI) y dentro de esta, la psicoprofilaxis de la embarazada constituye un pilar importante para lograr un embarazo en buenas condiciones y obtener un recién nacido saludable. El médico de la familia debe prescribir la utilización del ejercicio físico en el curso normal de la gravidez, este puede recomendarse a todas las gestantes sanas a partir de su primera visita al consultorio médico. Para eso se tendrá en cuenta las particularidades del organismo femenino y de los procesos que transcurren en cada una de las gestantes durante este período de gravidez.

El licenciado en cultura física o el fisioterapeuta conjuntamente con la enfermera debe organizar el programa de ejercicios físicos, con el objetivo de fortalecer al organismo en general de las mujeres y propiciar la profilaxis de la debilidad del parto, bajo los principios de que lo que le hace bien a la mujer embarazada le hace bien al bebé y que una gestante preparada es una gestante colaboradora. El entrenamiento y los hábitos sanos de vida de la gestante contribuirán a un parto en las mejores condiciones físicas y psíquicas, logrando así un hijo sano, fuerte y la felicidad más grande de su vida. La participación activa del padre conseguirá mayor armonía familiar. (García

Bellocq, Peñate Brito, Estrada García, Rodríguez Curbelo, & Sánchez García, 2020).

Un curso de psicoprofilaxis se divide en un aspecto educativo/teórico y en uno práctico. Se estudian temas relacionados a: la anatomía y fisiología del aparato reproductor femenino; atención enfocada de la gestante; nutrición; riesgos en la gestación; acompañamiento de la gestante; atención y cuidados del recién nacido; puerperio y el parto. Asimismo, en la parte práctica, se realizan ejercicios de respiración y relajación que ayudan a las gestantes a prepararse física y psicológicamente para el parto, así como estiramiento físico con los cuidados necesarios.

Este programa busca crear y desarrollar un nuevo estilo de vida, promoviendo la participación activa de la familia para la llegada del bebé mediante la capacitación a la gestante, teórica, física y psicológica, acerca de los cambios fisiológicos del embarazo, parto y puerperio, y sus complicaciones.

DESARROLLO

Desde el 2016, la provincia Holguín cuenta entre sus instalaciones de referencia con el Hogar Materno Provincial 8 de marzo, abierto como parte de las inversiones para contribuir a mejorar la calidad de los servicios a las embarazadas de alto riesgo, asimila a gestantes de los 14 municipios y recibe a pacientes con diabetes, hipertensión, restricción del cuello uterino, desórdenes nutricionales, con alto riesgo de parto pretérmino, entre otras patologías perjudiciales para el desarrollo del embarazo y gestantes a término provenientes de zonas de difícil acceso. Agrupó en sus inicios cuatro hogares maternos que existían en la cabecera municipal y cuenta con 160 camas lo cual lo convierte en uno de los mayores de todo el país.

La institución integra un programa de atención a las especialidades de clínica, estomatología, genética, psicología, nutricionista, psicoprofilaxis, además de un moderno equipo de ultrasonido y servicio de ambulancia permanente. Todos estos servicios integrados en una institución, la convierten en un centro integral en cuanto a los servicios médicos que presta y de alta resolutividad, comprometido con su aporte al logro de una tasa de mortalidad infantil de 3.4 por cada mil nacidos vivos en el 2020, una de las más bajas del país.

Los factores de riesgo en el embarazo se dividen en cuatro grupos (Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development, 2018), los cuales son problemas de salud existentes, edad, factores del estilo de vida y condiciones del embarazo.

El Máster en Ciencias Roberto Carracedo Beltrán1, refirió que la presencia del embarazo en menores de 20 años supone riesgos, posibles complicaciones y consecuencias físicas, psicológicas y sociales. En la provincia Holguín en el grupo de 15 y 18 años la cantidad de embarazos supera los 960 como media anual de los últimos tres años (Verdecia, 2019), que debido a la tensión que provoca en el cuidado de la materna adolescente muchos médicos las limitan al reposo, trayendo como consecuencia que generalmente se enfrentan a un parto sin un entrenamiento previo. Esta situación demuestra que la psicoprofilaxis obstétrica para adolescentes debe ser una prioridad desde el inicio del embarazo como parte de su atención especial y diferenciada (García Bellocq, Mayalín; Peñate Brito, Jayne; Estrada García, Armando; Rodríguez Curbelo, Miguel; Sánchez García, Alain

[1] Asesor del Programa Materno Infantil, Dirección Provincial de Salud

Samir, 2019). Es indispensable capacitar a los profesionales y unificar criterios sobre el tema para lograr el entrenamiento de las gestantes adolescentes desde las etapas iniciales del embarazo bajo un clima de confianza y seguridad lo cual llevará a un desarrollo normal del embarazo, parto y puerperio como un acontecimiento fisiológico, natural y las mejores condiciones físicas y psíquicas.

Otro grupo de gestantes presenta como factor de riesgo la obesidad. Entre los efectos desfavorables de la obesidad se encuentran abortos, diabetes gestacional, hipertensión, macrostomia, parto pretérmino, anomalías congénitas y muerte fetal. A largo plazo se asocia también con trastornos metabólicos, y enfermedades en las madres y su descendencia. En este proceso inflamatorio juegan un papel importante, el tejido adiposo, y la placenta con la secreción excesiva de citoquinas proinflamatorias. Esta triada obesidad, inflamación y embarazo representa una relación peligrosa para la salud materno - fetal. (Miguel-Soca, Feria Díaz, González Benítez, & Leyva Montero, 2020).

Los estudios acerca del tema, han recibido en la última década mayor implementación en provincias como Pinar del Río, Artemisa, Matanzas, Camagüey y Granma; sin embargo, en la provincia Holguín, con una totalidad de 16 hogares maternos, una población femenina de más de 500 mil, con una natalidad de cerca de 8 mil niños de promedio en los últimos tres años, urge actualizar la versatilidad de una psicoprofilaxis perinatal adecuada a la población.

Se resumen como antecedentes:

- Aumento de número de gestantes nulíparas con dos o más factores de riesgo del embarazo.
- Crecimiento de número gestantes con hipertensión, diabetes gestacional y con un índice de masa corporal inconsistente con la edad gestacional.
- Aumento de casos provenientes del Programa de Atención a la Pareja Infértil en aras de garantizar un seguimiento más estrecho de los embarazos logrados, muchas de ellas con limitaciones físicas para realizar ejercicios.
- En los últimos años se evidencia un incremento de gestantes adolescentes, condición que supone un riesgo importante para madres e hijos, debido esencialmente a que el organismo no posee la madurez adecuada para asumir el complejo proceso.
- Estudios demuestran la importancia de fortalecer la atención integral de las gestantes acerca de su preparación psicoprofiláctica, por los beneficios que representa para la madre y el hijo.

A partir del estudio estadístico, revisión de informes, análisis y valoración de programas, entrevistas con profesionales del centro y la experiencia de trabajo del investigador se decide profundizar en la aplicación de un programa de ejercicios como parte de la psicoprofilaxis, considerándose esta como la posibilidad de construir, transitar, disfrutar, vincular y cuidar la salud de la futura mamá y del bebé, así como de la familia en su totalidad, tanto desde lo físico como desde lo emocional. Surge la necesidad de redimensionar el trabajo en dependencia de las tendencias actuales sobre la modalidad de parto respetuoso, actividades físicas adaptadas a la diversidad poblacional y a las expectativas de las gestantes.

Consideraciones sobre la necesidad de realizar ejercicios respiratorios durante la gestación

En el embarazo existen una serie de cambios fisiológicos. A nivel del sistema respiratorio se hacen más evidentes en el tercer trimestre y se caracterizan por: Elevación del diafragma de aproximadamente cuatro centímetros como consecuencia del aumento del tamaño del útero.

Aumento de los perímetros torácicos. Aumento del número de respiraciones por minuto. Aparición de congestión nasal.

Ante estos cambios fisiológicos, es probable que la gestante se sienta más fatigada, con incapacidad para realizar una respiración profunda y/o sensación de ahogo. Para aliviar estos síntomas puede hacer ejercicios respiratorios para movilizar el diafragma. La función principal de este músculo es inspirar, pero también está relacionado con otras funciones como la de expulsión en el parto. Por lo que estos ejercicios también pueden ser útiles para la realización de los pujos durante el expulsivo.

Aunque la incidencia es baja, si una embarazada pasa largo rato tumbada boca arriba, puede aparecer el síndrome de hipotensión supina, cuyos síntomas principales son aumento de pulsaciones, náuseas, sudoración fría y sensación de mareo, producido por la compresión de la vena cava, y la forma de evitarlo o de tratar que desaparezca es tumbándote de lado. Preferiblemente sobre el lado izquierdo, ya que la vena cava se localiza a la derecha de la columna vertebral y su compresión tumbada del lado izquierdo será menor que tumbada del lado derecho.

A continuación, se describen una serie de ejercicios para trabajar la respiración:

- Ejercicios de manejo de la respiración: Estos ejercicios permiten desarrollar un control de la respiración a través del cuerpo.

Ejercicio	Denominación	Posición inicial	Descripción
1	Respiración Torácica	Acostada boca arriba con las rodillas flexionadas y paralelas, los pies apoyados en el suelo y las manos en el tórax	Inhalar aire por la nariz lentamente y llevarlo a la parte alta del pecho.
2	Respiración Diafragmática	Acostada boca arriba con las rodillas flexionadas y paralelas, los pies apoyados en el suelo y las manos en el abdomen	Inhalar aire por la nariz lentamente y llévalo al abdomen.
3	Respiración Costal	Acostada boca arriba con las rodillas flexionadas y paralelas, los pies apoyados en el suelo y las manos sobre los costados por debajo del pecho.	Inhalar aire por la nariz e intentar llevarlo a las costillas; puede imaginar que es un acordeón que quieres abrir.
4	Respiración Completa	Acostada boca arriba con las rodillas flexionadas y paralelas, los pies apoyados en el suelo y las manos donde te resulte más cómodo (abdomen, tórax, costillas)	Inhalar aire por la nariz e intentar llevarlo al tórax, costillas y abdomen, expandiendo los pulmones en todas las direcciones
5	Respiración nasal	Acostada o Sentada al borde de la cama	Inhalar aire por la nariz y expulsarlo por la boca
6		Acostada o Sentada al borde de la cama. Tapar la fosa nasal derecha	Inhalar aire por la nariz y expulsarlo por la boca
7		Acostada o Sentada al borde de la cama. Tapar la fosa nasal izquierda	Inhalar aire por la nariz y expulsarlo por la boca

Consideraciones sobre la necesidad de realizar ejercicios circulatorios durante la gestación

Ante las modificaciones anatómicas y fisiológicas se describen dos hechos fundamentales (Barakat Carballo, 2018): el aumento de requerimientos debido al constante desarrollo del feto y el desplazamiento de las estructuras como consecuencia del aumento en el tamaño del útero, estos

provocan que el corazón aumente de tamaño y es desplazado hacia arriba y hacia la izquierda, girando sobre su eje longitudinal, al elevarse progresivamente el diafragma. El gasto cardíaco aumenta entre un 30% y un 40% desde el inicio del primer trimestre hasta el final de la gestación, como consecuencia del incremento de la frecuencia cardiaca y del leve aumento del volumen sistólico. El volumen de la sangre aumenta un 45% tanto por un incremento de la volemia como de la citemia. Además, se constituye la placenta que como órgano fundamental junto a los vasos sanguíneos, de intercambio gaseoso y de nutrientes, debiendo cumplir con la alimentación y también la eliminación de desechos.

De esta forma la situación se resume en un volumen de sangre aumentado, un promedio de 12 latidos más por minuto, la vena cava inferior responsable del retorno de la sangre al corazón presionada por el útero agrandado, vasos sanguíneos dilatados, lo que puede producir una hipotensión arterial, hinchazón de los miembros (edemas) y aparición de várices y telangiectasia (Villar, 2016).

A continuación, se describen una serie de ejercicios para trabajar la circulación:

- Ejercicios circulatorios

Ejercicio	Denominación	Posición inicial	Descripción
1	Circulatorios de manos	Acostada o Sentada al borde de la cama, piernas separadas, brazos extendidos al frente	Abrir y cerrar las manos
2		Acostada o Sentada al borde de la cama, piernas separadas, brazos extendidos a los laterales	Abrir y cerrar las manos
3		Acostada o Sentada al borde de la cama, piernas separadas, Brazos extendidos arriba	Abrir y cerrar las manos
4	Circulatorios de brazos	Acostada o Sentada al borde de la cama, piernas separadas, Brazos flexionados al frente	Realizar flexión y extensión de brazos
5		Acostada o Sentada al borde de la cama, piernas separadas, Brazos flexionados a los laterales	Realizar flexión y extensión de brazos
6		Acostada o Sentada al borde de la cama, piernas separadas, Brazos flexionados a los laterales	Realizar flexión y extensión de brazos hacia arriba
7	Circulatorios de pies	Acostada o Sentada al borde de la cama	Realizar flexión y extensión del pie derecho
8		Acostada o Sentada al borde de la cama	Realizar flexión y extensión del pie derecho
9		Acostada o Sentada al borde de la cama	Realizar flexión y extensión de ambos pies al unísono
10		Acostada o Sentada al borde de la cama	Realizar flexión y extensión de ambos alternándolos

Programación de los ejercicios respiratorios y circulatorios a gestantes encamadas

- Consideraciones generales:
- Se debe tener en cuenta las contraindicaciones de acuerdo a la situación específica de la gestante y la causa del ingreso.

- El entorno debe ser seguro y ameno.
- Se debe procurar mantener una ingesta adecuada de calorías y nutrientes antes de iniciar las sesiones.
- El horario recomendado es en horarios tempranos de la mañana.

Intensidad: Se recomienda hacer las tareas con intensidad moderada (12 a 14 según la escala de BORG o EEP), con un ritmo cardíaco máximo de 140 pulsaciones por minuto (Barakat Carballo, 2018).
Duración: Relativa a la condición de la gestante la duración no debe exceder de 30 minutos.
Frecuencia: Durante el embarazo lo más importante en cuanto a la frecuencia es la regularidad en las sesiones de práctica física por lo que se recomienda de 4 a 5 veces por semana.
Dosificación: 8 veces cada uno de los ejercicios descritos, en dos ciclos por sesión de práctica física.

Beneficios de los ejercicios respiratorios y circulatorios en gestantes

Entre los beneficios se relacionan los siguientes:

- Evita enfermedades tromboembólicas
- Mejora la circulación sanguínea
- Evita las inflamaciones de las manos y de los pies
-Mejora la frecuencia cardíaca
-Ayuda a bajar el nivel de estrés
-Mejora la oxigenación del feto
-Aumentan la capacidad pulmonar
-Más reserva de energía

CONCLUSIONES

De los aspectos tratados en el trabajo se arriban a las siguientes conclusiones:

El Hospital Materno 8 de marzo, como institución donde confluyen el mayor número de gestantes de la provincia, tiene un alcance amplio en cuanto a presencia territorial y variedad de situaciones que se presentan en una gestante.
Un programa de psicoprofilaxis busca crear y desarrollar un nuevo estilo de vida, promoviendo la participación activa de la familia para la llegada del bebé, mediante la capacitación de la gestante, de formas teórica, física y psicológica, acerca de los cambios fisiológicos del embarazo, parto y puerperio, y sus complicaciones.
La situación descrita posiciona al investigador en un lugar propicio como profesional Licenciado en Cultura Física para accionar ante la necesidad de redimensionar el trabajo en dependencia de las tendencias actuales sobre la modalidad de parto respetuoso, actividades físicas adaptadas a la diversidad poblacional y a las expectativas de las gestantes.
Ante los cambios fisiológicos de las gestantes y su condición física es necesario reforzar las actividades destinadas a trabajar la respiración y circulación.

BIBLIOGRAFÍA

Barakat Carballo, R. (2018). Ejercicio físico durante el embarazo. Programas de actividad física en gestantes.

Cuadros, G., Gelves, V., & Mendoza, C. (2016). Psicoprofilaxis para un parto sin temor. Mendoza, Argentina: Escuela de Enfermería, Facultad de Ciencias Médicas, Universidad Nacional de Cuyo.

Díaz, M. (n.d.). Programa de psicoprofilaxis obstétrica durante el confinamiento por la pandemia de la COVID-19. Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río.

Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development. (2018, noviembre 26). ¿Cuáles son los factores de riesgo para el embarazo? From Embarazos saludables. Niños saludables. Vidas óptimas y saludables.: www.espanol.nichd.nih.gov

García Bellocq, M., Peñate Brito, J., Estrada García, A., Rodríguez Curbelo, M., & Sánchez García, A. S. (2020). Consideraciones sobre la psicoprofilaxis obstétrica familiar. Revista Médica Electrónica. versión On-line ISSN 1684-1824, 42(6).

García Bellocq, Mayalín; Peñate Brito, Jayne; Estrada García, Armando; Rodríguez Curbelo, Miguel; Sánchez García, Alain Samir. (2019, Nov-Dic). Consideraciones sobre la psicoprofilaxis obstétrica en la adolescencia. Revista Médica Electrónica, 41(6).

García, A. L. (2016). HISTORIA DE LA PSICOPROFILAXIS.

González, R. C. (2021, junio 10). Parto respetuoso: mujeres preparadas, bebés más felices.

Iannacone, F. (2020, febrero). gestaltperu.com. From https://gestaltperu.com/

Miguel-Soca, P. E., Feria Díaz, G. E., González Benítez, S. N., & Leyva Montero, M. d. (2020). Obesidad, inflamación y embarzo, una triada peligrosa. Revista Cubana de Ginecología y Obstetricia, 46(4). From www.revginecobstetricia.cu

Morales Alvarado, S., Guibovich Mesinas, A., & Yábar Peña, M. (2014). Psicoprofilaxis Obstétrica: Actualización, definiciones y conceptos. Horiz Med, 53-57.

Programa de psicoprofilaxis obstétrica. (n.d.). From Clínica Ricardo Palma: https://www.crp.com.pe

Verdecia, M. B. (2019, enero 18). Aumentan los embarazos en la adolescencia en Holguín. Holguín, Cuba. From www.radioangulo.cu

Villar, M. (2016, junio 20). Embarazo Activo. From Actividad física durante el embarazo y el sistema circulatorio: www.embarazoactivo.com

1.2

PROGRAMA TERAPÉUTICO RECREATIVO PARA FAVORECER LA RECUPERACIÓN RESPIRATORIA EN JÓVENES CONVALECIENTES DE COVID-19

Ángel Miguel Bejerano Aguilera.

Licenciado en Cultura Física. Universidad de Holguín. Cuba. 54094243. https://orcid.org/0000-0001-6158-7456

RESUMEN

La situación sanitaria mundial es preocupante por la aparición del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, conocido por COVID-19, los principales factores de riesgo de mortalidad son edad avanzada y la presencia de comorbilidades. En los pacientes que han superado un episodio de COVID se observa con frecuencia la persistencia de síntomas clínicos semanas o meses después del diagnóstico de la infección, dentro de estos se reportan la astenia, la fatiga, la dificultad respiratoria, la opresión torácica, los dolores musculares, la dificultad de concentración y las alteraciones del sueño. En los criterios de la comunidad científica respecto al proceso terapéutico en la atención respiratoria en jóvenes convalecientes de la COVID-19, se aprecia unidad de opinión con relación a la importancia de la rehabilitación física en las diferentes fases que caracterizan a esta enfermedad. Sin embargo, en estas investigaciones no se evidencian la interacción de la esfera terapéutica con la recreativa tan importante para el trabajo con grupos de edades tempranas como la niñez, la adolescencia y la juventud. En concordancia con lo anterior, los autores se cuestionaron cómo favorecer la atención respiratoria en jóvenes convalecientes con un proceso respiratorio secundario al COVID-19 leve-moderado y se propusieron como objetivo: elaborar un programa terapéutico recreativo para favorecer la recuperación respiratoria en jóvenes convalecientes con un proceso respiratorio secundario al COVID-19 leve-moderado. El diseño del Programa terapéutico recreativo, adquiere sus bases teóricas en las ciencias médico-biológicas, pedagógicas y se sustenta en los mecanismos de acción fisiológica del ejercicio físico y del enfoque histórico-cultural Vigoskiano.
Palabras clave: atención respiratoria, jóvenes convalecientes, COVID-19

INTRODUCCIÓN

En el mes de diciembre de 2019, un brote de casos de una neumonía grave se inició en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China. Estudio realizado demostró que se trataba de un agente viral nuevo, perteneciente al grupo de los coronavirus, La enfermedad, ahora conocida como COVID-19 (del inglés, Coronavirus disease-2019) se extendió rápidamente en número de casos y en diferentes regiones de China continuó propagándose a otros países asiáticos y luego a otros continentes.

El 11 de marzo de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró la ocurrencia de la pandemia de COVID-19, exhortando a todos los países a tomar medidas y aunar esfuerzos de control en lo que parece ser la mayor emergencia en la salud pública mundial de los tiempos modernos (Adhanom, 2020)

Aunque la mayoría de los pacientes presentan una enfermedad leve, el virus es altamente contagioso, y el comportamiento de la enfermedad puede congestionar o saturar los sistemas de

salud, como se ha documentado en varios países en el mundo, y generar alta mortalidad en poco tiempo (Adhikari et al., 2020)

Actualmente la COVID-19 se ha expandido a 194 países, hasta el 26 de abril de 2022 se reporta un total de 509 365 131 casos confirmados, 6 242 705 muertes, para una letalidad de 1,23 %. Nuestro país comienza a reportar los primeros casos importados en marzo del 2020, hasta la fecha se ha confirmado 1101 968 casos, de ellos el 50% aproximadamente son asintomáticos reflejando el alto riesgo de contagio de esta enfermedad. Ha ocurrido producto de esta pandemia 8 525 decesos para una letalidad de 0,77%, una de las más bajas en el mundo.

Aunque ya se cuentan con diversas vacunas para su prevención todavía no se precisa de un tratamiento curativo. La mayoría de los países han respondido al COVID-19, a través de estrategias de confinamiento o cuarentena y mitigación.

La presentación clínica del nuevo coronavirus se caracteriza por fiebre, tos, disnea y compromiso del parénquima pulmonar, ocasiona neumonía de leve a severa intensidad, la que puede resultar en admisión en la unidad de cuidados intensivos y muerte (Shah et al., 2020; Huang et al., 2020) los principales factores de riesgo de mortalidad por COVID-19 son edad avanzada y la presencia de comorbilidades como hipertensión arterial, diabetes, enfermedad coronaria, enfermedad renal crónica (Zhou et al., 2020)

En los pacientes que han superado un episodio de COVID agudo, se observa con frecuencia la persistencia de síntomas clínicos más allá del tiempo en que ordinariamente se da por finalizada la fase aguda de la enfermedad. Según diferentes estudios, del 20 al 90% de los pacientes que han sufrido COVID-19 presentan síntomas semanas o meses después del diagnóstico de la infección. (Bouza et al. 2021)

Según Bouza et al. (2021) la astenia, la fatiga, la dificultad respiratoria, la opresión torácica, los dolores musculares, la dificultad de concentración y las alteraciones del sueño son las quejas más frecuentes y prolongadas, entre otras muchas, que se manifiestan con intensidad variable, sin un patrón secuencial establecido y sin una explicación fisiopatología evidente.

Según Bouza et al. (2021) las manifestaciones respiratorias son las más frecuentes dentro de las manifestaciones post-COVID. Los síntomas respiratorios persistentes más comunes son disnea, tos y dolor torácico y entre estos la disnea es el síntoma más frecuente, superando el 40%, que podría estar relacionada no solo con una posible alteración ventilatoria o vascular sino también con un componente de debilidad muscular o alteración de la percepción de origen central. También es habitual la persistencia de tos, superior al 20% y dolor torácico, entre el 5 y el 10%.

Si bien todavía es pronto para afirmar con alto nivel de evidencia científica las posibles consecuencias del COVID-19 sobre la función pulmonar y funcionalidad de los infectados, existen documentos de referencia, basados en la opinión de los expertos, así como en evidencias de alto nivel de enfermedades que cursan con una fisiopatología similar sobre la necesidad de implementar programas de rehabilitación pulmonar en estos pacientes.

Estudios recientes han respaldado la importancia de la rehabilitación física en las diferentes fases que caracterizan a esta enfermedad delimitadas en confinamiento, ingreso hospitalario, agudización o periodo crítico, y la fase de recuperación y alta hospitalaria. Investigadores como Arbillaga et al

(2020) Alschuler et al. (2020) Moreno et al (2021) Soto, S. (2021) han establecido pautas y protocolos para la rehabilitación física en la fase de recuperación y alta hospitalaria a pacientes convalecientes con un proceso respiratorio secundario al COVID-19 leve-moderado. Dentro de los objetivos de la rehabilitación respiratoria declaran mejorar la sensación de disnea, reducir las complicaciones, preservar la función pulmonar, prevenir y mejorar la disfunción y la discapacidad y mejorar la calidad de vida, ansiedad y depresión. Dando una importancia primordial a los ejercicios de carácter aerobio. Sin embargo, en estas investigaciones no se evidencian la interacción de la esfera terapéutica con la recreativa tan importante para el trabajo con grupos de edades tempranas como la niñez, la adolescencia y la juventud.

La sistematización de los cambios ocurridos en la fase de recuperación y alta hospitalaria a pacientes convalecientes con un proceso respiratorio secundario al COVID-19 leve-moderado, bajo la influencia de ejercicios terapéuticos recreativos en las bases de datos indexadas y la observación de los procesos relacionados con estos, permitió obtener la información necesaria para su análisis, al constatar las siguientes limitaciones:

- Limitaciones en la función pulmonar y funcionalidad de los pacientes convalecientes con un proceso respiratorio secundario al COVID-19 leve-moderado.
- Es pobre la aplicación y el aprovechamiento de las potencialidades de los ejercicios terapéuticos recreativos en jóvenes convalecientes con un proceso respiratorio secundario al COVID-19 leve-moderado.
- Insuficiente tratamiento metodológico para aplicar los ejercicios terapéuticos recreativos en la rehabilitación de jóvenes convalecientes con un proceso respiratorio secundario al COVID-19 leve-moderado.

Por tanto, considerando la importancia de estudiar diferentes estrategias para disminuir el estado de ansiedad en el adulto mayor, según documentación presentada, y por los resultados obtenidos en las investigaciones descritas sobre el tema, se declara el siguiente problema científico ¿cómo favorecer la atención respiratoria en jóvenes convalecientes con un proceso respiratorio secundario al COVID-19 leve-moderado?

Como objeto de estudio se declara el proceso terapéutico recreativo en la atención respiratoria en jóvenes convalecientes de la COVID-19. En correspondencia con el problema se declara como objetivo de la investigación: elaborar un programa terapéutico recreativo para favorecer la recuperación respiratoria en jóvenes convalecientes con un proceso respiratorio secundario al COVID-19 leve-moderado del consultorio #2 de la circunscripción 119.

Como campo de acción emergen las actividades terapéuticas recreativas en la atención respiratoria en jóvenes convalecientes con un proceso respiratorio secundario al COVID-19 leve-moderado.

Atendiendo la exigencia del objetivo propuesto se plantea la siguiente hipótesis si se aplica un programa terapéutico recreativo entonces se favorece la atención respiratoria en jóvenes convalecientes con un proceso respiratorio secundario al COVID-19 leve-moderado en la circunscripción # 119. Para dar respuesta a la hipótesis y concretar el objetivo se realiza las siguientes tareas científicas. Valoración de los fundamentos teóricos metodológicos que sustentan el

proceso terapéutico recreativo de la atención respiratoria en jóvenes convalecientes con un proceso respiratorio secundario al COVID-19 leve-moderado. Diagnostico del estado actual de las actividades terapéuticas recreativas para la atención respiratoria en jóvenes convaleciente con un proceso respiratorio secundario al COVID-19 leve-moderado en la circunscripción 119. Determinación de los elementos que deben integrar un programa terapéutico recreativo para favorecer la recuperación respiratoria en jóvenes convalecientes con un proceso respiratorio secundario al COVID-19 leve-moderado. Valoración de la factibilidad que posee el programa terapéutico recreativo para favorecer la recuperación respiratoria en jóvenes convalecientes con un proceso respiratorio secundario al COVID-19 leve-moderado.

La investigación se desarrolló en la circunscripción 119 del consejo popular centro ciudad norte del municipio Cabecera. De una población de 78 jóvenes convalecientes con un proceso respiratorio secundario al COVID-19 se escoge una muestra de forma aleatoria simple conformada por 22 jóvenes que representan el 28.2 %.

Determinación de los elementos que deben integrar un programa terapéutico recreativo para favorecer la recuperación respiratoria en jóvenes convalecientes con un proceso respiratorio secundario al COVID-19 leve-moderado.

Esta es una etapa de la investigación en la que el objetivo es precisamente diseñar la propuesta científica, esto es, el programa terapéutico recreativo atendiendo a las posiciones teóricas asumidas y a las necesidades diagnosticadas.

Al conceptuar el programa como resultado científico, su elaboración y presentación debe tener como punto de partida la obtención de nuevos elementos, anteriormente desconocidos, lo que permitirá tener un conocimiento más profundo del objeto de estudio, incidiendo en la solución del problema planteado a través precisamente de la transformación de este objeto.

Programa: Según (Hernández, 2005) “Es un conjunto de medios, métodos, procedimientos e indicaciones metodológicas, con el objetivo de utilizar los ejercicios físicos con fines profilácticos y curativos, que propicia el aumento de la condición física de los practicantes”

Campoy T (2006), considera además que, en las definiciones de programa, se encuentran los siguientes puntos en común: se trata de una intervención planificada, dirigida por unos objetivos, tiene como fin satisfacer las necesidades detectadas en un contexto determinado, tiene como componentes el diseño, aplicación y evaluación, y que toma en cuenta el currículo existente. A estos puntos cabe añadir como líneas básicas de un programa de orientación: que está basado en un enfoque de trabajo en equipo, que identifica los resultados o logros deseado y que desarrolla un sistema de evaluación continua.

Programa: Según (Salmerón Reyes, 2008), señaló al referirse al programa como resultado científico:

> “Conjunto de acciones planificadas, sistemáticas, orientadas a la solución de problemas en la práctica educativa, dirigidas a complementar un objetivo determinado en cuyo diseño, ejecución y evaluación debe estar implícita la transformación del objeto de la investigación en un contexto determinado”.

Teniendo en cuenta el criterio de cada uno de los autores antes citados sobre la definición de programa se puede afirmar que los mismos poseen elementos comunes; es decir, lo conciben como un conjunto de acciones planificadas, dirigidas a complementar un objetivo determinado en cuyo diseño debe estar implícita la transformación del objeto de la investigación.

Por las características e intenciones del programa que se pretende elaborar, se decidió asumir su construcción, a partir de las fases abordada por Campoy T (2006), para el diseño de programas y según los criterios de Ruíz A (1988), que coinciden en el contenido de las dos primeras etapas, aunque este autor unifica las dos últimas, sin cambiar esencialmente el contenido. Estas etapas son las siguientes:

- Primera etapa: de estudio diagnóstico (abarca los antecedentes históricos y del estado del presente).
- Segunda etapa: de planificación y elaboración propiamente (determinación de la estructura y elementos del programa).
- Tercera etapa: de implementación en la práctica (experimental)
- Cuarta etapa: de evaluación del programa.

El autor de la presente investigación propone el diseño de un programa terapéutico recreativo para favorecer la recuperación respiratoria en jóvenes convalecientes con un proceso respiratorio secundario al COVID-19 leve-moderado. Por tanto, una vez que el sujeto estabiliza el cuadro clínico y no presenta contraindicaciones para el ejercicio, puede comenzar a realizar las actividades contenidas en dicho programa.

Desarrollo de la primera etapa: de estudio diagnóstico.

Para la realización del diagnóstico se seleccionaron las siguientes pruebas funcionales:

1. Frecuencia respiratoria (FR) se obtiene a través de la medición de la cantidad de veces que realiza una inspiración en un minuto.

Según lo planteado por Zenteno (2010) el entrenamiento adecuado en los músculos inspiratorios, aumenta su fuerza y resistencia en pacientes portadores de enfermedades respiratorias crónicas, además, la disfunción de la musculatura respiratoria repercute en la evolución clínica, la sensación de disnea y la calidad de vida. Por ello se sugiere un protocolo de entrenamiento de la musculatura respiratoria.

2. Capacidad vital forzada (FVC)

Los parámetros de las pruebas de función pulmonar presentan una gran variabilidad individual y dependen de las características antropométricas de los individuos (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 Castellsaguer, Burgos, Roca, y Sunyer (1998), para adultos y los valores de referencia de Casan (1983), para niños (rango 6-20 años).

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. Según Álvarez (2014) una FVC entre el 70-65% de los valores previsibles significa un trastorno leve; entre el 64-50%, moderado; entre 49-35%, grave y < 35% muy grave. Esta disminución puede obedecer entre otros a un trastorno pulmonar obstructivo

3. Apnea inspiratoria.
4. Consumo máximo de oxigeno

A la máxima cantidad de O 2 (también conocida como consumo máximo de O 2 o capacidad aeróbica) absorbida, transportada y consumida en una unidad de tiempo determinado se le llama VO 2 máx. Es decir, es el máximo volumen de O 2 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 VO 2 máx., mayor será la capacidad cardiovascular de ésta (Coaboy, 2016). Los factores con más influencia en el VO 2 máx. son: edad, sexo, dimensiones corporales, herencia y nivel de entrenamiento. Para Caldas y otros (1998), el VO 2 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 VO 2 máx. son inferiores a los de las personas adultas.

Para elaborar el programa terapéutico recreativo para favorecer la recuperación respiratoria en jóvenes convalecientes con un proceso respiratorio secundario al COVID-19 leve-moderado se efectuó un profundo estudio de la bibliografía consultada además de la experiencia profesional y la relacionadas con el tema, de este modo se definen los elementos fundamentales y sus criterios de construcción concibiendo que este debía ser sencillo, asequible a los rehabilitadores para su implementación y evaluación, debe ofrecer la suficiente información que permitiera su aplicación en la práctica en un contexto comunitario dígase orientaciones metodológicas a tener en cuenta.

A continuación, se establecen algunos requisitos que se tuvieron en cuenta a la hora de elaborar el programa, ellos fueron:

- La estructura se debe ajustar a los requerimientos para la rehabilitación respiratoria en jóvenes convalecientes con un proceso respiratorio secundario al COVID-19 leve-moderado.
- Los contenidos independientemente de sus características, deben contribuir al mejoramiento de la condición física general
- Debe ser factible y eficiente de aplicar con pocos recursos económicos y tecnológicos.
- El programa debe atender al tratamiento individualizado que deben recibir los jóvenes convalecientes con un proceso respiratorio secundario al COVID-19 leve-moderado.
- Debe permitir orientar, controlar y evaluar el proceso de rehabilitación respiratoria, así como la dinámica de su ejecución.

La estructura del programa está compuesta por los siguientes componentes: fundamentación, objetivo general, propuesta de ejercicios, orientaciones metodológicas y evaluación. (Salmerón Reyes, E., 2008).

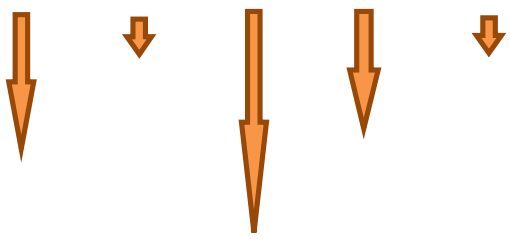


Figura 1. Dinámica estructural del programa.

El esquema anterior (Figura 1). Permite observar los componentes estructurales del programa propuesto, así como la relación entre ellos. Como elemento rector aparece el objetivo, los objetivos específicos y medios a utilizar que conducen su desarrollo sobre la base de las orientaciones metodológicas para un mejor comportamiento de cada aspecto, además se refiere el sistema de control y evaluación que permite corroborar el cumplimiento del objetivo propuesto.

Desarrollo de la tercera etapa: de implementación en la práctica

El programa terapéutico recreativo se implementa a través de las clases de cultura física terapéutica para lo cual es necesario:

- Descripción de los periodos de aplicación terapéutica de los ejercicios físicos.
- Descripción de los momentos de las clases.

Teniendo en cuenta lo antes expuesto y con vista organizativa, de dosificación y control de las actividades físico terapéuticas para su implementación, se distribuyen en tres periodos: adaptación, estabilización, mantenimiento.

Primer período adaptación: corresponde a la fase de movilización por parte del organismo de los mecanismos fisiológicos que luchan contra la enfermedad y a la fase de formación de mecanismos temporales de compensación. Las tareas fundamentales de la aplicación de la CFT en esta etapa son: estimular los mecanismos fisiológicos de lucha contra la enfermedad, coadyuvar la formación de los mecanismos temporales de compensación más exactos y prevenir complicaciones.

En ella se realizan actividades físico terapéutica de baja intensidad, con una permanencia de la actividad aproximadamente de 4 semanas con una duración de las sesiones de la actividad física de 35-45 minutos, se realizan con 3 frecuencias en la semana. Total de clase, 12.

Segundo período estabilización: corresponde a la fase del desarrollo inverso de los cambios originados por la enfermedad y a la formación de compensaciones permanentes en el caso de irreversibilidad de dichos cambios, siendo las tareas principales de la CFT en este periodo: contribuir a la rápida eliminación de las alteraciones morfológicas y funcionales. Así como a la formación de compensaciones permanentes en determinados casos.

Aquí se incrementan las actividades físico-terapéuticas para la capacidad aerobia con una permanencia de la actividad aproximadamente de 8 semanas con una duración de las sesiones de la actividad física de 50-60 minutos, se realizan con 3 frecuencias en la semana. Total de clase, 24.

Tercer período mantenimiento: corresponde a la culminación del periodo de recuperación. Las tareas principales de la CFT son: erradicar las alteraciones morfológicas y funcionales, lograr la recuperación de la adaptación a las cargas, recuperar la capacidad de trabajo y modo de vida acostumbrado y en caso de alteraciones irreversibles alcanzar la fijación de las compensaciones permanentes elaboradas.

El tiempo dedicado a las actividades físico terapéuticas permanece aproximadamente constante, con una permanencia de la actividad que debe durar indefinidamente, con una duración de las sesiones

de la actividad física hasta 60 minutos, se realizan con 3 frecuencias en la semana. Total de clase indefinido.

CONCLUSIONES

En los criterios de la comunidad científica respecto al proceso terapéutico recreativo en la atención respiratoria en jóvenes convalecientes de la COVID-19, se aprecia unidad de opinión con relación a la importancia de la rehabilitación física en las diferentes fases que caracterizan a esta enfermedad. Sin embargo, en estas investigaciones no se evidencian la interacción de la esfera terapéutica con la recreativa tan importante para el trabajo con grupos de edades tempranas como la niñez, la adolescencia y la juventud.

El diseño del Programa terapéutico recreativo para favorecer la recuperación respiratoria en jóvenes convalecientes con un proceso respiratorio secundario al COVID-19, adquiere sus bases teóricas en las ciencias médico-biológicas, pedagógicas y se sustenta en los mecanismos de acción fisiológica del ejercicio físico (Popov, 1988) y del enfoque histórico-cultural Vigoskiano.

BIBLIOGRAFÍA

Adhanom-Ghebreyesus T. WHO Director General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020. Ginebra, Suiza: World Health Organization; 2020. Acceso 4 de abril de 2020. Disponible en https://www.who.int/dg/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020

Alschuler, L., Chiasson, A. M., Horwitz, R., Sternberg, E., Crocker, R., Weil A. y Maizes, V. (2020). Integrative medicine considerations for convalescence from mild-to-moderate COVID-19 disease. Explore, 00: 1-9 https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1550830720304171

Álvarez, S. (2014 b). Medicina general Integral (Vol. III). La Habana: Ciencias Médicas.

Arbillaga, A., Pardas, M., Escudero, R., Rodríguez, R., Alcaraz, V., Llanes, S., Herrero, B., Gimeno, E. y Ríos, A. (2020). Fisioterapia respiratoria en el manejo del paciente con COVID-19: Recomendaciones generales. Sociedad española de neumología y cirugía torácica -SEPAR-

Bouza, E., Cantón, R., De Lucas, P., García, A.… Santos, M. Alberto García-Lledó et al (2021). Síndrome post-COVID: Un documento de reflexión y opinión. Rev Esp Quimioter 2021;34(4): 269-279

Caldas, R. y otros. (1998). Perfil funcional de mujeres deportistas de alto rendimiento. Acta Médica Colombiana Vol. 23 N° 4. Julio-Agosto.

Echevarría-Ramírez, O., Tamayo-Rodríguez, Y. S. (2017). Libro digital. Contextualización investigativa en el área de la Cultura Física y el Deporte en Cuba. ISBN INTERNACIONAL 978-1-945570-25-4; Coedición: EDITORIAL ACADÉMICA (Edacun), Cuba. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Colombia.

Echevarría-Ramírez. O., Tamayo-Rodríguez. Y. S. & de Armas, N. Proyecto de vida y cultura deportiva del estudiante-atleta de la EIDE Carlos Leyva González, Revista de Innovación Tecnológica. CIGET, vol. 25(1), abril 2018.

1.3

UN ACERCAMIENTO A LA UTILIZACIÓN DEL EJERCICIO FÍSICO TERAPÉUTICO EN LA ESCLEROSIS LATERAL AMIOTRÓFICA

Ivonne Alina Barzaga Ibarra

Especialista de primer grado en Medicina Física y Rehabilitación. Correo: ivonne@infomed.sld.cu. Teléfono: 58027230. Orcid: http;//orcid.org/0000-0002-1701-587X

RESUMEN

La esclerosis lateral amiotrófica es una enfermedad degenerativa que afecta al sistema nervioso central. Se caracteriza por una degeneración progresiva de las neuronas motoras en la corteza cerebral (neuronas motoras superiores), tronco del encéfalo y médula espinal (neuronas motoras inferiores). Se caracteriza por una debilidad muscular que avanza hasta la parálisis y amenaza la autonomía motora, la comunicación, la deglución, la respiración y el desarrollo de las actividades de la vida diaria, comprometiendo la independencia de los pacientes. Es una enfermedad incurable, con una sobrevida de 2 a 5 años. El trabajo tiene como objetivo revisar estudios que abordan la aplicación del ejercicio físico terapéutico en la ELA y su utilidad para mantener la capacidad funcional el mayor tiempo posible. Se encontró que el ejercicio físico tiene efectos beneficiosos que mejoran la calidad de vida de los que la padecen.

Palabras clave: Esclerosis lateral amiotrófica, enfermedad de neurona motora, enfermedad degenerativa, ejercicios físico terapéuticos.

INTRODUCCIÓN

La esclerosis lateral amiotrófica (ELA) es una enfermedad degenerativa que afecta al sistema nervioso central. Se caracteriza por una degeneración progresiva de las neuronas motoras en la corteza cerebral (neuronas motoras superiores), tronco del encéfalo y médula espinal (neuronas motoras inferiores). La consecuencia de esta enfermedad es una debilidad muscular que avanza hasta la parálisis, extendiéndose de unas regiones corporales a otras, respetando el músculo cardíaco, los de los ojos y de los esfínteres, así como la sensibilidad y las funciones mentales. Los síntomas de la ELA amenazan la autonomía motora, la comunicación, la deglución y la respiración. La ELA afecta a las personas que la sufren en el desarrollo de sus actividades de la vida diaria, volviéndose cada vez más dependientes. Cañadilla, Y (2021).

La ELA es conocida en Francia como la enfermedad de Charcot ya que se describe por primera vez en 1869 por el neurólogo francés Jean-Martin Charcot, pero no sería hasta 70 años más tarde, en 1939, cuando la enfermedad comenzó a darse a conocer. También llamada en Estados Unidos como enfermedad de Lou Gehrig, en honor al jugador norteamericano de béisbol, al que se le diagnosticó la enfermedad y falleció poco después, o de Stephen Hawking, famoso físico teórico, cuyo caso ha sido excepcional, pues el científico fue diagnosticado con ella a los 21 años y vivió hasta los 76 años. Brandi, J.M (2013)

La ELA se presenta generalmente en personas mayores de 50 años, aunque en casos minoritarios aparece antes de esta edad, y es más frecuente en los hombres que en las mujeres, en una proporción de 1,4: 1 a 2,5: 1.). Ser hombre y tener una edad avanzada (la edad de inicio se

encuentra entre los 60-69 años), son factores de riesgo que se han podido establecer con claridad, con una tasa de mortalidad máxima entre los 65 y 75 años. Las tasas de incidencia y prevalencia parecen ser más altas en los caucásicos que en los no caucásicos, en los países occidentales. García, E (2015)

La incidencia de la enfermedad es de 1-2 nuevos casos por 100.000 habitantes al año y su prevalencia oscila entre 2 a 5 casos por cada 100.000 habitantes. Se trata de la tercera enfermedad neurodegenerativa en incidencia, tras el Alzheimer, otras demencias y la enfermedad de Parkinson. En España hay registrados más de 3.000 pacientes y cada día se diagnostican tres nuevos casos, más de 900 al año, según el Instituto de Rehabilitación Funcional La Salle, en España (2021) También la bibliografía describe focos endémicos de mayor prevalencia en el Pacífico occidental (en determinadas regiones de Guam y Papúa-Nueva Guinea). Serra, M (2019). En nuestro país existen escasos estudios que aborden la epidemiología, aunque se ha demostrado que existe un incremento de la incidencia de la enfermedad en la región central del país, sobre todo en la provincia de Santi Spíritus, según estudios realizados en el instituto de neurología y neurocirugía. Domínguez, L (2018) 6. La mortalidad es de 0,8 por cada 10.000 habitantes. Niebla, N. J (2021), Zapata, C (2016).

La enfermedad tiene un mal pronóstico, ya que aproximadamente un 50% de los pacientes fallecen antes de que se cumplan los tres años de diagnóstico, mientras que el 95% de los afectados fallecen tras 10 años de evolución de la enfermedad. Sin embargo, se han descrito casos de evolución lenta o incluso de estabilización completa de la enfermedad. Domínguez, L (2018)

La bibliografía describe una forma esporádica en la que su aparición parece completamente azarosa. No es posible identificar ningún tipo de factor de riesgo (ni ambiental, ni profesional, ni geográfico, ni alimentario o cultural) asociable con ella, es la más frecuente, con más del 90% de los casos registrados y una ELA familiar, se trata de una variante hereditaria, con un perfil típicamente autosómico dominante; hay evidencias para un grupo de pacientes que constituyen entre el 5% y el 10% de los casos. Brandi, JM (2013), Vila, A (2017), Bellini, C (2021)

Se describen dos patrones generales de presentación de inicio de la enfermedad; la forma espinal, que afecta miembros superiores e inferiores provocando debilidad, y la bulbar, con peor pronóstico, afecta más al sexo femenino y la disartria es el síntoma más frecuente, seguido de disfagia, sialorrea y disfonía. Serra, M (2019), Bellini, C (2021)

La Esclerosis Lateral Amiotrófica generalmente comienza con una pérdida de la fuerza muscular en brazos y piernas, impidiendo hacer las labores cotidianas. También puede aparecer por primera vez en los músculos de la boca, impidiendo la correcta respiración o la capacidad de deglutir o tragar. La enfermedad se va extendiendo por la corteza cerebral y la médula espinal hasta que, en las etapas finales, se producen la pérdida de movilidad absoluta y el fallo respiratorio, que suele ser la causa de fallecimiento más habitual en esta patología. A lo largo de todo el proceso, los sentidos (vista, oído, gusto, tacto y olfato) permanecen inalterados y no suele verse afectada la capacidad cognitiva ni la sensibilidad. En ningún momento se afectan las facultades mentales, ni hay afectación de los esfínteres ni de la función sexual. Madero, T. (2017), Scull, T (2018)

Los síntomas iniciales de la ELA son muy heterogéneos y se pueden confundir con los de otras enfermedades. El diagnóstico de esta enfermedad sigue siendo clínico, por lo que identificar su sintomatología de una forma correcta es uno de los aspectos en los que se debe insistir, además de

un exhaustivo examen físico neurológico. También es necesario realizar diversos estudios para lograr un diagnóstico de certeza e iniciar un tratamiento precoz. Dentro de las pruebas que se suelen llevar a cabo se encuentra el estudio electrodiagnóstico para detectar la transmisión nerviosa hasta los músculos. Domínguez, L (2018)

El tratamiento de la ELA debe ser integral y multidisciplinar, y no se reduce solo a la intervención farmacológica. Las unidades clínicas dedicadas al manejo de la ELA están compuestas por un equipo donde participan neurólogos expertos en la enfermedad que trabajan junto con otros especialistas entre los que se encuentran el neumólogo, gastroenterólogo, fisiatra, fisioterapeuta, nutriólogo, genetista, terapista ocupacional, logofoniatra, servicios sociales, psiquiatría, neuropsicología y equipos de soporte, que incluye la robótica. Brandi, JM (2013), Vila, A (2017). Las ayudas técnicas pueden hacer que la persona prolongue el tiempo de independencia de sus actividades de la vida diaria y protegerla de lesiones. El objetivo del tratamiento medicamentoso es paliar los síntomas. En los últimos años se ha generalizado el empleo del riluzol, un medicamento de probada eficacia que ha demostrado tener un impacto en la supervivencia. Domínguez, L (2018). Se desarrollan sustancias antioxidantes y otras terapias novedosas como el uso de células madre. Cáceres D.E (2019), Niebla, N. J (2021)

Aún no se establece un consenso respecto al empleo o no del ejercicio físico y su dosificación en la lucha por retardar el proceso degenerativo de la enfermedad, algunos autores son detractores de la indicación de ejercicio físico terapéutico, alegando que puede provocar más daño que beneficio y lo convierte en un punto controvertido. Otros proponen que el ejercicio físico terapéutico bajo prescripción adecuada, puede ser fisiológica y psicológicamente beneficiosa para los afectados por ELA, sobre todo cuando se implementa en las primeras etapas de la enfermedad. Cañadilla, Y (2021), Bellini, C (2021), Calzada, D.J (2001)

El tratamiento fisioterapéutico de los pacientes con ELA tiene como objetivo aumentar su autonomía y mejorar la calidad de vida. El abordaje debe ser integral con una rehabilitación de soporte y paliativa donde se integran acciones desde lo físico, lo funcional y lo social. Requiere de una clasificación del paciente que vaya más allá de valorar la independencia funcional para las actividades de la vida diaria, sino que también evalúe niveles de deterioro físico a partir de variables como fuerza muscular, estado nutricional y capacidad ventilatoria. Bellini. C (2021), Vila. A (2017)

La propuesta de tratamiento físico terapéutico de forma personalizada, con objetivos específicos para cada paciente según la progresión de la enfermedad, se diseña teniendo en cuenta la necesidad de un procedimiento metodológico concebido como un sistema de cargas físicas regresivas, que considere el cumplimiento de dos principios fundamentales, a saber: 1) Disminución sistemática de las cargas (que toma en cuenta la pérdida progresiva de capacidades funcionales que se manifiesta en el paciente con ELA) y 2) Individualización. La relación trabajo descanso debe ser tomada en cuenta como un principio inviolable. Cañadilla, Y (2021).

El tratamiento con fisioterapia además de mejorar la calidad de vida de los pacientes, minimiza el riesgo de complicaciones como infecciones respiratorias, úlceras por decúbito, retracciones tendinosas y anquilosis de las articulaciones. Para el abordaje de los pacientes con ELA, la fisioterapia cuenta con técnicas activas, activas asistidas, pasivas y educacionales, que se van aplicando y adaptando en función de la fase o el estado de la enfermedad en que se encuentra el paciente. Fernández, J. R (2013). Al comienzo de la enfermedad, el tratamiento se enfocará más

en terapia activa basada en ejercicios globales y específicos para mantener las funciones músculo esquelética y cardiorrespiratoria; después, se irá evolucionando hacia las técnicas activas-asistidas y pasivas, utilizando las movilizaciones, estiramientos y el tratamiento postural. Muchas investigaciones señalan que todos los parámetros evaluados en el seguimiento de pacientes con ELA mejoraron luego de la fisioterapia, plantea investigación de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. La Habana, Cuba.

Es muy importante la educación del paciente en el autotratamiento y en el manejo de ayudas técnicas, así como el entrenamiento a la familia, que será un pilar importante en el proceso de rehabilitación. En este punto, es clave la información y la formación; Información sobre la enfermedad y formación sobre cómo abordarla dando recomendaciones, enseñando ejercicios y posturas antiálgicas. Escudero, Sh (2013)

La aplicación de tratamientos a personas con ELA que contemplen la actividad física, expresada en la inclusión de los denominados ejercicios físico terapéuticos, no constituye un proceso suficientemente abordado en el contexto de la investigación científica, según estudio realizado en el instituto de neurología y neurocirugía en la Habana. Vila, A (2017)

El meta-análisis realizado por Dal Bello-Haas (2018) en relación a la evaluación de programas de rehabilitación, informa que se necesitan más investigaciones para definir el tipo de ejercicio a realizar y la dosificación de las cargas de trabajo en la atención especializada. Sobre todo, cuando se atiende la diversidad clínica y sintomatológica que presentan los pacientes. Se necesita un instrumento metodológico que oriente la aplicación de actividades físicas sistemáticas en el proceso de atención al paciente con ELA y éste sea generalizado. Cañadilla, Y (2021)

A criterio de la autora es necesario continuar el desarrollo de investigaciones referentes a la estimulación del validismo mediante el entrenamiento físico terapéutico en la comunidad de pacientes con Esclerosis Lateral Amiotrófica, pues en los estudios realizados y a partir de la experiencia profesional se constatan insuficientes evidencias sobre los efectos fisiológicos de los mismos en esta discapacitante enfermedad.

DESARROLLO

La esclerosis lateral amiotrófica es una enfermedad neurodegenerativa. Esa realidad acota en extremo el campo de actuación y las aspiraciones del fisioterapeuta, que se enfocarán al único objetivo viable dadas las circunstancias: el mantenimiento del estado físico, funcional y social (la participación en la actividad) del paciente, abordando los signos y síntomas y tratando de contribuir, en la medida de lo posible, a su calidad de vida. Según la evidencia más reciente, la intervención fisioterapéutica con ejercicio físico a corto plazo en pacientes con ELA puede mantener, ralentizar y hasta mejorar ligeramente la degeneración propia de la enfermedad. Bellini, C (2021)

Calzada, D.J (2001) plantea que el tratamiento rehabilitador es apenas abordado en la comunidad científica y su utilidad en estos pacientes continúa motivando controversia. Algunos ensayos plantean que el tratamiento rehabilitador multifactorial permite mantener a los pacientes con un nivel funcional óptimo el mayor tiempo posible y ayuda a prevenir las complicaciones propias del desuso de los músculos y la inmovilización. También señalan que hasta que no se encuentre el tratamiento curativo de la ELA, la rehabilitación multifactorial permanece como la mejor esperanza para mejorar

la salud y la supervivencia en estos pacientes. El autor concluye en su estudio que después de un tratamiento rehabilitador multifactorial e intensivo de 4 semanas de duración todos los pacientes con ELA mejoraron la capacidad respiratoria y funcional y no se presentaron complicaciones.

En estudio realizado en el Instituto de Neurología y Neurocirugía se demostró una mejoría global a expensas de los ejercicios físico terapéuticos. Un total de 36 pacientes del estudio (94.7 %) informó que la rehabilitación les estaba beneficiando pues ofrecía alivio a diferentes síntomas. Un total de 21 pacientes (55.2 %) informaron que la mejoría en las actividades de la vida diaria tales como: escribir, preparar comidas, caminar, subir y bajar escaleras, acostarse y arroparse, entre otras, no era significativa. Por otro lado, 13 (34.21 %) manifestaron sentirse mejor que antes de iniciar el programa, y fueron capaces de completar algunas tareas en las cuales se sentían agotados anteriormente. Otros plantearon que pudieron reeducar la marcha para mantener la independencia funcional y se entrenaron en caso de caídas. La implementación de ejercicios físico-terapéuticos mejoró su calidad de vida y actividad funcional. Cañadilla, Y (2021)

Específicamente, se toma en cuenta a Dal Bello-Haas (2018) y Jones et al., (2019), quienes informan en relación a la evaluación de programas de rehabilitación, que los estudios con pacientes con ELA han sido realizados con tamaños de muestras demasiado pequeñas para precisar en qué medida es beneficioso o perjudicial el ejercicio. Señalan además que las guías de práctica actuales para el manejo de la terapia física, dependen en gran medida de la opinión y el consenso de los expertos involucrados en cada estudio. Concluyen, que se necesitan más investigaciones para definir el tipo de ejercicio a realizar y la dosificación de las cargas de trabajo en la atención especializada, dada la diversidad clínica y sintomatológica que presentan los pacientes. Cañadilla, Y (2021)

En su investigación Aranza Vila (2017), encontró que la gran mayoría de programas de ejercicio descritos en los estudios revisados dificultan su síntesis puesto que pocos de ellos describen las dosis, intensidad, frecuencia y duración del ejercicio. Las principales terapias utilizadas fueron el ejercicio en cicloergómetro, en tapiz rodante, ejercicios de resistencia a intensidad moderada, movilidad activa y pasiva. Estos obtuvieron mejoras en la funcionalidad, calidad de vida, disminución de la espasticidad y de la discapacidad. Los artículos analizados que abordan el ejercicio como terapia varían en la dosis, intensidad, frecuencia y duración del mismo.

Lunetta et al. (16) y Lisle S. et al. (28) llegan a unos resultados similares donde obtienen una mejora de la funcionalidad y calidad de vida ante un programa de ejercicios estrictamente controlado en cicloergómetro y ejercicio en cinta rodante. Lunetta propuso una actividad en cicloergómetro de 7 días, 2 semanas cada mes durante 6 meses, mientras que Lisle S. et al., propuso 30 minutos de ejercicio en cinta rodante 3 veces por semana, durante 8 semanas. Por otro lado, varios autores obtuvieron beneficios en la funcionalidad y calidad de vida ante ejercicios de resistencia de intensidad moderada con una duración de 15 minutos cada sesión. Por lo tanto, hace falta más investigación y una unificación de los parámetros de ejercicio para llegar a un consenso de qué tipo de ejercicio es más beneficiosao para los pacientes con ELA. Vila, A (2017)

En intervención realizada por Alexander Echemendia (2003), donde fue aplicado un programa de ejercicios físicos a pacientes con Esclerosis Lateral Amiotrófica atendidos en el Centro de Restauración Neurológica en la Habana (CIREN) se puede inferir que el programa de rehabilitación

contribuye a lograr una mayor independencia funcional de los pacientes en las actividades de la vida diaria, así como resultados satisfactorios en cuanto a capacidad vital respiratoria.

Es evidente que hasta que no se encuentre un tratamiento curativo para la ELA, el tratamiento neurorrehabilitador permanece actualmente como la mejor esperanza terapéutica, de cara a mejorar la calidad de vida, la salud y la supervivencia de estos pacientes. Este tratamiento no sólo debe contemplar la atención médica del paciente, sino también las ayudas técnicas oportunas y el soporte domiciliario, así como la formación y preparación tanto del cuidador principal como de la familia, abarcando desde el momento en que se diagnostica la enfermedad, hasta su fase terminal. Orient, F. (2006).

CONCLUSIONES

La Esclerosis Lateral Amiotrófica es una enfermedad neurológica degenerativa. En la actualidad la rehabilitación multifactorial es una de las mejores opciones para mejorar la salud y supervivencia de los pacientes portadores de la misma. Aun no existe un consenso con respecto a algunos aspectos de la dosificación del tratamiento con ejercicios físicos. En la mayoría de los estudios revisados los pacientes mejoraron la capacidad funcional, respiratoria y motora con la aplicación de ejercicios físicos. En los mismos no se reportan complicaciones derivadas de la intervención. Es insuficiente la evidencia científica que existe para afirmar cómo contribuye el ejercicio físico para paliar los síntomas de la enfermedad, así como la mejor forma de aplicarlos.

BIBLIOGRAFÍA

Brandi de la Torre, JM. (2013). Manual para la Atención de la Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA). Asociación Andaluza de Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA Andalucía).PDF.

https://www.elaandalucia.es/WP/wp-content/uploads/Manual_ELA_Nov2013.pdf

Vila Villar, A. (2017). Abordaje de la Esclerosis Lateral Amiotrófica desde la fisioterapia: una revisión sistemática. Trabajo de fin de grado. Grado en fisioterapia. Universidade Da Coruña. https://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/20647/VilaVillar_Aranza_TFG_2017.pdf?sequence=2&isAllowed=y.

Echemendia del Valle, A. (2003). El ejercicio físico en pacientes con Esclerosis Lateral Amiotrófica. Buenos Aires. Año 9 - N° 60. https://www.efdeportes.com/efd60/ciren.htm

Calzada-Sierra, D.J. (2001). Importancia del tratamiento rehabilitador multifactorial en la esclerosis lateral amiotrofia. REV NEUROL; 32 (5): 423-426. https://www.neurologia.com/pdf/3205/k050423.pdf

Bellini Cañete, C. (2021). Valoración y tratamiento de fisioterapia para pacientes con esclerosis lateral amiotrófica en etapas inicial e intermedia. Trabajo final de grado. (Plan de actuación clínica). Escoles universitáries gimbernat Tomás Cerdá. https://eugdspace.eug.es/bitstream/handle/20.500.13002/834/Intervenci%C3%B3n%20fisioterap%C3%A9utica%20en%20ELA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

1.4

CARACTERIZACIÓN DE LA GONARTROSIS EN ENTRENADORES DE ATLETISMO DE LA EIDE PEDRO DÍAZ COELLO DE HOLGUÍN

Dr. Mariano Ferrer Matos

Especialista de primer grado en Medicina del Deporte, Especialista de primer grado en Medicina General Integral. Teléfono: 53268307. Correo: marianoferrer@nauta.cu, mferrermatos@gmail.com. Orcid: 0000-0002-9599

Dr. Vladimir Fernández Cedeño

Orcid: 0000-0001-5091-7640

RESUMEN

La gonartrosis en es una enfermedad articular, inflamatoria crónica, degenerativa y progresiva, que afecta a pacientes de más de 40 años de edad, la práctica del deporte de alto rendimiento desde edades muy tempranas, constituye un factor de riesgo en los entrenadores de atletismo de la EIDE Pedro Díaz Coello lo que motivo este estudio. Objetivo: Caracterizar la gonartrosis en los entrenadores de atletismo de la EIDE Pedro Díaz Coello. Material y Métodos: Se realizó un estudio descriptivo, prospectivo de corte transversal, en los entrenadores de atletismo de la EIDE Pedro Díaz Coello durante el periodo comprendido de enero 2021 a febrero 2022.El universo estuvo conformado por 177 entrenadores (pacientes), la muestra fue de 12 entrenadores de atletismo, la cual se definió, según criterios de inclusión y exclusión establecidos. Resultados: La edad mínima fue de 35 años, predomino el sexo masculino con 75%, solo el 16.7% refirieron presentar dolor desde hace un año o menos tiempo, y el 50.0% de los pacientes presentaron gonartrosis severa. Conclusiones: En nuestra investigación la gonartrosis predominaron los hombres, siendo de vital importancia la aparición de la patología en edades tempranas.

Palabras clave: gonartrosis, indice de masa corporal.

INTRODUCCIÓN

Los dolores ostomiarticulares, en todo el universo y a lo largo de la historia, han constituido un serio problema de salud, ya que constituyen causa frecuente de incapacidad en un gran número de personas siendo, junto a la cefalea y el dolor pélvico crónico, las causas más frecuentes, en nuestro medio, de incapacidad parcial o definitiva.

La gonartrosis u osteoartritis de rodilla, es una enfermedad articular, inflamatoria crónica, degenerativa y progresiva, resultante de eventos mecánicos y biológicos que consiste en la pérdida del cartílago articular, la formación de osteofitos y la deformación de la articulación de tal forma que se altera la morfología y la función de la rodilla, el paciente con gonartrosis, refiere dolor alrededor de la articulación, con características mecánicas, que se acentúa con la carga y mejora en reposo, y rigidez matutina que no excede de los quince minutos London NJ.

En un informe reciente de la Organización Mundial de la Salud se indica que la gonartrosis está próxima a ser la cuarta causa más importante de discapacidad en mujeres y la octava en varones,

con costes anuales inmensos.

En Cuba se estimó que la prevalencia de gonartrosis se encontraba entre un 17% - 19 % en población urbana y entre un 21 % - 23 % de la población rural. Fernández-Delgado N

Como toda enfermedad, presenta factores de riesgos: edad, sexo, genética, insuficiente fuerza muscular de los cuádriceps, traumas previos, deformidades angulares, obesidad, actividad deportiva siendo esta última de gran interés por los problemas de salud que puede acarrear. Quintero N, Thomas T, Richette P 2010.

Una de las preocupaciones que conllevo a realizar este trabajo, es el rápido crecimiento del grupo de entrenadores de la EIDE aquejados de gonartrosis, al tomar en cuenta que la mayoría fueron atletas de alto rendimiento. Donde ese acumulo de cargas que recibieron mientras que fueron atletas, se debió aligerar de forma tal que no conllevara a la interrupción aparatosa de su efecto, impidiendo así que se produzcan alteraciones fisiológicas (Gonzales Revuelta 2018), las cuales traen consigo una serie de alteraciones patológicas tales como la gonartrosis que a su vez repercute en su accionar diario y futuro, con la familia, el colectivo laboral y en general la sociedad, poniendo en peligro la calidad de vida de aquellos que tantas glorias aportaron, y continúan preparando a los campeones del futuro Porto F 2004

La gonartrosis primaria es en esta etapa de la vida de aquellos atletas que hoy son entrenadores, es que aparece, debido al proceso de envejecimiento; las lesiones condrales pueden ser motivadas por el sobre uso articular, existiendo una disminución del colágeno, secundaria a la disminución del condroitin sulfato en la matriz del cartílago, todo esto conlleva al envejecimiento en las estructuras encargadas de la protección articular. Jensen 2011.

Aunque la gonartrosis, es una afección que se describe por lo general en pacientes con 50 años o más, la presencia de esta enfermedad en edades más tempranas es cada vez mayor, lo que genera la necesidad de conjugar pacientes con diferentes tipos de demandas físicas, en relación a la misma.

El Colegio Americano de Reumatología en 1996 definió criterios clínicos y radiológicos de gonartrosis, tales como: dolor en rodilla más osteofitos y al menos uno de los siguientes criterios: edad mayor de 50 años, rigidez articular durante menos de treinta minutos y crepitación con el movimiento activo de la rodilla.

La especialización temprana y la práctica deportiva de alto nivel por la que transitaron estos entrenadores durante su etapa como atletas contribuyo a fomentar problemáticas desde el punto de vista de la salud, ya que existen riesgos físicos, psicológicos y sociales derivados de la competitividad y el contexto social que rodea estas prácticas. En diversas ocasiones continuaban compitiendo con alguna lesión no recuperada del todo, o con ayuda de los vendajes y cuidados médicos que predisponen a la recaída y el tránsito hacia el estado de crónico de dicha lesión.

Después de una búsqueda bibliográfica inicial relacionada con esta Problemática y teniendo en cuenta los argumentos anteriores se decido determinar cómo objetivo: caracterizar la gonartrosis en los entrenadores de atletismo de la EIDE Pedro Díaz Coello.

Se realizó un estudio descriptivo, prospectivo de corte transversal, en los entrenadores de atletismo de la EIDE Pedro Díaz Coello durante el periodo comprendido de enero 2021 a febrero 2022.

El universo estuvo conformado por 177 entrenadores (pacientes), que asistieron a la consulta de traumatología del CEPROMEDE de Holguín en ese período, quedó una muestra de 12, la cual se definió, según criterios de inclusión y exclusión establecidos:

Criterios de inclusión:

Que fueran entrenadores de atletismo de la EIDE Pedro Díaz Coello, con 35 o más años de edad; que aquejen dolores en una o ambas rodillas; con diagnóstico clínico-radiológico de gonartrosis; y que estuvieran de acuerdo con participar en la investigación.

Criterios de exclusión:

Pacientes con antecedentes de haberse realizado cualquier proceder quirúrgico en las rodillas.

Se estudiaron las siguientes variables: Edad, Sexo.

Peso (en Kg) y Talla (en cm)

Índice de Masa Corporal (Kg de peso dividido por Talla en cm 2), Lozano Lizagarra LM; Artrhos tabla revista en Internettabla 2007; y se clasificó en: Normo peso (18,5–24,9); Sobre peso (25,0 - 29,9) y Obeso (≥30)

Tiempo de evolución de la sintomatología: (Menos de 1 año; de 1 a 3 años; y más de 3 años).

Rodilla afectada: (derecha, izquierda, o ambas)

Grados de gonartrosis: (según la clasificación de Kellgren y Lawrence): Mena Pérez R; Dinza Zamora L.

Grado 0: Normal; Grado 1 (Dudoso): Dudoso estrechamiento del espacio articular. Posibles osteofitos; Grado 2 (Leve): Posible estrechamiento del espacio articular. Osteofitos; Grado 3 (Moderado): Estrechamiento del espacio articular. Osteofitos. Leve esclerosis. Posible deformidad de los extremos del hueso; Grado 4 (Grave): Marcado estrechamiento del espacio articular. Abundantes osteofitos. Esclerosis grave. Deformidad de los extremos del hueso.

Dolor:* Ausencia de dolor; leve; moderado; severo.

*Para validar el dolor usamos la escala analógica visual (EVA): No dolor (0), dolor ligero (1-4), dolor moderado (5-7) y dolor severo (8-10).

La información fue recogida y procesada en una base de datos confeccionada por los autores de esta investigación y avalada por expertos. Los resultados se presentaron en tablas de frecuencias y asociación de variables.

Para realizar el estudio se pidió el consentimiento informado a cada paciente.

De los 12 pacientes que conformaron la muestra, 83.3% presentaba más de 40 años de edad (Tabla

1), lo que confirma lo encontrado en la literatura revisada Pasos Novelos F. y otros autores, donde se plantea que la gonartrosis afecta a pacientes por encima de los 40 años de edad; a su vez la edad mínima presentada fue de 35 años, por lo que coincide con bibliografía consultada Anillo Badías R. donde hace referencia que las lesiones de rodilla (gonartrosis) se presentan en edades tempranas de los ex atletas debido a las lesiones por sobre uso, el rango de edad de 60 y +, no se encuentra representado porque se respeto el criterio de no participar en la investigación.

Tabla #1. Distribución de pacientes según la edad.

Edad	#	%
35-39	2	16.7
40-49	4	33.3
50-59	6	50.0
TOTAL	12	100

Es precisamente en estas edades que aparece la gonartrosis primaria, debido al proceso de envejecimiento; las lesiones condrales pueden ser motivadas por el sobre uso articular, existiendo una disminución del colágeno, secundaria a la disminución del condroitin sulfato en la matriz del cartílago, todo esto conlleva al envejecimiento en las estructuras encargadas de la protección articular Jensen MD. Obesity.

Se pudo constatar un predominio de la afectación bilateral de rodillas (Tabla 2), en 41.7% de los pacientes; se plantea que en más de la mitad de los casos se hace bilateral, sobre todo con el paso del tiempo y por el sobre uso de la rodilla no afectada inicialmente Artrolink.com sede Web. Épernon (Francia).

Tabla # 2. Distribución de pacientes según rodilla afectada.

Rodillas afectadas	#	%
Derecha	4	33.3
Izquierda	3	25
Ambas	5	41.7
Total	12	100

El 75% de la muestra estuvo conformada por hombres (Tabla 3), este resultado no está en desacuerdo con otros estudios que plantean que esta patología se hace más frecuente en mujeres las cuales transitan en el de cursar del tiempo por diferentes procesos fisiológicos como son el parto y la menopausia buscando la explicación a este resultado, debemos partir que nuestro estudio se enmarca en una población de entrenadores deportivos y que a pesar de los logros alcanzado en el deporte revolucionario, donde la presencia femenina se ve representada sin discriminación de género pero aun así es mínima la presencia de la mujer como entrenadora.

Tabla # 3. Distribución de los pacientes según sexo.

Sexo	#	%
Masculino	9	75
Femenino	3	25
Total	12	100

En este estudio la obesidad no se ve reflejado como factor pre disponente (Tabla 4), para la aparición de la gonartrosis pues 83.4% de la muestra presentó un IMC de Normopeso, cifra que no concuerda con los resultados de otros estudios revisados, donde el sobrepeso y la obesidad desempeñan un papel fundamental en el desarrollo de esta patología, pero como hicimos alusión anterior mente nuestro estudio está enmarcado en una población de entrenadores de atletismo, los cuales todos fueron atletas de alto rendimiento, y en esta disciplina como en otras muchas más el mantenimiento del peso corporal es vital para el éxito. Estudios recientes han encontrado el aumento del IMC como el primer factor de riesgo para desarrollar la gonartrosis se encontró además que una sobrecarga de peso aumenta significativamente el riesgo de desarrollar una gonartrosis. Blagojevic M.

Tabla # 4. Distribución de paciente según índice de Masa Corporal.

Índice de Masa Corporal	#	%
Normo Peso	10	83.4
Sobre Peso	1	8.3
Obeso	1	8.3
Total	12	100

El 16.7% de los pacientes refirieron presentar dolor desde hacía menos de un año (Tabla 5), creemos que la incidencia del dolor en tan corto tiempo es atribuible al deterioro de los componentes de la articulación de la rodilla debido a la especialización temprana y la práctica deportiva de alto nivel por las cuales transitaron estos entrenadores (ex atletas) resultando ser una problemática desde el punto de vista de la salud, ya que hay riesgos físicos, psicológicos y sociales derivados de la competitividad y el contexto social que rodea estas prácticas y una vez cumplimentada esta etapa en la vida del deportista, se producen alteraciones fisiológicas que conllevan a la aparición de esta patología (Gonzales Revuelta 2018).

Tabla # 5. Distribución de pacientes según el tiempo de aparición del dolor

Tiempo de evolución del dolor	#	%
< 1 año	2	16.7
1 a 3 años	4	33.3
> 3 años	6	50.0
Total	12	100

También se encuentra en correspondencia con la aparición del dolor, que el 50.0% de los pacientes presentan gonartrosis severa (Tabla 6), por lo que es bien conocida la falta de correlación entre la existencia de cambios radiológicos en una articulación y presencia o no de dolor referido por el

paciente; 11 de ahí que no decidimos realizar esa comparación en nuestro estudio, donde predominó el dolor moderado (Tabla 7), seguido del severo, a capacidad de atenuación de las cargas.

Tabla # 6. Distribución de los pacientes según el grado de gonartrosis

Grado de gonartrosis	#	%
Grado 0		
Grado 1		
Grado 2	2	16.7
Grado 3	4	33.3
Grado 4	6	50.0
Total	12	100

Tabla # 7. Distribución de los pacientes según la intensidad del dolor

Intensidad del dolor	#	%
Ligero	2	16.7
Moderado	4	33.3
Severo	6	50.0
Total	12	100

CONCLUSIONES

En nuestra investigación la gonartrosis predominaron los hombres, siendo de vital importancia la aparición de la patología en edades tempranas.

BIBLIOGRAFÍA

Abhishek A, Doherty M. Diagnosis and clinical presentation of osteoarthritis. Rheum Dis Clin North Am. 2013 Feb;39(1):45-66.

Álvarez López A, Ortega González C, García Lorenzo Y. Comportamiento de pacientes con gonartrosis tricompartimental. AMC tabla revista en la Internettabla. 2013 Jun;17(3): 264-277. tabla Citado 2014 Oct 20 tabla. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552013000300003&lng= es

Anderson JJ, Felson DT. Factors associated with osteoarthritis of de knee in de firts national Health and Nutrition Examination Survey (HANES I). Evidence for an association with overweigth, race and physical demands of work. Am J Epidemiology. 1988; 128: 179: 89. Recibido: 18 de marzo de 2015.Aprobado: 4 de diciembre de 2015.

Anillo Badías R, Villanueva Cagigas E, García González O. La Medicina del Deporte, un pilar de rendimiento deportivo. La Habana: Editorial Deportes; 2016.

1.5

CARACTERIZACIÓN DE LA ESCOLIOSIS EN ATLETAS DE INICIACIÓN TEMPRANA DE LA EIDE DE HOLGUÍN

Dr. Vladimir Fernández Cedeño.

Correo: vladyfernandezc@gmail.com Orcid: 0000-0001-5091-7640. Teléfono 242473009 y 54671479

Dr. Mariano Ferrer Matos. Orcid: 0000-0002-9599-6247

RESUMEN

La postura es una posición o actitud del cuerpo, es la manera característica que adopta el mismo para una actividad específica; por lo que es necesario mantener una postura correcta y obtener el mayor rendimiento. Se realizó un estudio observacional de tipo transversal en deportistas de arte competitivo, con el objetivo de caracterizar la presencia de escoliosis en la categoría 8-10 años, en escolares que ingresaron a la Escuela de iniciación deportiva Pedro Díaz Coello de Holguín, 2022.El universo estuvo constituido por la totalidad de deportistas pertenecientes a los deportes de iniciación temprana. La muestra quedó representada por 20 deportistas que cumplieron los criterios de inclusión. Se les realizó examen físico, Test postural, Adams, Busquet y Plomada. Durante la aplicación y el análisis del Test Postural se determinó que del 100% de los niños que fueron evaluados, el 55% (n=11) presentan algún tipo de alteración postural, mientras que 45% (n=9) no presentan ningún tipo de alteración postural. Se encontró 5% (n=1) de cifosis, 10% (n=2) de hiperlordosis, 30% (n=6) de escoliosis. El 100% de los escolares portadores de escoliosis manifestaron hábitos posturales incorrectos. En nuestra provincia actualmente no se ha realizado un estudio científico que detallen la incidencia y prevalencia de las alteraciones postulares en atletas de iniciación temprana en el deporte. Se recomienda orientar a los entrenadores ejercicios compensatorios en función de la prevención de la escoliosis.

Palabras clave: Escoliosis, iniciación temprana, test postural, adams, busquet y plomada.

INTRODUCCIÓN

La escoliosis propiamente tal es la desviación lateral de la columna vertebral, asociada a rotación de los cuerpos vertebrales y alteración estructural de ellos. El término escoliosis es usado desde Hipócrates y Galeno en los años 201 a 131 A de C.Dr. Juan Fortune Haverbeck, Dr. Jaime Paulos Arenas, Dr. Carlos Liendo Palma. La desviación lateral debe tener una magnitud mínima de 10°. Cinco por ciento de la población tiene 5° de desviación lateral, lo que se considera normal. La escoliosis se observa con frecuencia entre los 10 y 14 años y se inicia después de los 8 años, mayoritariamente en las mujeres en una relación de 6 ó 7 es a 1 con respecto a los hombres. Dr. Juan Fortune Haverbeck.

El inicio y evolución de la escoliosis es silencioso, por lo que padres, profesores, pediatras y, médicos generales, deben conocer esta afección para poder pesquisarla precoz y oportunamente, antes que las curvas progresen y se hagan estructuradas, obligando al tratamiento quirúrgico.

Lo mismo plantea Martín Tejeda Barreras en un trabajo del distrito federal de México en el 2011.

Estudios recientes demuestran un aumento sistemático de las llamadas enfermedades del siglo XXI

y entre ellas, se encuentra la desviación de la columna vertebral denominada escoliosis las que han experimentado un mayor incremento en la población infantil perteneciente al nivel de enseñanza escolar primario tanto en el ámbito internacional como nacional, algunos especialistas consideran que en el 70% de la población escolar se manifiesta algún problema de espaldas antes de cumplir los 16 años, como González y Martínez (2004), Molano (2004).

Álvarez (1986) define a las escoliosis como:

> "toda curvatura, desviación angular o inclinación lateral de uno o más segmentos de la columna vertebral con respecto a su posición rectilínea normal".

Las escoliosis adquiridas por desequilibrios musculares comienzan en la mayoría de los casos por la adopción continua de posturas inadecuadas desde edades tempranas, varios autores, entre ellos Turek (1982), Álvarez (1986), Popov (1988), Andersen (1999), Hazebroeck (1992), Lewet (1999), Maslo (1996) y Molano (2004) coinciden en plantear poniendo énfasis en las escoliosis, que si no son corregidas a tiempo perduran durante toda la vida del sujeto, provocando cambios estructurales y fisiológicos progresivos que pueden causar desplazamientos y compresiones de vértebras con repercusiones negativas para otros órganos y sistemas, reduciéndose su expectativa vital, además, pueden tener lugar afectaciones en la estética de su figura.

La escoliosis es la más frecuente de las deformidades espinales. Su prevalencia varía sustancialmente, dependiendo del ángulo de la curva. La prevalencia en curvas inferiores a 200es de 2 a 3 % de la población, mientras que sólo de 0,2 a 0,3 % tendrán curvas superiores a 30 %.

En cuanto al sexo y prevalencia de esta entidad, es en las niñas, por un patrón de vida más sedentario, postura sentada, sostenes apretados que constriñen la caja torácica, crecimiento excesivamente rápido durante la adolescencia, debilidad de algunos grupos musculares, etc.

El trastorno idiopático (más frecuente en el sexo femenino), en el adolescente es la manifestación más común y puede tener una predisposición genética. La deformidad generalmente impera durante el crecimiento. También hay formas de la enfermedad infantil y juvenil que son menos comunes y afectan a un número similar de niñas y niños.

En los últimos años la literatura científica polaca, que trata sobre la epidemiología de los cambios postulares, advierte el incremento de diversas desviaciones de la estática corporal. Diferentes autores consideran que el porcentaje de escoliosis funcionales presentes en la población de niños y adolescentes es de 20 a 25 %, e inclusive hasta 60 a 70 % de la población, lo que difiere notablemente de las cifras registradas en los años 70. Las causas del incremento en la frecuencia de las apariciones de escoliosis funcionales (posturales), está en las condiciones de índole ambiental, por el aumento del tiempo de permanencia en la posición sedente de los jóvenes durante las actividades diarias por: sobrecarga de programas escolares o de otras actividades en forma sedente frente a la pantalla del televisor o de la computadora. Diferentes autores están de acuerdo con este tema dentro de los que se encuentra Bravo Acosta Tania.

Pessler, (2020) En su publicación Escoliosis, desarrollada en Alemania expone síntomas, diagnóstico, pronostico y tratamiento a desarrollar acerca de los diferentes tipos de escoliosis en las

edades tempranas dando a conocer que ocurre entre el 2 y 4 % en las edades de 10 a 16 años expone que su aparición es generalmente al inicio de la adolescencia.

Vázquez et al (2020). En su artículo frecuencia de escoliosis idiopática del adolescente en alumnos de secundaria en seis colegios de Lima Norte, nos da a conocer que obtuvo una frecuencia de escoliosis idiopática del 27,23 % ose en 52 participantes y lo asocia al sexo y las edades.

En cuanto a la literatura hay numerosos estudios como en nuestra provincia en la escuela de arte Raúl Gómez García del Municipio de Holguín en el 2014 donde se estudiaron Violinista con posturas incorrectas le realizo ejercicios compensadores para prevenir la escoliosis en ellos. Yaidelin Montero González

En el curso 2006-2007 Alberto Leonardo Velásquez Sánchez analizó las alternativas para prevenir la escoliosis en estudiantes de 5º grado, con una muestra de 15 de ellos de la escuela primaria Hermanos Peña Marrero del municipio Urbano Noris de la provincia Holguín.

En el curso 2006-2007 Lizet Regla Pelegrín Suárez analizó la influencia de un conjunto de juegos correctores en la rehabilitación de la escoliosis de primer grado en niños con necesidades educativas especiales cognoscitivas estables de la escuela especial “Rubén Martínez Villena” con una muestra de 10 estudiantes de la provincia Las Tunas.

En nuestra provincia no encontramos estudios en cuanto a la caracterización de la escoliosis en atletas de iniciación temprana en la EIDE Pedro Díaz Coello de Holguín lo cual nos llevó a la tarea de realizar este estudio a los niños que ingresaron en nuestra escuela en el curso 2021-2022.

DESARROLLO

Caracterización de la escoliosis.

Manifestaciones clínicas: Salvo la escoliosis congénita, las demás aparecen o se inician durante el crecimiento. Su lenta evolución hace que el diagnóstico se produzca cuando la curva ha alcanzado ya una cierta magnitud. En consecuencia, la recuperación de una correcta postura se hace más difícil y en muchos casos del todo imposible. Se plantea por muchos autores como Reinaldo Benítez López, Martín Tejeda Barreras, Mayo clinic.

Los pacientes raras veces refieren molestias, lo más frecuente es el dolor de espalda cuando se realizan trabajos pesados o en el deporte de alto rendimiento.

Se debe explorar la espalda de un niño siempre que:

• Existan antecedentes familiares de escoliosis.

• Se detecte simetrías de cresta iliacas, asimetrías de flancos, oblicuidad pélvica.

• Disimetrías de miembros inferiores o deformidad de la caja torácica.

• En el niño que se sustente mal, trastornos de la verticalidad del cuerpoen bipedestación estática o en la marcha, caídas frecuentes.

• Existencias de hiperlaxitudligamentaría.

• O simplemente en los chequeos médicos que se realizan en las escuelas o centros de salud.

Asumimos la clasificación de la escoliosis realizada por Tania Bravo en su libro Diagnostico y Rehabilitación en enfermedades ortopédicas.

Clasificación etiológica de la escoliosis estructural

I. Idiopática:

1. Infantil (0 a 3 años):

a) Resolución espontánea.

b) Progresiva.

2. Juvenil (3 a 10 años).

3. Del adolescente (> de 10 años).

II. Neuromuscular:

1. Neuropática:

a) Neurona motora superior:

- Parálisis cerebral.

- Degeneración espinocerebelosa.

- Enfermedad de Friederich.

- Enfermedad de Charcot-Marie-Tooth.

- Enfermedad de Roussy-Levy.

- Siringomelia.

- Tumor de médula espinal.

- Traumatismo de médula espinal.

- Otros.

b) Neurona motora inferior:

- Poliomielitis.

- Otras mielitides virales.

- Traumática.

- Atrofia muscular espinal:

•Werdning-Hoffmann.

•Kugelberg-Welander.

- Mielomeningocele (paralítico).

c) Disautonía (Rilex-Day).

d) Otras.

2. Miopática:

a) Artrogriposis.

b) Distrofia muscular:

- Duchenne (seudo hipertrófica).

- Extremidad cintura.

- Fascioescápulohumeral.

c) Desproporción del tipo de fibra.

d) Hipotonía congénita.

e) Miotoníadistrófica.

f) Otras.

III. Congénita:

1. Falla de formación:

a) Vértebra cuneiforme.

b) Hemivértebra.

2. Falla de segmentación:

a) Unilateral (barra no segmentada).

b) Bilateral.

3. Mixta.

IV. Neurofibromatosis.

V. Trastornos mesenquimáticos.

1. Marfam.

2. Ehlers-Danlos.

3. Otros.

VI. Enfermedad reumatoidea.

VII. Trauma:

1. Fractura.

2. Cirugía:

a) Poslaminectomía.

b) Postoracoplastia.

3. Irradiación.

VIII. Contracturas extraespinales:

1. Postempiema.

2. Postquemaduras.

IX. Osteocondrodistrofias.

1. Enanismo distrófico.

2. Mucopolisacaridosis. Ejemplo: síndrome de Morquio.

3. Displasia espondiloepifisaria.

4. Displasia epifisaria múltiple.

5. Otras.

X. Infección del hueso:

1. Aguda.

2. Crónica.

XI. Trastornos metabólicos:

1. Raquitismo.

2. Osteogénesis imperfecta.

3. Homocistinuria.

4. Otros.

XII. Relacionados con la articulación lumbosacra.

1. Espondilolisis-espondilolistesis.

2. Anomalías congénitas de la columna lumbosacra (L-S).

XIII. Tumores:

1. Columna vertebral:

a) Osteoma osteoide.

b) Histocitos x.

c) Otros.

2. Médula espinal.

Clasificación etiológica de la escoliosis no estructural (funcional)

I. Escoliosis postural.

II. Escoliosis histérica.

III. Irritación radicular:

a) Hernia del núcleo pulposo.

b) Tumores.

IV. Inflamatoria: apendicitis.

V. Relacionadas con discrepancias del largo de extremidades inferiores.

VI. Relacionadas con contracturas en región de la cadera.

Clasificación según la localización de la curva escoliótica o la zona donde está ubicado el vértice de la misma

1. Curva cervical (V-Ci a C6).

2. Curva cérvicodorsal (V-C7 y D1).

3. Curva dorsal (V-D2 a D11).

4. Curva dorsolumbar (V-D12 a L1).

5. Curva lumbar (V-L2 a L4).

6. Curva lumbosacra (V-L5 y S1).

Protocolo
Test postural. Es una técnica de evaluación que tiene como propósito detectar cualquier alteración o anormalidad en la postura, en la columna vertebral (cifosis, escoliosis e hiperlordosis) y en general de todo el cuerpo (Arévalo &Cruz, 2015).

En el Test Postural se evalúa la vista anterior, posterior y lateral, nos colocamos al frente del paciente a una distancia 1.5 metros, examinando desde craneal a caudal las estructuras en las tres vistas con la ayuda de la tabla postural.

Test de Adams: Es la maniobra más aceptada universalmente para diferenciar entre una actitud escoliótica y una escoliosis estructurada estando el paciente en posición bípeda; se le solicita que flexione su tronco dejando colgar los brazos y manteniendo las rodillas en extensión; este test consiste en la observación del contorno de la cara dorsaldel tronco en flexión completa.

En dicha posición se marca con el lápiz dermográfico las apófisis espinosas desde la C7 hasta S2 (Santonja, 2013).

Y se le pide al paciente que regrese a la posición inicial y se hace la observación, si las apófisis espinosas marcadas se alinean o se hace visible la curva e indicará la existencia de una rotación vertebral tratándose de una escoliosis estructural (Firpo, 2010).

Test de Busquet: Tiene como objetivo determinar el origen de la escoliosis (neurológico, vertebral, craneal, visceral) basado en su método, mediante la batería de Test: Flexión de pie, Flexión en sedestación, Extensión en bipedestación y estático. Colocarse a una distancia de un metro, para realizar un examen profundo a nivel músculo-esquelético, cavidades abdomino-pelviana, torácica y craneal (Busquet & Busquet, 2010).

Test de plomada: Este procedimiento se realiza con el paciente de pie, colocando la plomada en la apófisis espinosa de la C7, para observar la alineación del tronco. Si no coincide la línea de plomada con la línea interglútea, se tomará en cuenta como test de plomada positiva con una desviación de la columna vertebral ya sea hacia la derecha o a la izquierda.

Atletas de iniciación temprana en el deporte

Generalmente, el deporte de alto nivel se inicia con una especialización deportiva precoz. Esta especialización es un hecho frecuente, y bastante tratado en la literatura. Martensrecoge las edades mínimas de iniciación a diferentes deportes en EE.UU. Por ejemplo, el béisbol, natación o atletismo, Gimnasia se inician antes de los 5 años de edad, e incluso pueden llegar hasta los 3 años. Así, no son escasos los ejemplos de deportistas a escala mundial que iniciaron su práctica deportiva a edades muy tempranas.

De todas formas, hay varias posturas; para algunos, está plenamente justificada la iniciación deportiva precoz y no ven inconveniente en la introducción del niño/a en competiciones de alto nivel. Para otros, ésta es un atentado contra la infancia. Aquí se expondrán ambas visiones, las que están a favor o en contra de esta especialización deportiva, para que así el lector/a pueda escoger la que le parezca más adecuada.

Argumentos a favor del deporte de alto nivel en la infancia.

Hahn (1988) recoge que el adelanto de la edad de máximo rendimiento, sobre todo en determinadas disciplinas, motiva a federaciones, clubes y entrenadores a iniciar el proceso de entrenamiento dirigido al alto rendimiento cada vez con más precocidad, para obtener mejores resultados.

Por otro lado, la búsqueda del éxito por parte de las instituciones, federaciones y clubes contribuye a esta especialización temprana.

Por último, la actitud de los padres (que a menudo buscan una "sobrecompensación" por los éxitos no conseguidos), es decisiva.

Argumentos en contra del deporte de alto nivel en la infancia

Son numerosos autores los que están en contra de la especialización precoz. Personne recoge gran cantidad de casos reales en los que los deportistas sometidos a una especialización precoz presentan gran variedad de problemas (de salud, de integración, psicológicos...).

Por otro lado, Cotta investigó sobre modificaciones patológicas en practicantes de diversas especialidades deportivas (halterófilos, saltadores, nadadores...).

Igualmente, la mayoría de los pedagogos no aconsejan dicha especialización. Los riesgos de ésta se dividen en físicos, psicológicos, motrices y deportivos.

En nuestro país y en nuestro sistema deportivo INDER no somos exento de esa problemática de la iniciación temprana en el deporte por lo que se realizan numeroso esfuerzo con tal de que nuestros atletas inicien la actividad deportiva lo más sano posible por lo que se realizan visitas a los municipios por parte del centro provincial de Medicina del Deporte con este fin.

Necesidades de la investigación.

El deporte puede suponer un riesgo para padecer dolores de espalda, sobre todo en aquellos deportes que obliguen a realizar movimientos de flexión y extensión de la columna, exigiendo torsiones bruscas o mantenidas, cargas excesivas o vibraciones.

Algunos deportes desarrollan mayormente un grupo muscular determinado, desarrollando de esta manera un desequilibrio en el dinamismo de la columna vertebral, en el repartimiento de cargas y en la estática. Es por ello recomendable que antes de iniciar la práctica de un deporte determinado desarrollar un programa de ejercicios adecuados para garantizar un buen desarrollo de la musculatura implicada en el deporte escogido.

Así pues, para terminar este apartado, citaré una frase que es el título de un libro de Personne: "NINGUNA MEDALLA VALE LA SALUD DE UN NIÑO".

Por tal razón, con nuestra investigación pretendemos realizar una caracterización de los atletas que entraron a nuestra institución y presentaban escoliosis.

Métodos empleados.

El método general utilizado es el dialéctico materialista que contribuye al análisis de las leyes, principios y particularidades de las características de la escoliosis en los atletas de iniciación temprana en nuestra institución.

-Nivel Teóricos.

Histórico-Lógico. Este método dentro de los métodos de la investigación se utiliza para la sistematización de los antecedentes teóricos, desde el surgimiento de la escoliosis en niños hasta conocer su evolución y desarrollo, así como las características biológicas, arribando a conclusiones lógicas dentro del proceso de investigación.

Análisis-Síntesis. Se utilizó en la separación de las características específicas de los niños con escoliosis, integrando posteriormente a lo relacionado con su padecimiento con vista a mejorar su dolencia.

-Nivel Empírico.

Análisis de documentos: Este método fue de gran importancia en la investigación, pues brindó conceptos, leyes, resoluciones que rigen el proceso de rehabilitación en cuba, a partir de sus características.

Observación: Se observaron las historias clínicas de los atletas que entraron a la EIDE durante el curso 2021-2022.

Entrevista: Con el objetivo de constatar los antecedentes y las características de los atletas.

Medición. (Examen postural).Se efectuó para constatar las características de la escoliosis.
-Métodos estadísticos

Estadística descriptiva: Destinada a la elaboración primaria de los datos, es decir la consolidación de la información que se obtuvo a través del diagnóstico y que permitieron organizar y evaluar aspectos desde el punto de vista cuantitativo y cualitativo de los instrumentos aplicados. Para lo cual se estudiaron 20 niños de diferentes deportes que entraron a nuestra escuela durante el curso 2021-2022 de ellos 13 femeninas y 7 masculinos de varios deportes.

Respecto a los análisis descriptivos de los 20 escolares analizados entre 8 y 10 años de edad, un 35% (n=7) pertenecían al sexo masculino y un 65% (n=13) al sexo femenino.

Durante la aplicación y el análisis del Test Postural se determinó que del 100% de los niños que fueron evaluados, el 55% (n=11) presentan algún tipo de alteración postural, mientras que 45% (n=9) no presentan ningún tipo de alteración postural. Se encontró 5% (n=1) de cifosis, 10% (n=2) de hiperlordosis, 30% (n=6) de escoliosis

De los 6 escolares con escoliosis, según el Test de Adams sobre la etiología, el 33.3% (n=2) presentan escoliosis estructural y el 66.7% (n=4) presentan escoliosis funcional.

Según el Test de Busquet sobre el origen de la escoliosis, el 66.7% (n=4) es de origen vertebral, mientras que el 33.3% (n=2) es de origen craneal.

Según el Test de plomada: De acuerdo a la desviación de la escoliosis encontramos que el 16.7% (n=1) presento desviación a la Izquierda mientras que el 83.7% (n=5) presento desviación a la derecha.

CONCLUSIONES

En nuestra sociedad moderna, las afecciones al sistema músculo esquelético y en particular las alteraciones posturales (escoliosis, cifosis e hiperlordosis), constituyen una de las causas más frecuentes de consulta en Traumatología y Terapia Física.

En nuestra provincia actualmente no se ha realizado un estudio científico que detallen la incidencia y prevalencia de las alteraciones postulares en atletas de iniciación temprana en el deporte.

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, R. (1986) Tratado de cirugía ortopédica y traumatológica. Tomo II. Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana. Pág. 219-220.

Arévalo, M., & Cruz, R. (2015). Valoración postural y tratamiento kinético en los estudiantes de la unidad educativa especial «Agustín Cueva Tamaríz». Cuenca: Universidad de Cuenca.

Bravo Acosta Tania. Diagnóstico y rehabilitación en enfermedades ortopédicas/Tania Bravo Acosta. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2006

Busquet, L., &Busquet, M. (2010). Las Cadenas Fisiológicas: La cadena visceral, tórax, garganta, boca. Descripción y tratamiento. (1. a ed., Vols. 1–7). Madrid: Paidotribo.

Dr. Juan Fortune Haverbeck, Dr. Jaime Paulos Arenas, Dr. Carlos Liendo Palmafile:///D|/Jaelis/Docs de emule/Medicina/MEDICINA_Manual de Ortopedia y Traumatología/Trau_Portada.html05-03-2005 9:53:19.

Echevarría-Ramírez, O., Tamayo-Rodríguez, Y. S., (2018). Apropiación, generación y uso del conocimiento III. ISBN 978-1-945570- 38-4; SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos.

Echevarría-Ramírez, O., Tamayo-Rodríguez, Y. S. & Jeffers-Duarte, B. (2018). Libro digital. Contextualización Investigativa y Uso Solidario del Conocimiento Capítulo: Cultura Física y Deporte. ISBN 978-1-945570-38-4; Coedición: Evenhock-Redipe, SELLO Editorial REDIPE, Capítulo Estados Unidos.

Firpo, C. (2010). Manual de ortopedia y traumatología (3. a ed.). Buenos Aires: Dunken.

González, J.L. y Martínez, J. (2004) El dolor de espalda y los desequilibrios musculares. Rev. inst. med. cien. act. fis. deporte, número 13, marzo 2004.

Hernández, R y Hernández, E. (2002) Alteraciones Ortopédicas frecuentes. RevistaMédica de Santiago de Chile. RMS. Pág. 7-14. Https://www.Mayoclinic.orgaug 3 del 2021

Lewet, K. (1999) Chain reaction in the locomotor system: coactivation patterns based on development neurology. J. Orthop. Med. pp. 52-57.

Lowet, T.G. (1999) Scheverman's disease Orthopaedic North Am, Jul, 30(3): 475-87

1.6

ALTERNATIVA FISICO-TERAPEUTICA PARA LA REHABILITACION DE LA ENFERMEDAD PULMONAR OBSTRUCTIVA CRONICA

Lic. Eduardo Suárez Escobar.

Licenciado en Terapia Física y Rehabilitación. Profesor instructor. Universidad de Ciencias Médicas de Holguín. Policlínico universitario Docente "Pedro Díaz Coello". Servicio de Rehabilitación Integral. Holguín. Cuba. https://orcid.org/0000-0001-5206-5293. Correo electrónico: suaresc@nauta.cu, Teléfono: 58103190.

Dra. Yoandra Pérez Pardo.

Especialista de 1er grado en Medicina Física Y Rehabilitación. Profesor asistente. Universidad de Ciencias Médicas de Holguín. Policlínico Universitario Docente "Pedro Díaz Coello". Servicio de Rehabilitación Integral. Holguín. Cuba. htttps://orcid.org/0000-0002-5439-8128

RESUMEN

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica se caracteriza por una limitación crónica y poco reversible al flujo aéreo. Constituye la cuarta causa de muerte en los países del Caribe y la sexta causa de muerte en Cuba con una tendencia ascendente en los próximos años, por lo que es un problema de salud, del que no se excluye la provincia de Holguín. Entre los factores de riesgo se encuentra el tabaquismo, que aumenta la morbilidad por esta entidad con complicaciones que elevan la mortalidad. Se trata de una enfermedad con una elevada morbimortalidad e infradiagnosticada, lo que implica un problema médico de primer orden.
Palabras clave: enfermedad pulmonar, obstrucción, tabaquismo.

INTRODUCCIÓN

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad infradiagnosticada y con una elevada morbi-mortalidad, su curso clínico progresivo y sus requerimientos asistenciales implican un problema médico de primer orden.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) 210 millones de personas en todo el mundo padecen de EPOC. En 2005 más de 3 millones de personas murieron por esta enfermedad, lo que supuso el 5% del total de las defunciones registradas en ese año, en 2014 se estableció como la cuarta causa de mortalidad global, responsable de 5,4 millones de defunciones anuales, se pronostica que para el 2030 cause 8,3 millones de muertes que representa el 10% de la mortalidad general en el mundo, superada solamente por el cáncer (33%) y por las enfermedades cardiovasculares (29%), constituye la cuarta causa de muerte en los países del Caribe y se prevé que su prevalencia siga en aumento, lo que representa un elevado costo sanitario.

En Europa la prevalencia varía entre el 2,1% y el 26,1%, lo que depende del país y los diferentes métodos utilizados para estimar la prevalencia en términos de definición, de escalas de gravedad y de grupos de población. En España se estima que entre un 9% y un 10% de la población adulta de más de 40 años padece EPOC. En el estudio IBERPOC, la prevalencia de EPOC se estimó que más de 1.200.000 españoles tenían obstrucción no reversible del flujo aéreo compatible con EPOC.

Siguiendo este análisis en un estudio liderado por PLATINO (Proyecto Latinoamericano de investigación y Obstrucción Pulmonar) la prevalencia de EPOC en países latinoamericanos fue de 15.8% en Sao Paulo, México 7.8%, Montevideo 19.7%, Santiago de Chile 16.9% y Caracas 12.1%. Mayor en hombres, fumadores y mayores de 60 años de edad. La prevalencia oscila entre el 8%y el 20% de las 6 principales causas de muerte, en EE.UU solamente la EPOC ha aumentado continuamente desde 1970, en el año 2011 se diagnosticaron unos 10 000 000 de adultos con la enfermedad.

En Cuba, los datos estadísticos de la EPOC se asocian a otras enfermedades respiratorias bajas, con una taza de 28.2/100 000 habitantes, se reporta en el 4to lugar como causa de morbilidad y 6to de muerte con un comportamiento ascendente desde 1993. Se estima en 1.5/1000 los años de vida potencialmente perdidos (AVPP) en las edades comprendidas entre 1 a 74 años. En el año 2020 se reportó 3510 defunciones a causas de enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores representando una taza del 14.9/100 000 habitantes, de ellas 1957 correspondieron al sexo masculino con una taza del 35.1% y 1553 al sexo femenino con una taza del 27.6/100 000 habitantes.

La provincia de Holguín no se encuentra excluida de esta problemática, según el Anuario Estadístico de Salud Pública 2020, ocupa el tercer lugar a nivel nacional en lo que concierne a muertes por enfermedades crónicas respiratorias de las vías aéreas inferiores reportando 264 defunciones, con una tasa del 13.8/100 000 habitantes con una prevalencia del 78.8%.

Según la dispensarización estadística del año 2020 en el área de salud atendida por el Policlínico Universitario Docente Pedro Díaz Coello perteneciente al municipio Holguín, municipio cabecera de nuestra provincia, actualmente, 362 habitantes padecen de Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, el 19.6% de la población sobrepasan los 60 años de edad, llegando a ser 7 352 adultos mayores, cifra que al igual que en otras localidades ha ido en ascenso, en correspondencia con los cambios demográficos de los últimos tiempos.

La Enfermedad pulmonar Obstructiva Crónica es una de las principales causas de mortalidad tanto en Europa como en Latinoamérica y el número de muertes por año continua en aumento.

Por lo antes expresado, los autores de este artículo se han motivado a realizar una revisión bibliográfica de la enfermedad, teniendo en cuenta su experiencia profesional de más de 15 años, así como su posible acción de intervención de salud y como fuente de revisión para futuras investigaciones.

Se realizó una revisión de las publicaciones en Medlin, Scielo y PubMed relacionadas con la enfermedad enfatizando en los principales factores de riesgo, co-morbilidades asociadas y cuadro clínico. Esta revisión servirá de consulta sobre aspectos importantes de la enfermedad, lo que permite su acción, evolución o intervención de salud.

Existen diferentes definiciones de la Enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) pero todas comparten tres puntos claves: síntomas respiratorios, litación al flujo aéreo y que se debe a la exposición a un agente externo (tabaco o agentes externos nocivos). Sin embargo, no es hasta el año 1958 que un grupo de expertos, realizó el primer intento de elaborar una definición a los términos de bronquitis crónica, enfisema y EPOC, dando lugar a las definiciones conocidas

actualmente.

La asociación Colombiana de neumología y cirugía de tórax, (Asociación Colombiana de Neumología y Cirugía de Tórax, 2003); define la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica, como una remodelación e inflamación de las vías aéreas de forma progresiva, que limita el flujo del aire y genera hipersecreción mucosa con una destrucción del parénquima pulmonar, así como la disminución del retroceso elástico, hiperinflación y perdida del anclaje de las vías periféricas, con cierre prematuro de las mismas en la espiración forzada.

En ese aspecto La Global Initiathivefor Asthma (GINA), citado por Estrada. H. G, 2008, afirma que la inflamación progresiva en la Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica es predominante en el parénquima pulmonar, dado que causa destrucción alveolar y limitación del flujo aéreo poco reversible, lo que lleva a capturar el aire y en consecuencia produce disnea progresiva y des-acondicionamiento muscular periférico, acompañado por tos y expectoraciones.

Por su parte, Duran Palomino. D (2007), afirma que la enfermedad pulmonar obstructiva crónica consiste en el deterioro de la función pulmonar que produce en cada uno de los pacientes consecuencias a nivel físico, mental y social, las cuales impactan significativamente en su nivel y calidad de vida.

En el año 2011 Vestbo J. define la enfermedad pulmonar obstructiva crónica como la limitación al flujo aéreo persistente, generalmente progresivo y asociado a una respuesta inflamatoria aumentada de las vías aéreas y del parénquima pulmonar frente a partículas o gases nocivos.

El autor asume la EPOC como un síndrome que agrupa la bronquitis crónica obstructiva y el enfisema pulmonar, caracterizada por la obstrucción crónica y poco reversible del flujo aéreo causado por una reacción inflamatoria ante un proceso alérgico, irritante o al humo del cigarro, más frecuente a partir de los 45 - 50 años de edad.

La bronquitis crónica obstructiva se define clínicamente por la presencia de tos con producción de esputo no atribuible a otras causas, la mayoría de días durante al menos 3 meses a lo largo de dos años consecutivos. Por su parte el enfisema pulmonar se define por criterios anatomopatológicos y se caracteriza por al agrandamiento anormal y permanente de los espacios aéreos distales al bronquiolo terminal, acompañado por destrucción de sus paredes (tabiques interalveolares) y fibrosis evidente.

Ambos procesos son muy difíciles de diferenciar ya que suelen producirse simultáneamente en el mismo paciente. Por tal motivo, las definiciones más recientes han eliminado ambos términos. Además, algunos pacientes con bronquitis crónica y/o enfisema no asocian obstrucción bronquial, y por tanto no se clasifican como EPOC.

En la EPOC se produce un proceso inflamatorio crónico que afecta a las vías aéreas y el parénquima pulmonar, en los bronquios se observan hiperplasia de glándulas mucosas y aumento de células caliciformes, con zonas de metaplasia escamosa y anomalías ciliares. En las vías aéreas periféricas, el lugar donde se produce la obstrucción al flujo aéreo, existe estrechamiento de la luz por fibrosis, hipertrofia del músculo liso, impactación mucosa y metaplasia de células caliciformes. El infiltrado inflamatorio en la EPOC está constituido en particular por linfocitos T cito tóxicos (CD8+), y afecta a las vías aéreas principales y las de pequeño calibre, los septos alveolares y las arterias

musculares.

Es importante establecer la diferencia entre Asma Bronquial y la EPOC, en el Asma Bronquial, la inflamación de la vía aérea está constituida por infiltrado eosinofílico y aumento de linfocitos T CD4+23 no existe afección del parénquima pulmonar. La lesión principal del parénquima pulmonar en la EPOC es el enfisema, entidad en la cual diversos estudios demuestran que también puede existir un proceso de remodelado del tejido, con incremento neto del colágeno intersticial. En la EPOC se identifican dos tipos principales de enfisema: el centroacinar y el panacinar, que se diferencian por el lugar predominante de lesión. En el enfisema centroacinar, la forma más habitual en los fumadores, la destrucción se produce alrededor de los bronquiolos respiratorios.

En la EPOC se producen cambios estructurales en los vasos pulmonares, la capa íntima de las arterias musculares y en la muscularización de las arteriolas. Como consecuencia de la inflamación crónica, la congestión y el edema de la mucosa; las paredes bronquiales, se estrechan disminuyendo la luz y se produce la obstrucción. Con la irritación, las glándulas bronquiales se agrandan y aumenta la producción de moco, lo que provoca una hiperinflación de los alvéolos, dificultando la entrada y salida del aire.

La principal causa es el humo del tabaco (fumadores activos y pasivos), tiene la capacidad de producir estrés oxidativo, alterar el balance proteasas-anti proteasas y activar la respuesta inflamatoria, en particular la de los polimorfos nucleares y macrófagos. El enfisema hereditario debido a la deficiencia de alfa-1-antitripsina es el principal ejemplo de un factor genético. El déficit congénito de alfa-1-antitripsina 19 predispone a una disminución acelerada de la función pulmonar.

Los expertos señalan que la subutilización de la espirometría en la atención primaria de salud, la discordancia existente sobre las definiciones de la EPOC y a la ausencia de sintomatología grave en la fase inicial, son las causas del infradiagnóstico de la enfermedad.

Factores de riesgo:

- Edad

  La EPOC es más frecuente en adultos de 45 a 50 años, hay una relación directa entre la EPOC y fumar, los síntomas son progresivos, la disnea o insuficiencia respiratoria está presente, y se hacen más severos con la edad.

  La prevalencia de la EPOC en individuos mayores de 50 años en la población general se estima que puede ser del 3 al 6 % en países desarrollados como EE.UU., lo que implica que al menos 15 millones de personas presentarán la enfermedad en ese país.

  En la presente investigación se constató que los pacientes diagnosticados con EPOC investigados se encontraban en el rango de edad de 60 a 64 años, prevaleciendo el sexo femenino, lo que no coincide con otras investigaciones.

  En estudio realizado en el Hospital Clínico Quirúrgico ¨Lucía Íñiguez Landín¨, provincia de Holguín, en el período comprendido entre 2018-2020, demuestra en los pacientes por encima de 60 años, la agudización de esta enfermedad, Céspedes Basteiro Y. (2021).

  Es importante mencionar que a medida que aumenta la expectativa de vida de la población también aumenta la prevalencia de la EPOC, ya que es una enfermedad que aparece en edades

avanzadas tras la exposición prolongada a los agentes causales, en específico el humo del tabaco.

- Sexo:
  Con relación a la magnitud de la adicción tabáquica y su repercusión, señala en los últimos años un incremento en el hábito de fumar entre las mujeres, que ha traído como resultado un aumento en la tasa de mortalidad por EPOC, en los EE.UU. de 20.1 por 100 000 mujeres a 73 por cada 100 000 mujeres.
  En Cuba como en otros países, Venezuela, Ghana, Guatemala, concuerdan con estudios revisados, donde la mayor prevalencia en la enfermedad pulmonar obstructiva crónica es en el sexo masculino, sin embargo, se discute si las mujeres son más sensibles a los efectos del tabaco.
  En la presente investigación se constató que en los pacientes diagnosticados con EPOC en el área de salud Pedro Díaz Coello del municipio Holguín prevalece el sexo femenino, lo que no coincide con otras investigaciones.

- Tabaquismo:
  El consumo de cigarrillos es el principal factor de riesgo de la enfermedad, al igual que el humo de biomasa en el contexto de hogares de escasos recursos económicos con cocina de leña y la exposición a inhalantes irritantes en lugares de trabajo.
  Existe evidencia que confirma que las adolescentes jóvenes fumadoras alcanzan una menor función pulmonar. El aumento de la inflamación provoca destrucción del tejido pulmonar con la producción de enfisema, al igual que alteración de los mecanismos de reparación y defensa bronquial con fibrosis de las vías aéreas de pequeño calibre. Estos cambios son la causa de la disnea progresiva de los pacientes. Los síntomas son minimizados y explicados como disnea por falta de ejercicio, tos del fumador, presencia de un resfriado o como parte normal del envejecimiento. Su incremento se debe a los cambios demográficos asociados al envejecimiento poblacional que se producen en todo el mundo y al hecho de que, en la actualidad, hay más fumadores que en cualquier otro momento de la historia.

- Polvos e irritantes:
  La contaminación del aire, especialmente la del dióxido de azufre y la contaminación por partículas respirables está asociada a bronquitis crónica simple y a la EPOC, puede haber interacción entre la contaminación ambiental y el consumo de tabaco, además la exposición al polvo (carbón, sílex, cuarzo), vapores de isocianato y disolventes pueden ser un factor asociado a la aparición de la enfermedad, actuando con el consumo de tabaco, podrían estar apareadas a la aparición de enfisema.
  Otro aspecto con una importante repercusión en el aumento de la incidencia de la EPOC se desprende del cambio climático como resultado de una mayor exposición a la contaminación del aire.

- Infecciones respiratorias:
  La infección respiratoria en las primeras etapas de la vida no está asociada a la EPOC, pero sí en etapas posteriores. Se ha visto que infecciones víricas latentes (como la del adenovirus) pueden

causar amplificación de la respuesta inflamatoria en el enfisema y predisponer al desarrollo de la EPOC, de ahí la importancia del trabajo a realizar en la atención primaria de salud.

- Co morvilidades:
  Las patologías más frecuentes asociadas son: cardiopatía isquémica, hipertensión arterial y diabetes mellitus. La presencia de diabetes mellitus es común en la EPOC, se puede detectar hasta en el 16,9 % de los pacientes con esta enfermedad. Se ha demostrado que las mujeres que padecen la enfermedad tienen un riesgo incrementado de desarrollar diabetes tipo 2 en comparación con las que no tienen esta entidad.

- Cuadro Clínico
  La dificultad para vaciar el aire de los pulmones derivada de la obstrucción del flujo aéreo, genera disnea y cansancio producto al esfuerzo para respirar, lo que provoca limitaciones en la realización de cualquier actividad física como una forma de contrarrestar los síntomas, Peces Barba G. (2008), el paciente experimenta:
  - Tos productiva: es el primer síntoma en aparecer en el 75% de los pacientes y sólo en un 22% ha sido precedida por la disnea. En sus inicios puede ser intermitente y preferiblemente con aparición nocturna, a medida que evoluciona su desarrollo, continua en el transcurso del día. La tos crónica frecuentemente es minimizada por el paciente, y justificada por la adicción tabáquica, su ausencia no es criterio para excluir el diagnóstico.
  - Expectoración abundante por más de 3 meses, la mayoría de los enfermos que refieren tos y expectoración, tienen un esputo mucoide y en ocasiones mucopurulento, que puede coincidir con algún proceso infeccioso. Destacar que la tos y la producción de esputo no se correlacionan con el grado de afectación funcional pulmonar.
  - Disnea: tiene un carácter progresivo y persistente. Es el síntoma de alarma y el que demanda atención médica, puede experimentar cefalea matutina como señal de una retención significante de CO2, sibilancias y roncos inspiratorios que pueden ser intensos, especialmente en las bases pulmonares. La descripción del grado de disnea varía con el hábito y nivel cultural, y puede ser evitada con cambios de conducta en la realización de determinadas actividades con las que se desencadena. La disnea suele aparecer en el paciente fumador de más de 50 - 55 años.

Es importante mencionar que existen otras manifestaciones extra pulmonares por las cuales en la actualidad se considera una enfermedad sistémica.

Los principales efectos sistémicos (extra pulmonares) de la EPOC son:

- Alteraciones nutricionales: pérdidas importantes de peso en especial en fases avanzadas de la enfermedad que pueden estar presentes, aumento del gasto energético basal, alteraciones en la composición corporal, alteraciones en el metabolismo de aminoácidos y anemia.
- Disfunción muscular esquelética: dolor torácico, pérdida de la masa muscular, tórax en ¨tonel¨, alteraciones en la estructura y función muscular, limitación al ejercicio de origen periférico, en las manos: dedos en palillos de tambor.
- Inflamación sistémica: estrés oxidativo, niveles plasmáticos elevados de citosinas y reactantes de fase aguda, células inflamatorias activadas (neutrófilos/linfocitos).

- Otros efectos sistémicos potenciales: alteraciones del sistema nervioso central y periférico, efectos sobre el metabolismo óseo, malestar general, hematosis y ocasionalmente broncofonía, movimientos respiratorios y vibraciones vocales disminuidas, hipersonoridad y timpanismo, así como edema en miembros inferiores, alteraciones del sueño y del descanso, Vestbo J. (2011).

Clasificación de la EPOC
La Global Initiativefor Chronic Obstructive Lung Disease ha categorizado los estadios de la EPOC en:

- 0: En riesgo. Espirometría normal, síntomas crónicos como tos, expectoración. En la última revisión del año 2006, el estadio 0 se ha retirado por no existir evidencia de que los pacientes con espirometría normal y pocos síntomas evolucionen a estadio I.
- I: Leve (FEV1/FVC < 70%; FEV1 > 80% del valor de referencia, con o sin síntomas crónicos).
- II: Moderada (FEV1/FVC < 70%; con un FEV1 entre el 50%-80% del valor de referencia, con o sin síntomas crónicos como tos, expectoración, disnea).
- III: Severa (FEV1/FVC < 70%; con un FEV1 entre el 30%-50% del valor de referencia, con o sin síntomas crónicos.
- IV: Muy severa (FEV1/FVC < 70%; FEV1 < 30% predicho o FEV1 < 50% del valor de referencia más insuficiencia respiratoria crónica (PaO2 < 60 mmHg)

Grado de obstrucción bronquial según grado GOLD: basada en el FEV1 PBD.

- GOLD 1 (Leve): FEV1 ≥ 80% del valor teórico.
- GOLD 2 (Moderado): 50% ≤FEV1<80% del valor teórico.
- GOLD 3 (Grave): 30% ≤FEV1<50% del valor teórico.
- GOLD 4 (Muy grave): FEV1<30%.

Es importante para evaluar el grado de severidad de la EPOC tener en cuenta el grado de disnea, la capacidad física para el ejercicio, el índice de masa corporal (IMC), la PaO2 y la presencia de cor-pulmonar.

CONCLUSIONES

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) es una enfermedad infradiagnosticada y con una elevada morbi-mortalidad, su curso clínico progresivo y sus requerimientos asistenciales implican un problema médico de primer orden. La misma es una enfermedad de progresión lenta cuya principal causa es el humo del tabaco. A pesar de ser una enfermedad prevenible, es el problema respiratorio de mayor prevalencia e impacto socio-económico en el mundo, por lo que se hace necesario realizar más acciones de intervención de salud dirigidas a recuperar las capacidades funcionales respiratorias, la restauración de la salud: mental, física y social.

BIBLIOGRAFÍA

Asociación Colombiana de Neumología Cirugía de Tórax. (2003). Enfermedad pulmonar obstructiva crónica EPOC, diagnóstico y manejo integral, recomendaciones. revista Colombiana de Neumología, S1-S34.

1.7

EJERCICIOS FÍSICOS PARA CONTRIBUIR AL PERFECCIONAMIENTO DE LA REHABILITACIÓN FÍSICA COMUNITARIA EN PACIENTES CON MIASTENIA GRAVIS

Dr. José Antonio Rojas Rodríguez.

Especialista de 1er grado en Medicina Física y Rehabilitación. Código ORCID: https://orcid.org/0000-0001-5244-6918. Correo electrónico: jarojas@infomed.sld.cu

RESUMEN

La investigación aborda el tema sobre la rehabilitación física de la miastenia gravis, poco común, pero con una prevalencia que ha aumentado desde la década de los 80 debido a la mejoría en su diagnóstico y al aumento de la longevidad de la población. Esto se pudo corroborar en las búsquedas bibliográficas especializadas en el tema. El estudio se basa en la aplicación de de ejercicios físicos para contribuir al perfeccionamiento de la rehabilitación física comunitaria en pacientes con miastenia gravis. El objetivo de la misma es elaborar un conjunto de ejercicios físicos que contribuya al perfeccionamiento a la rehabilitación en la comunidad de los pacientes con miastenia gravis. Durante el estudio de las literaturas, los programas y protocolos encargados del tratamiento y rehabilitación física de esta enfermedad, se pudo constatar un déficit de ejercicios físicos en el tratamiento de la (MG).

Palabras clave: miastenia gravis, ejercicios físicos.

INTRODUCCIÓN

Considerada en la actualidad como una de las formas de enfermedad autoinmunitaria mejor definida, la miastenia gravis (MG) es una enfermedad crónica neuromuscular autoinmune, que se caracteriza por la producción anormal de autoanticuerpos que afectan a la unión neuromuscular o placamotora, destruyendo los receptores nicotínicos de la acetilcolina. Esto provoca una transmisión insuficiente del impulso nervioso hacia las fibras del músculo estriado, lo que se manifiesta clínicamente como una progresiva debilidad en la musculatura estriada (paresia progresiva) que se recupera con el reposo y se intensifica con el ejercicio físico.

Según Milanés (2020) el término “myastheniagravis” (MG), proviene del griego mys (músculo-astheneia), la cual significa debilidad y “gravis”, del latín que significa grave o serio. Es la enfermedad más frecuente de la unión neuromuscular. La primera mención de un posible ejemplo de miasteniase encuentra en una carta escrita en latín por el Dr. John Maplet de Bath (1658) al Dr. Thomas Browne Norwich (Inglaterra), en la que relata el caso clínico de un niño de 7 años con fatiga muscular de las extremidades. Es una enfermedad muy rara, con una mayor prevalencia en Estados Unidos y países europeos, siendo Pavia, provincia italiana, el lugar con más casos reportados hasta el momento: 24 por cada 100 000 habitantes. En los Estados Unidos la incidencia es de 5 a 10 casos por millón de habitantes por año lo cual resulta en una prevalencia de 25 000 casos. La baja prevalencia en algunos países latinoamericanos con clima tropical es similar entre estos mismos. En nuestra provincia hay una prevalencia de 110 casos diagnosticados, según el anuario estadístico del 2021.

Suele afectar a individuos de todas las etnias y puede manifestarse a cualquier edad; sin embargo,

existe una predilección por mujeres entre los 20 y 40 años; y en hombres entre 50 y 60 años. Algunas investigaciones señalan un segundo pico en el sexo femenino a partir de los 60 años. Esta enfermedad es más frecuente en mujeres que en hombres, aunque en la tercera edad esta proporción se iguala.

En 1901 gracias a Oppenheim y Laquer-Weigert surgen las primeras relaciones entre la MG y el timo, además de su vinculación con alteraciones histológicas entre ellas las neoplasias (timomas) que pueden encontrarse entre 10% y 20% de los pacientes con MG, siendo en estos casos de peor pronóstico dado la mayor gravedad en los síntomas y menor respuesta a tratamiento.

García Álvarez PJ, et al. 11 expresa que la MG es una enfermedad muy rara y Gómez S, et al. 10 coincide con este criterio; añade además que la mayor prevalencia se localiza en los Estados Unidos y Europa, pero en Latinoamérica es baja. Esto se debe a la referida investigación realizada por Castro Suárez S, et al. Latinoamérica cuenta con pocos estudios sobre incidencia y prevalencia de la MG en la región. Autores como Benigno Bisarro M, et al. 16 y Nieto Ríos JF,et al. 17 entre otros, concuerdan en que la MG es una patología autoinmune que se caracteriza por la producción de anticuerpos contra los receptores de la acetilcolina (AChR) impidiendo la correcta transmisión del impulso nervioso en la placa motora. Por ser la MG una enfermedad discapacitante que trae graves consecuencias para el paciente que la padece, es de gran importancia que el médico fisiatra, el fisioterapeuta, el profesional de cultura física, el médico y enfermera de la comunidad, el paciente y la familia, conozca la enfermedad. Esto contribuirá a que se pueda ofrecer una atención científica y profesional a los afectados, y lograr mantener una mejor calidad de vida.

Característicamente la debilidad se inicia en los músculos extraoculares, la caída de los párpados (ptosis) y la visión doble (diplopía) hacen que el paciente acuda al médico. Sin embargo, el síntoma inicial puede ser un cuadro de debilidad generalizada. La debilidad fluctúa y se producen alteraciones a lo largo de los días, las horas, e incluso, los minutos. Las enfermedades médicas intercurrentes pueden determinar exacerbaciones en la debilidad, conduciendo a un compromiso importante de las actividades de la vida diaria.

En las miastenias generalizadas se afectan los músculos de las extremidades, con mayor frecuencia los proximales que los distales. La debilidad de los músculos inervados por nervios craneales origina pérdida de la expresión facial, la eversión de los labios, sonrisa que simula un gruñido, caída de la mandíbula, regurgitación nasal de líquidos, ahogamiento por alimentos y secreciones, y un lenguaje hipernasal con pronunciación rápida e incomprensible de bajo volumen.

La debilidad bulbar puede generar dificultad respiratoria, manifestada como disnea, ortopnea por compromiso de músculos como el diafragma; es más frecuente en pacientes adultos mayores, La debilidad en extremidades puede presentarse asociada o no al compromiso bulbar u ocular; es simétrico a predominio proximal, y en ocasiones no reportado por el paciente, pero evidenciado en el examen físico luego de maniobras de fatigabilidad; en raras ocasiones la debilidad es distal y puede ser el primer y único signo de la enfermedad originando la "mano miasténica" descrita por Janssen 2014, constituyen elementos que van a generar algún grado de discapacidad en el paciente. Razones que hacen necesario la implementación de un tratamiento rehabilitador que proporcione un acortamiento en la convalecencia del paciente.

La indicación terapéutica de ejercicios físicos ha demostrado ser beneficiosa en las enfermedades

de la motoneurona, las raíces nerviosas motoras, las alteraciones nerviosas periféricas, los trastornos de la transmisión neuromuscular y las enfermedades musculares. Sin embargo, anteriormente se consideraba que la actividad física no mejoraba los síntomas ni la calidad de vida de los pacientes de MG, pero los estudios más recientes refutan estos conceptos. Cass.S(2013)

La rehabilitación física se orienta a la pronta recuperación del paciente y forma parte de la asistencia médica para mejorar las capacidades funcionales y psicológicas del individuo, así como activar sus mecanismos de compensación, a fin de permitirle llevar una existencia autónoma y dinámica. A través de ella el enfermo (en dependencia del grado de discapacidad) puede aspirar a lograr su objetivo fundamental: el autovalidismo.

Para desarrollar el proceso de rehabilitación física se debe tener en cuenta la clasificación de Osserman (1958), siendo citada por Milanes (2020).

Grado I a-miastenia ocular: 25 % ptosis, diplopía.

Grado Ib-miastenia generalizada: forma leve 35 %, alojamiento ocular y de extremidades, sin señales bulbares prominentes.

Grado II-miastenia generalizada: forma moderada, moderada-grave 20 % señales oculares o bulbares, alojamiento variable de la musculatura apendicular, sin crisis.

Grado III-miastenia generalizada: forma severa aguda fulminante 11 % señales generalizados con alojamiento bulbar prominente sin crisis.

Grado IV-crisis miasténica aguda fulminante, 11 %: es la exacerbación de la debilidad muscular capaz de poner en riesgo la vida del paciente. Generalmente ocurre por insuficiencia respiratoria causada por debilidad de la musculatura intercostal y el diafragma; solo suele ocurrir en pacientes mal controlados.

En Cuba existen varios grupos de trabajo y centros de investigación dedicados a la atención y seguimiento de estos pacientes, principalmente el Instituto de Neurología, Hospital Hermanos Ameijeiras, Hospital Saturnino Lora, Hospital Manuel Ascunce Domenech de Camagüey, entre otros.

Por lo anterior mencionado y el impacto social, personal, familiar y laboral que produce la discapacidad secundaria a esta enfermedad, se ha identificado el siguiente problema de investigación. ¿Cómo contribuir al perfeccionamiento de la rehabilitación física comunitaria en pacientes con miastenia gravis en el área de salud del Pedro del Toro?

Por lo que se identifica como objetivo: Elaborar ejercicios físicos, para contribuir al perfeccionamiento de la rehabilitación física comunitaria en pacientes miastenia gravis en el área de salud de Pedro del Toro

DESARROLLO

Después 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 Miastenia Gravis.

A continuación se muestran los ejercicios de acuerdo a los resultados positivos en el aprendizaje de los movimientos respiratorios, la musculatura cervical y la movilidad general, aspectos importantes para lograr mejor calidad de vida de los pacientes e insertarlos en las actividades de la vida diaria, la estructura de los mismos se asume lo planteado en el protocolo de neurorehabilitación del área de salud del Pedro del Toro (2016).

Bloque A: Aprendizaje movimientos respiratorios (10 repeticiones cada ejercicio)

Objetivo: Mejorar la capacidad respiratoria.

Posición: sentado, espalda recta, rodillas flexionadas, pies en el suelo.

A.1. Toma de conciencia

Sitúe una mano en el tórax y otra en el abdomen. Inspire lentamente por la nariz, expulse el aire por la boca.

A.2. Respiración fragmentada abdominal: Sitúe una mano en el tórax y otra en el abdomen. Inspire suavemente por la nariz levantando suavemente la pared abdominal, pero sin dilatar lo alto del pecho. Expulse el aire por la boca.

A.3.Respiración en dos tiempos: Sitúe una mano en el tórax y otra en el abdomen. Inspire suavemente por la nariz levantando lentamente el pecho, pero entrando el vientre. Cuando el pecho esté hinchado, realice otro esfuerzo de inspiración para hacer subir el aire hasta las cumbres pulmonares. Expulse el aire por la boca.

Bloque B: Ejercicios respiratorios

Objetivo: Optimizar el patrón ventilatorio en las AVD.

B.1.

1. Sentado en un taburete, rodillas juntas y manos detrás de la nuca. Inspirar profundamente por la nariz, con la boca cerrada hasta llenar al máximo la caja torácica, dirigiendo los codos hacia atrás.

2. Seguidamente, flexionar el cuerpo hacia adelante aproximando los codos hasta lograr contactar con las rodillas, espirando profundamente al mismo tiempo. El tiempo de espiración ha de ser el doble del tiempo utilizado en la inspiración.

B.2.

1. Colocar una mano detrás de la nuca y la otra en la cintura. Inspirar profundamente.

2. Seguidamente efectuar un movimiento de flexión y torsión del cuerpo hacia adelante, hasta lograr contactar con el codo la rodilla del lado opuesto, espirando al mismo tiempo. Este ejercicio se realizará intercambiando la posición de la mano en la nuca, y de la otra en la cintura.

B.3.

1. Con los brazos en cruz inspirar profundamente.

2. Doblar una rodilla que se coge con ambas manos; flexión del tronco, hasta hacer contactar la rodilla con la frente, al mismo tiempo que se espira profundamente.

B.4.

1. Paciente sentado en un taburete: colocar una mano en la cintura y la otra elevada por encima de la cabeza. En esta posición inspirar profundamente.

2. Flexionar lateralmente el cuerpo hasta que con la mano levantada se logre tocar el suelo, espirando lenta y profundamente. Este ejercicio se repetirá intercambiando la posición de la mano elevada, por encima de la cabeza.

B.5. Ventilación labios fruncidos

Objetivo: Aumentar la eficacia respiratoria, mejorando la relación ventilación – perfusión.

Respire de la forma que se explica a continuación durante 5 minutos.

1. Coja aire a través de la nariz durante dos segundos solamente, mientras se mantiene la boca cerrada.

2. Tire el aire por la boca durante unos cuatro segundos con los labios fruncidos, mientras aplica una resistencia muy ligera. Tenga en cuenta que su exhalación debe ser siempre el doble de tiempo que su inhalación.

Bloque C: Musculatura cervical

Objetivo: Mejorar el tono muscular.

C.1. Potenciación (5 repeticiones/ ejercicio)

C.1.1. Colocar mano en parte lateral de la cabeza. Ejercer una pequeña presión de la cabeza contra la mano sin llegar a producir movimiento de la cabeza (mantener presión durante 5 segundos y relajar). Repetir con la otra mano.

C.1.2. Realizar el ejercicio anterior colocando la mano en la frente y en la parte posterior de la cabeza.

Para la realización de estos ejercicios podemos ayudarnos de la pared. Podemos apoyar nuestros codos en la pared en el momento de la contracción muscular.

C.2. Movilidad cervical (10 repeticiones/ejercicio).

C.2.1. Sacar papada (doble mentón).

C.2.2. Flexión-extensión cabeza (mirar al techo y al suelo)

C.2.3. Rotación cabeza (mirar a un lado y al otro)

C.2.4. Círculos con los hombros

C.3. Estiramientos

C.3.1. Llevar la cabeza a un hombro, empujando con nuestra mano favoreciendo el estiramiento. Mantener la postura 5 segundos.

C.3.2. Repetir el ejercicio llevando la cabeza hacia adelante y atrás.

Mantener la posición 5 segundos

C.3.3. Repetir el ejercicio mirándonos una cadera y otra. El movimiento de la cabeza debe ser de flexión+rotación. Mantener la posición 5 segundos.

Bloque D: Movilidad general

Objetivo: Aumentar los niveles de fuerza general de los segmentos corporales con movilidad.

Realizar los siguientes ejercicios controlando la respiración. Si es posible, con pesas en manos y de pie.

D.1. Flex- ext. Hombros.

D.2. Palmada arriba de la cabeza.

D.3. “Flexiones”, manos apoyadas en pared.

D.4. Flexión codos brazos en cruz.

D.5. Intentar tocar el suelo con ambas manos lateralmente

D.6. Manos en nuca, rotaciones de tronco.

D.7. Hacer puntillas

D.8. Flex- ext. De rodillas.

D.9. Elevación rodillas (flex. Cadera)

D.10. Hacer sentadillas (espalda recta, flexión rodillas)

D.11. Ejercicios de distintas marchas (de puntillas, de talones, alternado elevación de brazos, lateral, etc.)

CONCLUSIONES

Los ejercicios físicos con fines terapéuticos aplicados a los pacientes en sus diferentes etapas de la enfermedad, permitieron mejorar su calidad de vida.

El diagnóstico nos permitió la caracterización para la aplicación de ejercicios físicos con fines terapéuticos que rehabiliten satisfactoriamente a los pacientes y se reincorporen a la vida social.

Los ejercicios físicos es una vía para el perfeccionamiento de la rehabilitación física de pacientes con Miastenia Gravis.

BIBLIOGRAFÍA

Aguirre F. (2020). Miastenia gravis. Registro de 190 casos en un centro único. Medicina (Bueno aires). Volumen 80(1). p.10-16. https://www.medicinabuenosaires.com/indices-de-2020/volumen-80-ano-2020-no-1-indice/miastenia/

Cortes E. (2021). Miastenia Gravis de rápida instauración. REV CLÍN MED FAM 2021; 14(1): 28-30. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695x2021000100028

García J. (2020). Descripción de una serie de pacientes con miastenia gravis refractaria. Sociedad Española de Neurología.2020. 1-6. https://doi.org/10.1016/j.nrl.2020.08.016

Hugo A. (2019). Tratamiento de la Miastenia Gravis Juvenil. MEDICINA (Buenos Aires) 2019; Vol. 79 (Supl. III): 71-76. https://www.medicinabuensoaires.com/indices-de-2010-9-2019/volumen-79-ano-2019-suplemento-3-indice(tratameinto)

Monzón Li JD. (2021). Aspectos fisiopatológicos y clínicos de la miastenia gravis. INMEDSUR | Revista Científica Estudiantil de Cienfuegos. Volumen 4(1). (2021): e133. p.1-13. http://www.inmedsur.cfg.sld.cu/index.php/inmedsur/article/view/133

1.8

VALORACIONES DE LAS LESIONES DE TOBILLO EN ATLETAS DE FÚTBOL

Pedro Luis Moreno Pavón

Licenciado en Cultura Física, Combinado deportivo Enrique José Varona, Inder Municipio Holguín, Cuba, correo: pedromorenopavon22@yahoo.com. Orcid: 0000-0001-9651-8469

Densel Ernesto Dupotey Nieves

Licenciado en Cultura Física, Combinado Deportivo “Enrique José Varona”, Holguín, Cuba. Orcid: 0000-0002-1558-9298. Número de teléfono: +53 5 8820665

RESUMEN

La investigación aborda los aspectos relacionados con las lesiones de tobillo en atletas de fútbol de primera categoría de la provincia de Holguín, al considerar que existen limitaciones, de orden metodológico, que afectan el desempeño académico de estos. El objetivo de la investigación fue: realizar un diagnóstico sobre la atención físico terapéutica de lesiones de tobillo en atletas de fútbol primera categoría. En la investigación se emplean métodos de orden teórico. El análisis y crítica de fuentes de información: a través de los procedimientos del pensamiento lógico: análisis-síntesis y la inducción-deducción y del nivel empírico (encuesta y la observación). La información fue sometida al correspondiente procesamiento estadístico. Los resultados obtenidos en la validación práctica de la propuesta, muestran su pertinencia y efectividad pues existieron diferencias significativas en todos los aspectos evaluados en la investigación.

Palabras clave: lesiones deportivas, fútbol, primera categoría

INTRODUCCIÓN

En las últimas décadas existe un claro aumento de la incidencia de lesiones durante la práctica deportiva. Las exigencias físicas, psíquicas, comerciales, etc., del deporte y más concretamente en el de alto nivel, han supuesto un incremento desmedido de los requerimientos físicos durante la competición. Además, con el objetivo de adaptar a los deportistas a las exigencias competitivas, resulta necesario realizar sesiones preparatorias donde se incluyen esfuerzos que en ocasiones no resultan familiares y pueden sobrepasar el umbral de la competición. No obstante, la competición resulta mucho más lesiva como lo demuestran estudios con jugadores de fútbol donde se observan entre 12 y 35 lesiones cada 1000 horas de competición, mientras que durante el entrenamiento la incidencia es más baja observándose entre 1,5 y 7,6 lesiones cada 1000 horas (Dato; Dvorak y Junge, 2000).

Entre los factores de riesgo asociados a esta incidencia de lesiones, revisados por Dvorak y Junge (2000) destacamos:

- la inestabilidad articular,
- la falta de fuerza muscular,
- la disminución del rango de movimiento articular,
- la falta de flexibilidad muscular,
- alteraciones biomecánicas corporales como la lordosis lumbar,
- aspectos psicológicos como la ansiedad competitiva,
- lesiones previas con recuperación insuficiente,
- un mayor nivel de rendimiento deportivo,
- la cantidad y el tipo de entrenamiento realizado,
- la no utilización de elementos de protección,
- el tipo y el estado del terreno de competición y entrenamiento,
- la alternancia del tipo de superficie,

A pesar de que existe abundante literatura sobre lesiones deportivas, hay muchas discrepancias, fundamentalmente en torno a la epidemiología, y ello se debe a las excesivas definiciones e interpretaciones de lesión, lo que implica que las metodologías para la obtención de datos son diferentes de unos investigadores a otros. Es difícil precisar la incidencia y la prevalencia de las lesiones deportivas debido a esa variabilidad en las definiciones y a la falta de métodos estandarizados para la recogida de información que permita comparar las numerosas bases de datos existentes.

- Lesión es un término que se aplica a todos los procesos que cursan con una destrucción o alteración de la integridad de un tejido o parte del organismo. Cuando estos procesos ocurren durante la práctica de actividad física o deporte, se habla de lesión deportiva.
- Lesiones deportivas son aquellas producidas durante la práctica deportiva con propósito de diversión, salud o con fines profesionales.
- Pueden ser causadas tanto por accidentes como por sobreuso, y no difieren necesariamente de las resultantes de la actividad no deportiva.
- Para que sean consideradas como lesiones deportivas debe existir una relación causal entre el quehacer deportivo y la patología.

El tobillo está estabilizado lateralmente por tres ligamentos; el peroneoastragalino anterior (LPAA), el ligamento peroneocalcáneo (LPC) y el ligamento peroneoastragalino posterior (LPAP).

En el esguince de tobillo el primero en romperse por lo general es el LPAA y después el LPC. Si el LPAA está roto, se debe explorar la posible rotura concomitante del LPC: en el 64% de los casos se lesiona sólo el LPAA, mientras que en el 17% también lo hace el LPC. El LPAP se rompe en raras ocasiones.

Las personas con laxitud ligamentosa que tienen una inversión subastragalina exagerada suelen ser propensas a las lesiones por inversión. La debilidad de los tendones peroneos es un factor predisponente, presente en ocasiones, que puede deberse a patología del disco intervertebral lumbar. Algunas personas presentan una tendencia heredada a desarrollar articulaciones subastragalinas con inversión (varo subastragalino).

En el fútbol, no existe una definición de lesión generalmente aceptada por todos para los estudios de carácter epidemiológico (Belloch et al, 2010). Entre los criterios más comunes para la definición de lesión se utilizan la ausencia del entrenamiento o del juego (Chomiak et al, 2000), seguido por la necesidad de tratamiento médico (Dvorak et al, 2000; Ekstrand et al, 2004; Ekstrand et al, 2006) y por el grado de daño sufrido en los tejidos anatómicos y el tiempo que requiere el deportista para volver a la práctica deportiva, pudiendo oscilar éste, para ser considerado lesión, desde un día (The National Athletic Injury Registration System [NAIRS] citado en Dvorak et al, 2000; Ekstrand et al 2004; 2006) hasta una semana (Junge et al., 2000). Ante esta falta de acuerdo, la FIFA ha definido la lesión como "cualquier dolencia física que padece un futbolista y que se ha producido por un partido de fútbol o un entrenamiento, con independencia de que necesite atención médica y del tiempo que tarde en volver a jugar". (Theron et al, 2013). De manera general, las lesiones que pueden aparecer o que puede sufrir un futbolista pueden afectar a cuatro partes diferentes de su organismo:

- A los músculos: calambres, agujetas, contracturas, roturas de fibras, desinserción, contusiones, heridas, hernias y hematomas. -

A los tendones: tendinitis, tenosinovitis, distensiones, desgarro parcial y roturas completas.

- A las articulaciones: lesiones ligamentosas, capsulares y del cartílago. Luxaciones y subluxaciones, inestabilidades y lesiones de meniscos -

- A los huesos: Fisuras y fracturas. Periostitis

La lesión está considerada como aquella afectación que compromete una o varias partes del cuerpo y que puede ocurrir durante la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico. Algunas de éstas se pueden dar de manera accidental o por factores extrínsecos (calzado apropiado, indumentaria cómoda o las espinilleras) que a su vez generan un daño a nivel de los tejidos óseos, tegumentarios, ligamentosos, tendinosos o musculares.

Una de las articulaciones que se lesionan con más frecuencia es el tobillo. La mayor parte de los deportistas han experimentado al menos un esguince menor de tobillo. También son frecuentes, aunque en menor grado, las fracturas de esta articulación. El uso del tobillo cuando se corre y se salta hace que sea muy susceptible a sufrir una lesión. Correr o saltar en superficies irregulares

aumenta la probabilidad de sufrir lesiones en el tobillo. También suponen riesgo de lesión los deportes de alto impacto como el fútbol y el rugby, en los cuales la posibilidad de una torcedura fuerte del tobillo es alta.

Aunque la gente que se ha fracturado el tobillo tiende a tener una tasa ligeramente más alta de repetición de la lesión, un estiramiento y rehabilitación apropiados suelen conseguir una recuperación completa. Las fracturas compuestas o las no alineadas pueden requerir clavos quirúrgicos para mantener el hueso en su lugar mientras curan.

Una vez ha remitido el dolor, es importante estirar y fortalecer los músculos de la pantorrilla para soportar el tendón y agilizar la recuperación. Pueden requerirse sujeciones en el arco hasta que el tendón cure y los músculos se hayan fortalecido. Una reintroducción gradual en la actividad es importante, y un calentamiento apropiado ayudará a prevenir una repetición de la lesión.

También ayudarán a prevenir esta lesión un calzado adecuado y correcciones de cualquier deficiencia mecánica. Pronóstico a largo plazo Un tratamiento adecuado debería conseguir una completa recuperación. Cuanto más tiempo pase desde que se produce la lesión hasta que se inicia el tratamiento, más tardará en curar. En algunos casos se requiere ortopedia para prevenir una repetición de la lesión.

Problema: ¿Cómo diagnosticar la atención física terapéutica de lesiones de tobillo en atletas de fútbol primera categoría?

Objeto de estudio: La actividad físico terapéutica en las lesiones deportivas en el futbol

Objetivo: Realizar un diagnóstico sobre la atención físico terapéutica de lesiones de tobillo en atletas de fútbol primera categoría
Campo de acción: La atención físico terapéutica de lesiones de tobillo en atletas de fútbol primera categoría.
Métodos y técnicas de investigación.
Para dar cumplimiento a estas tareas es necesario seleccionar y aplicar métodos teóricos, empíricos y estadísticos.
Métodos de nivel teórico:
Histórico–Lógico: posibilita identificar las diferentes etapas y en sucesión cronológica la evolución y conexiones históricas fundamentales del proceso de actividad físico terapéutica en las lesiones deportivas en el futbol en Cuba.
Analítico-Sintético: nos posibilitó realizar un estudio acerca de los fundamentos filosóficos, sociológicos, psicológicos desde el punto de vista de la influencia del ejercicio físico en la actividad físico terapéutica en las lesiones deportivas en el futbol. Permite estudiar diferentes criterios y posiciones de especialistas, es de gran utilidad en la interpretación de la información obtenida y en la elaboración de la propuesta.
Inductivo–Deductivo: para establecer razonamientos generales y particulares del objeto de investigación, así como el campo de acción y concretar la elaboración de un programa de la actividad físico terapéutica en las lesiones deportivas en el futbol.
Métodos y técnicas de nivel empírico:
Observación estructurada: para observar las manifestaciones del problema declarado y el nivel de desempeño de los profesores, mediante las visitas a clases, y otras actividades dirigidas a la

atención a la actividad físico terapéutica en las lesiones deportivas en el futbol
Medición: se emplea en el estudio para medir los indicadores de La actividad física terapéutica en las lesiones deportivas en el futbol
Encuesta: se aplica a profesores de Cultura Física, Metodólogos y los atletas vinculados a estos programas, para un diagnóstico de la situación y obtener información sobre este fenómeno en la actualidad.
Entrevista: a profesores y especialistas para identificar debilidades y fortalezas en la actividad físico terapéutica en las lesiones deportivas en el futbol que permitan evaluar la pertinencia de la alternativa propuesta.
Matemáticos y estadísticos inferencial: técnica de análisis porcentual; para determinar cuantitativamente datos y cifras que arrojen las muestras y para la confección de tablas. Se realizó un análisis estadístico de variables que permitió medir los datos obtenidos.

El estudio se desarrolló con 20 profesores de fútbol que laboran en la primera categoría de la provincia de Holguín. Donde se realizó un muestreo aleatorio utilizando la técnica de tómbola.

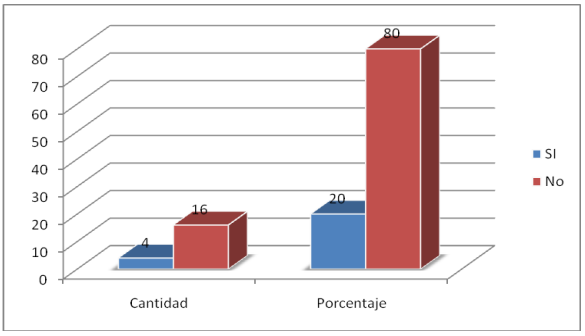
Todos los profesores investigados tienen más de 10 años de experiencia profesional en este deporte, tanto en los roles de director técnico, como preparador físico y entrenador de porteros. La investigación se desarrolló un estudio transversal con medición única en los instrumentos aplicados.

DESARROLLO

A continuación, se describen los resultados obtenidos en la investigación. Los que serán ilustrados en cada una de las preguntas de la encuesta.

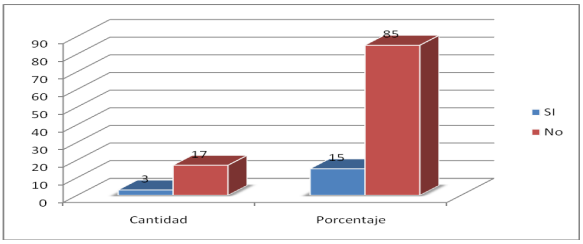
Pregunta 1. Conocen las principales causas de las lesiones de tobillo

En el gráfico 1 se evidencias los resultados de la encuesta aplicada a los profesores que forman parte del estudio, en la pregunta 1. Como se evidencia solo una minoría de ellos manifestó que si conocían las principales causas de las lesiones de tobillo. Esto fue reflejado en 4 para un 20%. Mientras que la opción que no fue seleccionada por 16 para un 80% del total de los profesores investigados. Esto debela que aún existen desconocimientos por parte de los profesores sobre esta pregunta.



Pregunta 2. Realizan el calentamiento en función de la prevención de lesiones de tobillo

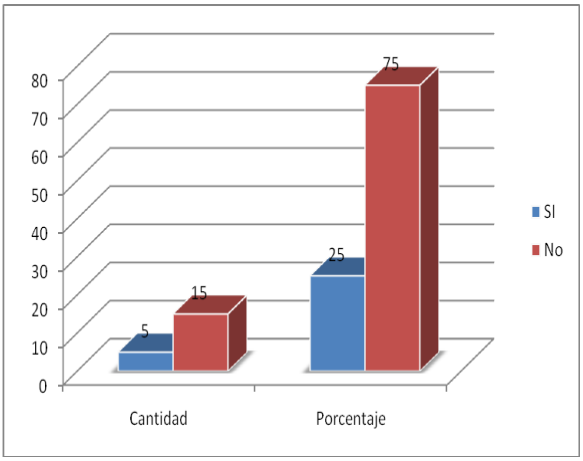
En el gráfico 2 se representan los resultados de la encuesta a los profesores en la pregunta de igual número. Al tabular los resultados de esta, se hace evidente que solo una minoría realiza el calentamiento en función de la prevención de lesiones de tobillo. Esta opción solo la seleccionaron 3 para 15%.



La mayoría de los profesores seleccionaron la opción no de la encuesta. Esto se reflejó en 17 de ellos para un 85% del total encuetado. Lo cual denota que existe poco nivel de aplicación de ejercicios en el calentamiento para la prevención de lesiones de tobillo.

Pregunta 3. Realizan ejercicios específicos en la parte principal de la clase para la prevención de lesiones de tobillo

Los resultados de la pregunta 3 se ven reflejado en el gráfico de igual número. Donde se refleja que solo 5 profesores para un 25% seleccionaron la opción que si realizan ejercicios específicos en la parte principal de la clase para la prevención de lesiones de tobillo.



Mientras que la opción no, fue seleccionada por la mayoría de los profesores, pues 15 para 75% manifestó que no realizan ejercicios específicos en la parte principal de la clase para la prevención de lesiones de tobillo. Esto es un riesgo potencial para las lesiones deportivas.

Como se evidencian en los resultados antes descritos, existen insuficiencias que requieren profundizar en futuras investigaciones. Pues todos los profesores y el comisionado provincial que participó como miembro del grupo de investigadores consideran que esta es una línea investigativa prioritaria para este deporte.

CONCLUSIONES

El estudio de los fundamentos teóricos que han caracterizado a la atención física terapéutica de lesiones de tobillo en atletas de fútbol primera categoría, reveló la necesidad de búsqueda de nuevas formas de preparar a los profesores para lograr una adecuada prevención de estas lesiones.

Basado en los resultados de esta investigación se puede asegurar que existe evidencia de la importancia de la atención física terapéutica de lesiones de tobillo en atletas de fútbol primera categoría, pues contribuye al incremento de los resultados deportivos de los futbolistas.

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez J, Murillo V. Evolución de la prevención de lesiones en el control del entrenamiento. Arch Med Deporte. 2016;33:37-58 Consejo Superior de Deportes. Memoria 2017/ Licencias y clubes federados. (Consultado el 30 de junio de 2018.) Disponible en: http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/ asoc-fed/licencias_y_clubes_2017.pdf.

Echevarría-Ramírez, O., Tamayo-Rodríguez, Y. S., (2018). Apropiación, generación y uso del conocimiento III. ISBN 978-1-945570- 38-4; SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos.

1.9

HATHA YOGA EN LA RECUPERACIÓN DE LAS FUNCIONES RESPIRATORIAS EN PACIENTES POST COVID

Dra. Yoandra Pérez Pardo.

Especialista de Primer Grado en Medicina Física y Rehabilitación. Profesor Asistente. Universidad de Ciencias Médicas de Holguín Mariana Grajales Coello. Policlínico Pedro Díaz Coello. Holguín. Cuba.htttps://orcid.org/0000-0002-5439-8128. Email: yoandraperezpardo@gmail.com. Teléfono: 5882067

Lic. Eduardo Suárez Escobar.

Licenciado en Terapia Física y Rehabilitación. Profesor instructor. Universidad de Ciencias Médicas de Holguín Mariana Grajales Coello. Policlínico universitario Docente "Pedro Díaz Coello". Servicio de Rehabilitación Integral. Holguín. Cuba. https://orcid.org/0000-0001-5206-5293

RESUMEN

Fundamento: el tratamiento fisioterapéutico cuenta con múltiples técnicas de fisioterapia respiratoria para cumplir con los objetivos trazados, entre ellas podemos encontrar el yoga. En específico el Hatha yoga reconocido por la Organización Mundial de la Salud. Objetivo: realizar una revisión con el objetivo de conocer la importancia de la práctica del Hatha Yoga en la rehabilitación de las secuelas respiratorias en pacientes post COVID. Método: se realizó una revisión sistemática de documentos en diversos servidores de sociedades científicas como SciELO, Realcy, Pubmed, para obtener información sobre el yoga y su importancia en la recuperación de las secuelas de la COVID-19. Se realizaron búsquedas en la biblioteca digital Elsevier. Desarrollo: El yoga es una disciplina física, mental y espiritual, cuya práctica se ha popularizado y adoptado en todos los rincones del mundo. El yoga por si sola es capaz de mejorar el patrón ventilatorio, aumentar la movilidad diafragmática y costal, disminuir la sensación de disnea/fatiga, facilitar la eliminación de secreciones, disminuir la resistencia bronquial y el trabajo respiratorio, prevenir complicaciones pulmonares, evitar/ recuperar la pérdida de capacidades, mejorar la fuerza, resistencia y tolerancia al ejercicio y mejorar la calidad de vida. Conclusiones: el yoga es una disciplina física, mental y espiritual que cuya práctica se ha popularizado y adoptado en todos los rincones del mundo. Su práctica constante extiende esta ecuanimidad a todas las actividades de la vida diaria y en particular a los beneficios en la rehabilitación de la función respiratoria en pacientes post COVID-19.

Palabras clave: práctica, hatha yoga, rehabilitación respiratoria

INTRODUCCIÓN

Accinelli, R. A et al (2020). La COVID-19, conocida también como pandemia de coronavirus actualmente en curso derivada de la enfermedad ocasionada por el virus SAR- CoV- 2. Los primeros casos fueron identificados en diciembre de 2019 en la ciudad china de Wuhan, al reportarse casos de personas enfermas con un tipo de neumonía desconocida. La mayoría de los afectados tenían vínculo con los trabajadores del mercado mayorista de mariscos de Huamán. La organización Mundial de la Salud (OMS) la reconoció como una pandemia el 11 de marzo de 2020 cuando informó que había 4291 muertos y 118 000 casos en 114 países.

Bermejo, P. M et al (2020). El virus se trasmite generalmente de persona a persona a través de las pequeñas gotas de saliva, conocidas como microgotas de flugger, que se emiten al hablar, estornudar, toser o respirar. También está documentada la transmisión por aerosoles (<5um). Se difunde principalmente cuando las personas están en contacto cercano, pero también se pueden difundir al tocar una superficie contaminada y luego llevar las manos contaminadas a la cara o las mucosas oral, nasal u óptica. Su período de incubación suele ser de cinco días, pero puede variar de dos a catorce días. Periodo de transmisibilidad: Desde 1-3 días antes del inicio de los síntomas (pre-sintomáticos), hasta 14 días después de la desaparición de los síntomas. Manifestaciones clínicas: El espectro clínico de una infección por SARS-CoV-2 varía desde la ausencia de síntomas (infecciones asintomáticas), o síntomas respiratorios leves, hasta una enfermedad respiratoria aguda severa y la muerte. La enfermedad se presenta normalmente con fiebre, tos y dificultad respiratoria, siendo menos frecuentes la cefalea y las manifestaciones digestivas, incluso aparece anosmia y ageusia. En ocasiones solo se presentan escalofríos y síntomas respiratorios como tos seca leve y disnea gradual, además de fatiga e incluso diarrea.

Botero-Rodríguez, F. et al (2020). La edad es un factor de riesgo, mayores de 65 años, así como la presencia de enfermedades crónicas como la diabetes, cardiopatías, enfermedades respiratorias, hipertensión arterial o inmunodeficiencias, obesidad, tienen un riesgo mucho mayor de contraer la enfermedad y de llegar a tener complicaciones graves, por lo que se aconseja el confinamiento domiciliario tanto como sea posible.

El pronóstico varía desde la recuperación en la mayoría de los casos, hasta la evolución tórpida y la muerte. Las complicaciones pueden incluir la neumonía, el síndrome respiratorio agudo o la sepsis Aparecen habitualmente a partir de la segunda semana de la enfermedad y es el síndrome de Distrés Respiratorio agudo (SDRA) la más frecuente.

Basadas en la evidencia existente para el manejo del paciente con COVID-19, se diferencian cuatro fases que caracterizan a esta enfermedad.

1- Confinamiento.

2- Ingresos hospitalarios.

3- Agudización o periodo crítico.

4- Fase de recuperación y alta hospitalaria.

En el presente trabajo centramos la atención en la última fase, de recuperación y alta hospitalaria, donde los pacientes pueden que experimenten desacondicionamiento físico, disnea secundaria al ejercicio y atrofia muscular.

Son numerosas las secuelas que deja esta enfermedad luego de padecerla, pero son las respiratorias nuestro tema de investigación; tales como: hipotrofia o debilidad muscular respiratoria, fatiga al esfuerzo físico, disminución de la capacidad ventilatoria, tos persistente productiva o no.

La respiración es una de las funciones más importantes de la vida del hombre, pues por la acción respiratoria, todos los órganos del cuerpo humano pueden realizar las funciones para las que han sido diseñadas. La respiración facilita el metabolismo humano y, por ende, la propia vida.

El tratamiento de rehabilitación es de vital importancia para los pacientes que sufrieron la COVID-19. Razón por la que se realizó una revisión actualizada del tema, con el objetivo de la práctica del Hatha Yoga en la rehabilitación de las secuelas respiratorias en pacientes post COVID.

Se realizó una revisión sistemática de documentos en diversos servidores de sociedades científicas como SciELO, Realcy, Pubmed, para obtener información sobre el yoga y su importancia en la recuperación de las secuelas de la COVID-19. De igual forma se tomaron en cuenta artículos publicados en repositorios como UMaza. Se realizaron búsquedas en la biblioteca digital Elsevier. Fueron empleados los términos de: yoga y recuperación de las secuelas respiratorias.

DESARROLLO

La respiración deficiente requiere una atención especial, hay que estar bien preparado cuando nos enfrentemos a una persona que sufre de cualquier tipo de afección que le dificulte o disminuya la posibilidad respiratoria.

En aras de ayudar a la recuperación de estos pacientes se han establecido protocolos de actuación orientados a la rehabilitación física con tratamientos personalizados, realizados por los fisioterapeutas ya sea en las salas de rehabilitación integral de cada área de salud o en el domicilio del paciente, siempre y cuando se haya producido la resolución completa del cuadro clínico.

La falta de movilidad tiene un efecto directo en la fuerza muscular y la capacidad cardiopulmonar, los músculos respiratorios al igual que el resto de los músculos de nuestro cuerpo están compuesto por fibras musculares y pueden entrenarse para mejorar su fuerza y resistencia.

Los objetivos generales del abordaje en fisioterapia son:

- Mejorar el patrón ventilatorio.
- Aumentar movilidad diafragmática y costal.
- Disminuir la sensación de disnea/fatiga.
- Facilitar la eliminación de secreciones.
- Disminuir la resistencia bronquial y el trabajo respiratorio.
- Prevenir complicaciones pulmonares.
- Evitar/ recuperar la pérdida de capacidades.
- Mejorar la fuerza, resistencia y tolerancia al ejercicio.
- Mejorar la calidad de vida.

El tratamiento fisioterapéutico cuenta con múltiples técnicas de fisioterapia respiratoria para cumplir con los objetivos trazados, entre ellas podemos encontrar el yoga. El yoga, considerada en esta especialidad solo como una técnica de relajación, pero que en realidad por si sola es capaz de cumplir con la mayoría de los objetivos antes mencionados. En específico el Hatha yoga reconocido por la Organización Mundial de la Salud.

La ONU promueve esta disciplina para el bienestar físico y mental. La séptima celebración de la jornada dedicada al yoga destaca la importancia de los conocimientos que engloba esta práctica ancestral para la salud y el bienestar de las personas.

El yoga es una disciplina física, mental y espiritual que comenzó en la India hace al menos 5000 años, cuya práctica se ha popularizado y adoptado en todos los rincones del mundo.

La palabra yoga, de origen sánscrito, significa “unión”, la unión del cuerpo y la conciencia. Este año, el Día Internacional del Yoga, celebrado cada 21 de junio en coincidencia con el solsticio de verano, encuentra las vías y los medios de subsistencia de las personas y las comunidades de todo el mundo gravemente afectadas por la pandemia COVID-19. Esta emergencia sanitaria ha planteado muchos desafíos para la salud física y mental de las personas.

“El yoga cultiva las formas de mantener una actitud equilibrada en la vida cotidiana y dota de capacidad en el desempeño de acciones propias”, dijo alguna vez. B. K. S. Iyengar, uno de los yoguis contemporáneos más reconocidos.

Como Iyengar, las personas que conocen los beneficios no dudan en afirmar que el yoga es una herramienta poderosa para hacer frente a las presiones y recomiendan su práctica. Del mismo modo, la ONU la considera relevante para el bienestar físico y mental en el actual contexto mundial.

Bayar, G. (2020) Publicó en Ankara la India, el artículo El yoga estimula la lucha del sistema inmunológico contra la covid-19. En el mismo se expone que practicar yoga ayuda en la lucha contra el coronavirus ya que estimula el sistema inmunológico, también al sistema endocrino, fortalece la función del tiroides, las glándulas suprarrenales, así como el hígado. Fortalece además los músculos, calma nuestra mente al activar nuestro sistema nervioso parasimpático a través de varias posturas de yoga y ejercicios de respiración yoquica (pranayama), y el control de la respiración en el yoga ayuda a reducir la tensión en los músculos y las articulaciones.

Ávila, G. C. YOGUIS Y YOGUINES ¿SERES SUPERDOTADOS? Reflexiona sobre practicantes de yoga, que no son más que hombres y mujeres que practican el yoga y alcanzan su salud física, mental y espiritual con dedicación y disciplina. El fuerte impacto que ha tenido el yoga sobre los campos de la reducción del estrés, la medicina mental corporal y la medicina energética. La relación entre la respiración y la mente, un principio fundamental del yoga, una instrucción en las prácticas respiratorias del yoga en la eliminación de cualquier movimiento brusco durante la respiración para mantener el flujo aéreo uniforme.

Naciones Unidas. (2020) publicó, Yoga para la salud ahora en casa. Promueve la práctica de yoga para el bienestar físico y mental de la humanidad, mejora la depresión, alivia miedos y ansiedades en la covid, promueve la salud integral para el individuo.

Gimenez, M. C. (2021). Auto percepción de las funciones cognitivas, ansiedad y yoga en adultos. Afirma que los practicantes de yoga en el confinamiento de la covid-19 presentaron menor ansiedad y menos quejas del funcionamiento ejecutivo y mejoras en la auto percepción de las funciones cognitivas en comparación con los no practicantes

Miranda. (2021) publicó en México artículo, La práctica del yoga en el covid-19: cambios y transformaciones. Reflexiona acerca de la relevancia que adquirió la práctica de yoga para el sector

médico, instituciones de educación superior y población en general durante el confinamiento a causa de la Covid-19, reconociendo a esta práctica como una herramienta para la recuperación de síntomas, atenuación del estrés y la demanda en el cambio de estilos de vida saludables.

Estos investigadores se han dado a la tarea de investigar sobre los beneficios que reporta la práctica de yoga en los pacientes y población en general, sin embargo, prevalece la necesidad de continuar el desarrollo de investigaciones referentes a la práctica de yoga en pacientes con secuelas respiratorias post COVID en la fase de recuperación y alta hospitalaria pues en los estudios realizados y a partir de la experiencia profesional se constatan las siguientes insuficiencias.

- Dentro de la especialidad de medicina física y rehabilitación solo utilizan yoga como una técnica de relajación.

- La población desconoce los beneficios que esta práctica reporta a la salud de las personas.

- Se han publicado artículos sobre los beneficios del yoga para salud de las personas, pero aún son insuficientes los relacionados con su práctica en pacientes con secuelas respiratorias post COVID.

CONCLUSIONES

Para los pacientes con un proceso respiratorio secundario al COV-19 leve/moderado el objetivo a corto plazo será restaurar gradualmente la condición física y psicológica. El tratamiento fisioterapéutico cuenta con muchas técnicas de fisioterapia respiratoria para cumplir con los objetivos trazados. El yoga es una disciplina física, mental y espiritual que cuya práctica se ha popularizado y adoptado en todos los rincones del mundo. Para los practicantes de yoga, el remanso de calma frente a este entorno agobiante ha sido colocarse cotidianamente sobre su tapete, manta o esterilla y coordinar su respiración y movimientos para estar presente en el aquí y el ahora, como enseña esta disciplina holística. Su práctica constante extiende esta ecuanimidad a todas las actividades de la vida diaria. El yoga por si sola es capaz de mejorar el patrón ventilatorio, aumentar la movilidad diafragmática y costal, disminuir la sensación de disnea/fatiga, facilitar la eliminación de secreciones, disminuir la resistencia bronquial y el trabajo respiratorio, prevenir complicaciones pulmonares, evitar/ recuperar la pérdida de capacidades, mejorar la fuerza, resistencia y tolerancia al ejercicio y mejorar la calidad de vida.

BIBLIOGRAFÍA

Accinelli, R. A., Zhang Xu, C..., Ju Wang, J. D., Yachachin-Chávez, J. M., Cáceres Pizarro, J. A., Tafur-Bances, K.B.,… & Paiva-Andrade, A. D. C. (2020). COVID-19: La pandemia por el nuevo virus SARS-CoV-2. Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública, 37, 302-311.

Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020». Organización Mundial de la Salud (OMS). 11 de marzo de 2020. Consultado el 27 de marzo de 2021.

Ávila, G.C. YOGUIS Y YOGUINIS ¿SERES SUPERDOTADOS?

Bernard, T. (1976). Hatha yoga: una técnica de liberación. Buenos Aires, argentina: Ediciones Sigloveinte.

1.10

LAS ARTROPATÍAS: LA ARTROSIS COMO ENFERMEDAD MÁS COMÚN EN EL ADULTO MAYOR

Lic. Isabel Inés Sánchez Isla.

Orcid ID: 0000-0002-5864-5704. Teléfono: 59588061. Correo: isabelinessanchez@gmail.com

RESUMEN

Está reconocido que los pacientes mayores de 65 años son la parte de la población más afectada por las enfermedades reumáticas. El diagnóstico reumatológico en los ancianos se complica por las manifestaciones clínicas, que imitan los cambios relacionados con la edad. De esta forma el objetivo del presente artículo es sintetizar los aspectos generales del manejo clínico, el diagnóstico y la terapéutica de las principales enfermedades reumáticas inflamatorias y no inflamatorias en este subgrupo de población. Los principales desórdenes musculoesqueléticos no inflamatorios que afectan a los adultos mayores son la osteoartritis, la osteoporosis y el dolor de espalda, mientras que las artritis inflamatorias predominantes incluyen la artritis reumatoide, la artropatía cristalina, la polimialgia reumática y las formas inflamatorias de la osteoartritis. Se concluye que es vital los académicos se involucren en los aspectos reumatológicos del envejecimiento y llamen la atención sobre lo imperioso que resulta impulsar la discusión reflexiva dentro de la medicina de la comunidad para abordar el impacto de los problemas musculo-esqueléticos que afectan la función y movilidad de los ancianos y la desregulación inmune en el envejecimiento, entre otros asuntos.
Palabras clave: manejo clínico; diagnóstico; terapéutica; enfermedades reumáticas; artropatías; adulto mayor.

INTRODUCCIÓN

En aras del mejoramiento de la salud del ser humano que es una labor responsable y halagadora, en el campo de la Cultura Física, como es sabido por todo nuestro pueblo, se viene realizando un intenso trabajo para ofrecer una mejor atención a nuestra población en la eliminación de enfermedades o patologías como la artrosis, para incrementar la calidad de vida de nuestro pueblo.

En consecuencia de lo anterior, se realiza una serie de ejercicios físicos terapéuticos, ayudando de esta forma a una salud más eficiente. A ello, se debe unir el aporte de la experiencia cubana en el campo de la Salud Pública y su vínculo con la realización con los Combinados Deportivos del INDER, con el fin de brindar en este aspecto, la máxima dedicación por elevar a planos significativos el papel del ejercicio físico en la sociedad.

Siguiendo esta línea de investigación, uno de los medios a utilizar es el aumento de la expectativa de calidad de vida en la población, la actividad física sistemática y bien dirigida educa y desarrolla la voluntad y las capacidades físicas; ejerciendo un importante papel en la personalidad y el mejoramiento del organismo ,se afirma que el hombre siempre es afectado por la artrosis; afección degenerativa resultante del envejecimiento y favorecida por el uso y desgaste de las articulaciones, la sobrecarga, los traumatismos, micro traumas, y las deformidades articulares; entre otros muchos factores .

Las Artrosis, artropatías crónicas no inflamatorias irreversibles y progresivas se caracterizan por alteraciones del cartílago articular, proliferación del tejido óseo subcondral y lesiones congestivas y fibrosas sinoviales. Esta enfermedad se puede clasificar en primaria (localizada, generalizada y erosiva) y secundaria (incongruencia mecánica articular, enfermedades inflamatorias previas, endocrinas, metabólicas, neuropáticas, hemartrosis asociados a enfermedades hemáticas, etc.).

Otro punto importante son las causas locales de las Artrosis, las cuales son mecánicas, es decir, agotamiento articular en el que la presión articular desempeña un papel muy importante; además, se citan numerosas causas generales como factores favorables a su desarrollo como la edad, herencia, ciertos trastornos metabólicos, endocrinos y circulatorios. Afecta hasta al 30% de los adultos mayores de 50 años de edad, se presenta en hombres y mujeres de manera similar y no tiene predominio de raza o región geográfica.

En nuestro país, la Gonoartrosis es motivo frecuente de consulta en los servicios de Ortopedia, Reumatología y Fisiatría, empleándose numerosos recursos en el tratamiento dada su alta incidencia. Según Bess (2021), la mortalidad por artrosis entre las primeras 35 causas de muerte en ambos sexos, referente al año 2020, ocupa el 2do lugar en Cuba, con 333 defunciones y una tasa ajustada por método directo de 1,1.

DESARROLLO

Las afecciones del sistema musculoesquelético de los ancianos son la causa principal de discapacidad funcional en los países desarrollados. Las consecuencias de estas enfermedades están relacionadas con su alta prevalencia, pero también con su impacto en los sistemas de salud en términos de costos directos e indirectos (Choi, 2018).

Las enfermedades osteoarticulares ocupan el cuarto lugar en la morbilidad de los ancianos y corresponden al 10 % de las afecciones notificadas, después de las enfermedades oftalmológicas, las enfermedades de la boca y la de los dientes (Katz y Walitt, 2018). La osteoartritis representa la mitad de las enfermedades osteoarticulares en personas mayores de 65 años. Pero deben distinguirse el envejecimiento articular y la osteoartritis, aunque la edad también es el principal factor de riesgo para la osteoartritis. Las anomalías del cartílago senescente dan lugar a fisuras macroscópicas en este (Solís et ál., 2010).

Además, la configuración de las moléculas de ácido hialurónico les hace perder sus funciones y la capacidad de síntesis de los proteoglicanos disminuye globalmente y es la respuesta menor al estrés mecánico agudo o subagudo. La red de colágeno sufre una desnaturalización lenta con un comienzo de fibrilación que aumentará progresivamente.

Todos estos fenómenos preparan el desarrollo de la osteoartritis por una falta de capacidad para la reparación espontánea del cartílago, una mayor sensibilidad a las citoquinas proinflamatorias y la ausencia de respuesta a los factores de crecimiento natural (TGF-β, IGF-1). Finalmente, el envejecimiento simultáneo de las estructuras yuxta- e intraarticulares contribuye a la constitución de la osteoartritis caracterizada por amiotrofia y lesiones meniscales y ligamentosas (Suhm y Lamy, 2008).

También la prevalencia de la osteoporosis es casi exponencial con la edad, ya que casi el 30 % de las mujeres mayores de 65 años sufre una fractura vertebral. Las fracturas del extremo superior del

fémur afectan a 1 de cada 3 mujeres y a 1 de cada 6 hombres que viven hasta 90 años. La mortalidad alcanza el 25 % en el año posterior a la fractura de fémur y en el 35 % de los casos se observa una pérdida de autonomía (Navarro Despaigne, 2017).

Por todas estas razones, el envejecimiento de la población se considera uno de los principales factores responsables de la demanda de atención. El deterioro del sistema musculoesquelético, ya sea aislado o asociado con otras enfermedades, a menudo implica el uso de terceras personas para la asistencia única o constante a los ancianos (Solis et ál., 2015).

También es causa de demanda de consultas el dolor en pacientes de edad avanzada que a menudo no se notifica, no se diagnostica ni se trata adecuadamente (Solis et ál., 2016). Se necesita una mayor comprensión de la experiencia del dolor en los ancianos a causa de enfermedades reumáticas, de la necesidad de estrategias para su evaluación y del uso apropiado de los enfoques farmacológicos y no farmacológicos para mejorar la atención del dolor en esta población (Solis, Torres, de Armas Hernandez, y Garcia Gonzalez, 2014).

Morley (2015) afirma que los principales trastornos musculoesqueléticos no inflamatorios que afectan a los adultos mayores son la osteoartritis, osteoporosis y el dolor de espalda, mientras que las artritis inflamatorias predominantes comprenden la AR, la artropatía por microcristales, la polimialgia reumática (PMR) y las formas inflamatorias de la osteoartritis.

Entre ellas, la osteoartritis es la afección articular más frecuente. Esta enfermedad degenerativa incapacitante de la familia del reumatismo, causada por el desgaste temprano del cartílago de las articulaciones, fundamentalmente de las caderas, las rodillas, la columna vertebral o los dedos puede tener graves consecuencias en la autonomía de las personas mayores.

Más del 85 % de los mayores de 70 años padecen osteoartritis según Milera et ál. (2014), aunque no puede considerarse una enfermedad relacionada únicamente con el envejecimiento. El desgaste del cartílago de las articulaciones está relacionado con la tensión mecánica que se repite con el tiempo, pero también con los cambios en las células de la articulación que destruyen gradualmente el cartílago. La edad es un factor que promueve esta afección, pero otros factores son el sexo femenino, el sobrepeso o una lesión articular mal tratada en el pasado; los elementos genéticos también se encuentran entre los factores predisponentes a padecer la enfermedad.

La enfermedad se presenta y evoluciona de manera variable de un individuo a otro. Además, causa dolor durante los movimientos que realizan las articulaciones afectadas y hay rigidez de las partes del cuerpo involucradas. También crea dificultades para caminar y puede ser causa de las caídas. La afección evoluciona por crisis que afectan las articulaciones, con periodos de dolor agudo y en algunos casos ataques inflamatorios. Este proceso reumatológico causa progresivamente la deformidad de las articulaciones en forma de crecimientos óseos que son irreversibles.

No existe terapia para curar esta enfermedad tan frecuentemente tratada en las consultas de reumatología. Los tratamientos propuestos ayudan a aliviar el dolor; para ello se prescriben analgésicos o incluso antiinflamatorios para reducir el dolor asociado con la osteoartritis. A los pacientes más afectados se les indica tratamiento con corticoesteroides inyectables (Solís et ál., 2019). Especialmente en los ancianos se recomienda un estilo de vida saludable porque es lo más indicado en el manejo de esta enfermedad. Debe insistirse en que se evite el sobrepeso, hacer

ejercicios regularmente a una intensidad moderada fuera de los periodos muy dolorosos de la enfermedad, evitar las cargas pesadas y, en caso de artrosis de rodilla, debe recomendarse el uso de plantillas ortopédicas.

Algunos medicamentos en forma de parches o gel que se aplican a la articulación afectada por la osteoartritis ayudan a aliviar el dolor. Las sesiones de rehabilitación con un fisioterapeuta también pueden ser útiles a las personas con osteoartritis para restaurar la flexibilidad de las articulaciones y fortalecer sus músculos (Tutuncu y Kavanaugh, 2007).

Los reumatólogos también proponen tratamientos quirúrgicos o la colocación de prótesis articulares, como en el caso de la osteoartritis de la cadera, para solucionar el problema y evitar una pérdida definitiva de la movilidad.

Además, el envejecimiento se asocia también con un estado de inflamación crónica de bajo grado. La cantidad de células T se reduce con la edad, lo que provoca que los ancianos sean más propensos a nuevas infecciones. Asimismo, los autoanticuerpos como el factor reumatoide y el anticuerpo antinuclear (ANA) se encuentran disminuidos en la población general en la etapa de la adultez debido a la inmunosenescencia

Existen diversos cambios fisiológicos asociados con el envejecimiento, por lo que estos pacientes son susceptibles a los efectos adversos de los medicamentos que impiden el uso de una terapia inmunosupresora agresiva. La presencia de comorbilidades como la diabetes, la hipertensión y la aterosclerosis puede hacer un desafío la atención de estos pacientes. Los objetivos del tratamiento deben enfocarse en mejorar la calidad de vida y la rehabilitación.

Entre las enfermedades inflamatorias se halla la AR de aparición avanzada. Esta es una enfermedad autoinmune crónica caracterizada por la inflamación sinovial y la destrucción articular, que se asocia con la edad: alrededor del 2 % de las personas de edad avanzada la padecen. La AR puede iniciarse con 60 años o más, pero puede comenzar en la juventud y persistir hasta la edad avanzada. Las principales características clínicas consisten en que en los ancianos el predominio femenino es más bajo en comparación con los jóvenes y afecta las articulaciones grandes, especialmente los hombros (una característica prominente), mientras que los nódulos reumatoides son menos comunes (Solis, Torres, de Armas Hernandez, y Garcia, 2014).

Se identifican tres patrones de enfermedades en los adultos mayores. El patrón más común que se observa en el 70 % de los casos es similar al de la AR clásica, con factor reumatoide positivo y enfermedad articular erosiva. El siguiente patrón, visto en el 25 % de los pacientes, es el de la afectación de la articulación proximal que debe diferenciarse de la PMR. Un tercer tipo se caracteriza por la presencia de antígeno peptídico anticitrulinado (ACPA) que ayuda a diferenciar de la PMR. La sinovitis simétrica de inicio y el factor reumatoide negativo, que simulan la sinovitis simétrica seronegativa (RS3PE) remitente, también se pueden observar en alrededor del 10 % de los pacientes (Solis et ál., 2018).

La AR tiende a no afectar las primeras articulaciones interfalángicas carpometacarpianas y distales que suelen estar implicadas en la osteoartritis de la mano. En la AR, ocurre un estrechamiento del espacio articular simétrico de la articulación de la rodilla, mientras que en osteoartritis, la afectación es asimétrica. Las características concomitantes de la osteoartritis, como los osteofitos marginales y

la esclerosis subcondral con quistes subcondrales, también pueden observarse en la AR en los ancianos.

Los hallazgos ecográficos en la AR comprenden sinovitis, tenosinovitis y erosiones. Los pacientes con afectación del hombro pueden presentar bursitis subacromial-subdeltoidea, sinovitis glenohumeral y tenosinovitis de la cabeza larga del bíceps, similares a las de la PMR. Sin embargo, un compromiso intraarticular predominante favorece la AR en comparación con el compromiso periarticular predominante observado en la PMR.

Las pautas de tratamiento de la AR deben modificarse en los ancianos considerando las comorbilidades y la polifarmacia asociada, las alteraciones en la farmacocinética y el deterioro cognitivo que pueden predisponer a un mayor riesgo de eventos adversos. Sin embargo, los objetivos terapéuticos de la AR siguen siendo los mismos en ellos: control del dolor, detener la progresión de la enfermedad y mejorar el estado funcional.

El metotrexato, que es el fármaco de elección en el tratamiento de la AR, tiene una eficacia equivalente en los ancianos. Sin embargo, la toxicidad de la médula ósea y del sistema nervioso central es más frecuente en estos pacientes, por lo que se requiere una estrecha vigilancia, especialmente en quienes padecen trastornos hepáticos y renales. La leflunomida es relativamente bien tolerada por los ancianos. La sulfasalazina y la hidroxicloroquina tienen un perfil menos tóxico y se prescribe para los pacientes con baja actividad de la enfermedad o con comorbilidades significativas. El control de la función renal y el examen oftalmológico más frecuente están indicados en los que toman hidroxicloroquina, ya que tienen un mayor riesgo de toxicidad retiniana (Castro y Espinosa, 2019).

Los inhibidores del factor de necrosis tumoral (TNFi, por sus siglas en inglés) se pueden usar en los ancianos, aunque tienen más contraindicaciones: insuficiencia cardiaca congestiva y malignidad. Entre los diversos agentes, el etanercept ha mostrado una respuesta ACR20 ligeramente más baja en los ancianos, mientras que el infliximab y el adalimumab han manifestado una eficacia similar en todos los grupos de edad (Castro y Espinosa, 2019).

El tratamiento con fármacos antiinflamatorios no esteroides (AINE) en ancianos se asocia con un incremento de los efectos adversos gastrointestinales y cardiovasculares. Se prefiere el naproxeno para los pacientes con compromiso cardiaco, aunque esto es controvertido. Los glucocorticoides se asocian con un mayor riesgo de osteoporosis, intolerancia a la glucosa e hipertensión inducida por esteroides en ancianos. Por lo tanto, la terapia con glucocorticoides y AINE debe usarse en la dosis más baja posible por el menor tiempo permisible para minimizar los eventos adversos. Las tasas generales de infección en personas de edad avanzada no aumentan con el uso de fármacos modificadores de la enfermedad (FAME) y factor de necrosis tumoral (TNFi), pero muestran un mayor riesgo dependiendo de la dosis de la terapia con glucocorticoides (Castro y Espinosa, 2019).

El tratamiento de la artritis inflamatoria en los ancianos requiere una consideración especial con respecto a las comorbilidades y el aumento de la frecuencia de los eventos adversos, pues con el envejecimiento de la población las diferentes formas de prevalencia e incidencia de la artritis inflamatoria están aumentando en las personas de edad avanzada. Las dificultades para establecer el diagnóstico e introducir nuevas modalidades de tratamiento en este grupo de pacientes representan un gran desafío para los clínicos.

Existe una necesidad sustancial de mejorar los aspectos de las intervenciones diagnósticas y terapéuticas que reducirán el impacto de la artritis. Hay un grupo de enfermedades reumáticas inflamatorias que comienza casi exclusivamente en los ancianos. Las dos afecciones más comunes son la seudopoliartritis rizomélica y la artritis reumatoide en los ancianos (a partir de los 65 años).

Los problemas son:

- Durante los primeros 6 a 12 meses de evolución, la seudopoliartritis reumática y la artritis reumatoide de los ancianos pueden tener una presentación clínica que no permita discernirlas con precisión. En ambas afecciones predomina la afectación de la columna cervical y el hombro, con un inicio rápido, a veces explosivo, acompañado de una alteración del estado general y un síndrome inflamatorio significativo.

- En la seudopoliartritis rizomélica, inicialmente puede existir hasta un 30 % de sinovitis en las manos y los pies. Por lo tanto, el examen clínico a menudo es lo único que se toma por defecto para discernir entre las dos enfermedades. Por lo tanto, es necesaria una investigación adicional:

- Estudio del factor reumatoide: puede estar presente en un nivel bajo en la seudopoliartritis rizomélica como en la población anciana en general, pero está presente 8 veces de cada 10 en la artritis reumatoide.

- Positividad anti-CCP temprana en la artritis reumatoide y ausencia en la seudopoliartritis rizomélica (Castro y Espinosa, 2019).

En los últimos años se ha descrito un grupo de reumatismos inflamatorios que predominan, pero no exclusivamente, en los ancianos y se caracteriza por la presencia de edema distal no inflamatorio. Esta poliartritis edematosa se observa en el 15 % de la seudopoliartritis rizomélica y en algo menos del 10 % de la artritis reumatoide. Se ha identificado una entidad particular, la poliartritis edematosa de los ancianos, que se caracteriza por predominio masculino, comienzo brusco, edema voluminoso de manos y pies, sinovitis de flexores, síndrome inflamatorio aislado, intenso y puro, y ausencia del factor reumatoide (François y Jean-Luc, 2003).

La poliartritis edematosa benigna de los ancianos se caracteriza por una respuesta extremadamente rápida y muy espectacular a dosis bajas de prednisona, del orden de 10 mg/día, con un pronóstico favorable que conduce a una cura sin recaída en un tiempo inferior a 18 meses (François y Jean-Luc, 2003).

También se ha descrito otra entidad particular del sujeto anciano en hombres mayores de 50 años, dentro del grupo de espondiloartropatías y se caracteriza por un profundo deterioro del estado general, edema blando que toma las extremidades inferiores, oligoartritis inflamatoria, presencia de sacroiliitis uni o bilateral y presencia de antígeno HLA-B27 en el 50 % de los casos. En estos pacientes, existe un síndrome inflamatorio extremadamente marcado que no responde a los AINE, pero sí a los corticoesteroides con un curso refractario (François y Jean-Luc, 2003).

Otro problema reumatológico que afecta a los ancianos es la camptocormia que es una enfermedad muscular poco frecuente, de aparición tardía. Su sintomatología consiste básicamente en lumbalgia crónica, asociada a una cifosis secundaria a la debilidad de la musculatura paravertebral lumbar.

Esta deformidad es reducible mediante maniobras pasivas: desaparece en la posición supina. Provoca una grave discapacidad que aparece después de unos minutos de caminata, como máximo el tronco se vuelve paralelo al suelo y requiere el uso de dos bastones. Este problema de salud afecta principalmente a las mujeres.

En las imágenes, ya sea por tomografía computarizada o resonancia magnética, la camptocormia primitiva se observa como una involución masiva de la grasa de los músculos paravertebrales que evoca una participación miogénica primitiva. Hay camptocormias secundarias a hipotiroidismo, dermatopolimiositis, osteomalacia y síndrome paraneoplásico (Jiménez et ál., 2009).

No existe tratamiento farmacológico para las camptocormias primitivas. El tratamiento se basa en la fisioterapia y el uso de un corsé. Estas medidas pueden controlar parcialmente el curso de esta afección de causa desconocida.

Por último, mencionamos la poli mialgia reumática que es una enfermedad reumática inflamatoria no tan rara y que puede afectar a los ancianos. Los síntomas principales son dolor muscular de origen inflamatorio a nivel de la cintura de la escápula y la pelvis. El diagnóstico se basa en dolores típicos, el aumento en la expresión de signos inflamatorios en la sangre y la exclusión de otras enfermedades que cursan con síntomas similares. La poli mialgia se trata con corticoesteroides (Jiménez et ál., 2009).

Los síntomas más comunes de esta afección son los dolores, que aparecen con mayor frecuencia en la noche y madrugada; están localizados en grandes grupos musculares proximales, es decir los músculos del cinturón escapular que abarca el brazo superior, así como los músculos glúteos, pelvis y muslos. A menudo, lo acompañan una rigidez y una debilidad muscular. Así que por la mañana los pacientes pueden tener dificultades para levantar los brazos, subir escaleras o salir de la bañera. A veces, bajarse desde la cama o levantarse de una silla puede ser un problema. La enfermedad puede también manifestarse mediante dolor en el cuello, en ocasiones con edema leve en las articulaciones de las manos o en unos pocos dedos. También pueden presentarse otros síntomas en el curso de la enfermedad, como fiebre, astenia, falta de apetito y estado depresivo, entre otros.

El diagnóstico se basa principalmente en las características del dolor descrito por las personas afectadas. El examen somático en el caso de la polimialgia reumática no revela anormalidades características; sin embargo, es esencial excluir otras enfermedades. Los exámenes de sangre son importantes en el diagnóstico, ya que, en presencia de una poli mialgia el valor de la velocidad de sedimentación sanguínea es alta, igual que a menudo aumenta el de la proteína C reactiva. En ocasiones, hay anemia leve o un pequeño aumento de los valores hepáticos; por tanto, es necesario llevar a cabo pruebas de laboratorio para excluir otras enfermedades responsables del dolor muscular difuso (Jiménez et ál., 2009).

CONCLUSIONES

Se concluye que para el diagnóstico y la terapéutica de las principales enfermedades reumáticas (inflamatorias y no inflamatorias), es necesario el enfoque multidisciplinar. Por otra parte, el tratamiento de la artrosis debería ejecutarse a nivel de medicina familiar, tanto en el componente preventivo, como en el del control y manejo conservador, instruyendo al paciente en sus cuidados y acciones diarias y operando esquemas y medicamento, ejercicios, apoyos funcionales como

rodilleras, bastones y andadores. La educación médica debe asumir este paradigma y no solicitar acto seguido la interconsulta a la especialidad cuando el paciente no responde, sin tener en cuenta que el manejo del paciente con artrosis se encuentra distante de la prescripción farmacológica.

BIBLIOGRAFÍA

Alocución de apertura del Director General de la OMS en la rueda de prensa sobre la COVID-19 celebrada el 11 de marzo de 2020». Organización Mundial de la Salud (OMS). 11 de marzo de 2020. Consultado el 27 de marzo de 2021.

1.11

BENEFICIOS DE LA REHABILITACIÓN FÍSICA EN PACIENTES CON ENFERMEDAD DE PARKINSON

Roberto Carlos Rigñack Ramírez

Licenciado en Terapia Física y Rehabilitación. Jefe del servicio de rehabilitación del Policlínico Mario Gutiérrez, Holguín, MINSAP. Cuba. Correo: rcrignack@gmail.com, https://orcid.org/0000-0001-6792-3115

Dr. C. Darvin Manuel Ramírez Guerra.

Universidad de Holguín, Centro de Estudios de Ciencias Aplicadas a las Terapias Físicas y Naturales, Facultad de Cultura Física. Cuba. https://orcid.org/0000-0002-0387-9060.

RESUMEN

Los objetivos del presente estudio han sido identificar y analizar publicaciones que han indagado acerca de la enfermedad de Parkinson (EP) y sus principales características. Se presentan los datos obtenidos a partir de la búsqueda avanzada en Google Académico y en bases de datos tales como PubMed, Scielo, en los idiomas español e inglés, se tuvieron en cuenta los tipos de artículos y resúmenes de eventos científicos de varios países, se acotó en la indagación realizada a las palabras claves o en resumen del artículo que hicieran referencia a: Enfermedad de Parkinson, Incidencia, Prevalencia, Pilares de Tratamiento y Rehabilitación Física, en un período de tiempo comprendido desde 2017 hasta el 2022, los resultados de este estudio bibliográfico permitieron revelar que aunque existen evidencias de su investigación, son los pocos trabajos revisados respecto al tema relacionados a mostrar ejercicios que se les pueden realizar a estos pacientes no solo en instituciones de salud y en el hogar sino también en su comunidad, se demostró además, desde el punto de vista teórico la existencia de un impacto positivo de este en la rehabilitación física. Como conclusión, se considera que existen indicios que permiten profundizar en la atención al paciente con enfermedad de Parkinson, los que permiten la identificación de nuevas líneas de investigación en esta temática.

Palabras clave: enfermedad de parkinson, incidencia, prevalencia, pilares de tratamiento y rehabilitación física.

INTRODUCCIÓN

En 1817, James Parkinson, un cirujano inglés interesado en la geología y paleontología, publicó su Ensayo sobre la parálisis agitante. En él describe un padecimiento que posteriormente llevaría su nombre: la Enfermedad de Parkinson. Conocida también como Mal de Parkinson, es un trastorno del sistema nervioso central que afecta el movimiento. Ocurre cuando las neuronas no producen suficiente dopamina, una sustancia muy importante para el funcionamiento del cerebro. En el desarrollo de la enfermedad de Parkinson intervienen muchas zonas del cerebro. Sin embargo, los síntomas más frecuentes ocurren como consecuencia de la pérdida de neuronas de un área del cerebro conocida como sustancia negra.

Los estudios demuestran que la mayoría de las personas con Parkinson han perdido un 60 a 80 % o más de las células productoras de dopamina en la sustancia negra en el momento de la aparición de los síntomas. La Enfermedad de Parkinson es crónica e incurable, es decir, que persiste y sus síntomas empeoran con el tiempo. Generalmente, comienzan lentamente en uno de los lados del cuerpo, para luego afectar ambos. Entre los síntomas se encuentran temblores en cara, mandíbula, manos, brazos y piernas; lentitud en los movimientos; problemas de equilibrio y coordinación; y rigidez en las extremidades y el tronco. Aspectos sistematizados por Saavedra, Millán, & Buriticá, (2019).

Según criterios emitidos por Marín, Carmona, Ibarra, & Gámez, (2018), la enfermedad de Parkinson (EP) es el tipo de parkinsonismo más frecuente, cerca de 10 millones de personas en el mundo la padecen, afecta al 1% de la población mayor de 60 años y 4-5% de los mayores de 85 años. La prevalencia global de EP varía entre 100-300 por cada 100.000 habitantes y la incidencia está entre 1,5-22 para todas las edades, aunque ambas aumentan de forma dramática conforme avanza la edad.

La edad es el factor de riesgo más consistentemente asociado con la EP. Existe un pico de prevalencia entre los 85 y los 89 años. Es más frecuente en hombres que en mujeres, criterios emitidos por autores como; Linares Vela & Cano, (2019). En Cuba la enfermedad de Parkinson ocupa un lugar importante dentro de las primeras treinta y cinco causas de muerte y el vigésimo sexto lugar, según criterios expresados por el Ministerio de Salud Pública de Cuba.

Durante el año 2018 hubo 665 defunciones por esta afección, para una tasa bruta de 5,9, incluidos ambos géneros. Por su parte el sexo masculino exhibió un fuerte predominio sobre el femenino porque aportó un total de 414 defunciones por esta causa, lo que representó una tasa bruta de 7,4; por su parte las féminas aportaron un total de 251 defunciones, con un 4,4 de tasa bruta.

La prevalencia de la enfermedad de Parkinson en Cuba es de 140 enfermos por cada 100.000 habitantes, no existen estudios epidemiológicos sobre el comportamiento de la enfermedad, es estimable que existen más de 20.000 personas que padecen la enfermedad, en Holguín, donde se concentran aproximadamente 43 enfermos y 180 portadores de la mutación por cada 100 000 habitantes. Vázquez, Madrigal, Mederos & Valdés (2021).

Existen disímiles de tratamientos para la enfermedad de Parkinson, pero sin lugar a dudas la rehabilitación física desempeña un rol protagónico al respecto. Sin embargo, aún se requiere de revelar los beneficios de este proceder desde la aplicación de ejercicios físicos terapéuticas

específicos, organizados y planificados por los profesionales de Cultura física. Aspectos ya declarados por investigadores como: Martínez, (2019).

En concordancia con lo anterior se identifica el siguiente problema ¿cuál ha sido el tratamiento bibliográfico prestado por la comunidad científica a los beneficios de la rehabilitación física en pacientes con enfermedad de Parkinson?

Lo abordado con anterioridad evidencia la necesidad de efectuar este estudio bibliográfico actualizado, con el objetivo de: realizar un análisis bibliográfico descriptivo del tratamiento prestado por la comunidad científica a los beneficios de la rehabilitación física en pacientes con enfermedad de Parkinson.

La estrategia fundamental de búsqueda de la información para la presente investigación se basó en los siguientes criterios: a) Artículos científicos incluidos en bases de datos, como PubMed, Scielo y Google académico, b) que contengan las palabras claves: Enfermedad de Parkinson, ejercicio físico y rehabilitación física, c) en idioma inglés y/o español, d) en el período 2017- 2022y e) que el artículo sea original, de revisión y/o resumen de eventos científicos.

Se realizó una tabulación utilizando la técnica de tarjado a los artículos consultados. Los que se agruparon en cuatro temáticas de las publicaciones, estas son: las que se relacionan con las características de la enfermedad, las que abordan el tratamiento, las que hacen referencia sobre el ejercicio físico y las de rehabilitación física.

La revisión ha sido elaborada siguiendo la secuencia de pasos descritos en la figura 1, por lo que para seleccionar los estudios fueron utilizados los criterios definidos en la prueba de relevancia descritos en la estrategia fundamental de búsqueda de la información, luego la aplicación de los criterios de inclusión dos veces primero al título y resumen, y segundo al artículo completo, donde se realizó un análisis exhaustivo a cada publicación para contrarrestar el escaso material científico de esta temática, luego se presentó en cada epígrafe de este articulo una valoración cualitativa de los resultados que incluye la discusión critica de cada una de las fuentes consultadas y conclusiones.

DESARROLLO

Principales características de la enfermedad de Parkinson

En la enfermedad de Parkinson, los SNM se agrupan como sigue: Neuropsiquiátricos: trastornos del humor (depresión, apatía, ansiedad, anhedonia, ataques de pánico), trastornos cognitivos (déficit de atención, síndrome disejecutivo, disfunción visuoespacial), confusión, demencia, psicosis con ilusiones, alucinaciones y delirio.

- Relacionados con el sueño: trastornos en el inicio y mantenimiento del sueño (insomnio de conciliación, despertar precoz, sueño fragmentado), trastornos de conducta del sueño REM (pérdida fisiológica de atonía, sueños vívidos con vocalizaciones y exceso de actividad motora) e hipersomnia diurna. Estos aspectos han sido descritos por Simón, Aguilera, Núñez & Colina Avila, (2017).

- Autonómicos: disfunción cardiovascular (hipotensión ortostática), gastrointestinal (sialorrea, disfagia, gastroparesia, estreñimiento, tenesmo, incontinencia fecal), urogenital (polaquiuria, urgencia miccional, nicturia) y termorreguladora.

- Sensitivo-sensoriales: hiposmia, ageusia y diferentes variantes del dolor. Puede ser dolor musculo esquelético en relación con la rigidez y acinesia (hombro doloroso), dolor distónico (distonía matutina), dolor radicular y neuropático, atribuible a posturas deformantes espinales y dolor específico o primario o central: calambres, sensación de tensión, entumecimiento, hormigueo y sensación de tensión muscular, entre otros.

- Otros: fatiga, diplopía, visión borrosa, seborrea, así como pérdida o ganancia de peso.

Manifestaciones clínicas

Clásicamente se han descrito cuatro síntomas cardinales, a saber:

1. Temblor: Se presenta a menudo en estadios precoces de la enfermedad. Es un temblor de reposo asimétrico de las manos, marcado (4-6 Hz/s). Este, sin embargo, disminuye al mantener una postura. Afecta principalmente las manos y los pies, aunque con frecuencia puede dañar la cara (labios: mueca de conejo), la mandíbula y los músculos de la lengua. El temblor de las manos produce la característica de 'cuenta monedas' que se produce por la postura de la mano, con la muñeca flexionada, dedos extendidos y pulgares aducidos; suele comenzar por un brazo y posteriormente se extiende al brazo contralateral o a la pierna.

2. Bradicinesia: Es el componente más discapacitante de la enfermedad, que afecta principalmente a la cara y los músculos axiales. Este síntoma, en combinación con el temblor y la rigidez, hace que tareas simples como escribir, vestirse o abrocharse botones, se conviertan en imposibles. Se produce un enlentecimiento progresivo de los movimientos voluntarios, particularmente al iniciar algunos, como pasear, girarse en la cama; y de la destreza manual, que conduce a la micrografía. Típicamente la marcha es 'a pequeños pasos.

La última expresión de la bradicinesia es el llamado 'bloqueo o congelación', donde el paciente repentinamente se queda enganchado en el sitio, incapaz de dar un paso adelante, como si los pies estuvieran pegados al suelo. Este hecho típicamente ocurre cuando el paciente se levanta de una silla, si intenta cambiar de dirección mientras camina o si cambia de una superficie a otra (atravesar puertas).

3. Rigidez (o hipertonía parkinsoniana): En la EP están rígidos todos los músculos de las extremidades dañadas, lo que produce un aumento del tono a lo largo de todo el movimiento pasivo de la extremidad, por lo que se ha comparado con la sensación de doblar una barra de plomo (rigidez plástica). En la mayoría de los pacientes hay una disminución fásica del tono, que ocasiona una rigidez en "rueda dentada", que se nota mejor cuando se flexiona y extiende pasivamente la muñeca, o si esta se coloca en supinación y pronación.

4. Alteración de reflejos posturales: Con la progresión de la enfermedad los pacientes se sienten inestables y se percatan de los constantes ajustes posturales imperceptibles que normalmente ocurren. Tienen dificultad para mantenerse de pie en posición recta, y cuando intentan caminar hacia delante, la cabeza y el tronco se mueven descompasados con los pies, de modo que no pueden seguirlos y así evitar la caída, que puede ser grave si se cae a plomo. No se atreven a cambiar de dirección sin pararse y recuperar su postura inicial, para volver a repetir el proceso completo.

Según los criterios expresados por Mesa, Pérez, Turro & Turro (2018), las tareas sencillas como

volverse durante el aseo para alcanzar la toalla, pueden acabar en caídas. Cualquier maniobra en espacios reducidos puede terminar en problemas. Entrar y salir de la bañera, a menos que haya algo en lo que apoyarse, puede ser completamente imposible.

Manifestaciones no motoras de la enfermedad

- Trastornos del habla: La disartria del paciente con parkinsonismo es hipocinética y se combina con una hipofonía.

- Alteraciones autonómicas: La hipotensión ortostática, la impotencia, el estreñimiento, la seborrea y las alteraciones de la regulación térmica son también características tardías de esta enfermedad.

- Trastornos del sueño: Son muy frecuentes en la EP y consisten inicialmente en una alteración del ritmo, pero posteriormente es un insomnio que se debe a diferentes causas, como falta de movilidad, depresión, acatisia (incapacidad para mantenerse sentado o de pie sin moverse), necesidad imperiosa de mover las extremidades superiores o inferiores constantemente y mioclono nocturno, que son movimientos anormales involuntarios que consisten en sacudidas musculares bruscas y de breve duración que pueden englobar a un grupo muscular, a un segmento corporal, o ser generalizadas. Otro trastorno frecuente es el síndrome de las piernas inquietas.

- Otros problemas son los sueños vívidos, las vocalizaciones nocturnas, la excesiva somnolencia diurna, que a veces se relacionan con la medicación, sobre todo los sueños vívidos y las pesadillas.

- Depresión: Aproximadamente 40 % de los pacientes con EP sufren depresión, inherente a la entidad clínica o reactiva. Desde los primeros momentos puede existir una depresión, a veces ansiedad, y ocasionalmente una sensación de intranquilidad interior, junto con el deseo de moverse sin poder estar quieto, es decir, una acatisia.

- Demencia: Se produce en 15-25 % de los pacientes con EP y aunque es clínicamente distinguible de la enfermedad de Alzheimer (EA), en ocasiones la diferenciación no es fácil. A veces pueden coexistir las dos enfermedades: EP y EA, pues ambas son relativamente frecuentes en los ancianos. La demencia de la EA es cortical y se caracteriza por pérdida de memoria, afasia, apraxia y agnosia. El deterioro cognitivo de la EP es subcortical y se caracteriza por enlentecimiento de los procesos del pensamiento, síndrome disejecutivo, dificultad para cambiar la atención mental, falta de iniciativa, apatía, depresión y, menos frecuente, un síndrome afaso-apracto-agnósico como en la EA.

La rehabilitación física en la enfermedad de Parkinson

Para la rehabilitación del paciente con enfermedad de Parkinson, es importante incidir en aspectos dirigidos al entrenamiento físico de sus articulaciones y músculos, permitir una mejor deambulación independiente, apoyar el tratamiento medicamentoso y contrarrestar otras enfermedades que pueden estar asociadas. Aspectos sistematizados por Fernández, Reyes, del Valle, & Belisón, (2022).

Esta enfermedad degenerativa es característica en personas de avanzada edad, momento en que las facultades del organismo han ido mermando paulatinamente. Con la edad disminuye la fuerza, la movilidad y el equilibrio de los procesos de inhibición y excitación en el Sistema Nervioso Central (SNC), falla la memoria y las funciones de la vista, el oído y demás analizadores, disminuye la

velocidad de las reacciones y las relaciones y los reflejos condicionados se forman y se fijan más lentamente.

La rehabilitación física se proyecta en una serie de objetivos que son para:

• mantener la mayor amplitud articular posible.

• mejorar la capacidad respiratoria debido a que el tejido pulmonar pierde gradualmente la elasticidad y disminuye la ventilación debido a la dorsiflexión exagerada del tronco que produce este ente.

• luchar contra los acortamientos musculares para evitar la aparición de futuras deformidades.

• realizar una reeducación postural global, para evitar la aparición de complicaciones, debido a una mala postura.

• trabajar equilibrio, coordinación y memoria.

• trabajar las actividades finas mediante ejercicios de terapia ocupacional.

• trabajar la marcha, por la pérdida del automatismo de la misma, recordar y aprender de nuevo que al caminar se balancean.

• Tratar los trastornos del habla y la deglución mediante ejercicios de logopedia.

•Tratar los trastornos psicológicos.

Por otro lado, la rehabilitación física juega un papel fundamental en la enfermedad de Parkinson, sobre todo su aplicación precoz y su mantenimiento a lo largo de toda la vida, El diagnóstico de EP se fundamenta, principalmente, en criterios clínicos, ya que no existen marcadores biológicos que confirmen la presencia de la misma. Esto hace que en ocasiones, sea difícil realizar un diagnóstico diferencial de la EP, lo que puede dificultar o retrasar el tratamiento posterior, criterios sostenidos por Linares Vela & Cano, (2019).

Con un diagnóstico precoz obtendríamos mejores resultados en cuanto a movimientos amplios, rítmicos, repetidos y conjuntos, el programa de tratamiento rehabilitador va dirigido a mantener la independencia del enfermo el mayor tiempo posible, ser autonómico para poder valerse por uno mismo, pero es necesario que antes de empezar cualquier tipo de rehabilitación se le informe al paciente y sus familiares todo sobre las características de su proceso y conseguir su colaboración.

El terapeuta, tal y como apuntan García, Jiménez, Blanco, Navarro & Perosanz (2018), desarrolla un rol importante en la promoción de salud, tratamiento de complicaciones y adaptación a limitaciones impuestas por la enfermedad, que puede llevar a invalidez y dependencias. La familia se afecta drásticamente y se deteriora la vida cotidiana de la persona cuidadora, normalmente es la mujer, quien asume gran carga de trabajo adicional.

Criterios expresados por De Zárate (2021), aseveran que el Parkinson hasta el momento no tiene cura, pero sin embargo existen diversas terapias cuya finalidad es disminuir la velocidad de progreso

y agravamiento de la misma. Por otra parte, Jiménez, Mora, González, Valladares, & Del Sol (2020), manifiestan que uno de los objetivos sería mejorar la flexibilidad y la fuerza, pero no el volumen. Se debe insistir en los músculos extensores para contrarrestar las posturas flexoras típicas de la EP.

El papel de la familia y su cultura en el manejo de pacientes con Parkinson ha sido reconocido que la familia es el grupo de intermediación entre el individuo y la sociedad, constituye el núcleo primario del ser humano, y en ella el hombre inscribe sus primeros sentimientos, primeras vivencias, incorpora las principales pautas de comportamiento y le da un sentido a su vida, tal y como referencia Vázquez (2010).

Es de mucha importancia el apoyo familiar y la colaboración de los mismos para que una vez comenzada la rehabilitación, los familiares contribuyan en este proceso. El autor de esta investigación coinciden con Arias, Moré, Alfonso, (2015), cuando expresaron que los profesionales cubanos de la salud tienen la tarea de fortalecer las actividades de promoción sanitaria y prevención de enfermedades, identificar tempranamente factores de riesgo, diseñar estrategias educativas que ayuden a modificar estilos de vida no saludables y alcanzar mayor y mejor calidad de vida en los adultos mayores, sin olvidar las intervenciones a nivel familiar y comunitario que permitan apoyar estos propósitos.

El ejercicio físico en la enfermedad de Parkinson

La fisioterapia trabaja con diferentes técnicas: kinesioterapia, se define como tratamiento para el movimiento y puede ser activa (realización voluntaria de movimiento), son elaborados por el pensamiento, ejecutados voluntariamente y orientados hacia un fin preciso, mantener la conciencia motora del paciente, activa asistida (cuando ayudamos en la realización del movimiento) o pasiva (el terapeuta o el familiar previamente adiestrado por el fisioterapeuta realiza el movimiento) su objetivo es hacer flexibles los músculo y ayudar a la relajación, en estas maniobras es esencial evitar producir dolor articular o muscular por ello en cuanto se sienta resistencia, será necesario hacer posturas durante algunos segundos o volver atrás si es necesario, y marcar pausas antes de empezar.

En estadios iniciales suele ser activa, y se procura que sea siempre así, al realizar los ejercicios siempre tendremos en cuenta la aparición de cansancio, hay que trabajar todas las articulaciones y puede realizarse de forma individual o en grupo siempre que se tenga en cuenta que todos los pacientes deben tener características similares.

En el curso de todas las sesiones de kinesioterapia hay que insistir en la realización de movimientos respiratorios que permitan un aumento del intercambio gaseoso, relajaran al enfermo y será una pausa útil antes empezar un ejercicio.

La Fisioterapia

Es importante abordar el beneficio del tratamiento fisioterapéutico y el ejercicio terapéutico en la EP, este produce una mejoría significativa a corto plazo, inferior a tres meses, de la marcha, el equilibrio, la movilidad y la discapacidad. Incluye una variedad de intervenciones, dentro de las que se encuentran: Fisioterapia convencional: modalidades guiadas por fisioterapeutas que incluyen estiramientos, reeducación de la marcha y uso de ejercicios con mecanoterapia convencional. Es efectiva para mejorar la velocidad de marcha. Estiramiento en cinta rodante: es efectiva y mejora los

parámetros de la marcha de la velocidad y la longitud del paso. Estiramiento con ejercicios de resistencia progresivos: esta modalidad de ejercicio tiene importantes efectos beneficiosos sobre la fuerza muscular y el acondicionamiento cardiorrespiratorio. Entrenamiento del movimiento mediante dirigida a pacientes con congelaciones de la marcha y las caídas. Las señales auditivas son más efectivas que las visuales para tratar los trastornos de la marcha (especialmente cadencia y velocidad) de los pacientes con EP; la longitud del paso mejora.

Terapia ocupacional

El objetivo de la terapia ocupacional, según explican Vargas, & Barrios, (2019), es desarrollar estrategias para ayudar a los pacientes a adaptarse a su entorno, de manera que mejore la autonomía en sus actividades cotidianas. Suele estar enfocada en el entrenamiento en las actividades de la vida diaria. Algunas de ellas son.

- Ejercicio y actividad física para mejorar las actividades de la vida diaria: mejoría en el control motor, en la estabilidad postural y en el equilibrio. Hay escasa evidencia de que a corto plazo el ejercicio intenso sea más ventajoso que el menos intenso.
- Ejercicios que incluyen la realización de actividades multimodales o múltiples (entrenamiento de autocuidado o alimentación) con ciertos beneficios sobre las actividades de la vida diaria.
- Utilización de señales ambientales, estímulos y objetos para mejorar de la realización de tareas: los estímulos auditivos rítmicos mejoran la realización de tareas simples en la EP. El uso de señales externas en el hogar tiene efectos sobre el control motor.

Terapia deglutoria

El diagnóstico y el tratamiento de la disfagia orofaríngea son fundamentales en el programa de rehabilitación del paciente con EP, debido a su elevada prevalencia, el impacto en la calidad de vida y la gravedad de sus complicaciones, pues la neumonía por aspiración es la principal causa de muerte. Por lo recomiendan investigadores como Vargas & Barrios, (2019), lo siguiente:

- Flexión cervical y el uso de espesantes, lo que mejora la seguridad de la deglución.
- Entrenamiento de la musculatura espiratoria durante cuatro semanas. Produce una mejoría.

Estos ejercicios se iniciarán en la cama y se le enseñara la ejecución de movimientos rápidos, en los que intervenga todo el cuerpo, mientras el fisioterapeuta estimula constantemente al enfermo.

Los ejercicios en la cama o colchoneta son:

• Paso de uno a otro, acentuando la rotación inicial de la cabeza y empleando los brazos como elemento de ayuda

• Movilización simultanea de un brazo y la pierna opuesta, desarrollando un esquema de marcha

• Movilización simultánea y simétrica de las extremidades superiores (brazos), como ejercicios de flexo-extensión, abducción-aducción

• Movimientos rápidos de incorporación sobre la cama en decúbito supino (boca arriba) con la ayuda de las extremidades superiores, ayudado por el fisioterapeuta si fuese necesario, este ejercicio puede hacerse con el enfermo en decúbito supino atravesado en la cama, con las rodillas flexionadas y los pies sobre el suelo.

Para sentarse, deberá retroceder hasta establecer contacto con el borde de la silla y descenderá manteniendo una intensa flexión del tronco hacia delante, el movimiento se consigue fácilmente por la ayuda de la acción de la gravedad.

Para levantarse, el enfermo se sentará en el borde de la silla, con los bordes retrasados al máximo, flexión de tronco muy marcada y con las extremidades superiores apoyadas en las rodillas o en los brazos del asiento, haciendo presión hacia arriba.

También, puede adelantar el centro de gravedad retrasando los pies bajo el asiento a la vez que aumenta la base de sustentación separando las piernas, de modo que los pies queden separados por detrás y por fuera de las patas delanteras del asiento; el paciente se levantara manteniendo el tronco y la cabeza flexionada hacia delante.

Para hacer trabajar las manos y asociarlas a los movimientos de los miembros superiores, la posición de la mano al empezar en el curso y a la llegada del ejercicio es modificada, lo que permite luchar contra la flexión de la mano, abducción del pulgar, la flexión de las primeras falanges y la hiperextensión de las otras.

El enfermo sentado con la espalda contra el respaldo realizara los siguientes movimientos:

• Brazos en flexión con las manos en supinación (hacia arriba) y en extensión y los pulgares en abducción.

• Llevara los brazos hacia delante en ángulo de 900 con las manos en pronación (hacia abajo).

• Llevara los brazos hacia los lados a 900 (en cruz), con los codos siempre en extensión y las manos en supinación.

Ejercicios asimétricos de miembros superiores:

El paciente sentado delante de un espejo:

1) Pondrá el brazo derecho en semiabducción con flexión de 700, el codo en flexione, los dedos en el hombro y el brazo izquierdo a lo largo del cuerpo.

2) Pondrá el brazo derecho en abducción, codo en extensión, mano en supinación y el brazo como el derecho en la segunda posición.

3) Colocará el brazo derecho en extensión vertical, con la máxima extensión de codo y el brazo izquierdo como el derecho en la primera posición.

4) Pondrá el brazo derecho a lo largo del cuerpo y el brazo izquierdo como el derecho en la segunda posición.

El paciente sentado a horcajadas con la espalda pegada a la espaldera realizara los siguientes

ejercicios:

Levanta los brazos hacia delante 900 con las palmas de las manos mirándose y los pulgares en abducción.

Continúa la elevación hasta tocar las espalderas con los pulgares.

Vuelve los brazos a la primera posición con los codos bien extendidos.

Baja los brazos y coloca las manos sobre las rodillas.

Para ayudar contra la hipertonía progresiva de los abductores es necesario realizar la mayor parte de los ejercicios en posición de sentado a horcajadas, además de realizar estiramientos. Una rutina de actividad física regular puede tener un efecto psicológico positivo, reducir el estrés e impartir una sensación de control sobre los síntomas del parkinson. Los ejercicios de estiramiento pueden mejorar la flexibilidad, el sentido del equilibrio y la sensación de comodidad con el propio cuerpo, criterios asumidos de autores como García, Garrido, Carbonell, Hidalgo & Zamora (2019) y Vargas, & Barrios, (2019).

Ejercicios para las manos:

Describir círculos con las manos hacia un lado y hacia otro

Abrir y cerrar las manos

Masajear y estirar suavemente los dedos

Rotar cada dedo

Masajear la palma de la mano con la contraria y estirar suavemente la cara interior de los dedos

Frotar una mano con otra, entrelazando los dedos realizar todo tipo de movimiento

Tamborileo con los dedos sobre las manos, simular a tocar piano.

Ejercicios para los pies

Colocar las piernas en otra silla o en un banquillo, separar y rotar los pies hacia adentro y hacia fuera.

Estirar desde la cadera hasta la punta del pie y hasta el talón, prestar atención a todos los movimientos.

Abrir y cerrar los dedos como si fuera agarrar algo

Dar masajes a los pies suavemente, separar los dedos y estirarlos suavemente

Estirar la parte posterior de los dedos y masajear las plantas.

Durante la marcha el paciente debe tener conciencia de un apoyo idéntico en ambas piernas para esto hará los siguientes ejercicios: De pie con las piernas separadas, hará pasar alternativamente el peso del cuerpo de una pierna a otra.

De pie, con una pierna hacia delante y la otra hacia atrás como para dar un paso grande, hará pasar el peso del cuerpo de delante hacia atrás y a la inversa.

Ejercicios de marcha y equilibrio:

El paciente de pie con un balón entre las manos: Da tres pasos hacia delante, se detiene en equilibrio sobre la pierna derecha y flexiona la izquierda hacia delante, tira el balón al aire y lo vuelve a recoger; se repite el ejercicio con la otra pierna.

El paciente de pie con una cuerda de saltar en las manos: La posición de partida es con los brazos a lo largo del cuerpo, la cuerda hacia delante lanzar la cuerda hacia atrás, separando los brazos hacia los lados, lanzar la cuerda hacia delante como para saltar, pero exagerando el movimiento de los brazos

Debe hacer también movimientos de vaivén y la cuerda debe golpear el suelo delante y detrás de los pies.

El paciente de pie, golpeará las manos una contra otra en la espalda, levantará la pierna y la mano derecha tocará la rodilla izquierda, esto se repetirá con la mano y pie contrario.

El fisioterapeuta debe estimular continuamente, marcando el ritmo golpeando sus manos unas contra otra.

Los pacientes realizaran también ejercicios de pies asociados a los movimientos de miembros inferiores en todas las posiciones: acostado, sentado, de pie.

1) El paciente de rodillas lleva la pierna derecha en flexión hacia delante y posa de pie en el suelo, vuelve otra vez de rodilla y repite el ejercicio con la otra pierna.

2) El paciente de pie realiza una extensión completa de rodilla, eleva el pie un poco hacia delante y pone el talón en el suelo, fuerza la flexión dorsal del pie y marca un tiempo de espera, hace una abducción de la pierna, pone del pie en equino, colocando la punta del pie en el suelo en el eje de la pierna y marca un tiempo de espera; vuelve a llevar esta pierna cerca de la otra, este ejercicio lo hará con ambas piernas sucesivamente.

Una vez el paciente ha logrado el equilibrio en bipedestación, habiendo corregido también su actitud de hipercifosis, se iniciará las prácticas de marcha empleando estimulaciones y mandos enérgicos que mantengan viva la atención del paciente.

El paciente de Parkinson realiza la marcha adelantado primero el tronco y luego inicia el movimiento de las piernas, por lo que el centro de gravedad del cuerpo queda por delante de los pies que se arrastran, siendo los pasos muy cortos por falta de automatismo, se le enseñara a caminar ampliando la base de sustentación, manteniendo los pies más separados entre sí que lo normal y a dar los pasos largos con flexión y elevación marcada y exagerada de las rodillas.

Se practicara igualmente la marcha con rodillas en extensión y gran elevación del pie sobre el suelo, una vez aprendida la parte automática de la marcha se empezara con los movimientos conjuntos de balanceo con las extremidades superiores; se le enseñara también el dominio de vueltas

acostumbrándose a realizarlas con una separación exagerada de los pies para aumentar así su base de sustentación y evitar el entrecruzamiento de pierna y las caídas.

El empleo de paralelas, de pistas marcadas son poco eficaces para estos pacientes, por lo que la marcha se practicara con obstáculos, colocando objetos en el suelo que le obliguen a la elevación de rodillas y pies; estos obstáculos constituyen además un motivo de estimulación visual, se le enseñara que se detenga, avance, camine de lado, de media vueltas que son las que producen más desequilibrios.

Se deberá evitar siempre la fatiga, y serán los movimientos rítmicos, uniformes y suaves los más eficaces y siempre con la estimulación constante por parte del fisioterapeuta las cuales pueden ser táctiles, sonoras o visuales lo importante es mantener la atención y cooperación permanente del paciente.

Las técnicas de facilitación neuromuscular propioceptiva suelen constituir con frecuencia una buena estimulación para conseguir movimientos más eficaces.

Actividades de la vida diaria

Lo más importante en lo referente al cuidado personal, incluye la alimentación, vestido, el dormitorio, el baño, la casa.

-A la hora de comer

A menudo la persona que sufre la enfermedad de Parkinson tiene dificultades para llevar a cabo los actos manuales necesarias para comer y deglutir, por este motivo se pueden dar las siguientes recomendaciones:

Utilizar vasos y platos que no se rompan, con un diseño que permita sostenerlos firmemente.

Procurar que los cubiertos pesen poco para que sea más fácil su utilización.

Los alimentos en forma de puré o de papilla son más fáciles de deglutir.

Sentarse correctamente.

Brindar agua bien fría que ayuda a deglutir por estimulación de dicho reflejo.

-A la hora de vestirse

Reservar el tiempo adecuado para vestirse o desnudarse.

Estar cómodo puede sentado o de pie a preferencia del paciente.

Colocarse la prenda delante e introducir los brazos por las mangas, posteriormente introducir la cabeza.

Vestirse cuando la primera dosis del día haya hecho efecto.

Utilizar prendas de cuello abierto y sin botones, faldas abiertas o con cintura elástica y el uso del

calzado sin cordones, en la actualidad el uso del velcro es muy útil para las prendas de vestir de estos pacientes.

-La casa

Debe estar organizada de manera que no haya peligro, los pisos no deben estar pulidos o las alfombras no fijadas.

Los muebles deben estar dispuestos de modo que no sean obstáculos.

En caso de escaleras es útil el uso de pasamanos.

Las sillas u otras muebles deben ser de respaldo alto.

-El dormitorio

Es importante que la cama tenga una altura adecuada para que el enfermo pueda acceder fácilmente, en ocasiones es necesarios usar soportes para girar y para moverse con facilidad el uso de pijamas y sabanas de satín es recomendable.

-El baño

Es aconsejable instalar un pasamano cerca del inodoro y en la bañera para que pueda sentarse y pararse fácilmente, se puede también usar una banqueta dentro de la bañera, la misma no debe tener superficie deslizante.

Evitar el uso de alfombras.

Para afeitarse es mejor una maquina eléctrica.

Para el cepillado de dientes es útil el cepillo eléctrico.

Tratamiento de los trastornos respiratorios y del lenguaje

En el enfermo de Parkinson los cambios de la estática postural suelen provocar alteración en el movimiento de la caja torácica para combatir estas alteraciones será necesario:

La realización de ejercicios respiratorios progresivos, asistidos con movimientos uní o bilaterales de los miembros superiores.

Ejercicios simultáneos de vocalización con movimientos de brazos, como descenso rápido de los brazos mientras se vocaliza en voz alta.

Emisión de vocales y consonantes, con una simultanea contracción de los músculos abdominales a lo largo del tratamiento, las letras se van sustituyendo por palabras y frases.

Ejercicios manuales resistidos para mejorar la funciona muscular de labios y cara, estos ejercicios de resistir el movimiento de abrir y cerrar la boca y desplazar lateralmente la mandíbula serán para aquellos pacientes que tiene dificultad para separar los labios o intentan hablar con la boca casi cerrada.

Ejercicios de masticación usando goma o chicle.

Ejercicios de la lengua en todas direcciones asistiendo o resistiendo el movimiento.

Ejercicios activos de tragar y respirar. En todos los ejercicios el trabajo consistirá principalmente en realizar respiración diafragmática y costal.

La realización de ejercicios de la mímica facial como levantar las cejas, hinchar los carrillos, soplar, hacer diferentes gestos frente a espejos ayudaran a mejorar la expresión facial y a mantener una buena movilidad facial.

El empleo del masaje, será de gran alivio aunque transitorio para lograr relajación muscular y así disminuir la tensión muscular que hará que disminuya la rigidez.

El paciente debe tener presente que hablar con claridad requiere una atención y un esfuerzo, debe respirar antes de empezar a hablar y hacer una pausa entre cada palabra o frase, en ocasiones exagerar la pronunciación y comportarse como si el interlocutor fuera sordo y tuviera que leer las palabras ayudara a los demás a comprenderlos, es útil tomarse el tiempo necesario para organizar los pensamientos y planear lo que se quiere decir, mirar al interlocutor hará más fácil la comunicación.

Los familiares y amigos deben prestar atención máxima, animarlo y apoyarlo en la rehabilitación para evitar que la enfermedad siga su curso natural y mejorar la calidad de vida de estos pacientes.

CONCLUSIONES

El resultado de este estudio bibliográfico se puede plantear que las investigaciones publicadas respecto al tema en la actualidad han sido diversos, pero pocos hacen referencia a los ejercicios físicos que puede realizar el personal no solo de salud pública sino también los profesionales de la cultura física a los pacientes con enfermedad de Parkinson.

El presente estudio brinda información desde el punto de vista teórico de cómo los ejercicios pueden ayudar a personas con Parkinson a mejorar su movilidad y flexibilidad. Algunos especialistas indican fisioterapia o ejercicios de fortalecimiento muscular para tonificar los músculos y para someter a los músculos rígidos y pocos usados a un rango completo de movimiento.

BIBLIOGRAFÍA

Arias Gallardo AI, Moré Hernández N, Alfonso Alfonso IF. (2015) Envejecimiento poblacional: nuevo reto para el plan de estudio de la carrera de Medicina. EDUMECENTRO [Internet]. [Citado 24/01/2018];7(3).

Costa, P., De Almira, K., Magosso, A., & Segura- Muñoz, S. (2008). Aluminio como factor de riesgo para la enfermedad de Alzheirmer. Revista Latino- americana de Efemagem (16), 1-7.

De Zárate Pérez Trujillo, C. (2021). Rehabilitación Logopédica en la Enfermedad de Parkinson.

Echevarría-Ramírez, O., Tamayo-Rodríguez, Y. S., (2018). Apropiación, generación y uso del conocimiento III. ISBN 978-1-945570- 38-4; SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos.

1.12

EJERCICIOS TERAPÉUTICOS TRADICIONALES PARA LA REHABILITACIÓN FÍSICA DE PACIENTES CON PARKINSON

Yudelkis Dailen Ramos Aguilera.

Lic en Cultura Física. IPU "Luis Martinez Almaguer" lzaldivarcastellanos@gmail.com teléfono: 53672637 https://orcid.org/0000-0003-3100-8390

RESUMEN

La situación sanitaria mundial es preocupante por la aparición del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, los principales factores de riesgo de mortalidad son edad avanzada y la presencia de comorbilidades. Se añade el impacto negativo sobre el estilo de vida por la disminución de las posibilidades para realizar actividad física como parte de las estrategias de confinamiento o cuarentena. Dentro de los servicios de rehabilitación afectados se encuentra el Programa de Neurorehabilitación del paciente con Parkinson, donde existe una tendencia al empleo de ejercicios y agentes físico convencionales en detrimento de los tradicionales. En concordancia con lo anterior, se cuestiona cómo contribuir a la rehabilitación física de pacientes con Parkinson en la nueva normalidad y se propone elaborar un conjunto de indicaciones metodológicas basadas en ejercicios terapéuticos tradicionales para favorecer la rehabilitación física de pacientes con Parkinson en la nueva normalidad. Se realizó un estudio piloto de tipo cuantitativo y exploratorio, en una muestra conformada por 12 longevos entre 60 y 75 años, seleccionados de forma aleatoria. El diagnóstico realizado permitió constatar la existencia de Limitaciones en la capacidad física. El conjunto de indicaciones metodológicas cumple con requisitos, características y adaptaciones acorde con las posibilidades del adulto mayor en el contexto estudiado, es valorado de muy adecuada por el 80% de los especialistas en el grupo nominal concluyendo que pueden ser orientados hacia la prevención del deterioro en términos del movimiento corporal humano y mejorando la calidad de vida de los adultos mayores con enfermedad de Parkinson.

Palabras clave: parkinson, ejercicios terapéuticos tradicionales, adultos mayores

INTRODUCCIÓN

La situación sanitaria mundial es preocupante por la aparición del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, conocido por COVID-19, que afecta gravemente a la población. Los coronavirus se caracterizan por atacar principalmente al sistema respiratorio humano; según Ahn et al. (2020) se conocían seis tipos de coronavirus con la capacidad de infectar a los humanos, de ellos, cuatro ocasionan un resfriado común y casos graves en inmunocomprometidos, los otros dos incluyen el Síndrome Respiratorio Agudo (SARS) y al Síndrome de Medio Oriente (MERS)

La presentación clínica del nuevo coronavirus se caracteriza por fiebre, tos, disnea y compromiso del parénquima pulmonar, ocasiona neumonía de leve a severa intensidad, la que puede resultar en admisión en la unidad de cuidados intensivos y muerte (Shah et al., 2020; Huang et al., 2020) los principales factores de riesgo de mortalidad por COVID-19 son edad avanzada y la presencia de comorbilidades como hipertensión arterial, diabetes, enfermedad coronaria, enfermedad renal crónica (Zhou et al., 2020). Como se precisa en el párrafo anterior la edad avanzada constituye un factor de riesgo importante para la mortalidad por COVID-19, según el Anuario estadístico de Cuba

(2020) El 21.34% de la población corresponde a este grupo y se pronostica que para el 2030 la tercera parte de la población será de adultos mayores. En la provincia Holguín, la población de 60 años y más es de 217 919 para un 21.02%, ubicándonos cerca de la media nacional, situándonos según los criterios de envejecimiento poblacional, en vejez demográfica.

La disminución de la capacidad de adaptación ante factores nocivos y el deterioro de la capacidad funcional que ocurren en el envejecimiento los convierte en un grupo de mucho riesgo ante la nueva pandemia, agregando la presencia de comorbilidades como hipertensión arterial, diabetes, enfermedad coronaria entre otras en la mayoría de la población envejecida. Si añadimos el impacto negativo sobre el estilo de vida por la disminución de las posibilidades para realizar actividad física y ejercicio como consecuencia del cierre temporal y parcial del programa de Actividad Física para el Adulto Mayor y otros programas de rehabilitación como parte de las estrategias de confinamiento o cuarentena, prioritarias para la salud pública.

Dentro de los servicios de rehabilitación afectados por la pandemia se encuentra el “Programa de Neurorehabilitación del paciente enfermo de Parkinson”. La enfermedad de Parkinson (EP) es la segunda enfermedad neurodegenerativa con mayor prevalencia en el mundo después de la enfermedad de Alzheimer. El término enfermedad de Parkinson se utiliza para referirse a enfermos con parkinsonismo en cuya anatomía patológica aparece despigmentación y pérdida selectiva de las neuronas dopaminérgicas en la parte compacta de la sustancia nigra, con presencia de cuerpos de Lewy, se caracteriza por cuatro signos cardinales: temblor en reposo, bradicinesia, rigidez muscular e inestabilidad postural. (Roca, et al. 2002; Álvares Sintes, 2014).

La enfermedad tiene un comienzo insidioso y una progresión lenta; la edad media de inicio es entre los 40 y 70 años, estudios epidemiológicos han evidenciado que la padecen más del 1 % de las personas mayores de 60 años. (Álvares Sintes, R., 2014). Según estimaciones derivadas de los datos publicados en el Anuario estadístico de Cuba en el año 2020, este 1% de prevalencia de esta enfermedad entre las 2 386 280 personas mayores de 60 años, representaría en nuestro país una cifra de 23 862 casos en este grupo etario.

Por la mortalidad de esta enfermedad el Anuario Estadístico de Salud 2019la ubica en el lugar 15 dentro de las primeras 35 causas de muerte. Con 728 defunciones en ambos sexos para una Tasa bruta de 6.1/100 000 habitantes.

Aunque los adelantos en la ciencia y la técnica en el campo de la salud son significativos la enfermedad de Parkinson no posee una cura definitiva. Sus principales tratamientos se dividen en dos grupos, los farmacológicos y no farmacológicos. Dentro de este último grupo se encuentran la educación, la nutrición y los ejercicios. Con un aporte específico de la medicina natural y tradicional.

Las modalidades que se emplean actualmente en el país están expresadas en la Resolución Ministerial No. 381 del publicada en la Gaceta oficial número 17, (Minsap, 2015), estas incluyen un conjunto de técnicas o procedimientos preventivos, diagnósticos, terapéuticos y rehabilitadores, dentro de los que se encuentran los ejercicios terapéuticos tradicionales

En los últimos años se han realizado múltiples investigaciones dirigidas a la rehabilitación de los pacientes con enfermedad de Parkinson a través de las terapias tradicionales, en el ámbito internacional se destacan los trabajos realizados por Sang-Myung Cheon (2013) Amano S, et al

(2013) Fuzhong Li et al (2014) Ghaffari & Kluger (2014) Gao et al (2015) K.J. Çwiekała-Lewis et al. (2016) Tarazona y Jazmín (2016) en Cuba no se localizaron trabajos en relación a esta temática. Más allá de las investigaciones realizadas es necesario diseñar estudios más rigurosos, con mayores tamaños de muestra, dosis adecuadas de ejercicio y evaluación de resultado.

En el Programa de Neurorehabilitación del paciente enfermo de Parkinson es poco tratado el medio de los ejercicios terapéuticos tradicionales para su tratamiento, se desaprovechan las potencialidades de estas. Existe una tendencia al empleo de ejercicios y agentes físico convencionales en detrimento de los tradicionales.

En concordancia con lo anterior, los autores se cuestionaron cómo contribuir a la rehabilitación física de pacientes con Parkinson en la nueva normalidad y se propusieron como objetivo: elaborar un conjunto de indicaciones metodológicas basadas en ejercicios terapéuticos tradicionales para favorecer la rehabilitación física de pacientes con Parkinson desde la Actividad física terapéutica en la nueva normalidad.

Se realizó un estudio piloto de tipo cuantitativo y exploratorio, en una muestra conformada por 12 longevos entre 60 y 75 años, seleccionados de forma aleatoria (técnica de tómbola) y que representan el 40 % de la población de adultos mayores con enfermedad de Parkinson estadio 1 y 2 que asisten a al Centro de investigación y rehabilitación de las Ataxia hereditarias (Cirah), pertenecientes al municipio de Holguín. Donde se les aplicó el Senior Fitness Test (Rikli y Jones, 2013) para diagnosticar la capacidad funcional en adultos mayores. Este estudio fue aprobado por el Comité de Ética del grupo de investigación de Actividad Física Terapéutica de la Universidad de Holguín, Cuba y sigue las indicaciones de la Declaración de Helsinki (2008), donde todos los sujetos investigados dieron su consentimiento y recibieron la información requerida para la investigación.

En un primer momento de la investigación se procede a la elaboración de las indicaciones metodológicas basadas en ejercicios terapéuticos tradicionales, se concibe a partir de: análisis de los fundamentos fisiológicos del ejercicio físico y su función terapéutica en el adulto mayor con enfermedad de parkinson, valoración de los ejercicios Lian Gong Shi Ba Fa, inclusión de recomendaciones para la correcta realización de los mismos, así como para su detención si fuera necesario.

Se tienen en cuenta algunos requerimientos establecidos para la práctica de esta gimnasia, declaradas en su investigación por La Rosa et al. (2018) y Zaldivar et al. (2021) además los ejercicios de Lian Gong utilizados en este trabajo se seleccionaron de Ming, Z. Y. (2000)

Los procedimientos de trabajo y formaciones a utilizar son frontales escalonados o desplegados, con el objetivo de facilitar el aprendizaje y la ejecución continua de los ejercicios, permite además, mayor visibilidad del alumno hacia el profesor y viceversa. El tiempo de duración de la clase puede variar, con aumento gradual y progresivo hasta completar 45 minutos.

La corrección de los errores técnicos debe estar presente durante toda la ejecución de la actividad. Se debe atender las diferencias individuales. Hay que tener en cuenta la dosificación de las cargas, aplicar el método del ejercicio estrictamente reglamentado, atendiendo a la variabilidad de las cargas.

Adaptaciones a los ejercicios

Para la realización de estas adaptaciones se tienen en cuenta los criterios emitido por Pascual (2017). Estas serán Adaptaciones curriculares individualizadas poco significativas, donde se afecta dentro de los elementos del currículo el concerniente a la metodología. Y dentro de estas según su descripción, se realiza la Adaptación a los elementos básicos del currículo. Todo esto para facilitarles el proceso de aprendizaje a los adultos mayores, utilizando la metodología que más fácilmente permita desarrollar las capacidades enunciadas en el objetivo. Las mismas quedaron conformadas como se describen a continuación:

Generales

- La práctica se realizará en un lugar amplio, ventilado y con buena iluminación, preferiblemente al aire libre, donde los beneficios para la salud son mayores, pero no se deben exponer a las agresiones del medio ambiente. En todo momento se hará uso de la mascarilla y se mantendrá una distancia de dos metros entre los practicantes.
- Aplicar el lavado de manos antes de ingresar al área de práctica.
- Los horarios más factibles para la práctica son, en las primeras horas de la mañana o en la tarde a la caída del sol.
- No usar prendas durante la ejecución de los ejercicios.
- El vestuario debe ser adecuado, amplio, cómodo, para facilitar la ejecución de los ejercicios, preferentemente de algodón y de colores claros.
- La respiración debe estar presente en todos los ejercicios, se efectúa en sincronización con los movimientos, hacer coincidir la espiración con el momento de mayor amplitud del movimiento, para relajar la musculatura y aumentar la movilidad articular.
- No realizarlos cuando exista predisposición Orgánica o descompensación de hipertensión o diabetes.
- Con la presencia de disnea, cefalea, sudoración profusa, mareos, visión borrosa, náuseas, dolor precordial u otro malestar detener la ejecución de la actividad física y en caso de persistir consultar al médico.

Especificas

- Durante toda la clase el profesor debe dar una breve explicación, de los beneficios que reporta la actividad que están realizando.

- Para la enseñanza y práctica de aquellos ejercicios donde se vea comprometido el equilibrio del practicante se utilizarán medios auxiliares para mantener la seguridad del mismo (una pared, cerca, o un compañero) hasta que se logre realizar independiente el ejercicio.

- Los ejercicios se realizarán hasta las posibilidades reales del practicante sin imponer límites.

- Los movimientos que impliquen una máxima amplitud articular por parte de los practicantes deben ser ejecutados hasta la amplitud máxima individual, nunca forzados.

- La enseñanza y aplicación de la tercera serie se realizará cuando los practicantes hayan dominado la ejecución de las dos primeras o para aquellos aventajados.

- Facilitarle a cada sujeto del grupo que obtenga una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar las actividades.

• Prestar atención a los ejercicios con inclinación de cabeza y tronco, realizarlos en forma lenta y con aumento gradual de la amplitud. Nunca de forma rápida y brusca.

• Elaborar medios didácticos visuales para facilitarles el proceso de aprendizaje a los adultos mayores. Estos pueden ser videos, demostrando desde varios ángulos la ejecución de los ejercicios con su respectiva explicación. Estos medios podrán ser reproducidos desde teléfonos inteligentes, computadoras personales, cajas decodificadoras u otros medios audiovisuales a disposición de los participantes.

• Establecer una red de comunicación virtual, donde el grupo de adultos mayores pueda interactuar acerca de la evolución de los ejercicios, plantear dudas y opinar acerca de los beneficios que les aportan estos.

• Implicar a la familia en la aplicación de los ejercicios terapéuticos tradicionales.

• Los ejercicios terapéuticos tradicionales se realizarán con una sistematización de tres veces a la semana por un periodo de seis meses.

• Considerando que son ejercicios de baja intensidad se aplicaron cargas de un 60 % con un número de 4 a 8 repeticiones por ejercicio.

Para el Segundo momento de la implementación se realizó de manera metodológica el siguiente diseño de aplicación para contribuir al tratamiento físico del adulto desde la Actividad física terapéutica. Se respetan los métodos y procedimientos de la Cultura física terapéutica y de los programas del adulto mayor, teniendo en cuenta que se va aplicar la gimnasia tradicional china en nuestro caso el Lian gong.

-Primer mes.

Semana 1: En la semana 1 se da a conocer a los integrantes del grupo una reseña histórica del Lian Gong, su importancia y objetivo. Se comenzó con la enseñanza de los ejercicios en orden metodológico, desde las extremidades superiores hasta las inferiores, de lo fácil a lo complejo. En esta semana se comenzó con el aprendizaje de los dos primeros ejercicios de la primera serie.

Semana 2: En la semana dos se consolidó los ejercicios aprendidos en la primera y se enseñaron el tercer y cuarto ejercicios de la primera serie.

Semana 3: En la semana tres se consolidaron los ejercicios abordados en la semana 1 y 2 y se enseñaron los ejercicios 5 y 6 de la primera serie.

Semana 4: En esta semana se consolidó la serie uno completa y se realiza una breve introducción al inicio de la segunda serie.

-Segundo mes.

Semana 1: Se comienza con la enseñanza del primer y segundo ejercicio de la segunda serie, así como se consolida la primera serie.

Semana 2: En esta semana se enseñaron los ejercicios tres y cuatro de la segunda serie y

consolidación de la primera serie.

Semana 3: En esta semana se enseñaron los ejercicios cinco y seis de la segunda serie y consolidación de la primera serie.

Semana 4: En esta semana se consolidó la segunda y primera serie, como también se realizó una breve introducción a la tercera serie.

Tercer mes:

Semana 1: En esta semana se enseñaron los ejercicios uno y dos de la tercera serie y se consolidó la primera y segunda serie.

Semana 2: En esta semana se enseñaron los ejercicios tres y cuatro de la tercera serie y se consolidó primera y segunda serie.

Semana 3: En esta semana se enseñaron los ejercicios cinco y seis de la tercera serie y se consolidó la primera y segunda serie.

Semana 4: En esta semana se realizó la consolidación completa de las tres series.

En los tres meses siguientes se continuó con la aplicación de las tres series de forma sistemática en cada clase, y se dedicó la última clase de cada semana de manera integra a la aplicación de los ejercicios Lian Gong.

La Batería Senior Fitness Test (Rikli y Jones, 2013) según Arboleda (2012) es un referente internacional bastante recurrido como método de evaluación en estudios formulados en Norteamérica, Europa y en Latinoamérica, o en su defecto referido por algunos autores con ciertos ajustes. Esta batería se escoge por presentar una gran aproximación con las pruebas realizadas a los practicantes del programa de actividad física del adulto mayor en nuestro país validadas por Escalante y Pila (2012) con algunas adaptaciones.

Está compuesta por seis pruebas: sentarse y levantarse de una silla (fuerza miembros inferiores); flexiones de brazo con mancuerna (fuerza miembros superiores); marcha estacionaria de dos minutos (resistencia cardio-respiratoria); flexión del tronco en silla y alcanzar una pierna extendida (flexibilidad isquio-sural); unir las manos tras la espalda (flexibilidad de hombro); levantarse, caminar y volverse a sentar (agilidad y equilibrio dinámico). De estos se seleccionaron tres test por guardar mayor relación con la sintomatología de esta enfermedad: levantarse, caminar y volverse a sentar; sentarse y levantarse de una silla y flexiones de brazo con mancuerna.

El test levantarse, caminar y volverse a sentar, propone para la población anciana una distancia de 8 pies (2,44m). Los resultados del test (tabla 1) sitúan la media en 8,86±1,87 segundos, el mínimo en 6,1 segundos, mientras el máximo se ubica en 12,0 segundos. Los resultados guardan similitud con estudios realizados por Oliveira et al. (2016) (10,73 ± 0,69 s) los datos arrojados coinciden con lo planteado por este autor donde muestran que cuanto mayor es la edad, mayor el tiempo de ejecución del test añadiendo los síntomas propios de la enfermedad de Parkinson.

El tiempo de ejecución del test de ida y vuelta, que fue menos de 10 s, muestra que el 41,66% de estos individuos presentan escasos problemas con el equilibrio y agilidad, porque individuos

independientes y sin problemas lo realizan en menos de 10 s. (Oliveira et al., 2016) Otros estudios (Podsiadlo y Richardson, 1991; Tinetti, Williams y Mayewski, 1986) indican que el rendimiento en los test de ida y vuelta pueden discriminar entre varios niveles funcionales en personas mayores y también es sensible a los cambios resultantes de un incremento en el nivel de actividad física.

El test levantarse de una silla arrojo una media de 9,67 ± 3,70 repeticiones, con un mínimo de 6 y un máximo de 17 repeticiones. El 66,66% de estos individuos presentan problemas con la fuerza en miembros inferiores. Determinando la necesidad de aplicar alternativas físicas para favorecer las capacidades físicas en estos pacientes y frenar el deterioro producido por esta enfermedad.

Con el propósito de valorar, enriquecer y/o perfeccionar el conjunto de indicaciones metodológicas basadas en ejercicios terapéuticos tradicionales para favorecer la rehabilitación física de pacientes con Parkinson desde la Actividad física terapéutica en la nueva normalidad para su aplicación en este contexto y su generalización en otros, se sometió a criterio de los especialistas mediante un grupo nominal como método empírico.

> "Se entiende como especialista, tanto a un individuo como a un grupo de personas u organización capaz de ofrecer valoraciones conclusivas de un problema y hacer recomendaciones respecto a sus momentos fundamentales con un nivel aceptable de competencia" (Rodríguez, 2019, p.64)

La consulta a especialistas facilita la valoración de alternativas a sus respuestas y solicita que expongan sus argumentos sobre la concepción teórica y los resultados que se obtendrán en la práctica social con la aplicación de los resultados de la investigación.

El grupo nominal quedo conformado por 10 especialistas, su selección se realizó a partir de las funciones de trabajo, años de experiencia en el trabajo con los programas de actividad física terapéuticas y que además se relacionen con el tema de investigación. Donde 2 de ellos son metodólogos de la Dirección municipal del Inder, 2 son profesor de Cultura Física que laboran en combinados deportivos, 2 rehabilitadores perteneciente al Centro de investigación y rehabilitación de las Ataxias hereditarias y 4 profesores del Centro de Estudios de la Actividad Física Terapéutica y Deportes de Combate de la Universidad de Holguín. De ellos 6 con categoría docente principal, 4 con grado científico de Doctor en Ciencias y 5 Máster.

Con estos implicados se realiza una reunión donde el autor de la investigación les presenta las adaptaciones metodológicas, las explica y describe cómo funciona cada una de ellas. Luego se realiza un debate donde los especialistas dan su opinión al respecto y se efectúa entonces las modificaciones que se entiendan pertinentes.

El instrumento se aplicó en dos momentos, el primero para que los especialistas aportaran su valoración a través de interrogantes sobre los elementos que se le preguntan, y el segundo momento muestra los argumentos unificados de las opiniones dadas en la ronda de evaluación anterior, para que puedan examinar con más detenimiento los aspectos del problema y emitir una valoración.

Al evaluar el indicador de novedad, 10 especialistas que representa el 100% consideran de muy adecuado la propuesta, puesto que no tenían referencia de otras similares. Al analizar el indicador

de necesidad, los 10 especialista para un 100% consideran de muy adecuado la propuesta, declaran la posibilidad de su generalización.

Al valorar el indicador de aplicabilidad de la propuesta, los 8 especialistas para el 80% coinciden que la propuesta es muy adecuada y expresan que ofrece posibilidades de aplicación, debido a que su contenido tiene en cuenta las particularidades del contexto estudiado y de otros similares y posee sentido práctico al posibilitar el logro de los diferentes objetivos y contenidos. El otro 20% la considera de adecuado y plantea la limitación de las nuevas tecnologías de la información y comunicación que no están al alcance de la totalidad de la población de adultos mayores y otros aspectos de carácter psicológicos derivados de la pandemia.

Por último, al referirse al indicador de rigor científico, los 10 especialistas para el 100% valoran la propuesta de muy adecuada, por responder a los elementos de la teoría con un alto grado de actualización, garantizando favorecer la rehabilitación física de pacientes con Parkinson desde la Actividad física terapéutica en la nueva normalidad a partir de las necesidades del contexto.

CONCLUSIONES

El diagnóstico realizado permitió constatar la existencia de Limitaciones en la capacidad física del adulto mayor con enfermedad de Parkinson. Determinando la necesidad de aplicar alternativas físicas para favorecer las capacidades físicas en estos pacientes y frenar el deterioro producido por esta enfermedad.

El conjunto de indicaciones metodológicas basadas en ejercicios terapéuticos tradicionales para favorecer la rehabilitación física de pacientes con Parkinson en la nueva normalidad cumple con requisitos, características y adaptaciones acorde con las posibilidades del adulto mayor en el contexto estudiado.

El conjunto de indicaciones metodológicas fue valorado de muy adecuada por el 80% de los especialistas en el grupo nominal. Los datos publicados permiten afirmar que la intervención con los ejercicios de Lian Gong Shi Ba Fa pueden ser implementados como una forma de mantenimiento del estilo de vida saludable, orientados hacia la prevención del deterioro en términos del movimiento corporal humano y mejorando la calidad de vida de los adultos mayores con enfermedad de Parkinson.

BIBLIOGRAFÍA

Ahn DG, Shin HJ, Kim MH, Lee S, Kim HS, Myoung J, et al. Current Status of Epidemiology, Diagnosis, Therapeutics, and Vaccines for Novel Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). J Microbiol Biotechnol [Internet]. 2020 [Citado 15/04/2020];30(3):313-24. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32238757)

Álvarez, S. (2014). Medicina general Integral (Vol. IV). La Habana: Ciencias Médicas.

Oficina nacional de estadística e información (2021). Anuario estadístico de Cuba 2020. http://www.onei.gob.cu/node/16275.

Arboleda, S. (2012). Perspectivas en la evaluación de la aptitud física y la funcionalidad en personas mayores. Revista Actividad Física y Desarrollo Humano 14-19.

1.13

ESTUDIO SOBRE LA APLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA RECREATIVA EN LA ATENCIÓN A PACIENTES CON GUILLEN BARRÉ

Densel Ernesto Dupotey Nieves

Licenciado en Cultura Física. Combinado Deportivo “Enrique José Varona”, Holguín, Cuba. denseldupotey@nauta.cu. Orcid: 0000-0002-1558-9298

Pedro Luis Moreno Pavón

Licenciado en Cultura Física. Combinado Deportivo “Enrique José Varona”, Holguín, Cuba. pedromorenopavon22@yahoo.com. Orcid: 0000-0001-9651-8469. 53 5 8394433

RESUMEN

La investigación aborda una temática actual sobre el conocimiento de los profesores de Cultura física que laboran en la atención primaria de salud para el empleo de la actividad física recreativa a pacientes con Guillain-Barré, partiendo de la existencia de un problema que se identifica en el área de la Cultura Física Terapéutica. Esto se corroboró con una búsqueda bibliográfica inicial. En la obra se fundamentan los aspectos relacionados con esta patología, su nivel de incidencia y características, así como la importancia de las actividades recreativas para la contribución en la rehabilitación de estos pacientes. Para el desarrollo de la misma se utilizaron métodos teóricos, empíricos y estadísticos. El objetivo fue realizar un diagnóstico sobre el conocimiento de los profesores de Cultura física que laboran en la atención primaria de salud para el empleo de la actividad física recreativa a pacientes con Guillain-Barré. Los resultados obtenidos en esta investigación dejan futuras líneas de investigación de la temática tratada en aras de enriquecer los protocolos de actuación de este síndrome.

Palabras clave: recreación, guillain-barré, atención a pacientes

INTRODUCCIÓN

El síndrome de Guillain-Barré (SGB), es una polirradiculoneuropatía inflamatoria aguda de carácter progresivo; producto de la inflamación de los nervios periféricos secundaria factores autoinmunes. Caracterizada por debilidad muscular y arreflexia. Constituye una de las formas más frecuentes de neuropatía, siendo la de evolución más rápida y potencialmente fatal. Estos criterios han sido expresados por Bleck, (1996) y Valls JS, Casademont, Berciano, (2000).

Este síndrome ha sido descrito por primera vez, en el año 1916, por los científicos Georges Guillain, Jean Alexandre Barré y Andre Strohl, como un trastorno benigno que ocasiona debilidad en las extremidades, seguida de una recuperación total de los síntomas. Lo cual fue presentado por Wijdicks, Klein, (2017).

El SGB ha emergido como la causa más frecuente de parálisis flácida en los niños a partir de la eliminación de la poliomielitis. Se trata de un desorden, que involucra un grupo de entidades clínicas y patológicas, caracterizado por debilidad muscular, compromiso sensitivo o disautonomía. Se describe adicionalmente una serie de variantes clínicas diversas.

El investigador Donofrio, (2017) define el SGB, como una poliradiculoneuropatía aguda que ocurre posterior a una infección de los tractos respiratorios superior o inferior o a una gastroenteritis, y se manifiesta por un cuadro de debilidad flácida progresiva y alteraciones sensitivas en las extremidades y ocasionalmente en músculos faciales y respiratorios.

La incidencia de SGB puede aumentar durante los brotes de enfermedades infecciosas que desencadenan la enfermedad, en este aspecto han coincidido investigadores como la WorldHealth Organization, (2016); Cao, Blake, Mons, et al. (2016) y Parra, Lizarazo, Jimenez, et al. (2016). Recientemente, las epidemias del virus del Zika en la Polinesia Francesa en 2013 y en América Latina y el Caribe en 2015-2016 estuvieron relacionadas con un aumento de casos diagnosticados con SGB y en la actualidad la de Covid-19.

La probabilidad de que un individuo adquiera el SGB, en su vida, es de 1 por cada 1000 personas. La incidencia del SGB está en un intervalo de 0,81 a 1,89 (media 1,11casos) casos por cada 100.000 personas al año, el cuadro es más común en hombres que en mujeres, manteniendo una relación de 1,5:1 casos. Criterios sostenidos por investigadores como Dash, Pai, Kamath, Rao, (2014) y Jasti, Selmi, Sarmiento, Vega, Anaya, Gershwin, (2016).

El síndrome de Guillain Barré (SGB) representa el prototipo de la neuropatía periférica inmunomediada, hoy reconocida como un grupo de condiciones con patogénesis y patologías diversas.

El SGB es mediado, según plantea Valls, Casademont, Berciano, (2000), por un mecanismo inmune que ocasiona injuria del nervio. Actualmente se pueden delinear dos fenotipos principales dentro del espectro del SGB. Estos fenotipos son determinados como: neuropatía axonal motora aguda y polineuropatía inflamatoria aguda desmielinizante.

Una vez se sospeche clínicamente el diagnóstico de SGB, el paciente debe ser hospitalizado para estricta vigilancia médica, cuidados de sostén, reconocimiento e intervención de las complicaciones que ponen en riesgo la vida del paciente.

La clave en el manejo del SGB sigue siendo la atención en la unidad de cuidados intensivos incluyendo los cuidados respiratorios, adecuada nutrición, el monitoreo y el tratamiento temprano de la disautonomía y los cuidados de enfermería y el apoyo psicológico.

El SGB produce discapacidad muy frecuentemente, más del 40 por ciento de los pacientes requieren rehabilitación. La discapacidad de los pacientes con SGB se ha establecido de acuerdo a la clasificación funcional de Hughes, empleada a su vez para la evaluación de la respuesta terapéutica, y pronóstico.

La rehabilitación está dirigida a la recuperación motora, evitando complicaciones músculo esqueléticas, manejo del dolor y de la disfunción sensorial, al igual que de las complicaciones de la inmovilización. Es por ello que la actividad física recreativa juega un papel importante en la recuperación funcional del paciente.

Dentro del empleo de las actividades físicas recreativas es fundamental tener presente los dolores que ocasiona este síndrome así como las posibles quejas por la fatiga y el malestar psicosocial. Sin embargo, existe poca evidencia del empleo de este tipo de actividad en la rehabilitación de pacientes

con el síndrome estudiado. Es por ello que, se realizó un diagnóstico en un grupo de profesionales de Cultura física que laboran en la atención primaria de salud, donde se evidenciaron insuficiencias que lastran el correcto empelo de estas actividades en la atención a pacientes con el síndrome de GB, dentro de ellas sobresalen:

- Poco aprovechamiento de las potencialidades de la actividad física recreativa en la atención a pacientes con Guillen Barré.
- Existe pobre conocimiento de los profesores de Cultura física que laboran en la atención primaria de salud para la atención física terapéutica a estos pacientes.

Lo cual permitió arribar al siguiente problema de investigación: ¿Cuál es el conocimiento de los profesores de Cultura física que laboran en la atención primaria de salud para el empleo de la actividad física recreativa a pacientes con Guillain-Barré?

Teniendo como objetivo: realizar un diagnóstico sobre el conocimiento de los profesores de Cultura física que laboran en la atención primaria de salud para el empleo de la actividad física recreativa a pacientes con Guillain-Barré.

Durante el proceso investigativo, se tuvieron en cuenta un conjunto de métodos tanto del orden teóricos, como empíricos y estadísticos matemáticos. Los que se describen a continuación:

Analítico-sintético: para determinar los principales elementos teórico-metodológicos que sustentan el proceso de aplicación de la actividad física recreativa en la atención a pacientes con el síndrome del Guillen Barré. En la interpretación de los resultados de la investigación y en la elaboración de las conclusiones parciales y generales.

Inductivo-deductivo: se utilizó para llegar a conclusiones relacionadas con generalizaciones devenidas de la experiencia en el proceso investigativo a partir de la sistematización y de los criterios expuestos por los autores consultados, respecto a la aplicación de la actividad física recreativa en la atención a pacientes con el síndrome del Guillen Barré.

Observación pedagógica: se aplicó para constatar el nivel de aplicación de la actividad física recreativa en la atención a pacientes con el síndrome del Guillen Barré.

Encuesta a profesores: permitió conocer la preparación didáctico-metodológica de los profesores para desarrollar el proceso de aplicación de la actividad física recreativa en la atención a pacientes con el síndrome del Guillen Barré.

Durante el estudio se utilizaron elementos de la estadística descriptiva, como: la distribución de frecuencias absolutas y relativas.

Para la investigación se toma como muestra a 15 profesores de Cultura física que laboran en la atención primaria de salud. Teniendo en cuenta que fueron los que asistieron a la convocatoria lanzada para esta investigación, por lo que se utilizó la aleatorización por carta. Todos tienen más de 8 años de graduados y siempre se han desempeñado como rehabilitadores en un servicio de rehabilitación integral.

En la presente investigación se sigue los criterios emitidos sobres Estévez, (2004), sobre las

investigaciones no experimentales, dentro de ellas las transversales tal y como se muestra en la figura 1. Esta investigación se caracteriza por el empleo de varios métodos y técnicas de investigación en un único momento. Los cuales se describen como suceden en el contexto de actuación de los sujetos investigados.

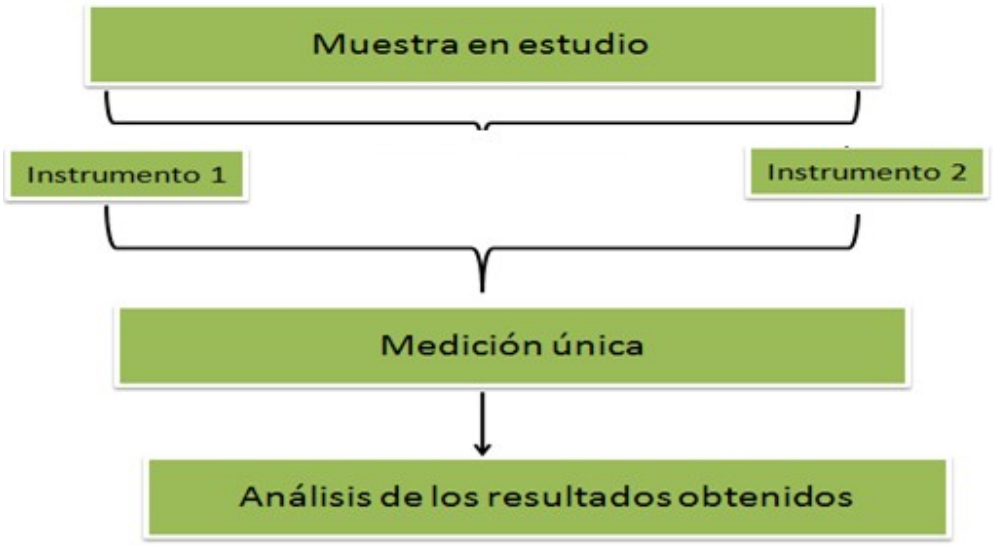


Figura 1. Representación gráfica de la lógica seguida en el diseño no experimental de tipo transversal.

Fuente: Adaptado de Estévez, (2004)

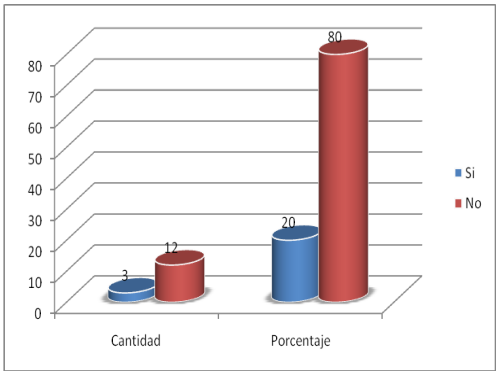
DESARROLLO

En este apartado se presentan los resultados de la encuesta realizada a profesores de Cultura física que laboran en la atención primaria de salud. Donde luego de la tabulación de los datos utilizando la técnica tarjada se obtienen los resultados que se describen a continuación.

Resultados de la encuesta a profesores

Pregunta 1. ¿Conocen ustedes las características del Guillain-Barré?

Los resultados a esta pregunta se ilustran en el gráfico 1, donde se hace evidente que solo 3 profesores de los investigados para un 20%, manifestaron si las características del Guillain-Barré. Lo cual denota desconocimiento de los sujetos implicados en la investigación respecto al contenido de la pregunta.

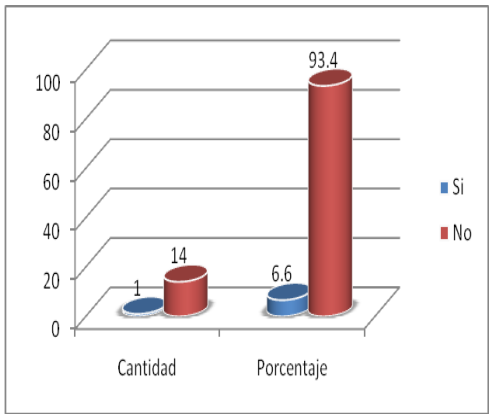


Lo antes planteado se reafirma al analizar los resultados de la opción no de la encuesta aplicada. Donde la mayoría de los profesores la seleccionaron. Esto se vio reflejado en 12 de ellos para un 80% del total de la muestra en estudio.

Estos resultados hacen evidente que aún se requiere profundizar en los medios de superación de los profesores. Pues como esta es una de los síndromes que menos frecuentemente rehabilitan, propicia que exista cierto desconocimiento de los profesores respecto a esta temática.

Pregunta 2. ¿Conocen ustedes las actividades recreativas que se pueden realizar en la atención terapéutica a este síndrome?

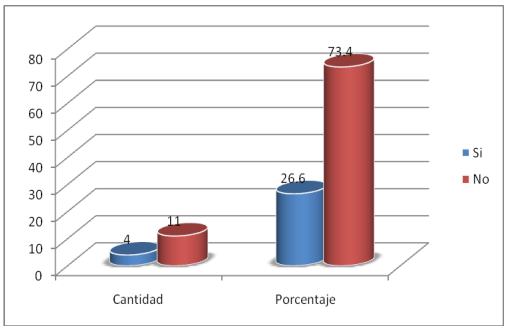
Los resultados de la pregunta 2 de la encuesta, se observa que solo 1 profesor para un 6,6% del total investigado, manifestaron si conocer las principales actividades recreativas que se podían realizar durante el proceso de atención terapéutica a los pacientes con el síndrome de Guillain-Barré.



Sin embargo, llama la atención del equipo de investigadores que la gran mayoría de los profesores que respondieron este instrumento manifestaron no conocer las actividades recreativas que se pueden utilizar en este síndrome. Esto se vio reflejado en 14 de ellos para un 93,4%.

Lo cual denota un desconocimiento sobre las formas de tratar este síndrome. Pues las actividades recreativas poseen potencialidades que pueden incluirse en el protocolo de rehabilitación del mismo. Pues potencian la recuperación motora, el manejo del dolor y de la disfunción sensorial, al igual que de las complicaciones de la inmovilización, sumado a ello estimulan la motivación y potencian el estado de ánimo de los pacientes.

Pregunta 3. ¿Aplican ustedes algunas de las manifestaciones de la recreación en el tratamiento al síndrome de Guillain-Barré?. Los resultados mostrados en el gráfico 3, pertenecen a la pregunta de igual número de la encuesta aplicada. Donde al igual que las respuestas anteriores a las otras preguntas, se evidenció que la minoría de los profesores investigados son los que emplean algunas de las manifestaciones de la recreación en el tratamiento al síndrome de Guillain-Barre. Pues solo 4 para un 26,6% refirió que sí.



Mientras que la mayoría de ellos 11 para un 73,4% refirió que no. Esto obedece a que aún se valora la recreación con un enfoque reducido solo al tiempo libre y no a las otras aristas importantes de ella. Fundamentalmente las relacionadas con la salud, como es el caso de la presente investigación.

Resultados de la observación pedagógica

Se realizó una observación a 10 sesiones de rehabilitación de los profesores implicados en la investigación, durante 1 mes con una frecuencia de 2 veces por semana.

Los resultados obtenidos, develan el poco nivel de aplicación que tienen las actividades recreativas en el tratamiento del síndrome de Guillain-Barré. Pues solo algunos de ellos lo aplican en una

determinada parte de la sesión. Llama la atención del equipo de investigación que ninguno de los profesores la aplica en las tres partes de la sesión de rehabilitación. Cuestión que no propicia el aprovechamiento de las potencialidades de las actividades reactivas en la rehabilitación de este síndrome.

Los resultados obtenidos en los instrumentos aplicados permiten ratificar que existen limitaciones en el conocimiento y aplicación de las actividades recreativas en la rehabilitación del síndrome de Guillen Barré. Lo cual demanda la realización de investigaciones futuras.

En la actualidad en la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Holguín se aprobó un proyecto de investigación que, dentro de los resultados planificados, el empleo de la actividad recreativa en el tratamiento del Guillen Barré constituye una prioridad. Además, que derivado de este se pretende incluir en los protocolos de actuación algunas actividades de este tipo.

CONCLUSIONES

La sistematización teórica desarrollada por en la presente investigación, evidenció que existen importantes antecedentes sobre esta temática, pero que aún requiere profundizar en investigaciones científicas que permitan identificar las áreas donde existen insuficiencias en la utilización de la actividad recreativa en el tratamiento del Guillen Barré.

Luego de tabulado e interpretado los resultados se puede aseverar que existen limitaciones en el conocimiento y aplicaciones en los profesores investigados sobre la utilización de la actividad recreativa en el tratamiento del Guillen Barré, aspectos que demandan de la utilización de herramientas que transformen esa situación.

BIBLIOGRAFÍA

Bleck TP. (1996) Trastornos neuromusculares en terapia intensiva. En: Ayres SM, Holbrook PR, Shoemarker WC, eds. Tratado de Medicina Crítica y Terapia Intensiva. 3 ed. Madrid: Ed. Med Panamericana SA; 1583-8

Cao-Lormeau VM, Blake A, Mons S, et al. (2016) Guillain-Barré syndrome outbreak associated with Zika virus infection in French Polynesia: a case-control study. Lancet; 387: 1531-9.

Dash S, Pai AR, Kamath U, Rao P. (2014) Pathophysiology and diagnosis of Guillain–Barré syndrome –challenges and needs. International Journal of Neuroscience. 05 27;125(4):235-240.

Donofrio PD(2017) Guillain-Barré Syndrome. CONTINUUM: Lifelong Learning in Neurology. Oct;23 (5):1295-1309.

Estévez, M., Arroyo, M. & González, C., (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología. Primera ed. La Habana: Editorial Deportes.

Echevarría-Ramírez. O., Tamayo-Rodríguez. Y. S. & de Armas, N. Proyecto de vida y cultura deportiva del estudiante-atleta de la EIDE Carlos Leyva González, Revista de Innovación Tecnológica. CIGET, vol. 25(1), abril 2018

1.14

HATHA YOGA PARA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

Yamilé Suárez Córdova

Especialista de primer grado en Medicina General Integral y Medicina Tradicional y Natural. Minsap. Cuba. https://orcid.org/0000-0002-4129-4514. yami.sc@nauta.cu. Teléfono: 58588846

María Elena Font Avila

Especialista de primer grado en Medicina General Integral y Ortopedia y Traumatología. Minsap. Cuba. https://orcid.org/0000-0001-6668-8782

RESUMEN

La hipertensión arterial es una de las enfermedades de mayor relevancia en la salud, tanto por su extensión en el mundo como por el impacto de la enfermedad en sí. Afecta a más del 30% de la población adulta mundial y al 20-35% de la población adulta de América Latina y el Caribe. El Yoga es una ciencia milenaria de origen indio que en el aspecto físico, trabaja principalmente a través de posturas y la regulación de la respiración, lo cual produce efectos favorables sobre nuestros órganos y sistemas de órganos. Con el objetivo de determinar el uso y valía del Hatha Yoga como recurso para la reducción de las cifras tensionales, se realizó una revisión bibliográfica y documental en fuentes de datos digitales de amplio alcance y prestigio internacional (Google académico, Pubmed, Scielo, Scopus, Latindex, Doaj y Cochrane). El resultado obtenido muestra que es posible la reducción de las cifras tensionales, tanto sistólicas como diastólicas en pacientes hipertensos que practican Hatha Yoga, lo que permite concluir que resulta una alternativa terapéutica complementaria para la hipertensión arterial.
Palabras clave: yoga, hipertensión arterial.

INTRODUCCIÓN

La hipertensión arterial (HTA) es una de las enfermedades de mayor impacto en la salud, tanto por su extensión en el mundo como por la enfermedad en sí. Afecta a más del 30% de la población adulta mundial y al 20-35% de la población adulta de América Latina y el Caribe. Se estima que prevalece de forma desproporcionada en países de bajos y medianos ingresos, los cuales representan los dos tercios de los casos. Es la principal causante de la enfermedad isquémica cardíaca y del accidente cerebrovascular y además es el principal factor de riesgo para padecer y morir como consecuencia de un evento cardiovascular de forma prematura. Es también la segunda causa de discapacidad en el mundo.

En el año 2020 en Cuba se reportaron aproximadamente 230 hipertensos por cada 1000 habitantes y murieron, 19782 hombres y 17424 mujeres por cada 100 000 habitantes por diferentes enfermedades, de las cuales la HTA es factor de riesgo principal, estas se encuentran además dentro de las tres primeras causas de muerte en el país.

El impacto económico de los tratamientos convencionales para la hipertensión está siendo analizado y documentado. Estudios realizados en Estados Unidos, Canadá y Europa evidencian que los costos

en 6 meses ascienden a alrededor de 2 503 dólares por paciente incluyendo los costos de las drogas empleadas, la hospitalización y la atención médica propiamente. Al cuadro anterior se suma el monto correspondiente a las pérdidas por productividad debido a los días laborables en que los hipertensos se incapacitan para laborar y que llegan a 696 dólares por paciente en un semestre. Es por ello que la utilización de la Medicina Tradicional y Natural para el tratamiento de la HTA se encuentra en incremento a nivel mundial.

Motivados por la búsqueda, cada vez más necesaria, de métodos de curación naturales y sencillos de realizar, incluso desde el hogar, y teniendo en cuenta que precisamente la pandemia por Covid 19 nos ha hecho replantearnos nuestros estilos de vida y realidades en este sentido, se decidió escoger, dentro de las modalidades terapéuticas de la Medicina Natural y Tradicional en nuestro país, al Hatha Yoga, para lograr a través de sus ásanas, la estabilización de las cifras tensionales en rangos adecuados, y con ello la mejoría de la calidad de vida de los pacientes hipertensos, lo que se revierte a su vez, en restablecimiento de los ambientes familiar y social en el que se desenvuelven.

El Yoga es una ciencia milenaria de origen indio que nos permite una mayor comunicación con nosotros mismos y a hacernos conscientes de que formamos una unidad integral de las partes: cuerpo físico, emociones, pensamientos y los entes sutiles: el alma y el espíritu.

En el aspecto físico, el yoga trabaja principalmente a través de posturas que en sánscrito son llamadas ásanas. Las diversas poses, o posturas tienen múltiples efectos sobre nuestros sistemas y órganos: óseo, circulatorio, nervioso, linfático, el cerebro, el hígado, los pulmones y otros.

El Hatha Yoga es una disciplina que comprende varios controles mentales y corporales, pero tiene en su centro la regulación de la respiración, lo que permite una mejor oxigenación de la sangre, la relajación del cuerpo y conlleva a la disminución del estrés que, en la esfera psicológica, es un factor importante en el control de las cifras tensionales elevadas. Adquiere mayor relevancia aún, si se considera que cumple además con las funciones transformadora, cognoscitiva, valorativa y comunicativa de la Actividad Humana y permite la revitalización del cuerpo humano a través del movimiento.

Mediante ese enfoque es posible lograr un tratamiento complementario al farmacológico y permita una concepción preventiva y terapéutica para la salud total del individuo, utilizando conceptos y técnicas refinadas a lo largo de miles de años de uso, últimamente avaladas por investigaciones científicas8. A pesar de ello, el yoga aún no integra los protocolos de atención al paciente hipertenso en el mundo ni en nuestro país. La inclusión del mismo, permitiría brindar al ser humano mayor calidad de vida y con ello, repercutir en la sociedad en que se desenvuelve y en su economía.

Se realizó un estudio cuantitativo, mediante una revisión bibliográfica y documental en fuentes de datos digitales de amplio alcance y prestigio internacional (Google académico, Pubmed, Scielo, Scopus, Latindex, Doaj y Cochrane). Para ello se escogieron los descriptores DeCsMeSH en español y sus equivalentes en inglés: Hatha Yoga e hipertensión arterial estuvieron presentes en todas las búsquedas y se combinaron con presión sanguínea, beneficios físicos y beneficios terapéuticos. La revisión se realizó desde noviembre de 2021 hasta marzo de 2022.

DESARROLLO

La hipertensión arterial (HTA) esencial es una de las enfermedades más frecuentes en nuestro

medio. Si bien su génesis no es totalmente conocida, inciden en ella múltiples factores, entre ellos:

- Una forma peculiar de respuesta adaptativa que genera un incremento de la presión arterial habitual.

- Desarrollo de inadecuados estilos de vida, con condicionamientos mutuos entre éstos y la falta de planificación de un tiempo diario para dedicar a sí mismo en sentido positivo.

En la práctica médica se enfatiza en el aspecto del tratamiento mediante medicamentos, y se relegan frecuentemente a segundo plano, ya sea por el facultativo o por el paciente, los factores dietéticos, y los psico y fisioterapéuticos.

En otras ocasiones se hiperboliza alguno de estos factores, pero raras veces se observa el seguimiento de un plan para la salud total del enfermo.

Se conoce que la práctica de ejercicios aeróbicos, el consumo de ciertas dietas, la práctica de técnicas de relajación y otras medidas no farmacológicas, ayudan al control de la presión arterial esencial, y forman parte del tratamiento médico propuesto para los expertos en esta temática.

Según Fernandino Marí y Robles Tascón (2016), el yoga es un conjunto de prácticas cuyo origen se remonta a hace más de 5000 años en la India, y actualmente se reconoce como una las seis escuelas filosóficas del país.

En el libro de Yoga-sutras se da a conocer el llamado Astanga yoga o yoga de los ocho miembros, en el que se explican las modalidades que el practicante debería adoptar y se recogen varios elementos que se pueden identificar como pilares fundamentales. 1. Yama. (disciplina) referente a principios morales. 2. Niyama (control). 3. Asana (sentarse) referido a las posturas. 4. Pranayama (respiración) control y desarrollo de las respiraciones. 5. Prâtyâhâra (alejarse de), consiste en la retirada o aislamiento de los sentidos. 6. Dhâranâ (contención, concentración), reducir la atención a un objeto. 7. Dhyâna (meditación), transformación espontánea de la conciencia después de una concentración durante largo tiempo. 8. Samâdhi (fijación) último esfuerzo y culminación de todos los pasos anteriores.

El yoga antiguo o clásico se basaba en esas prácticas para alcanzar el estado deseado, pero con el paso del tiempo ha sufrido innumerables cambios y también de ella han surgido diferentes ramas. Una de ellas es el Hatha Yoga, o también conocido como yoga psicofísico, que es el más popular y practicado en occidente. La palabra Hatha se traduce como fuerza o vigor, y esta rama del yoga se refiere a la obtención de la autotransformación mediante una purificación física y fortalecimiento del cuerpo. Los elementos esenciales que componen este tipo de yoga son: las asanas o posturas, pranayama, referente a la respiración y shavasana, la meditación. Esta tres son las partes fundamentales que debe contener una práctica de Hatha yoga, y que la diferencia de otras ramas con el mismo origen.

Exponen además algunos estudios que reflejan los efectos y beneficios que el Hatha Yoga produce sobre el organismo, sobre todo a nivel del sistema cardiovascular, donde ocurre la disminución de la presión sanguínea que se asocia en estos casos a la naturaleza del yoga, debido a que integra ejercicios de respiración y meditación en sus prácticas, lo que podría explicar una disminución de la actividad simpática y así la consecuente reducción de la presión arterial.

En el ensayo clínico llevado a cabo por Cramer, Sellin, Schumann y Dobos (2018), se evidenció gran reducción de las cifras tensionales en el grupo de pacientes que realizaron posturas de yoga en comparación con aquellos que no las realizaron. Establecen además que un incremento de la actividad parasimpática de forma simultánea a una reducción de la actividad simpática, se ha establecido como un importante mecanismo de acción del yoga. Se explica también que la realización de posturas que combinan ejercicios isométricos y aeróbicos conllevan a la reducción de la presión arterial y pueden ser los mecanismos causantes de este efecto hipotensor a largo plazo.

Otros estudios exploran los efectos hipotensores del yoga, a través del uso de la meditación exclusivamente, técnicas de respiración yógicas, posturas y en comparación con la combinación de las anteriores. Tal es el caso de la investigación realizada por Tolbaños Roche (2017), donde se llevaron a cabo 3 intervenciones y se compararon con un grupo control que no practicó ninguna de las variantes anteriores de yoga. Se hallaron mayores porcentajes de reducciones clínicamente significativas de la presión arterial sistólica (PAS) y diastólica (PAD) en todos los grupos de intervención en relación con el grupo de control. Además, la diferencia entre estos porcentajes en la PAS fue estadísticamente significativa en el grupo de meditación. En cuanto a la PAD, el porcentaje de pacientes que alcanzó una reducción clínicamente significativa mayor fue en el grupo de Multipráctica (combinación de meditación, respiración yógica y posturas), con respecto al grupo de control. Se destaca también que el grupo Multipráctica se mostró más eficaz en el descenso de la PAD y en el efecto de regulación de la presión arterial (PAS Y PAD) a los niveles de normotensión. Los asistentes a las sesiones de seguimiento (3,6 y 9 meses) de este grupo mostraron un alto nivel de mantenimiento de las mejorías alcanzadas, tanto en la auto-regulación y la sintomatología emocional, como en la PAD.

Luego de exponer los efectos hipotensores y otros beneficios que el Hatha Yoga brinda para la salud y específicamente sobre el sistema cardiovascular, se impone revelar las posturas que favorecerán la estimulación de estos mecanismos reguladores e hipotensores.

La realización de estas posturas no sigue un patrón rígido para su ejecución, por el contrario, permite modificaciones que la hacen viables para los diferentes grupos etáreos, según las características y limitaciones físicas propias de cada uno. Es por ello que se aconseja, por ejemplo, realizar posturas como las flexiones hacia delante, debido a la sensación agradable que se produce cuando la cabeza se apoya y que se extiende al cuello, la cara, y el diafragma. Se sugiere modificar las posturas de pie donde los brazos se extienden por encima de la cabeza (Virabhadrasana I, o postura del guerrero I) y colocar las manos en las caderas, y en Trikonasana (o postura del triángulo), se debe mirar hacia abajo, hacia el suelo en lugar de hacia el techo. Además se deberá evitar las poses que comprimen la parte delantera del diafragma, como Dhanurasana (Postura del Arco) y Mayurasana (pavo real).

Entre las posturas que más se utilizan con fines hipotensores se encuentran: Shavasana, Supta baddhakonasana, Virasana, Jathara parivartana y la secuencia del saludo al sol. La mayoría de ellas se realiza acostado o sentado y siempre manteniendo la atención en la realización de respiraciones profundas y lentas.

CONCLUSIONES

EL Hatha Yoga, como alternativa terapéutica complementaria para la reducción y control de las

cifras tensionales en pacientes hipertensos está siendo respaldado científicamente por varios estudios de gran rigor y se incrementan en número y calidad.

Entre los pacientes que disfrutan sus beneficios, va ganando aceptación por su efectividad, inocuidad y la posibilidad de realizarlo desde sus propios hogares.

No obstante, la necesidad de estudios que abunden en la metodología y diversas variantes de secuencias con fines hipotensores, aún está latente.

Se insiste en que no constituye el Hatha Yoga un suplente de la terapéutica farmacológica, sino un complemento a la misma.

BIBLIOGRAFÍA

Día mundial de la hipertensión 2021-17 de mayo de 2021. OPS/OMS. Disponible en https://www.paho.org/es/enevtos/dia-mundial-hipertension-17-mayo-2021 consultado 26 de noviembre de 2021.

Día mundial de la hipertensión 2017: Conoce tus números. Disponible en https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=13257:dia-mundial-de-la-hipertension-2017-conoce-tus-numeros&Itemid=42345&lang=es consultado 26 de noviembre de 2021.

Echevarría-Ramírez. O., Tamayo-Rodríguez. Y. S. & de Armas, N. Proyecto de vida y cultura deportiva del estudiante-atleta de la EIDE Carlos Leyva González, Revista de Innovación Tecnológica. CIGET, vol. 25(1), abril 2018.

Echevarría-Ramírez, O., Tamayo-Rodríguez, Y. S., (2018). Apropiación, generación y uso del conocimiento III. ISBN 978-1-945570- 38-4; SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos.

Echevarría-Ramírez, O., Tamayo-Rodríguez, Y. S. & Jeffers-Duarte, B. (2018). Libro digital. Contextualización Investigativa y Uso Solidario del Conocimiento Capítulo: Cultura Física y Deporte. ISBN 978-1-945570-38-4; Coedición: Evenhock-Redipe, SELLO Editorial REDIPE, Capítulo Estados Unidos.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O., Pedroso-Martínez. C. A. & Ruiz-García. Y. (2017). Acciones de mejoras dirigidas a elevar el nivel de preparación de los profesores del deporte en función de la formación del deportista. Simposio Internacional de educación y pedagogía. Las Tunas, Cuba. ISBN. 978-1-945570-114-8. Capitulo 3.14. pág. 541.

1.15

ALTERNATIVA METODOLÓGICA PARA LA ATENCIÓN A LAS MIALGIAS COMO SÍNDROME POST-COVID EN ADULTOS

Ricardo Muñoz Serrano

Licenciado en Cultura Física. Combinado deportivo Henry García Suárez. ricardomunozserrano03@gmail.com https://orcid.org/0000-0002-5048-4088

RESUMEN

La situación sanitaria mundial es preocupante por la aparición del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, conocido por COVID-19, los principales factores de riesgo de mortalidad son edad avanzada y la presencia de comorbilidades. En los pacientes que han superado un episodio de COVID se observa con frecuencia la persistencia de síntomas clínicos semanas o meses después del diagnóstico de la infección, dentro de estos se reportan las mialgias y debilidad generalizada en una cuarta parte a la mitad de estos pacientes. Se añade el impacto negativo sobre el estilo de vida por la disminución de las posibilidades para realizar actividad física como parte de las estrategias de confinamiento o cuarentena. En concordancia con lo anterior, los autores se cuestionaron cómo disminuir las mialgias como síndrome post-covid en adultos y se propusieron como objetivo: Elaborar una Alternativa metodológica basada en ejercicios terapéuticos tradicionales para disminuir las mialgias como síndrome post-Covid en adultos. Se realizó un estudio piloto de tipo cuantitativo y exploratorio, en una muestra conformada por 26 adultos entre los 45 y 59 años con presencia de mialgia en zona de la espalda, extremidades superiores y cuello, seleccionados de forma aleatoria (técnica de tómbola). La alternativa metodológica fue evaluada de muy adecuada por el 83.3% de los especialistas en el grupo nominal. La valoración de los resultados de los test aplicados arrojo que en el 75% de la muestra estudiada mejoro su nivel de movilidad articular. En el 61.53 de los casos estudiados se eliminó el dolor y en el restante se redujo la intensidad del mismo.
Palabras clave: ejercicios terapéuticos tradicionales, mialgia, covid-19

INTRODUCCIÓN

La situación sanitaria mundial es preocupante por la aparición del nuevo coronavirus SARS-CoV-2, conocido por COVID-19, que afecta gravemente a la población. Los coronavirus se caracterizan por atacar principalmente al sistema respiratorio humano; según Ahn et al. (2020) se conocían seis tipos de coronavirus con la capacidad de infectar a los humanos, de ellos, cuatro ocasionan un resfriado común y casos graves en inmunocomprometidos, los otros dos incluyen el Síndrome Respiratorio Agudo (SARS) y al Síndrome de Medio Oriente (MERS)

Como expresan Velavan y Meyer (2020) El actual brote del nuevo coronavirus con epicentro en la provincia de Hubei de la República Popular China, se ha extendido a muchos otros países. A causa de esta alta prevalencia el 30 de enero de 2020, el Comité de Emergencias de la organización mundial de la salud (OMS) declaró una emergencia sanitaria mundial (p. 278).

La presentación clínica del nuevo coronavirus se caracteriza por fiebre, tos, disnea y compromiso del parénquima pulmonar, ocasiona neumonía de leve a severa intensidad, la que puede resultar en admisión en la unidad de cuidados intensivos y muerte (Shah et al., 2020; Huang et al., 2020) los

principales factores de riesgo de mortalidad por COVID-19 son edad avanzada y la presencia de comorbilidades como hipertensión arterial, diabetes, enfermedad coronaria, enfermedad renal crónica (Zhou et al., 2020)

En los pacientes que han superado un episodio de COVID agudo, se observa con frecuencia la persistencia de síntomas clínicos más allá del tiempo en que ordinariamente se da por finalizada la fase aguda de la enfermedad. Según diferentes estudios, del 20 al 90% de los pacientes que han sufrido COVID-19 presentan síntomas semanas o meses después del diagnóstico de la infección. (Bouza et al. 2021)

Según Bouza et al. (2021) la astenia, la fatiga, la dificultad respiratoria, la opresión torácica, los dolores musculares, la dificultad de concentración y las alteraciones del sueño son las quejas más frecuentes y prolongadas, entre otras muchas, que se manifiestan con intensidad variable, sin un patrón secuencial establecido y sin una explicación fisiopatológica evidente.

Se ha informado que ocurren mialgias y debilidad generalizada en una cuarta parte a la mitad de los pacientes sintomáticos con COVID-19. (Nasiri et al. 2020; Heydari et al. 2020)

Según el Diccionario médico de la universidad de Salamanca, la Mialgia se entiende como dolor muscular, que puede afectar a uno o varios músculos del cuerpo; se producen por diversas causas; puede acompañarse en ocasiones de debilidad o pérdida de la fuerza y dolor a la palpación.

Múltiples investigaciones realizadas con el empleo de los ejercicios terapéuticos tradicionales, han demostrado su influencia positiva sobre diferentes parámetros funcionales y el alivio del dolor en adultos y la importancia de su práctica, pero ninguno de ellos asociados con la convalecencia de la Covid-19. Otros como Shi et al. (2020) Yang et al. (2021), Soto (2021) Solianik (2021) han propuesto protocolos para el tratamiento de los convalecientes de la Covid-19 a través de ejercicios terapéuticos tradicionales. Por su parte estudios de Zhang et al. (2020) y otros demuestran la eficacia de estos ejercicios en lesiones pulmonares. Sin embargo, estas investigaciones carecen de información sobre el empleo de los ejercicios Lian Gong en la solución de la mialgia y los posibles ajustes de estos ejercicios para su aplicación en este grupo poblacional.

En concordancia con lo anterior, los autores se cuestionaron cómo disminuir las mialgias como síndrome post-covid en adultos y se propusieron como objetivo: Elaborar una Alternativa metodológica basada en ejercicios terapéuticos tradicionales para disminuir las mialgias como síndrome post-COVID en adultos de la comunidad Alex Urquiola.

Se realizó un estudio piloto de tipo cuantitativo y exploratorio, en una muestra conformada por 26 adultos entre los 45 y 59 años con presencia de mialgia en zona de la espalda, extremidades superiores y cuello, seleccionados de forma aleatoria (técnica de tómbola) y que representan el 35% de la población de adultos que acuden con estos síntomas postcovid-19 a la sala de rehabilitación integral del policlínico Alex Urquiola.

La muestra quedó formada por adultos del sexo femenino, con $x = 52{,}25 \pm 4{,}13$ años y adultos del sexo masculino 54, 5±3,24 años a los cuales se les determinó con el empleo del método de medición el test de flexibilidad de las extremidades superiores y el Cuestionario del dolor McGill antes de aplicar la alternativa metodológica basadas en ejercicios terapéuticos tradicionales, al cabo

de seis meses (de agosto 2021 a febrero 2021), se efectuó la segunda medición y al final se realizó un análisis comparativo entre ambas mediciones.

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 (2008).

Consideraciones a tener en cuenta para la aplicación de la gimnasia terapéutica Lian Gong. Para la práctica de estos ejercicios debemos respetar el orden de ejecución de los mismos ya que ellos están descritos con una secuencia articular, comenzando por los más sencillos y menos complejos hasta los más difíciles y de mayores exigencias físicas.

Son muy fáciles de aprender por la similitud que tienen con la gimnasia occidental, además es muy completa pues trabaja todas las articulaciones del cuerpo de forma lógica y organizada.

El número de repeticiones debe aumentase de manera gradual y progresiva, luego de lograr una adaptación fisiológica del organismo, debemos recordar que uno de los métodos para el aumento o dosificación de las cargas se realiza por la cantidad de repeticiones orientadas.

La respiración debe estar presente en todos los ejercicios, se efectúa en sincronización con los movimientos, de forma diafragmática fortaleciendo el trabajo de los músculos inspiratorios - espiratorios, permitiendo aumentar el consumo máximo de oxígeno, y se hace coincidir la espiración con el momento de mayor amplitud del movimiento, para relajar la musculatura y aumentar la movilidad articular.

Los efectos curativos sólo se obtendrán después de un tiempo de práctica sistemática, puede hacerse diariamente o días alternos por un período de tres o seis meses o convertirlos en una rutina de la vida diaria.

Se tienen en cuenta algunos requerimientos o indicaciones establecidas para la práctica de esta gimnasia, declaradas en su investigación por la Rosa et al. (2018, p.68).

- La práctica se realizará en un lugar amplio, ventilado y con buena iluminación, preferiblemente al aire libre, donde los beneficios para la salud son mayores, pero no se deben exponer a las agresiones del medio ambiente.
- Los horarios más factibles para la práctica son, en las primeras horas de la mañana o en la tarde a la caída del sol.
- No usar prendas durante la ejecución de los ejercicios.
- El vestuario debe ser adecuado, amplio, cómodo, para facilitar la ejecución de los ejercicios, preferentemente de algodón y de colores claros.
- Se debe tener en cuenta el orden de ejecución de los ejercicios y respetarlos porque ellos están descritos con una secuencia articular, comenzar por los más sencillos y menos complejos hasta los más difíciles y de mayores exigencias físicas.
- El número de repeticiones debe aumentarse de manera gradual y progresiva, luego de lograr una adaptación fisiológica del organismo.

- La respiración debe estar presente en todos los ejercicios, se efectúa en sincronización con los movimientos, hacer coincidir la espiración con el momento de mayor amplitud del movimiento, para relajar la musculatura y aumentar la movilidad articular.
- No realizarlos cuando exista predisposición Orgánica

Ejercicios de Lian Gong a utilizar en este trabajo según Ming, Z. Y. (2000) para favorecer la movilidad articular en el adulto mayor.

La primera serie se utiliza para prevenir y tratar dolores de cuello y extremidades superiores y comprende los siguientes ejercicios:

I- Reforzar los músculos del cuello

II-Arquear las manos izquierda y derecha

III-Extender las manos

IV-Relajar el pecho

V-Desplegar las alas

VI-Elevarse alternativamente los brazos

La segunda serie se utiliza para prevenir y tratar dolores de cintura y espalda y comprende los siguientes ejercicios:

I - Levantar las manos sobre la cabeza y flexionar el tronco.

II - Girar el tronco y apartar la palma de la mano.

III – Mover la cintura en círculos.

IV- Flexionar el tronco al frente con los brazos extendidos.

V- Dirigir la mano oblicuamente hacia arriba dando un paso de arco.

VI- Tocar los empeines con las manos.

La tercera serie se utiliza para prevenir y tratar dolores de glúteos y piernas y comprende los siguientes ejercicios:

I - Mover las rodillas en círculos.

II – Girar el tronco flexionando alternativamente ambas piernas.

III - Extender las piernas desde la posición de cuclillas.

IV – Apoyar una mano en la rodilla con elevación de la otra mano.

V- Elevar la rodilla presionándola con las manos contra el pecho.

VI - Dar pasos marciales.

Adaptaciones a los ejercicios

Para la realización de estas adaptaciones se tienen en cuenta los criterios emitido por Pascual (2017). Estas serán Adaptaciones curriculares individualizadas poco significativas, donde se afecta dentro de los elementos del currículo el concerniente a la metodología. Y dentro de estas según su descripción, se realiza la Adaptación a los elementos básicos del currículo. Todo esto para facilitarles el proceso de aprendizaje a los adultos mayores, utilizando la metodología que más fácilmente permita desarrollar las capacidades enunciadas en el objetivo. Las adaptaciones que se refieren a continuación se tomaron de La Rosa et al. (2018)

- Para la enseñanza y práctica de aquellos ejercicios donde se vea comprometido el equilibrio del practicante se utilizarán medios auxiliares para mantener la seguridad del mismo (una pared, cerca, o un compañero) hasta que se logre realizar independiente el ejercicio.
- Los ejercicios se realizarán hasta las posibilidades reales del practicante sin imponer límites.
- Los movimientos que impliquen una máxima amplitud articular por parte de los practicantes deben ser ejecutados hasta la amplitud máxima individual, nunca forzados.
- Facilitarle a cada sujeto que obtenga una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar las actividades.
- Prestar atención a los ejercicios con inclinación de cabeza y tronco, realizarlos en forma lenta y con aumento gradual de la amplitud. Nunca de forma rápida y brusca.
- Con la presencia de disnea, cefalea, sudoración profusa, mareos, visión borrosa, náuseas, dolor precordial u otro malestar detener la ejecución de la actividad física y en caso de persistir consultar al médico.
- Se realizaran charlas con el objetivo de proporcionar una breve explicación, de los beneficios que reporta la actividad que están realizando.
- Hacer un correcto uso de las medidas higiénico sanitarias orientadas por el ministerio de salud pública durante las charlas y práctica del ejercicio.
- Elaborar medios didácticos visuales para facilitarles el proceso de aprendizaje a los adultos. Estos pueden ser videos, demostrando desde varios ángulos la ejecución de los ejercicios con su respectiva explicación. Estos medios podrán ser reproducidos desde teléfonos inteligentes, computadoras personales, cajas decodificadoras u otros medios audiovisuales a disposición de los participantes.
- Realizar visitas sistemáticas para aclarar dudas sobre la ejecución de los ejercicios.
- Establecer una red de comunicación virtual, donde el grupo de adultos pueda interactuar acerca de la evolución de los ejercicios, plantear dudas y opinar acerca de los beneficios que les aportan estos.
- Los ejercicios terapéuticos tradicionales se realizarán con una sistematización de tres veces a la semana por un periodo de seis meses.
- Considerando que son ejercicios de baja intensidad se aplicaron cargas de un 60 % con un número de 4 a 8 repeticiones por ejercicio.
- Las individualizaciones, como está plasmado en las adaptaciones son precisadas por la capacidad de cada uno de los adultos, estas varían entre 4 y 8 repeticiones como también la

amplitud de movimiento de los diferentes ejercicios no serán forzadas y cada uno los desarrollara hasta su propio alcance establecidos por el profesor y como resultados de los test aplicados.

-Primer mes.

Semana 1: En la semana 1 se dará a conocer a los integrantes del grupo una reseña histórica del Lian Gong, su importancia y objetivo. Se comienza con la enseñanza de los ejercicios en orden metodológico, desde las extremidades superiores hasta las inferiores, de lo fácil a lo complejo. En esta semana se comienza con el aprendizaje de los dos primeros ejercicios de la primera serie.

Semana 2: En la semana dos se consolida los ejercicios aprendidos en la primera y se enseñarán el tercer y cuarto ejercicios de la primera serie.

Semana 3: En la semana tres se consolidarán los ejercicios abordados en la semana 1 y 2 y se enseñarán los ejercicios 5 y 6 de la primera serie.

Semana 4: En esta semana se consolida la serie uno completa y se dá una breve introducción al inicio de la segunda serie.

-Segundo mes.

Semana 1: Se comienza con la enseñanza del primer y segundo ejercicio de la segunda serie, así como se consolida la primera serie.

Semana 2: En esta semana se enseñarán los ejercicios tres y cuatro de la segunda serie y consolidación de la primera serie.

Semana 3: En esta semana se enseñarán los ejercicios cinco y seis de la segunda serie y consolidación de la primera serie.

Semana 4: En esta semana se consolida la segunda y primera serie, como también se realiza una breve introducción a la tercera serie.

-Tercer mes:

Semana 1: En esta semana se enseñarán los ejercicios uno y dos de la tercera serie y se consolida la primera y segunda serie.

Semana 2: En esta semana se enseñarán los ejercicios tres y cuatro de la tercera serie y se consolida primera y segunda serie.

Semana 3: En esta semana se enseñarán los ejercicios cinco y seis de la tercera serie y se consolida la primera y segunda serie.

Semana 4: En esta semana se realiza la consolidación completa de las tres series.

-En los tres meses siguientes se continuará con la aplicación de las tres series de forma sistemática.

Valoración del conjunto de indicaciones metodológicas, mediante grupo nominal.

Con el propósito de valorar, enriquecer y/o perfeccionar la alternativa metodológica de ejercicios Lian Gong para para disminuir las mialgias como síndrome post-COVID en adultos para su aplicación en este contexto y su generalización en otros, se sometió a criterio de los especialistas mediante un grupo nominal como método empírico.

> "Se entiende como especialista, tanto a un individuo como a un grupo de personas u organización capaz de ofrecer valoraciones conclusivas de un problema y hacer recomendaciones respecto a sus momentos fundamentales con un nivel aceptable de competencia" (Rodríguez Gámez, 2019, p.64)

La consulta a especialistas facilita la valoración de alternativas a sus respuestas y solicita que expongan sus argumentos sobre la concepción teórica y los resultados que se obtendrán en la práctica social con la aplicación de los resultados de la investigación.

El grupo nominal quedo conformado por 10 especialistas, su selección se realizó a partir de las funciones de trabajo, años de experiencia en el trabajo con los programas de actividad física terapéuticas y que además se relacionen con el tema de investigación. Donde 2 de ellos son metodólogos de la Dirección municipal del Inder, 2 son profesor de Cultura Física que laboran en combinados deportivos y 2 profesores del Centro de Estudios de la Actividad Física Terapéutica y Deportes de Combate de la Universidad de Holguín. De ellos 3 con categoría docente principal, 1 con grado científico de Doctor en Ciencias y 4 Máster.

Con estos implicados se realiza una reunión donde se les presenta las adaptaciones metodológicas, se explica y describe cómo funciona cada una de ellas. Luego se realiza un debate donde los especialistas dan su opinión al respecto y se efectúa entonces las modificaciones que se entiendan pertinentes.

El instrumento se aplicó en dos momentos, el primero para que los especialistas aportaran su valoración a través de interrogantes sobre los elementos que se le preguntan, y el segundo momento muestra los argumentos unificados de las opiniones dadas en la ronda de evaluación anterior, para que puedan examinar con más detenimiento los aspectos del problema y emitir una valoración.

Tabla 1

Resultados de la aplicación de la técnica de consenso: grupo nominal al conjunto de indicaciones metodológicas

Indicadores		Nivel de satisfacción del grupo nominal					
		Muy adecuado		Adecuado		Inadecuado	
		Esp	%	Esp	%	Esp	%
1	Novedad	6	100	-	-	-	-
2	Necesidad	6	100	-	-	-	-
3	Aplicabilidad	5	83.3	1	16.6	-	-
4	Rigor científico	6	100	-	-	-	-

Fuente: elaboración propia.

Al evaluar el indicador de novedad, 6 especialistas que representa el 100% consideran de muy adecuado la propuesta, puesto que no tenían referencia de otras similares.

Al analizar el indicador de necesidad, los 6 especialista para un 100% consideran de muy adecuado la propuesta, declaran la posibilidad de generalizarla a áreas de rehabilitación.

Al valorar el indicador de aplicabilidad de la propuesta, los 5 especialistas para el 83.3% coinciden que la propuesta es muy adecuada y expresan que ofrece posibilidades de aplicación, debido a que su contenido tiene en cuenta las particularidades del contexto estudiado y de otros similares y posee sentido práctico al posibilitar el logro de los diferentes objetivos y contenidos. El otro 16.6% la considera de adecuado y plantea la limitación de las nuevas tecnologías de la información y comunicación que no están al alcance de la totalidad de la población de adultos.

Por último, al referirse al indicador de rigor científico, los 10 especialistas para el 100% valoran la propuesta de muy adecuada, por responder a los elementos de la teoría con un alto grado de actualización, garantizando disminuir las mialgias como síndrome post-COVID en adultos de la comunidad a partir de las necesidades del contexto.

En el diagnóstico inicial El test de flexibilidad de las extremidades superiores arrojo que el 62.5% de la muestra se encontraba en la categoría de regular, el 25% en bien y solo el 12.5% en muy bien denotando limitaciones en las extremidades superiores con esta capacidad. No se notan diferencias significativas entre ambos miembros inferiores.

Al realizar la segunda medición del test de flexibilidad de las extremidades superiores se pudo apreciar un aumento desde 2 hasta 7.5 cm las medidas realizadas en el 75% de la muestra solo 4 adultos se mantuvieron en igual medida que la medición inicial para un 25%. Al concluir los seis meses de aplicación el 25% de la muestra se encontraba en la categoría de regular, el 43.75% en bien y el 31.25% en muy bien denotando incremento en la calidad de la flexibilidad en las extremidades superiores.

Tabla 2
Resultados de las mediciones de los test de flexibilidad

Test	Primera medición						Segunda medición					
	Regular		Bien		Muy bien		Regular		Bien		Muy bien	
	Cant.	%	Cant.	%	Cant.	%	Cant.	%	Cant.	%	Cant.	%
extremidades superiores	10	62.5 %	4	25%	2	12.5%	4	25%	7	43.75%	5	31.25 %

Fuente: elaboración propia

El Cuestionario del dolor McGill evalúa aspectos cuantitativos y cualitativos del dolor, como son localización, cualidad, propiedades temporales e intensidad. Para esta investigación solo escogimos para su valoración la localización e intensidad.

La localización del dolor se representa por una figura esquematizada del cuerpo humano, donde el paciente señala las zonas en las que siente dolor, el mismo estuvo limitado la zona de la espalda cuello y extremidades superiores pues eran las zonas más prevalentes entre la población estudiada como se muestra en la tabla 3.

Tabla 3
Resultados de la localización del dolor

Localización	Cantidad	%
Parte baja de la espalda	3	11.53
Parte media de la espalda	20	76.92
Parte alta de la espalda	14	53.84
Cuellos	6	23.07
Hombros y brazo	8	30.77

Fuente: elaboración propia

En la valoración del dolor en el momento actual mediante una escala analógica visual, que va desde "sin dolor" a "dolor insoportable" se puede apreciar una la ausencia del dolor en la segunda medición (tabla 4) en el 61.53 de los casos, en los restantes casos se aprecia una reducción de la intensidad y en el 7.69 restante donde el dolor a pesar de reducirse se mantenía en moderado fue remitido al fisiatra para su estudio.

Tabla 4
Resultados de la intensidad del dolor

Clasificación del dolor	1ra medición		2da medición	
	Cant	%	Cant	%
Ausencia de dolor = 0			16	61.53
Dolor ligero = 1-4	3	11.53	8	30.77
Dolor moderado = 5-7	16	61.53	2	7.69
Dolor intenso = 8-10	7	26.93		

Fuente: elaboración propia

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos permiten arribar a las siguientes conclusiones:

La alternativa metodológica basadas en ejercicios terapéuticos tradicionales para disminuir las mialgias como síndrome post-COVID en adultos de la comunidad fue evaluada de muy adecuada por el 83.3% de los especialistas en el grupo nominal.

La valoración de los resultados de los test aplicados después de implementado los ejercicios terapéuticos tradicionales arrojo que en el 75% de la muestra estudiada mejoro su nivel de movilidad articular. En el 61.53 de los casos estudiados se eliminó el dolor y en el restante se redujo la intensidad del mismo.

BIBLIOGRAFÍA

Ahn DG, Shin HJ, Kim MH, Lee S, Kim HS, Myoung J, et al. Current Status of Epidemiology, Diagnosis, Therapeutics, and Vaccines for Novel Coronavirus Disease 2019 (COVID-19). J Microbiol Biotechnol [Internet]. 2020 [Citado 15/04/2020];30(3):313-24. Disponible en: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32238757)

Bouza, E., Cantón, R., De Lucas, P., García, A.… Santos, M. Alberto García-Lledó et al (2021). Síndrome post-COVID: Un documento de reflexión y opinión. Rev Esp Quimioter 2021;34(4).

1.16

EL CONTROL Y SEGUIMIENTO EN LA GESTIÓN DE LOS DEPORTES DE COMBATE DEL MUNICIPIO HOLGUÍN

Lic. Lilián Quijano Martínez.

Dirección Municipal de Deportes.

RESUMEN

Las palabras información, control, evaluación, resultados, gestión y planificación deben hallarse entre las palabras más utilizadas en la literatura organizacional. En el tema que vamos a desarrollar constatamos que su aporte científico es importante en el contexto del trabajo técnico metodológico, dado que existe dificultad en cuanto a las funciones de control lo que incide como una contradicción que afecta los resultados en los deportes de combate. Por tanto, existe desencuentro entre lo real y lo que deseamos. Lo antes expuesto justifica el amplio arsenal de conocimientosnos permite evaluar el proceso de gestión y el control como una de las funciones para evaluarlo, de modo que el objetivo de esta investigación es elaborar una estrategia metodológica para el control y seguimiento en la gestión de los profesores principales en los deportes de combate en el municipio Holguín.El trabajo de la gestión brinda conceptos, procedimientos y otros elementos que permiten a los directivos la posibilidad de tener un acercamiento creativo, crítico y objetivo de la realidad en que se desenvuelven, así poder analizar con inteligencia propia la adecuada aplicación de las técnicas y métodos que se le proporcionan para la gestión y sus funciones que le permiten evaluar el proceso de dirección. Así como el control es la función que permite la realización de lo que se asegura y se cumpla como está previsto.

Palabras clave: dirección, estrategia, control y gestión.

INTRODUCCIÓN

El deporte a lo largo de los últimos años, se ha convertido en un fenómeno social y cultural de grandes dimensiones en el mundo de hoy, dado no sólo por la cantidad de deportes, sino por la difusión que estas han alcanzado virtualmente en todo el hemisferio. Cada vez más, de una forma u otra, todos los países se preocupan por la práctica masiva y por el aspecto cualitativo del deporte, lo cual se traduce en altos niveles de salud, prevención social y relevantes logros a nivel nacional e internacional.

Actualmente la necesidad de medir la eficiencia y eficacia de las instituciones deportivas, se ha convertido en el centro de atención, sin embargo, no se percatan que el medio para lograrlo, radica en el rendimiento de su personal, el mismo que es responsabilidad completa de la dirección, por lo tanto, es necesario poseer un adecuado proceso, que permita la correcta planeación, organización, dirección y control del trabajo en sistema en cuanto al deporte refiere.

Por otro lado, es interesante destacar cómo han surgido una serie de revistas especializadas en el ámbito de la gestión, las cuales aportan antecedentes específicos de la labor de dirección en diversas partes del mundo como son: Management Science, Journal of Sports Management, Management & Empresa, Management Learning, etc., lo cual demuestra la vigencia y preocupación por la presente problemática.

Pero la variada gama de artículos en sus publicaciones no centra su foco de atención en propuestas instrumentales que permitan establecer o introducir mejoras al proceso de dirección, ni divulgar el desarrollo de investigaciones que permitan optimizar la labor directiva. Esta falta de estudios y propuestas repercute directamente en el ambiente deportivo, a causa de que se inhibe de una u otra manera el poder optimizar el ejercicio directivo, lo cual fundamenta la importancia de su desarrollo, con motivo de dotar al sistema instrumentos preventivos que permitan establecer la calidad del desempeño desarrollado.

El proceso se inicia con el hombre inteligente, variando su intensidad de acuerdo con la etapa y sobre todo en función de los elementos disponibles; de tal suerte se encuentra vestigios en Egipto, China, Grecia, Roma y demás pueblos de la antigüedad, así como en las comunidades indígenas de América; aun cuando, en casi toda las civilizaciones citadas se confunden con el gobierno y la religión, debido a la trascendencia de ambas y la relativa importancia de los negocios comerciales e industriales.

El enfoque funcional planteado por Fayol (1977), presupone que en la dirección de los procesos que tienen lugar en los organismos, organizaciones e instituciones empleadoras han de estar presentes la planificación, la organización, la regulación y el control, como funciones que explican lo que se hace en el cumplimiento de la actividad de dirección. Este enfoque se complementa con el enfoque de roles (Mintzberg, 198310; Brun, 198711), que considera al proceso directivo como el marco de un sistema de relaciones sociales donde se han de desplegar un conjunto de papeles (roles) que permiten la interacción del profesional con el resto de los actores.

DESARROLLO

Los referentes orientadores expuestos se constituyen en premisas para la definición de los objetivos y el contenido de la preparación para la dirección en el proceso de formación inicial de los estudiantes de las carreras universitarias, según Ávila (2018) en consecuencia, el objetivo general de la preparación para la dirección está orientado a favorecer la apropiación intencionada y gradual de contenidos básicos, de alto grado de generalidad y trascendencia, que preparan en un nivel elemental (propedéutico) para la actividad de dirección, a la vez que coadyuvan a su formación integral y desempeño profesional.

El conjunto de fases o etapas sucesivas a través de las cuales se efectúa la administración, se clasifican en:

a) Planeación, es la determinación de escenarios futuros y del rumbo hacia donde se dirige la empresa, etapas de planeación (Planeación estrategia, Visión, Filosofía, Misión, Objetivos, Políticas, estrategias, programa, presupuesto;

b) Organización: consiste en el diseño y determinación de las estructuras, procesos, funciones y responsabilidades, sus etapas son: División de trabajo y coordinación, Integración, es la función a través de la cual se eligen y obtienen los recursos necesarios para ejecutar los planes, sus etapas: selección, determinación, definición, elección.

c) Dirección: es la ejecución de todas las etapas del proceso administrativo mediante la conducción y la orientación del factor humano y el ejercicio del liderazgo, sus etapas son: Toma de decisiones, motivación, supervisión, comunicación, liderazgo.

d) Control: es la fase del proceso administrativo, a través del cual se establece estándares para evaluar los resultados obtenidos, u etapas: establecimiento de estándares, medición, corrección, retroalimentación'' (Orosco, 2015 citando a (Arianinnita, 2011).

La comunicación es una prioridad en este sentido sin embrago en ocasiones no llega a los subordinados de la manera en la que se informa, sin embargo, en lo que a los profesores principales refiere deben tener aptitudes y actitudes para su desempeño. Es interesante conocer en primer lugar, el origen de las palabras que componen el término, porque de esta forma puede realizarse un estudio más preciso de las diferentes definiciones que pueden encontrarse.

La gestión clásica está basada fundamentalmente en la creencia según la cual debe tener un perfecto dominio de las destrezas y habilidades necesarias para planear, organizar, coordinar y controlar en el marco de las relaciones laborales, no sólo a los empleados y colaboradores, sino también a las unidades locales y regionales de toda la organización, los miembros afiliados, los clubes, las ligas y otras organizaciones afiliadas. (Acosta, 2005, pág. 217)

La planeación es una actividad que busca que los procesos sean vigilados y medidos para corregirlos a tiempo, si es necesario, dándole una dirección y propósito. Intenta coordinar eficientemente los esfuerzos y los recursos existentes, a fin de reducir la incertidumbre y facilitar la evaluación y control.

Se puede definir a la organización como: "el establecimiento de la estructura necesaria para la sistematización racional de los recursos, mediante la determinación de jerarquías, disposición, correlación y agrupación de actividades, con el fin de poder realizar y simplificar las funciones del grupo social.

Ávila 2008 refiere que el liderazgo es una habilidad que se desarrolla en la medida en que el individuo cultiva la autoconfianza, el autocontrol y la perseverancia. Liderar implica empatía y capacidad de ilusionar a otros. En otras palabras, no es otra cosa que una gestión tanto de talento propio como el ajeno, resultante de la gestión emocional.

La inteligencia emocional se puede cultivar y contribuir al desarrollo de la capacidad de liderazgo del individuo. En este proceso, hay que aprender a hacer las cosas diferentes hasta encontrar la satisfacción en aquellas actividades en las que antes no se encontraba. Según Ávila (2008), esto lleva a cultivar dos aspectos básicos del liderazgo: visión positiva y un equipo de trabajo comprometido con el logro. En la medida en que el individuo conoce mejor su propia dimensión emocional, tiene un mejor control de su vida. De igual manera comprende mejor a los otros y finalmente logra optimizar su inteligencia racional.

El líder de hoy debe utilizar sus capacidades para interactuar con un sinnúmero de situaciones, que facilitan interactuar con el medio y las personas para dirigir con eficiencia los destinos de la organización, según Estrada (2007). También refiere que los estilos de liderazgo deben relacionarse con las cualidades permanentes, innatas o adquiridas por el individuo con el fin de intervenir adecuadamente en los procesos de evolución o involución de las comunidades.

El industrial francés Henry Fayol (1841-1925), pionero en el estudio de la administración, sitúa al control en la quinta posición dentro de las funciones de la dirección resaltado dos aspectos importantes. Controlar en el sentido más general, es un término anglosajón, que significa, dominar o

conducir, asociándose a los vocablos regular, dirigir y verificar.

Dirigir correctamente implica necesariamente estudiar bien a la persona idónea para cada cargo, el estudio y desarrollo de habilidades directivas es algo relativamente novedoso una que tiene sus raíces en Grecia y Roma, ha recomendado la historia del pensamiento, según Lorente (2006). Se hace necesario desarrollar hábitos operativos que permitan conducir el proceso no funcionando como sistema.

El control permite evaluar si las actividades propuesta se están cumpliendo, también nos permite evaluar el proceso de gestión y calidad, no solo desde la infraestructura, sino desde recursos humanos, calidad, gestión, programación e intervención. Con el fin de alcanzar las metas propuesta. Según Lorente (2006) citando a Fayol H. (1841-1925) expresa que consiste también en verificar si todo marcha de acuerdo con el plan adoptado, las instrucciones dadas y los principios establecidos. Tiene por objetivo subrayar las debilidades y los errores para que puedan rectificarse y evitar que se repitan.

El control es la medición y la corrección de las actividades de los subordinados para asegurar que los hechos se ajusten a los planes, para lo cual se compara el desempeño con las metas y los planes, se muestran desviaciones, emprendiéndose medidas para corregir las desviaciones negativas que aseguren el cumplimiento de los planes. Fayol H. (1841-1925), Lorente (2006). La función de control surge como un requisito obligado para evaluar el resultado de las decisiones delegadas, así como la necesidad y conveniencias de cada una de las actividades que se desarrollan.

En primer lugar, plantea la necesidad de que previo a cualquier control se establezca un plan, contándose con una estructura informativa capaz de presentar datos seguros. En el segundo aspecto hace referencia a la acción de que hay que emprender según la información obtenida, para mantener el progreso hacia el resultado deseado y en el tiempo proyectado.

Constituyen también un importante mecanismo que contribuye a perfilar una cultura y un entorno de gestión caracterizados por estimular y aunar los esfuerzos individuales, dada la responsabilidad de los diferentes de imponer su autoridad y exigir responsabilidad al colectivo que integra la organización.

El control contribuye al aseguramiento de la puesta en práctica de las estrategias, es la función que permite la realización de los planes que sean necesarios para asegurar que se cumplan como están previstas. Las instituciones responsables de la superación de los diferentes tipos de profesionales deben garantizar estas exigencias, determinando el contenido de trabajo de las actividades que se proyecten en base a las necesidades y dificultades derivadas de resultados obtenidos en su labor, así como de las nuevas concepciones que se van introduciendo en el perfeccionamiento continuo de la educación según Malpica (2009)

Por otra parte, el control es una parte integral de toda la conducta social, incertidumbre y dinamismo, son posiblemente los principales factores detonantes detrás de esfuerzos de control siendo parte central de este concepto la verificación y la rectificación de la actividad que se desarrolla mientras se hacen significativas cuando hay incertidumbre.

El proceso de control se puede realizar con diferentes grados de formalización que conviven y se

complementan en cualquier organización. Existe el control que se lleva a cabo sistemática y organizadamente, se apoya en procedimientos predefinidos, así como el que se produce sin método, sin aplicar ningún instrumento, sino se basa en la experiencia, en la discrecionalidad, en la espontaneidad de modo natural y gradual.

Las instituciones responsables de la superación de los diferentes tipos de profesionales deben garantizar estas exigencias, determinando el contenido de trabajo de las actividades que se proyecten en base a las necesidades y dificultades derivadas de resultados obtenidos en su labor, así como de las nuevas concepciones que se van introduciendo en el perfeccionamiento continuo de la educación.

Es necesario determinar el banco de problemas relacionados con la superación, y que vías se emplearán para darle solución a los mismos como, por ejemplo: el trabajo metodológico de los departamentos donde están insertados, las visitas a clases si son profesores, los entrenamientos, las investigaciones, las reuniones metodológicas, los eventos científicos, los cursos de superación y post-grados, entre otras. Malpica. (2009).

Reconoce al problema como la situación presente en el objeto y que genera la necesidad del sujeto de desarrollar el proceso de su transformación. El problema se manifiesta en la actividad profesional y constituye necesidades sociales, cuya sistematicidad va determinando el objeto en el que se manifiestan. Por ello, el objeto es la expresión exacta del proceso de transformación del profesional; el objetivo, lo que se quiere alcanzar para satisfacer esa necesidad del objeto y que requiere ser modificado, es decir, como prever que se manifieste el objeto una vez resuelto el problema. Según Malpica (2009)

Por lo tanto, la detección de estas dificultades en los profesionales encargados de la preparación integral de los atletas en los diferentes escalones de la pirámide del alto rendimiento, Malpica (2009), reafirma el criterio de que los mismos no poseen en sentido general, la preparación suficiente para dirigir el proceso formativo con un enfoque socio-cultural adecuado.

El trabajo profesional en cualquier esfera de la actividad humana requiere hoy día de una preparación especializada de alto vuelo, según Malpica (2009). Un alto nivel científico exige que se garantice desarrollar diferentes medios de orientación y realización de estrategias metodológica, dirigidas a solucionar las necesidades cognitivas, educativas y prácticas que respalden su competencia.

El tema que vamos a desarrollar constatamos que su aporte científico es importante en el contexto del trabajo técnico metodológico dado que existe dificultad en cuanto a las funciones de control lo que incide como una contradicción que afecta los resultados en los deportes de combate. Por tanto, existe desencuentro entre lo real y lo que deseamos. Lo antes expuesto justifica el amplio arsenal de conocimientos. Sin embargo, podemos observar que:

Falta de aseguramientos y supervisión en las acciones de controlen los deportes de combate.

Insuficiente dominio en los programas de preparación integral del deportista en los deportes de combate.

Falta de conocimiento de los indicadores que dan al traste con los objetivos específicos que

sustentan los resultados deportivos en los deportes de combate.

No se cuenta con un diseño técnico metodológico adecuado al deporte atendiendo sus potencialidades.

Situación problémica

Insuficiente control y seguimiento en la gestión de los deportes de combate en el municipio Holguín.

Problema científico

¿Cómo contribuir al control y seguimiento en la gestión de los profesores principales en los deportes de combate del municipio Holguín?

Objeto de la investigación

La gestión en los deportes de combate en el municipio Holguín.

Objetivo de la investigación

Elaborar una estrategia metodológica para el controly seguimiento en la gestión de los profesores principales en los deportes de combate en el municipio Holguín.

Campo de la investigación

El control y seguimiento de los deportes de combate en el municipio Holguín.

Preguntas científicas

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de control y seguimiento en la gestión de los deportes de combate en el municipio Holguín?

2. ¿Cuál es el estado actual del control y seguimiento en la gestión de los deportes de combate en el municipio Holguín?

3. ¿Cuál es la estructura en la estrategia para el control y seguimiento en la gestión de los deportes de combate en el municipio Holguín?

4. ¿Cuál es el nivel de pertinencia en la estrategia para el control y seguimiento en la gestión de los deportes de combate en el municipio Holguín?

Métodos del nivel teórico

Histórico-lógico: Este método se utiliza en la búsqueda de los antecedentes que permiten estudiar la trayectoria real del problema para conocer el control y el seguimiento en la gestión de los deportes de combate en el municipio Holguín para fundamentar desde los antecedentes históricos que condicionan la necesidad de organizar la introducción de resultados científicos en el proceso de dirección y sus funciones enfatizando en el control y seguimiento y la gestión elementos de esencia que inciden en cada etapa en la introducción de resultados científicos en el deporte.

Analítico-sintético: Durante todo el trabajo fue utilizado este método, de la información obtenida a

partir de la revisión de literatura y documentación especializada.

Inductivo-deductivo: En su integración permite transitar del conocimiento particular de los autores en torno a la actividad científica y en particular la introducción de resultados, a un conocimiento más general de este proceso y sus etapas, además, al interpretar los datos empíricos del diagnóstico y valorar la experiencia en la aplicación de la estrategia con un razonamiento lógico.

Modelación científica: se utiliza con el propósito de representar desde lo teórico el proceso de introducción de resultados científicos en el proceso.

Métodos del nivel empírico

Observación: Para conocer las características del organismo objeto de estudio, recogiendo los datos en una guía de observación participativa. Además, en el diagnóstico y durante el proceso de investigación para evaluar la calidad de las actividades desarrolladas y el nivel de desarrollo de profesores en función de la introducción de resultados científicos en el deporte.

Criterios de especialistas: Para valorar la factibilidad de la estrategia metodológica, someter a crítica científica y buscar consenso sobre la pertinencia del modelo de introducción de resultados científicos en el deporte y su relación con la estrategia para tomar en cuenta criterios de Metodólogos provinciales y municipales en los deportes de combate

Métodos del nivel matemático

Procesamiento estadístico: (Likert)

Encuesta: Para caracterizar y conocer el proceso de evaluación que se ha desarrollado, fueron entrevistados los profesores principales en los deportes de combate en el municipio Holguín. En el diagnóstico y durante el proceso de investigación, los Combinados deportivos, así como a cuadros y metodólogos provinciales y municipales. Además, permite conocer la validez de la estrategia metodológica propuesta.

Entrevista: A los profesores principales para la validación cualitativa de las propuestas realizadas en la estrategia metodológica. También para recoger criterios de cuadros de dirección y funcionarios de la dirección y los Combinados deportivos, sobre el trabajo proyectado por la institución y sus vínculos con la práctica, para gestionar el proceso de introducción de resultados científicos en el deporte.

Tareas de la investigación

Para cumplir con el objetivo propuesto, se realizaron las siguientes tareas de investigación:

Determinación de los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de control y seguimiento en la gestión de los deportes de combate en el municipio Holguín.

Diagnóstico del estado actual de la gestión en los deportes de combate en el municipio Holguín.

Identificación de la estructura en la estrategia para la evaluación del control y seguimiento de la gestión de los deportes de combate en el municipio Holguín.

Determinación del nivel de pertinencia de la estrategia para el control y seguimiento de la gestión de los deportes de combate en el municipio Holguín.

La población: comprende a todos los 25 profesores principales del deporte en el municipio Holguín

Muestra:

Se extrajo de manera intencional 18 profesores principales, la selección se realizó atendiendo a los intereses de la investigación, respecto a las perspectivas de desarrollo del deporte en el municipio, El método de muestreo no probabilístico, intencional. Procedimiento de selección de la muestra: intencional, en donde en el enfoque de la investigación es cuantitativa, en la que realizaremos una valoración de esta y luego se aplica la prueba mediante entrevistas y la observación utilizando un diseño concurrente aplicada a la muestra seleccionada los criterios para la selección de la muestra que se tuvieron en cuenta fueron: que los resultados científicos fueran producto de tesis doctorales, de maestrías y especialidades, realizadas, investigadores que han realizado acciones en la introducción de resultados científicos, que los resultados tributen al deporte (dirección y gestión).

Diseño Estadístico: Estadística descriptiva e inferencial: se empleó para el procesamiento de la información obtenida que permite describir, comparar variables en estudio y validar test elaborados para la investigación. El método de Likert, mediante la utilización sistemática del juicio intuitivo de un grupo de especialistas, para obtener un consenso de opiniones informadas, sobre la pertinencia del modelo y su relación con la estrategia.

Los aportes fundamentales de esta investigación: se implementa una estrategia metodológica sustentada en un modelo teórico, diseñada en función de mejorar los resultados científicos en el deporte del territorio, así como aportar acciones para que los directivos e investigadores implicados dinamicen el proceso.

La contribución a la teoría de la presente investigación consiste en la sistematización del conocimiento científico realizado hasta la concepción del modelo teórico para la introducción de resultados científicos en el deporte. La novedad está presente en el carácter integrador y sistémico de la introducción de este tema con la integración de las funciones de dirección en aras de perfeccionarlas.

La memoria escrita de la tesis consta de introducción, dos capítulos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos. El primer capítulo contiene los fundamentos teóricos metodológicos de la gestión de los deportes de combate en el municipio Holguín; el segundo recoge el modelo teórico para la introducción de resultados científicos en el deporte holguinero y la estrategia metodológica como salida teórica y la aplicación del método criterio de especialistas para valorar la pertinencia del modelo y la estrategia por el método de Likert y la factibilidad de la estrategia en su aplicación parcial.

CONCLUSIONES

En el contexto actual es insuficiente las investigaciones sobre este tema, el diseño e implementación de una estrategia sustentada en el control y seguimiento en la gestión de los deportes de combate del municipio Holguín.la importancia de la investigación normaría la labor y contribuiría está a perfeccionarlo.

BIBLIOGRAFÌA

Management Science, Journal of Sports Management, Management & Empresa, Management Learning.

Fayol Henry (1841-1925). GUARNEROS RICO, José Ricardo: “Henri Fayol, fundador del proceso administrativo”, HTTP: //suite101.net/article/henri-fayol-fundador-del-proceso-administrativo-a31563, extraído el 25 de agosto del 2013.

Mintzberg, H. (1983). La naturaleza del trabajo directivo. Barcelona: Ariel. 11Brun, J. (1987). Ecole cherche manager, Institut supérieur d'éducation permanente, París, Francia.

Ávila 2018. Adecuación Estrategia curricular para preparación de técnicas de dirección. (Facultad de cultura física de Holguín).

Orosco Flores Silvia Elena, 2015.Tesis para optar por el título en maestría en gerencia empresarial. Matagalpa. Nicaragua.repositorio.unan.edu.ni ›de SE Flores Orozco · 2015 · Citado por 11. Artículos relacionados.

1.17

EJERCICIOS PARA LA ENSEÑANZA DEL FONDO EN ESGRIMISTAS CATEGORIA 10-12 AÑOS

Lic. Aylen Batista Paz.

Profesora de esgrima. Escuela provincial de Educación Física. Holguín. Entrenadora de alto rendimiento, atletas juveniles. Aylenb86@uho.edu.cu .

Dr.C. Octavio Jesús Bruceta Serrano.

Profesor Titular, Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física de Holguín, https://orcid.org/0000-0003-3387-3409, obrucetas@gmail.com,obrucetas@uho.edu.cu

RESUMEN

En el actual artículo se llevó a cabo una apreciación desde la investigación científica, tratada por diferentes autores sobre el proceso de la metodología en la enseñanza de la técnica del fondo en la esgrima, especialidad florete. Este trabajo es de gran importancia para la enseñanza de la esgrima en las edades tempranas pues nos adentramos en un tema que nos permitirá acelerar con mayor índice de perfección este proceso en aquellas acciones y posiciones que sustentan el futuro desarrollo técnico y táctico de un esgrimista.
Palabras clave: esgrima, atleta, talento, ejercicios, enseñanza

INTRODUCCIÓN

Comenzaremos por referir que los estudios de las ciencias pedagógicas, encaminados al perfeccionamiento de todo lo concerniente a las relaciones del educando y educador, han

transcurrido en la evolución del hombre y se ha ido perfeccionando mostrando resultados relevantes en diferentes direcciones de los procesos que la componen.

Cabe agregar que el proceso de enseñanza-aprendizaje, por su gran importancia, ha sido uno de los temas más abordados por los diferentes investigadores, dando solución a muchas de las problemáticas que genera el mismo proceso.

En ese mismo sentido la pedagogía, en el proceso de formación del deportista ha jugado un papel significativo, los estudios realizados por prestigiosos autores han dotado al deporte de herramientas para realizar el proceso de instrucción, acorde con preceptos y principios establecidos por las ciencias pedagógicas, siempre en la búsqueda de mejores métodos y procedimientos que ofrezcan mayor productividad en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

La Esgrima moderna es un deporte de entretenimiento y competición, pero sigue las reglas y técnicas que se desarrollaron en su origen para un manejo eficiente de la espada en los duelos. En ella se trata de tocar sin ser tocado y para lograrlo cada esgrimista crea su propia estrategia de engaños.

El florete, una de las modalidades de este deporte, es un arma deportiva de punta, la aplicación de toques de punta y la pequeña área de ataque (en comparación con otros tipos de armas), crean magníficas condiciones para defenderse y dificultar el acceso de los toques en el ataque del contrario. En el florete se combate a una distancia relativamente más corta y según lo establecido en general no se recurre a retiradas profundas por lo que el combate entre los floretistas se diferencia por su gran tensión.

DESARROLLO

La Esgrima es uno de los deportes iniciadores del Olimpismo Moderno y goza de gran popularidad y difusión a nivel internacional dejando de ser solo un pasatiempo para aquellas personas de elevado estrato social. La popularidad de la esgrima está dada no solo por la fantasía que despierta en personas de cualquier edad.

Un esgrimista debe poseer limpieza en sus movimientos y elegancia en la ejecución de las acciones, por lo que es de gran importancia el período de iniciación, donde el profesor o entrenador debe poseer los recursos metodológicos para hacer llegar cada elemento técnico a sus discípulos de forma tal que el proceso de enseñanza aprendizaje se efectúe de forma rápida, eficiente y con motivación para alcanzar resultados positivos.

Los profesores de este deporte se enfrentan a un problema que influye directamente en el accionar pedagógico que se agudiza en aquellos que trabajan en el proceso de iniciación de niños en la actividad. La carencia de manuales metodológicos que les permitan llevar a cabo con eficiencia el proceso de enseñanza a los alumnos de estas edades.

La Esgrima, es un deporte de combate en el que se enfrentan dos contrincantes que deben intentar tocarse con un arma blanca (arma que no posee ni filo ni punta; es decir que no se pueden cortar ni pinchar con ella), en función de la cual se diferencian tres modalidades: sable, espada y florete.

La búsqueda bibliográfica realizada demostró la carencia de material metodológico técnico que

permita al profesor de esgrima llevar a cabo el proceso de instrucción con mayor eficiencia fundamentalmente en el período de iniciación, el material encontrado, muestra la forma de ejecución de las diferentes técnicas y hasta los posibles errores que se pueden cometer en su realización, pero no nos dan elementos de los procedimientos y métodos que podemos utilizar para llevar a cabo su enseñanza.

Prestigiosos autores, maestros de este deporte, han abordado el tema de la enseñanza, pero sus publicaciones no constituyen manuales pedagógicos del deporte pues son meramente descriptivos de las diferentes técnicas y sus variantes, se ha obviado la esencia del deportista que es la correcta iniciación en la actividad.

Una postura correcta creada en un esgrimista en su iniciación, le posibilita la correcta adquisición de los desplazamientos, aspecto de indiscutible importancia para poder desarrollar las acciones de su arsenal técnico táctico.

Una correcta puesta en guardia obtenida de la corrección de la adquirida inadecuadamente, además de haber provocado retraso en el desarrollo del sujeto tiene la posibilidad de que las huellas dejadas ocasionadas por la adquisición y fortalecimiento de un hábito incorrecto provoquen que en marcadas situaciones fundamentalmente en competencias resurjan y entorpezcan el desarrollo de la actividad.

La actividad competitiva, así como las destinadas a desarrollar acciones conscientes no solo poseen base física en el acto de ejecución, sino que los aspectos volitivos y emocionales, más aquellos donde la memoria adquiere un papel fundamental permiten la reproducción de cualquier movimiento aprendido y entrenado de la misma forma en que se adquirió. Por tanto, deben discriminarse aquellos movimientos que no aportan resultados sustanciales al desenvolvimiento del sujeto en la actividad competitiva.

Según Núñez, C: R. “La actividad deportiva puede ser concebida, como la actitud generalizada del sujeto, practicante de un deporte; mediada por objetos que lo distinguen, que orientan su conducta de manera consciente hacia la consecución de los objetivos, fines y metas trazadas, con vistas a satisfacer las necesidades surgidas de la propia actividad deportiva y que sólo a través de ella pueden ser objetivizadas por el sujeto.” 2

Puni, Z. A. (1970) Ensayos de psicología del deporte. La Habana. ¨ en la esgrima no vence el que actúa de manera rutinaria, sino el que posee la capacidad de aplicar su táctica teniendo presente las acciones del adversario, el que sabe hallar rápidamente una solución correcta al variar sus acciones, el que tiene la capacidad de iniciativa bien desarrollada y puede someter a su férula, al contrario, obligándole a actuar de acuerdo con sus intenciones ¨.

Con respecto a las actividades realizadas en la esgrima por sus practicantes se puede apreciar que ¨Las acciones de los esgrimistas constituyen el sistema más complejo de reacciones organizadas, producidas por la mayor integración cortical. El éxito en el combate de la esgrima depende del grado de perfeccionamiento de las acciones especializadas del deportista y su correspondencia con la situación del duelo a desarrollar”. K, V. y D Tyshler. (1984).

La esgrima presenta características que exigen mucho del pensamiento táctico del deportista, dado la gran velocidad de las acciones técnico-tácticas con que cuenta, el pensamiento táctico de los floretistas se expresa a través del buen desarrollo del pensamiento o razonamiento operativo y a su vez guarda una estrecha relación con el proceso de la atención.

Hay que partir que este deporte se realiza desde una posición no acostumbrada para el cuerpo humano “la guardia”, por tal razón es necesario que los atletas logren habituarse a esta postura, desde donde realizarán un grupo de acciones que integran movimientos de desplazamiento conjunto a elementos técnicos ofensivos y defensivos.

Esto es posible solo si se alcanza un alto nivel de coordinación; ya que estos elementos unificados hacen posible poder obtener con mayor facilidad el toque durante el combate. En esta dirección deberá encaminarse la actividad física de la preparación del esgrimista

El florete es un arma deportiva de punta. La aplicación de golpes de punta y la pequeña área de ataque (en comparación con otros tipos de armas) crean magníficas condiciones para defenderse y dificultar el acceso de los toques en el ataque. En florete se combate a una distancia relativamente más corta que en los demás tipos de armas, y, según lo establecido, no se recurre a retiradas profundas, por lo que el combate entre los floretistas se diferencia por una gran tensión.

El manejo del florete no exige una gran fuerza, ni traslaciones significativamente largas, por lo cual pueden ocuparse con este deporte tanto a las muchachas como a los muchachos desde los 11 ó 12 años y continuar su práctica hasta una edad avanzada.

El combate en las competencias se desarrolla sobre la siguiente base: 5 toques para los jóvenes mayores y adultos, en combates prolongados en un tiempo neto'^ no mayor de 6 min, para los menores sobre 3 toques y no más de 5 min de combate, para los jóvenes mayores y adultos sobre 4 toques y no más de 5 min. El vencedor de un combate será aquel esgrimista que logre asestar primero el número de toques establecidos por las reglas.

Proceso de enseñanza aprendizaje.

El aspecto fundamental en desarrollo de las ciencias pedagógicas es el relacionado con la relación educador educando, es donde se resumen todos los esfuerzos por perfeccionar cada dirección en tan importante aspecto para el desarrollo de cualquier rama de la ciencia y el intelecto humano. La Educación Física y el deporte no están exentos de apoyarse en los adelantos pedagógicos para perfeccionar los procesos de enseñanza y aprendizaje en cada una de sus especialidades.

Se puede afirmar que la contextualización de la enseñanza, también se pone de manifiesto en sociedades más avanzadas. La utilización del lenguaje articulado, la religión, las modas, etc. muchas de ellas heredadas de varias generaciones precedentes, otras suministradas por las actuales, que atendiendo a las crecientes necesidades de transformaciones aportan nuevas y diversas opciones influyentes en las nuevas descendencias.

Jordi, D. L. aprecia que “el aprendizaje de habilidades y destrezas motrices básicas se inicia en la etapa de la educación primaria continuando esta hasta prácticamente el primer ciclo de la etapa de la enseñanza secundaria obligatoria. Podremos considerar que entre el final del último ciclo de

primaria y durante todo el primer ciclo de secundaria se produce el tránsito de las habilidades básicas a las específicas.

El elemento que nos propusimos estudiar, (el fondo), es una de las técnicas base de sustentación de un esgrimista. Podemos lograr en nuestros alumnos, un mejor y más rápido aprendizaje de estos dos elementos tan importantes, si obviamos el método utilizado tradicionalmente, consistente en la ilustración de la posición como tal y luego el adentramiento en su adopción, donde el alumno, mediante determinados ejercicios logre adoptar y fijar la posición.

En el proceso de enseñanza – aprendizaje podemos utilizar:

Métodos tradicionales: Es aquel método que está centrado en aquello que va a realizar o decir el profesor y no en la participación del alumno.

Métodos no tradicionales: El alumno se muestra más activo dentro de la clase, las actividades son más prácticas y van más encaminadas a la relación alumno – profesor, y alumno – alumno. Actividades que hagan pensar y actuar de forma individual al alumno.

Características del fondo.

El fondo, es uno de los elementos básicos de la esgrima que está ligado al practicante en toda su vida como esgrimista, de los elementos básicos, el más difícil de aprender y de enseñar, su realización, así se describe en el libro español. Esgrima¨. Colectivo de autores.

Se denomina fondo a la extensión del brazo, seguida del lanzamiento, vuelo y caída de la pierna correspondiente al brazo armado, impulsada por la otra pierna.

Según su carácter, el fondo puede ser acelerado, es decir ejecutado con velocidad inicial elevada, y premeditado con un comienzo lento y retardado y su final es a la más alta velocidad.

Por ser el fondo, a nuestra consideración, uno de los elementos pilares del proceso de aprendizaje del esgrimista, les dedicamos especial atención, tomándolo como objetivo fundamental de estudio, en la obtención de nuevas formas, más rápidas y seguras, que logren un acortamiento y con mayor calidad del proceso de enseñanza- aprendizaje.

PROPUESTA DEL CONJUNTO DE EJERCICIOS PARA LA ENSEÑANZA DEL FONDO EN LA CATEGORÌA 10- 12 AÑOS.

El uso de la tecnología moderna permite determinar a tiempo de manera certera los errores técnicos, permite un trabajo individualizado efectivo durante el entrenamiento, garantizando una correcta ejecución de las acciones y de ahí mayor efectividad durante las competencias.

En análisis y estudios realizados en diferentes investigaciones relacionados con el tema, se puede constatar que en estudios realizados por ArKayev (1990), en su libro “La Esgrima”, su principal objetivo fue explicar la secuencia y pasos metodológicos para la enseñanza del fondo y su técnica, pero no aparece ningún ejercicio para la ejecución y perfeccionamiento de este.

En el orden nacional aparecen investigaciones como las de Morales. A, y Morales Álvarez Prieto (1993), donde la investigación estuvo relacionada con el “Entrenamiento deportivo personalizado

para la esgrima en la especialidad de “florete “, logrando realizar una propuesta metodológica para la estructuración del EDP en los elementos técnicos.

En estudios realizados por la comisión nacional y algunas comisiones provinciales, se demuestra que la enseñanza del fondo se desarrolla de forma a sistémica y poco coherente trayendo como consecuencia que los atletas llegan a los centros de alto rendimiento con dificultades en dicha técnica.

Así mismo en estos estudios se pudo comprobar que tanto la posición estática del fondo, como su realización en diferentes momentos, presentó serias dificultades, debido a la influencia de hábitos mal desarrollados que impiden la conexión exitosa de uno o más movimientos, siendo el fondo una acción cuyo éxito en muchas oportunidades depende de la asociación a otro movimiento.

En la misma línea se detectaron una serie de errores en la ejecución de la técnica, entre los más comunes se encuentran los siguientes:

1-La alteración de la altura de la guardia en diferentes momentos de la realización de los desplazamientos.

2-La no alineación del pie delantero con el interior del talón del pie trasero.

3-La inclinación del tronco antes del inicio de la ejecución del fondo.

4-No realizar simultáneamente el trabajo de extensión y flexión de las piernas en el retorno del fondo a la guardia.

5-Exceso o defecto en la longitud del fondo.

Estos errores se fueron eliminando en gran medida en el proceso de adaptación a la nueva forma de trabajo, mediante la corrección y la interacción con los otros alumnos, a través del sistema de ejercicios diseñado.

Ejercicios para el fondo.

En la posición de guardia realizar fondo y regresar a la guardia.

En la posición de guardia realizar cuchilla y fondo recogiendo con la pierna de atrás.

Desde la posición de guardia, flexión de la rodilla con las manos a la cintura, realizar a la cuenta de uno, extensión de la pierna delantera con apoyo del talón, dos volver a la posición inicial.

Desde posición de guardia, flexión de la rodilla con las manos a la cintura, realizar a la cuenta de uno, extensión de la pierna delantera con apoyo del talón y dos, fondo.

Desde posición de guardia, flexión de la rodilla con las manos a la cintura, realizar una extensión de la pierna delantera con apoyo del talón dos, fondo y tres regresar a la guardia.

CONCLUSIONES

Los estudios bibliográficos realizados sobre los presupuestos teóricos y metodológicos posibilitaron

la fundamentación del tema planteado.

El proceso de enseñanza aprendizaje en la esgrima en las edades de iniciación en el deporte, fundamentalmente, las posiciones básicas, (la guardia y el fondo), presenta dificultades con determinados entrenadores fundamentalmente los de menos experiencia, debido a la inexistencia de material metodológico que les permita llevar a cabo el mencionado proceso.

La propuesta favoreció a partir de los aspectos que la integraron desarrollar el entrenamiento de la técnica del fondo en los esgrimistas de la categoría.

BIBLIOGRAFÍA

Actividades para el desarrollo de las capacidades físicas de los esgrimistas. http://www.conade.gob.mx/documentos/ened/sicced/esgrima_Nivel_2/Manualpractica/Capitulo_2.pdf

Álvarez de Sayas Carlos. (1995) Metodología de la Investigación Científica Santiago de Cuba. Universidad de Oriente.

Beker y Soltan, Metodología de la Esgrima de Sable. Editorial orbe, 348 p.

Colectivo de autores/Esgrima/ Edición Comité Olímpico Español impresos Izquierdo, S. A. /1993

Díaz Rey, J. A. Fundamentos Pedagógicos y fisiológicos del entrenamiento de los esgrimistas. C. de la Habana. Editorial Científico-técnica, 1984, p.109.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Tamayo-Rondón, M. (2018). La formación integral del Hockey sobre Césped (s/c) femenino en el eslabón de base a partir del trabajo de las capacidades Coordinativas. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capitulo 3.8, pág. 259.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, B. (2018).Sistematización teórica sobre la enseñanza aprendizaje del entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capitulo 1.13, pág. 134.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, B. (2015). Dinámica de entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped (s/c) categoría escolar. Boletín Virtual REDIPE Vol. 4 No. 4, Cali, Colombia, ISSN 2256-1536, Pág. 103-107.

Tamayo-Rodríguez, Y. S. & Echevarría-Ramírez. (2015). Sistema de ejercicios técnico-táctico para el Hockey sobre césped, categoría escolar. Boletín Virtual REDIPE Vol. 4 No. 4, Cali, Colombia, ISSN 2256-1536, pág. 92

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, J. (2015). Situaciones reales de juego bajo presión emocional y mental en el Hockey sobre Césped. Segunda jornada científica Evenhock. Universidad de Las Tunas. Cd-ROOM.

1.18

ALTERNATIVA DE EJERCICIOS PARA EL MEJORAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD EN LOS TAEKWONDISTAS DE LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS

Lic. Alexey Fuentes Pérez.

Entrenador de Taekwondo Combinado deportivo, Sagua de Tánamo, Holguín.

Dr. C. Octavio Bruceta Serrano.

Profesor Titular, Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física de Holguín, https://orcid.org/0000-0003-3387-3409,obrucetas@gmail.com, obrucetas@uho.edu.cu

RESUMEN

El Taekwondo es un arte marcial caracterizado por ser muy dinámico, presenta un amplio conjunto de características y componentes específicos propios de su forma de preparación y de competición. Está basado en la ejecución de técnicas de pateo, defensas, golpeos, posiciones, saltos, desplazamientos. Por esta razón es necesario contar con un buen desarrollo físico y un adecuado dominio técnico desde edades tempranas. Dentro de este deporte existen elementos que llevan a la realización del ser humano en todos los sentidos. Los principios en que éste arte marcial se basa, lo hacen una disciplina fascinante y muy benéfica que está al alcance de todos, sin importar su edad o sexo. El Taekwondo aplicado como proceso formativo de la persona, coadyuva a mejorar la calidad de vida, por lo que, día con día adultos, jóvenes y niños lo practican dando como resultado personas con buena condición física, seguras de sí mismas, auto disciplinadas y con elevada autoestima. Con la práctica del Taekwondo se fomentan valores como la honradez, lealtad, respeto, humildad y amor al prójimo.

Palabras clave: taekwondo, arte marcial, deporte de combate, flexibilidad

INTRODUCCION

El entrenamiento del Taekwondo consiste en el endurecimiento del cuerpo con la práctica de variadas formas de ataque y defensa. Este sistema de combate desarmado, implica el uso experto de golpear con el pie o manos causando efectos profundos en el cuerpo, haciendo uso de una variedad de formas de saltar, esquivar, bloquear y desviar trayectorias, dirigidas hacia el objetivo de neutralizar al contrincante.

En la técnica de pateo y defensa del Taekwondo, el taekwondista sabe que siempre habrá un grado de dificultad física a vencer. La elasticidad de su cuerpo, la rapidez y precisión de su contra ataque, su resistencia física, la tolerancia al golpe y la perseverancia de sus emociones, durante un combate son vitales para su éxito deportivo.

El Taekwondo asociado a la Federación Mundial de Taekwondo (WTF), fue introducido oficialmente en Cuba por el Maestro Fernando Jaramillo Tornes de la República de Ecuador, cinta negra y tercer Dan. Este maestro fue invitado por el gobierno con vista a prestar asesoría técnica a un grupo de entrenadores y alumnos provenientes en su mayoría del Karate Do, para participar en las competencias de Taekwondo durante los Juegos Panamericanos de Indianápolis efectuados en el

año1987, estableciéndose el 10 de enero de ese año la celebración oficial del día del Taekwondo cubano, en homenaje a las actividades iniciadas con la primera visita del maestro Jaramillo a nuestro país.

En ese mismo año el profesor Lic. Fernando Rodríguez Baxter, cinta negra y 4to Dan introduce el Taekwondo a la provincia de Holguín, donde se convocan a los profesores de los diferentes municipios a participar en el seminario, con vista a adquirir conocimiento acerca de este deporte para su práctica, teniendo participación los profesores José Sánchez García e Islais Domínguez, convirtiéndose en los fundadores del Taekwondo en el municipio Sagua de Tánamo, en el año 1987.

La práctica del Taekwondo en el mundo ha tenido gran repercusión y masividad, siendo cada vez más practicado a diferentes edades y en ambos sexos, nuestro país no está exento de ello. En la actualidad no se puede negar que Cuba ha logrado importantes resultados en el Taekwondo a nivel internacional, en juegos Centroamericanos, Panamericanos, campeonatos del mundo y Olimpiadas, entre otros eventos deportivos como los torneos abiertos. Estos logros se deben principalmente al sistema deportivo cubano y a la calidad profesional de sus dirigentes y entrenadores desde la iniciación deportiva hasta el alto rendimiento.

No obstante, hoy en día, el Taekwondo ha seguido evolucionando, tanto en su reglamento como en la forma propia de ejecución de los elementos técnicos tácticos, lo que cambia la tónica habitual de ejecución del combate (Kyorugi), es decir, el pateo se dirige especialmente a la zona del peto, se observa un aspecto más táctico, donde el taekwondista siempre está en movimiento y preparado para ejecutar sorpresivamente las técnicas acordes a cualquier situación.

El Taekwondo como todos los deportes requiere que su práctica se aplique en edades tempranas, es por ello que la iniciación deportiva como principal eslabón para la adquisición de las habilidades y desarrollo de las capacidades físicas juegue un papel primordial en el proceso deportivo y en la formación de la calidad del taekwondista que hoy en día se requiere.

Las capacidades físicas tienen gran significación y determinación dentro del desarrollo del Taekwondo, poniéndose en función de las características propias del deporte y los practicantes, así como de sus necesidades físicas a nivel muscular, propiciando al taekwondista las condiciones necesarias para asimilar las cargas de entrenamiento y a la vez adquirir con mayor facilidad la preparación técnica, en aras de lograr resultados importantes.

DESARROLLO

Para lograr un buen nivel técnico en el Taekwondo es de vital importancia, alcanzar un alto desarrollo de las capacidades físicas, en la cual algunas influyen más que otras por su importancia y características, como la flexibilidad, capacidad condicional especial que hace que resalte la calidad de los elementos técnicos del taekwondista.

Dentro de todas las capacidades que se aplican al Taekwondo, la flexibilidad es una de las que mayor significación tiene, siendo la más aplicada desde la iniciación deportiva hasta categorías superiores, dándole belleza y elegancia a los movimientos durante la ejecución de las técnicas de piernas.

Numerosos han sido los cambios que hoy en día el Taekwondo ha sufrido para brindar un mejor

espectáculo, por lo que se requiere de una mayor exigencia y calidad de los planes de entrenamiento, para elevar el rendimiento técnico que estará acompañado de una rigurosa preparación física, aumentado las exigencias de la flexibilidad como capacidad física y objetivo desarrollador en estas categorías.

Teniendo en cuenta el Programa de Formación Integral del Taekwondista (PFIT 2016), es de vital importancia la preparación diaria de la flexibilidad y su aumento progresivo, debido a las características de esta y las condiciones fisiológicas de los practicantes en la asimilación de la misma, siendo una prueba medible y necesaria dentro de las competiciones.

El PFIT aborda el trabajo de las capacidades físicas para la iniciación deportiva, dentro de los objetivos específicos que este recoge está, elevar la calidad de la preparación física general y especial del taekwondista atendiendo a las exigencias actuales del Taekwondo y como objetivo desarrollador para la categoría pioneril está, profundizar en el desarrollo máximo de la flexibilidad. Pero este no cuenta con un plan que permita el desarrollo de esta capacidad, que sirva de guía y oriente cuáles ejercicios se deberán aplicar para incrementar la flexibilidad.

En la actualidad las exigencias en cuanto a la preparación física de los taekwondocas se han fortalecido, los nuevos cambios a los que se somete el deporte de Taekwondo, dependen cada vez más de la calidad con que se desarrolle la preparación física y uno de los indicadores a medir en este sentido es la flexibilidad.

Varios han sido los estudios e investigaciones realizadas sobre la flexibilidad como capacidad física y elemento imprescindible en la práctica deportiva y la actividad física, entre los que se encuentran, Sermiev (1966), Corbin (1973), Song y Thomas (1983), Araújo (1987), Antón (1990), Moras (1992), Hidalgo (1993), Maffuli y Helms (1994), Manno (1994), Koutedakis (1995), Leone M. y Lariviere (1996), Raudssepy Jürimäe (1996) y Hernández (1998).

Estos autores dirigen sus investigaciones hacia los fundamentos teóricos de la flexibilidad dando paso a nuevos elementos de interés, donde abordan como principal objetivo de las investigaciones criterios, características, conceptos acerca de la flexibilidad, así como manifestaciones e importancia de estas en la práctica de ejercicios. Pero en estos estudios no hacen referencia al trabajo de flexibilidad dentro del Taekwondo.

A partir del siglo XXI se destacan nuevos autores tales como; Esper (2000), Arregui &Martínez (2001), Ibáñez (2002),Torrebadella (2002), Gil (2002, 2003), Perelló (2003), Russel y Bandy (2004), Thacker (2004), Alter (2004), Gil (2005), Fernández (2006), Kim (2006), Di Santo (2006), Gonzalves (2007), Suarez (2008), Ylinen (2009), Procopio (2012), Hernández (2012), Zambrano & García (2014), Monteiro y Di Santo (2000), citado por Scrimaglio (2015), Gonzales (2015), Harsch (2019) y Calderon (2019).

Los autores mencionados anteriormente dirigen sus investigaciones al trabajo de la flexibilidad en varios deportes, Hernández (2012), realizan su investigación en un deporte específico, en esta propone un conjunto de ejercicios de estiramientos. Pero los ejercicios que planifica van mayormente dirigidos para las extremidades superiores. Calderón (2019), en su investigación plantea importantes elementos para el trabajo de la flexibilidad dentro del deporte, pero no hace referencia a ejercicios de flexibilidad que puedan ser aplicados al Taekwondo y en esta categoría.

Otra de las investigaciones que se destacan por la gran cantidad de elementos de interés para el trabajo de la flexibilidad es el realizado por Quesada (2018), pero este enfoca su objetivo en la flexibilidad mediante el estiramiento dinámica.

Sin embargo, en esta esfera, quedan áreas y aportes por realizar en cuanto al trabajo de ejercicios de flexibilidad para el Taekwondo, ya que la mayor evidencia investigativa dentro del Taekwondo va dirigido al trabajo técnico-táctico, psicológico y físico en otras capacidades. En este sentido son escasas las evidencias sobre el tratamiento particular a esta capacidad en el deporte Taekwondo en la categoría pioneril bajo las condiciones de las áreas deportivas.

Al observar el desempeño de los taekwondistas durante la evaluación particular de la capacidad flexibilidad en el marco de las competiciones y las clases, se detectó que su rendimiento era bajo, lo que se constituyó en una preocupación para el colectivo de profesores de esta disciplina. Al explorar esta realidad, aplicando métodos de carácter científico se identificaron como insuficiencias que:

El PFIT no orienta un plan de ejercicios para la preparación de la flexibilidad

El tiempo planificado en las clases según el PFIT para la flexibilidad es insuficiente

Los medios para la preparación de la flexibilidad no se corresponden con las tendencias actuales del entrenamiento deportivo, siendo los utilizados de baja influencia.

Los entrenadores no cuentan con los suficientes conocimientos teóricos para realizar la preparación de la flexibilidad de los taekwondocas.

A partir de los argumentos esbozados anteriormente se ha definido el siguiente Problema Científico:

¿Cómo favorecer el desarrollo de la flexibilidad en los taekwondocas categoría pioneril del municipio Sagua de Tánamo?

Por tanto, el Objeto de investigación es: el proceso de entrenamiento físico de los taekwondocas.

El problema planteado conllevó a elaborar el siguiente Objetivo: elaborar una concepción teórica para la preparación de la flexibilidad en los taekwondocas categoría pioneril.

Se precisa entonces el Campo de Acción en: la preparación de la flexibilidad en taekwondocas categoría pioneril.

La aplicación de una concepción teórica que contemple los ejercicios de flexibilidad, favorecerá el rendimiento técnico de los taekwondocas categoría pioneril.

Con la intención de darle solución a la línea e investigación que a la vez responda a la hipótesis anterior, se elaboraron los siguientes:

Objetivos específicos

Determinación de los antecedentes y fundamentos teóricos metodológicos que sustentan el proceso de la flexibilidad en los taekwondocas.

Diagnóstico del estado actual de la dirección flexibilidad en los taekwondocas la categoría pioneril.

Aplicación de los ejercicios de flexibilidad en los taekwondocas.

Valoración de la factibilidad y realización de los ejercicios de flexibilidad.

En función de la investigación se manifiestan las siguientes variables:

Variable independiente:

Variable dependiente:

En el desarrollo de la investigación se emplearon métodos teóricos, empíricos y estadísticos, que posibilitaron determinar elementos de carácter cualitativo y cuantitativo para darle solución a las tareas propuestas, ellos fueron:

Métodos teóricos

Analítico-Sintético: fue empleado para la caracterización del objeto y campo de la investigación, así como para analizar y sintetizar la información obtenida de la literatura consultada, los documentos de planificación, los datos obtenidos de la aplicación de los métodos empíricos y descubrir relaciones y la lógica a seguir en la obtención de los conocimientos científicos relacionados con la investigación actual en el proceso de entrenamiento en el Taekwondo en la iniciación deportiva.

Inductivo-Deductivo: este método permitió interpretar los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

Histórico-Lógico: permitió la búsqueda de los argumentos que antecedieron el problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, tanto cualitativos como cuantitativos, su desarrollo, significación, así como su incidencia en los resultados actuales.

Métodos empíricos

Observación: fue empleada para la recepción de la información de la conducta externa de los sujetos en el proceso de preparación y durante la realización del test pedagógico, así como conocer la realidad del estado actual de la flexibilidad en los taekwondocas durante las clases y competiciones.

Encuesta: fue aplicada a 6 entrenadores de Taekwondo del municipio, con el objetivo de conocer los criterios y experiencias, vinculados al estado actual del desarrollo de la flexibilidad en los taekwondocas.

Medición: se aplicó para diagnosticar el nivel de flexibilidad de los taekwondocas.

Criterio de especialista: fue considerada para la recolección de los criterios valorativos y opiniones sobre la elaboración y organización de la concepción teórica, con el propósito de someter los procedimientos metodológicos a un análisis, en función de su retroalimentación y perfeccionamiento estructural y funcional.

Revisión documental: para conocer la planificación de esta capacidad en el PIPD y recopilar información sobre el estado actual de la flexibilidad, métodos, procedimientos y medios para su

aplicación.

El sistema de métodos empíricos utilizados permitió realizar un diagnóstico sobre el estado en que se encontraba el tratamiento a la capacidad física flexibilidad tanto desde el punto de vista teórico como práctico por parte de especialistas y entrenadores, así como en los documentos oficiales sobre lo particular, por lo que permitieron formular el problema de la investigación.

Estadísticos matemáticos: se empleará la estadística descriptiva: la cual tendrá la responsabilidad de realizar procesamiento de los instrumentos iníciales y finales empleados

Novedad científica: desde el punto de vista teórico-metodológico y práctico, la aplicación de una alternativa-metodológica a través de ejercicios para la preparación de la flexibilidad en los taekwondocas, permitirá contribuir al desarrollo de esta capacidad.

La contribución a la práctica: como aporte de significación práctica esencial de los estudios brinda a los entrenadores deportivos un sistema de ejercicios para el desarrollo de la capacidad física flexobilidad en los taekwondocas de las categorías pioneril, que puede ser aplicado a otras categorías sirviendo de herramienta para el control y evaluación en el proceso del entrenamiento.

BIBLIOGRAFÍA

Maffuli N., King J. B. y Helms (1994) citados por Virginia (2005). Análisis del Método más Efectivo para el Desarrollo de la Flexibilidad en la Adolescencia. Licenciatura en Educación Física y Deporte. Facultad de Ciencias de la Motricidad y el Deporte.

Arregui &Martínez (2001), citado por Jorjhiño Aldair C. M. (2019). La Flexibilidad de los Alumnos del Segundo Grado de Primaria de la Institución Educativa “Cristiano Emaus” de Huaral. Tesis para Optar el Grado Académico de Licenciado en Educación Física y Deportes. Huacho.

González Suárez A. (2013). Sustentos epistemológicos sobre la flexibilidad como capacidad especial. Recuperado de: efdeportes.com Año 18 - Nº 180. Universidad de la Ciencia de la Cultura Física y el Deporte de la Facultad de Camagüey. Cuba. Recuperado de: arian.gonzalez@fcf.camaguey.cu

Braganca (2008). Flexibilidad: conceptos y generalidades. Recuperado de: efdeportes.com Año 12 · N° 116.

Arregui Eraña, J.A. y Martínez de Haro, V. (2001). Estado actual de las investigaciones sobre la flexibilidad en la adolescencia. Vol. 1 (2) p. 127-135 Recuperado de vhttp://cdeporte.rediris.es.Vol. 1 - número 2

Scrimaglio M. (2015). Caracterización del estado actual de la flexibilidad en adolescentes de 12 - 15 años de la escuela Santo Tomas de Aquino de la ciudad de Rosario. Trabajo final presentado para acceder al título de Licenciado en Educación Física. Universidad FASTA. Mar del Plata.

Zambrano Leiton A. Y. (2014). Métodos para el desarrollo de la flexibilidad en el deporte: ventajas y desventajas de sus técnicas de entrenamiento. Trabajo de grado presentado como requisito para optar por el título de licenciado en Educación Física y Deportes.

1.19

LA PREPARACIÓN DE LA FUERZA ISOMÉTRICA EN EL TAEKWONDO PIONERIL

Lic. Alexander García Ramírez

Dirección municipal de deportes de Holguín. garciaramireza1982@gmail.co. País. Cuba

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 en la base. El trabajo recoge el resultado de un estudio diagnóstico de la fuerza isométrica, aplicado a atletas que practican el deporte de Taekwondo pioneril en la categoría (11-12 años) del municipio Moa. Al identificar el problema, fue revisado el plan de preparación del deportista y otros documentos metodológicos de actualidad, comprobándose poca explicación en las orientaciones metodológicas para el desarrollo de las capacidades físicas, los cambios en el sistema competitivo cubano. 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, criterio de especialista, 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 condicionante en nuestro deporte, de relevante importancia para el trabajo de los elementos técnicos donde mejora las repeticiones de las técnicas de mantención (pateo de los taekwondistas a la hora de defender y atacar las diferentes acciones al tronco y a la cara marcando la mayor cantidad de puntos con un mismo pie). Se logra establecer las normas de evaluación del resultado en la categoría y se muestran los tiempos de crecimiento de diferentes manifestaciones de la fuerza isométrica.

Palabras clave: taekwondo, fuerza isométrica, concepción teórica, sistema de ejercicios, técnicas de mantención.

INTRODUCCIÓN

El proceso de planificación y desarrollo de la Cultura Física en Cuba se elabora teniendo en cuenta la política social y los acuerdos trazados por el Partido Comunista, orientado a los contenidos de la educación física realizada a los niños y jóvenes y en las definiciones científicas de las tareas, índices, vías y medios para obtener el nivel planificado, satisfaciendo la máxima necesidad de la población, con el fin de contar con hombres saludables, fuertes, rápidos y resistentes.

Por razones como esta, desde hace varios años se han estado realizando diversas investigaciones en Cuba, dirigidas al estudio del comportamiento de la fuerza muscular en escolares cubanos entrenados, sin embargo, muy poco se ha profundizado en la fuerza en edades pioneriles en el deporte de Taekwondo. Sin embargo, el estudio sobre esta temática conduce a que las investigaciones que se han realizado, no abordan la tendencia del desarrollo de la fuerza isométrica

Ello conduce a que la dinámica del desarrollo de la fuerza isométrica de una a otra edad es muy poco conocida en esta población, lo que trae limitaciones a la retroalimentación del programa de preparación del deportista en este sentido, pues el desconocimiento de los tiempos de crecimiento de las cualidades de velocidad - fuerza y la dinámica de su manifestación son factores que penden

sobre la aplicación del programa y, como es lógico, interactúan sobre la dirección efectiva de las clases de entrenamiento.

Basado en la experiencia de la práctica laboral, se ha podido constatar a través de la observación y de diversas pruebas realizadas en los entrenamientos de las taekwondistas de la categoría 11-12 años femenino, que presentan un insuficiente desarrollo de la fuerza isométrica de relevante importancia para el trabajo de los elementos técnicos, donde su desarrollo mejora las repeticiones de los elementos técnicos de golpeo a la hora de defender y atacar las diferentes acciones al tronco y a la cara marcando la mayor cantidad de puntos con un mismo pie, es decir las técnicas de mantención.

En esta categoría 11-12 años las taekwondistas investigadas han alcanzado resultados significativos en eventos municipales y algunas individualidades a nivel provinciales en las competencias efectuadas, pero han presentado deficiencias en la repetición del golpeo en las técnicas de mantención.

Por lo que podemos afirmar que en controles a unidades de entrenamientos se han detectado irregularidades con la planificación, ejecución y control de los medios de preparación de la fuerza isométrica, lo cual se acentúa la necesidad de descubrir y profundizar en las principales características y exigencias que este deporte les impone a las taekwondistas.

Sin embargo, conforme al avance de la ciencia se ha ido estructurando la planificación y control de los diferentes componentes de la preparación del deportista, lo que ha hecho necesario su individualización y perfeccionamiento de todos los elementos que lo componen. Durante la competencia, las taekwondistas deben estar preparada para soportar cargas de gran intensidad; lo cual necesita un desarrollo de la fuerza de manera general y especial, que le permita ejecutar la actividad con una alta capacidad, potencia y eficiencia en la contienda.

Partiendo de este argumento surge la duda del porque la mayoría de los entrenadores no tienen una uniformidad en relación con la aplicación de los contenidos de la preparación física en la categoría 11-12 años, elemento este imprescindible en la formación de las taekwondistas en este deporte.

Esto estuvo basado en que el documento que rectora la preparación del deportista a nivel nacional, no brindar una serie de ejercicios, herramientas, tareas y métodos específicos para el desarrollo de la preparación del deportista y por ende los entrenadores no cuenta con una guía metodológica que oriente el entrenamiento de la fuerza isométrica.

El investigador se dio a la tarea de revisar el programa y las guías de preparación del deportista de este deporte, señalándose la no existencia de baterías de ejercicios para el desarrollo de la fuerza isométrica, en el Taekwondo. En programas de otros deportes, como la lucha y el judo se han obtenido resultados muy positivos al tener el trabajo sistemático con estas baterías de ejercicios.

DESARROLLO

Se ha podido constatar a través de la observación y de diversas pruebas realizadas durante la preparación de las taekwondistas en la categoría 11-12 años del municipio Moa, que las mismas presentan un insuficiente desarrollo de la fuerza isométrica, la cual favorece el desarrollo de las

repeticiones de los elementos técnicos en los golpeos a la hora de defender y atacar en diferentes acciones al tronco y a la cara las cuales marcan la mayor cantidad de puntos con un mismo pie.

Durante la revisión bibliográfica se pudo constatar que en el programa de preparación técnica para taekwondista, elaborado por la Comisión Técnica Nacional de Taekwondo, los aspectos relacionados con la fuerza para la formación de taekwondista, carecen de una planeación y dosificación sustentada en recursos científicos que lo respalden, por lo que se consideró que los entrenadores no cuentan con el material teórico suficiente para llevar a cabo este componente en las taekwondistas en la actualidad.

Ese es el motivo principal que condujo al autor de esta tesis a responsabilizarse con el desarrollo investigativo relacionado con la fuerza isométrica en la categoría 11-12 años del municipio Moa.

El proceso de la preparación de la fuerza isométrica en las taekwondocas del municipio Moa presenta insuficiencias durante el desarrollo de la misma desde el punto de vista teórico - metodológico entre las que se encuentran:

El Programa integral de Preparación del Deportista en el Taekwondo no orienta como realizar la preparación de la fuerza isométrica.

Es insuficiente el control y evaluación durante la preparación de la fuerza isométrica.

La planificación del volumen para la fuerza isométrica en el taekwondo no es adecuada.

Por todo lo anteriormente expuesto se propone elaborar una concepción teórica donde se incluyan un sistema de ejercicios de fuerza isometrica, que utilicen los profesores, entrenadores y deportistas como guía que permitirá la ejecución de las técnicas de mantención en las taekwondistas pioneriles. El programa de preparación del deportista no ofrece los fundamentos relacionados con las características o exigencias esenciales de las técnicas para su enseñanza – aprendizaje, ni cómo trabajarla en las diferentes etapas de la macroestructura de preparación deportiva (general, especial, competitiva). (Hernández et al, 2009, p.2). De igual forma carecen de sustentos científicos, capaces de respaldar desde una perspectiva didáctica el tratamiento metodológico para la enseñanza y la utilidad de los elementos técnicos de mantención en esta categoría, por lo que se puede asegurar que los entrenadores no cuentan con el material teórico - metodológico necesario para el perfeccionamiento de la planificación de la fuerza isométrica en la base.

Fundamentos fisiológicos y psicológicos para la preparación de la fuerza isométrica en las Taekwondista de la categoría 11-12 años

El metabolismo de las taekwondistas es en general menos eficaz que el de las taekwondistas adultas en lo que a la actividad física para actividades prolongadas, su ritmo cardiaco es más rápido que en el adulto y la respiración también es rápida y superficial durante el ejercicio. La termorregulación es peor que en el adulto, ya que suda menos y tiene un dintel de inicio de la sudoración más alto. Su aclimatación al calor es más lenta (José 2009).

A esta edad se vuelven más fuertes, más rápidos, hay un continuo perfeccionamiento de su coordinación: muestran placer en ejercitar su cuerpo, en probar y aprender nuevas destrezas. Su motricidad, fina y gruesa, en esta edad muestra todas las habilidades posibles (Marcia & Mary 2001).

Es así como la fuerza durante el crecimiento aumenta en proporción directa al crecimiento de la masa muscular, y al mismo tiempo las fibras musculares. Este período supone en general la transición desde habilidades motrices fundamentales refinadas hasta el inicio y posterior establecimiento de los primeros juegos y habilidades deportivas (Rosa 1996)

El centro de atención se desvía un poco del adulto hacia el mundo exterior. Su conquista y su conocimiento de este serán el foco de interés, esto significa que la personalidad de las taekwonditas es una serie de características afectivas y psicológicas. Están implicados en la adquisición de los principales aprendizajes que realiza, como proceso de aprendizaje está presente la interacción de factores como, intelectuales, emocionales y sociales. También dimensiones de la personalidad influenciada por aspectos socioafectivos, la autoconfianza, autoestima, seguridad, autonomía iniciativa

Todo educador en preescolares, primaria y educación física, deben recibir una formación que les permita brindar estímulos adecuados a las niñas en los procesos de crecimiento, maduración y desarrollo, como también el desarrollo motriz conduce a cambios en la estructura del individuo que se presentan progresivamente, dando lugar al aprendizaje de diferentes habilidades motrices, que contribuyen a sus procesos de desarrollo. Maduración biológica y fases sensibles del desarrollo de las capacidades físicas

En ambos sexos, la fase sensible para la velocidad coincide con la maduración del sistema nervioso que predispone a las taekwondistas a incorporar una gran cantidad de experiencia motora y aprender gestos técnicos de diferentes características. Entre los 5 y los 11 años se transita del inicio de la vida escolar hasta la prepubertad, este grupo etario se caracteriza por una musculatura débil, una buena flexibilidad y una escasa capacidad de concentración. Las taekwondistas puede iniciarse en los deportes, pero sobre todo debe jugar y resultarle divertida (José et al., 2009).

El periodo de inicio en la actividad deportiva, debe tener en consideración la maduración biológica, y contar con una intensa preparación física progresiva en relación con la fase de entrenamiento (Machek & Hernández 2017).

El entrenamiento de la fuerza debe comenzar a planificarse a partir de los 7 años ya que está presente una fase sensible, en los que los estímulos de fuerza rápida y fuerza resistencia pueden tener un importante efecto positivo en el niño, con ejercicios y movimientos como, correr, empujar, trepar. Hasta los 13 años la fuerza no tiene un gran desarrollo, ni hay grandes diferencias entre niños y niñas, la fuerza en esta fase se debe a la coordinación intramuscular y aumento del tamaño corporal, y la fuerza máxima no sería un estímulo adecuado en la fase prepuberal entre los 9 a 12 años (Domínguez La Rosa, P. y Espeso Gayte 2003).

El entrenamiento es un proceso cuya reflexión teórica ha llevado a la construcción de un cuerpo de conocimientos llamado Teoría del entrenamiento deportivo. Es el tipo de teorización que hacen, por ejemplo, Forteza (1997), Ozolin (1989) o Matveev (1983).

Como en todo proceso pedagógico, en el entrenamiento deportivo el eje fundamental es la dialéctica instrucción-educación. El objetivo más importante de este proceso, aunque no el único, es lograr el rendimiento atlético.

La instrucción se refiere a la enseñanza y aprendizaje de lo físico, lo técnico, lo táctico y la

realización de todas las tareas concebidas para alcanzar el objetivo del proceso. El entrenamiento se refiere al desarrollo de las cualidades de la personalidad que condicionan el rendimiento atlético y a la vez lo trascienden, en tanto, se convierten en recursos de la personalidad del atleta para afrontar las situaciones diversas de la vida.

La amplia aplicación y efectividad de los métodos biológicos, fisiológicos y bioquímicos fundamentalmente, ha distorsionado a veces el contenido de la reflexión pedagógica sobre el entrenamiento deportivo, lo convierten casi en el entrenamiento de un sustrato biológico.

Realmente esta opinión puede sustentarse a partir del olvido de algo demasiado importante, no se entrena el sustrato biológico, se entrena una persona; la cual es un sistema psicobiológico que presenta múltiples facetas, que reaccionan como un todo a las influencias del ambiente cualesquiera que éstas sean.

Lo psíquico tiene tanta jerarquía en el sistema personal, que el manejo psicológico es vital, no solo para el manejo de problemas que todos reconocen como propiamente psicológicos, sino también, aunque parezca paradójico, para lograr la preparación del aspecto biológico del deportista.

Todas las reflexiones precedentes, entre otras, motivan el análisis de la idoneidad que requiere la referida preparación psicológica del deportista, y la correspondiente valoración de las responsabilidades de esa trilogía básica que constituyen el entrenador, el psicólogo, y las taekwondistas como protagonistas principales de la actividad deportiva.

Al profundizar en todos los aspectos anteriormente señalados, podemos considerar la fuerza isométrica, se muestra en la práctica, acompañado del nivel técnico y táctico que incluye diferentes tipos de saberes, que en expertos se manifiesta como de alta calidad, y que permite guiar a la hora de realizar los elementos de mantención buscando la mayor cantidad de puntos.

Su desarrollo es consecuencia del aprendizaje y de la apropiación y uso de recursos e instrumentos psicológicos empleados en las actividades socialmente definidas en dicho proceso de aprendizaje. Dicho pensamiento no está ontogenéticamente en la mente y su desarrollo no está sólo en la mente; por lo menos está distribuido socialmente Perkins (2001).

En segundo lugar, su forma de manifestación es esencialmente práctica y, por tanto, no está formado solamente por un conocimiento teórico y abstracto de los problemas físicos y de sus posibles soluciones, sino que toma forma y validez en la acción. Más bien, cabe considerarlo, como un proceso psicológico que guía y dota de sentido al resto de procesos implicados en la acción Ripoll (1982).

La fuerza isométrica la cual nos permite realizar la técnica de mantención para lograr la mayor cantidad de puntos con un miso pie permite definir en gran medida los fines individuales en coherencia con el contexto, y establecer también en parte los recursos necesarios para conseguir dichos fines.

Los ejercicios isométricos para el desarrollo de las técnicas de mantención en los atletas

Ejercicios isométricos: son ejercicios que consisten en contraer los músculos a tensión sin realizar ningún tipo de movimiento, esto es aplicable a cualquier ejercicio que podamos efectuar con pesas o

sin ellas, debido a que existe una gama variedad de ejercicios en los que no necesitaremos más que nuestro propio cuerpo.

Según Maokoto se producen cambios adaptativos en el músculo, como aumento de la fuerza y resistencia, las contracciones isométricas se mantendrán durante al menos 6 segundos frente a una resistencia. Esto le permite al músculo desarrollar tensión y con cada contracción se inicien cambios metabólicos en el músculo.

Tipos de ejercicios isométricos

Se identifican dos tipos diferentes de ejercicios isométricos

* Activos: son los ejercicios en los que propiamente ejercemos fuerza sobre algo y no nos limitamos a resistir una carga o mantener una posición fija.

En general, los isométricos activos son adecuados para aquellas personas que desean obtener ganancia de masa muscular.

* Pasivos: aquellos ejercicios en los que únicamente se resiste un peso mantenemos una posición. De acuerdo a qué ejercicio se trate, podremos convertir un ejercicio pasivo en activo ejerciendo fuerza sobre el suelo o sobre el objeto que nos estemos apoyando.

Entrenamiento isométrico

El entrenamiento isométrico o estático es una manera de emplear el ejercicio sin movimiento. Se contrae el músculo estáticamente y no hay movimiento en la articulación.

Los ejercicios de fuerza isométrica se utilizan para mejorar fuerza estática y a veces para rehabilitar una articulación después de una lesión, es decir que se puede entrenar los músculos sin estresar las articulaciones. Este tipo de ejercicio isométrico todavía es un método de entrenamiento eficaz para aumentar la fuerza. El trabajo isométrico es aquel se realiza fuerza muscular sin que haya movimiento alguno como, por ejemplo, sostener con un brazo extendido una maleta pesada un cierto tiempo. Este tipo de ejercicios son los que se conocen como ejercicios isométricos de fuerza.

Un plan de ejercicios isométricos lo puedes realizar en cualquier sitio sin necesidad de contar con aparatos determinados o mucho espacio. El ejercicio isométrico es mucho más rápido para tonificar y elevar la fuerza general, por eso es muy usado en las rehabilitaciones de lesiones. Los ejercicios de fuerza isométrica son un método innovador y altamente eficaz para aumentar la masa muscular, tonificar y desarrollar niveles de fuerza para mejorar tu acondicionamiento físico o rendimiento deportivo.

El músculo puede actuar en forma dinámica o estática. Esta última forma de tensión, se denomina contracción isométrica, derivada del griego ISO, que significa igual y métrica, medida. La tensión muscular aumenta a pesar de no haber movimiento alguno de las superficies articulares. El ejemplo más gráfico es cuando se sostiene una maleta delante del pecho. La ventaja del método isométrico se establece en que en un breve lapso de tiempo se logran entrenamientos de gran calidad muscular. Asimismo, es posible realizarlo sin necesidad de tener equipamiento deportivo, estimulando los principales grupos musculares.

Recomendaciones metodológicas

• Producen un aumento rápido de la fuerza muscular no requieren de materiales específicos

• Es necesaria más que una sola repetición al día por ejercicio

• El riesgo que puede provocarse es muy bajo

• Los ejercicios pueden realizarse a cualquier hora y en cualquier lugar, ya que no requieren prácticamente equipo.

• Se realiza con el mínimo de tiempo de 3 a 6 segundos por ejercicio.

La ventaja de estos ejercicios es que asegura trabajar cada grupo muscular de forma muy concreta, sin dañar las articulaciones, ni sobrecargar el músculo con un exceso de repeticiones.

Planteamiento del objetivo general de la concepción teórica en el desarrollo la fuerza isométrica para mejorar las técnicas de mantención.

A partir de los resultados del diagnóstico se formula el siguiente objetivo: desarrollar la fuerza isométrica para mejorar las técnicas de mantención, que permita la repetición del pateo con un solo pie y la obtención de una mayor eficacia en la puntuación durante el entrenamiento, y garantice el éxito en las taekwondistas de la categoría 11-12 años.

La misma se fundamenta en las tres funciones que determinan la eficiencia de las acciones ataque y contraataque, como es: la operatividad del pensamiento, mediado por acciones rápidas, cambiantes y variables; la concentración de la atención y la capacidad de reacción compleja de las taekwondista.

El sistema de ejercicio, queda situada en la primera etapa y la segunda etapa de formación del taekwondista de la categoría 11-12 años, donde existe un alto componente de la enseñanza de los elementos físicos, técnica, teórica y psicológica, la organización metodológica, se estructura de la manera siguiente:

• Objetivo general: se orienta hacia la preparación de la fuerza isométrica como la principal meta trazada por el entrenador en su plan, como argumento teórico - metodológico de los resultados competitivos a que se aspira en cada período.

• Objetivo específico: se corresponden con los objetivos generales planteados y están orientados hacia el desarrollo de la fuerza isométrico para mejorar las técnicas de mantención, principales contenidos responsabilizados con el logro de los métodos generales y específicos trazados por el entrenador de acuerdo a los contenidos de la preparación y a las metas a que se aspira en cada período.

• Tareas propias del entrenamiento: constituyen los medios fundamentales a emplear (ejercicios de fuerza isométrica, para dar cumplimiento al objetivo específico planteado de desarrollar las técnicas de mantención.

• Métodos y procedimientos para el control psicológico: constituyen formas especiales de intervenir en la psiquis del deportista, específicamente en su conducta. Tal incidencia puede efectuarse de

variadas formas, definidas por el tipo de tareas, momento, características individuales de las taekwondistas.

EN LA PRIMERA ETAPA

Trabajo en baranda con una técnica en específico (bandal chagui, yop chagui, ap chagui, doliot chagui, y tui chagui,) los ejercicios deben de ejecutarse en ambas guardias para trabajar los dos pies y sin apoyo, luego pasan a realizarlas en movimiento según la etapa de preparación realizar saltos en las en escalera

1. Sujetado de la baranda, realizar pateo mantenido durante 6 a 10 segundos en los diferentes elementos técnicos para trabajar en los diferentes planos musculares que intervienes en el pateo.

2. Realizar el recorrido del número 8 y el del O con las técnicas estimadas por el entrenador

3. Desde la posición de combate, realizar pateo mantenido durante 6 a 10

4. Trabajo de pateo en desplazamientos con repeticiones 2 o 3 técnicas sin bajar la rodilla.

7. Realizar pateo al pateador desde la posición de Ap Kubi Por ambas guardias 3T 10R

6. Desde de la posición de combate realizar Cuclillas bandal. 3 T 10R

7. Posición de chuchum seogui, saltillo atrás Dolio chagui. 2 t 8R

Ejercicios en la segunda etapa

En la etapa los entrenadores trabajan la isometría en parejas, puede realizar distintos ejercicios partiendo de distintas posiciones:

Ejercicios encaminados en el ataque y contraataque por distintas guardias utilizando la isometría como objetivo principal del entrenamiento

Ejemplos de ejercicios:

1. Trabajo dirigido al ataque con pierna delantera por guardia cerrada y

Contraataque a la zona de la cabeza con (doliot chagui) ejecutando esta

Técnica de 3 o 4 veces sin bajar la rodilla.

2. Realizar ataque de forma directa (bandal chagui) por guardia abierta y realizar (bandal Chagui) seguido de (dolio chagui) sin bajar la rodilla.

Unos de los ejercicios más importantes en esta etapa se realizan en las escuelas de combate que son muy fundamental para el deportista ya que le brinda confianza y decisión para el combate. Estos entrenamientos deben realizarse lo más real posible para que el atleta ejecute y trabaje técnicas a la zona de la cabeza sin bajar la rodilla de esta forma va ganando experiencia y creando su propia maestría.

Orientaciones metodológicas para el desarrollo de la fuerza isométrica en el Taekwondo.

Observaciones: El desarrollo de la capacidad flexibilidad es de vital importancia para el desarrollo de la fuerza isométrica, para poder ejecutar técnicas con efectividad y elegancia.

CONCLUSIONES

La concepción teórica propuesta para desarrollo la fuerza isométrica en las extremidades inferiores para la realización de la técnica mantención en las taekwondistas que inician la práctica del Taekwondo es adecuada, ya que cumple con las siguientes características:

La aplicación del sistema de ejercicio, favoreció el rendimiento competitivo de las taekwondistas 11-12 años del municipio Moa, criterio corroborado por los entrenadores en la encuesta efectuada a los mismos como usuarios, por lo que quedó demostrada su factibilidad, a partir del tratamiento científico – metodológico necesario a la preparación del deportista, así como la planeación objetiva de los contenidos del taekwondo.

BIBLIOGRAFÍA

Forteza de la Rosa, A. Generalidades de sobrecargas de entrenamiento. La Habana, 1997. 9 p.

Forteza de la Rosa, A. Ley Básica en el entrenamiento deportivo. La Habana, 1997. 8 pMatveev, L. Fundamentos del entrenamiento deportivo / L. Matveev. –Moscú: Ed. Raduga, 1983

González Núñez, A. M. y Pedroso Martínez, C. A. (2016). Teoría y metodología del entrenamiento del taekwondo. Universidad de Las Tunas. Editorial Académica Universitaria (Edacun).

González, Y., Prado, J.J., y González, A. (2020) Consideraciones metodológicas relacionadas con la enseñanza y perfeccionamiento de la técnica Dollyo Chagui. Olimpia,17(2020),685-695.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Tamayo-Rondón, M. (2018). La formación integral del Hockey sobre Césped (s/c) femenino en el eslabón de base a partir del trabajo de las capacidades Coordinativas. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capitulo 3.8, pág. 259.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, B. (2018).Sistematización teórica sobre la enseñanza aprendizaje del entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capitulo 1.13, pág. 134.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, B. (2015). Dinámica de entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped (s/c) categoría escolar. Boletín Virtual REDIPE Vol. 4 No. 4, Cali, Colombia, ISSN 2256-1536, Pág. 103-107.

Tamayo-Rodríguez, Y. S. & Echevarría-Ramírez. (2015). Sistema de ejercicios técnico-táctico para el Hockey sobre césped, categoría escolar. Boletín Virtual REDIPE Vol. 4 No. 4, Cali, Colombia, ISSN 2256-1536, pág. 92

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O., Pedroso-Martínez. C. A. & Ruiz-García. Y. (2017). Acciones de mejoras dirigidas a elevar el nivel de preparación de los profesores del deporte en función de la formación del deportista. Simposio Internacional de educación y pedagogía. Las Tunas, Cuba. ISBN. 978-1-945570-114-8. Capitulo 3.14. pág. 541.

1.20

EL PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA TUIT CHAGUI EN TAEKWONDISTAS DE LA CATEGORÍA 11-12

Maykel Tejeda Bello.

Lic. Profesor deportivo Universidad de Holguín Facultad de Cultura Física, itejeda@uho.edu.cu, Cuba.

RESUMEN

La investigación incursiona en el proceso de preparación de los atletas de taekwondo de la categoría 11-12, responde a la demanda tecnológica del Tae Kwon Do en el municipio de Calixto García. Pretende contribuir al desarrollo de habilidades en los atletas y entrenadores, se aborda dentro de la preparación deportiva el proceso de aprendizaje de las técnicas de pateo del Taekwondo. Para dar solución en el proceso de preparación técnica a la correcta enseñanza aprendizaje de la técnica Tuit Chagui en taekwondistas de la categoría 11-12, con un enfoque científico. De gran importancia, por los cambios que demanda la preparación deportiva actual. Esta investigación se desarrollará en el Combinado Deportivo de Buenaventura. Se trabajará esta técnica porque presentan dificultad en la ejecución de pateo tuit Chagui y los taekwondista carecen de experiencia deportiva especializada. Para el desarrollo de la investigación se emplearán los métodos empíricos tales como; la observación, la medición, el experimento, la técnica de entrevista, la revisión documental, los métodos teóricos como el histórico lógico, inductivo deductivo, el análisis síntesis y sistémico estructural, así como el matemático estadístico cálculo porcentual.

Palabras clave: preparación, atletas de taekwondo, habilidades, proceso de aprendizaje de las técnicas de pateo

INTRODUCCIÓN

El deporte es una actividad social, la valoración y su apreciación debido al interés personal y colectivo, la gran cantidad de esfuerzos psíquicos y físicos que se realizan en función del triunfo, corroboran esta apreciación. La influencia que adquiere en el caso del participante directo, el atleta en diferentes áreas de conocimiento científico que intervienen en su desarrollo motor: la biomecánica, pedagogía, sicología, fisiología y entrenamiento deportivo, presentan diferentes tipos de clasificaciones y el movimiento humano en función de la importancia en las capacidades físicas condicionales y coordinativas (de fuerza, resistencia, rapidez, coordinación, precisión o deportes de combate y juegos deportivos) según las acciones combinadas) o en función de las condiciones en las que se produzca el movimiento (habilidades discretas, continuas, abiertas o cerradas).

Debido a la relación entre las capacidades condicionales y las capacidades coordinativas y la flexibilidad, además de las características individuales (antropométricas, cognitivo-sensoriales, físico-condicionales) y la técnica deportiva. La técnica, como uno de los factores determinantes del rendimiento deportivo, engloba toda una serie de procedimientos racionales Meinel, K. (1979), necesarias para la solución de las tareas motrices que conducen al deportista a obtener resultados óptimos de eficaz, funcional y económica.

La técnica deportiva es la realización consciente y orientada de los movimientos y acciones del

atleta, dirigidos a la consecución de un determinado efecto en los ejercicios, relacionados con los esfuerzos psicológicos y musculares, con la observancia de un determinado ritmo y con la utilización y superación de las condiciones del medio exterior Ozolin (1983). Reconoce que técnica sinónimo de habilidad motriz o acción organizada y coordinada que involucra la totalidad de las cadenas sensoriales y los mecanismos centrales o motores.

En el análisis anterior se observa la relación de la técnica con otros conceptos del rendimiento Deportivo como: la economía del esfuerzo, movimientos segmentarios y globales, ritmo, táctica, ambiente o medio exterior, cadenas sensoriales, racionalidad, capacidad motora y mental, orientación a un objetivo, capacidad física, optimización o ciencia y experiencia práctica.

El deporte de Tae Kwon Do se refleja en estas características, es una disciplina deportiva con un alto componente técnico. La enseñanza tradicional se aleja de los intereses de los atletas en edad escolar, ellos requieren de una motivación en las tareas, de respuesta eficaz en cuanto a la asimilación de habilidades y destrezas deportivas a partir del conocimiento por organización de estructuras y la interacción con el medio, proporciona las bases para la creación de una estructura global. (Blázquez, 1995, p.mm).

En coherencia con López (2000), quien expone que a partir de las Olimpiadas de la era moderna el deporte se ha difundido y ejercido una gran influencia en la Educación Física, pasando a integrar los currículos escolares en algunos países, esto ha provocado sobre manera la introducción del modelo deportivo, que tiene sus raíces en la repetición y automatización de los hábitos motores. La enseñanza de los elementos teóricos que permiten actuar conscientemente durante el desarrollo del proceso de aprendizaje y la preparación de los atletas en cuanto a reglamento básico, contenidos técnico-tácticos, el trabajo de desarrollo de la técnica y la orientación de este aspecto en relación con las características morfológicas y psicomotrices del atleta. (Sánchez y Gutiérrez, 2013, p.).

Los profesores de la base manifiestan insuficiencias en el dominio de los pasos metodológicos para la enseñanza de la técnica tuit chagui en atletas de la categoría 11-12 años. En el desarrollo de las clases de entrenamiento, no logran una demostración clara y precisa de los elementos técnicos a desarrollar, apreciándose deficiencias en la corrección de errores.

En el Programa Integral de Preparación del Taekwondista para la categoría 11-12 años no aparece reflejado el procedimiento de la metodología para la enseñanza de la técnica tuit chagui en los taekwondistas. La metodología utilizada para esta categoría, se centra en la enseñanza de los elementos técnicos, realizándolos como un solo movimiento dinámico, lo que evidencia insuficiencias en el sistema de conocimientos de los elementos técnicos y no propicia una metodología existente para los elementos técnicos necesarios para la enseñanza de la técnica tuit chagui.

En los estudios realizados sobre el proceso de superación del deportista en la enseñanza de la técnica tuit chagui, se constata que son varios los autores, tanto del ámbito internacional como nacional que las abordan, se destacan: Gutiérrez (2016), Briñones, & Camejo. (1994), Briñones & Reyes (1996), Briñones (1998) y Nuñez (2001). Ellos coinciden en destacar la significación en el perfeccionamiento de la coordinación, destacan la postura corporal y la orientación espacial, en las habilidades y destrezas del taekwondista, dada su influencia en la manifestación de conductas volitivas y destrezas motrices ante las diferentes técnicas desarrolladas en el entrenamiento

deportivo.

Sobre la base de las consideraciones anteriores se hace referencia al papel de estas en el aprendizaje de otras técnicas y la formación de habilidades motrices reconociendo su perfeccionamiento en las clases de entrenamiento deportivo y su influencia en el desarrollo motor integral del atleta. Donde su tratamiento y efectividad necesita ser atendido.

Las dificultades en las conductas motrices en los taekwondistas constituyen un problema social. Él puede actuar con efectividad si domina bien la técnica tuit chagui, y se adapta al ambiente donde se desempeña. Se considera que las dificultades en su desarrollo conllevan a limitaciones en la ejecución y aplicación; problema que se aprecian con cierta regularidad en los taekwondistas de la categoria11-12 años.

Por las razones antes expuestas se debe garantizar, mediante propuestas metodológicas eficientes, la atención adecuada al tratamiento de dificultades apreciadas en la técnica tuit chagui en taekwondistas, desarrollar tareas que los motiven y contrarresten las manifestaciones de imprecisiones, ubicación espacial para estimular los periodos sensitivos con una mejoría en los resultados deportivos posteriores.

En este sentido, autores como: González (2009), Corvo (2012) en sus obras aportan elementos metodológicos para su tratamiento en los entrenamientos de Taekwondo; los mismos se centraron en estrategias pedagógicas, metodologías, sistemas de ejercicios. A pesar de sus aportes y valor teórico-metodológicos para la actual propuesta, los mismos requieren de una mayor profundización y perfeccionamiento en la ejecución de la técnica tuit chagui en taekwondistas y la consideración de elementos técnicos que brinda el proceso de superación de los taekwondistas las características morfológicas y psicológicas de los atletas de la categoría 11 -12 años para perfeccionarla y desarrollarla.

En consecuencia, el estudio teórico realizado, la experiencia profesional del autor como entrenador de Taekwondo y con el auxilio de métodos empíricos como: la observación a entrenamientos deportivos, a las actividades metodológicas, entrevista al metodólogo, encuesta a entrenadores, se determinaron las principales insuficiencias, concretadas en:

Dificultades en el equilibrio del taekwondista durante la ejecución de la técnica tuit chagui en movimiento

Deficiente trabajo de la pierna dominante para la colocación del cuerpo del taekwondista en relación al apoyo y a la ubicación espacial

Inadecuada posición del cuerpo durante la ejecución técnica tuit chagui del taekwondista en la realización de combinaciones de movimientos

Carencia de ejercicios con el nivel de complejidad que exige la técnica tuit chagui en los taekwondistas.

Independientemente de la existencia de diversas propuestas metodológicas para perfeccionar la técnica en taekwondistas de la categoría 11-12 años. En las limitaciones abordadas se manifiestan que falta profundizar en el tratamiento teórico-metodológico y la necesidad de considerar factores

morfológicos y psico-motrices propios de estos taekwondistas desde una perspectiva motriz e individualizada como elemento dinamizador, lo que atenta contra la efectividad y eficiencia de los movimientos ejecutados.

El análisis realizado permite declarar como problema científico: ¿cómo perfeccionar la técnica tuit chagui en taekwondistas de la categoría 11-12 años en el combinado deportivo de Buenaventura? Se precisó como objeto de estudio: el proceso de preparación del taekwondista. En tanto, se declara como campo de acción: la técnica tuit chagui en taekwondistas de la categoría 11-12 años. Se propone como objetivo: elaborar una metodología con un enfoque integrador e individualizado para perfeccionar la técnica tuit chagui en taekwondistas de la categoría 11-12 años en el combinado deportivo de Buenaventura.

DESARROLLO

La patada tuit chagui: Es una patada lineal directa hacia atrás que se inicia desde la posición de combate. El pie posterior se dirige hacia el pie anterior, girando todo el cuerpo hacia la línea de ataque 90 grados, dando la espalda, al contrario, ligeramente inclinado y mirando por encima del hombro; flexionamos la rodilla de la pierna que recogimos y extendemos la pierna y cadera hacia el contrario, golpeando con la parte posterior de la planta del pie la parte media del oponente, sin dejar girar el cuerpo hasta que el golpe llegue a su destino y termina en la posición de combate.

Los momentos exactos que hay que mecanizar en un contraataque para que sea efectivo el punto.

1. Anticipación

Es el momento en que el oponente inicia cualquier acción de ataque y antes que la pueda comenzar se hace un contraataque. Contraataque de bandal a tiut chagui: Inicia el contrario con una acción bandal chagui y el contraataque se ejecuta con tuit chagui antes de comenzar toda la acción.

2. Simultánea

Es el momento en que se realiza un ataque y simultáneamente se hace un contraataque, las dos técnicas llegan al tiempo. Contrataque de bandal a tuit chagui: En el momento que hay un ataque de bandal chagui, el que contrataca realiza simultáneamente la tuit chagui.

3. En bajada o caída

Es el momento en que se hace un ataque con la nerio chagui y en el instante que la pierna está cayendo al piso se hace un contrataque, después de hacer un desplazamiento. Contrataque de naryo a tuit chagui: Cuando uno de los competidores ejecuta una técnica de nerio chagui en ataque, el contrario se desplaza hacia atrás en desliz. En el momento que la pierna del atacante está cayendo se hace un contrataque de tuit chagui.

La contribución práctica: radicará en la elaboración de ejercicios como salida a la práctica de la metodología que se materializa en los procedimientos y precisiones de las acciones metodológicas que contribuyan a perfeccionar la técnica tuit chagui en taekwondistas de la categoría 11-12 años en el combinado deportivo Buenaventura. La novedad científica de la investigación: se expresará en el reconocimiento de nuevos indicadores (psico-motriz), con un enfoque individualizado para

perfeccionar la técnica tuit chagui en taekwondistas de la categoría 11-12 años en el combinado deportivo Buenaventura.

La memoria escrita de la tesis se estructura en: introducción, tres capítulos, conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos. En la introducción se exponen los fundamentos generales orientadores de la importancia, necesidad y actualidad de la investigación; unido a los elementos esenciales del diseño teórico y metodológico. En el capítulo uno se realiza el análisis de los fundamentos teórico-metodológicos del proceso de enseñanza-aprendizaje del Taekwondo en el entrenamiento deportivo, su caracterización morfo-psicológica, motriz y las particularidades del desarrollo de la técnica tuit chagui en atletas de la categoría 11-12 años.

Se utilizó la revisión documental para profundizar en los componentes teóricos referentes a la investigación, además de corroborar los antecedentes de la investigación, se tuvo en cuenta las orientaciones del programa del deportista del taekwondista y las necesidades teórico-metodológicas propuesta por los entrenadores, para que los mismos incorporen los conocimientos científicos a la práctica.

De manera que cumplimentando la tarea de realizar un diagnóstico mediante la medición realizada a la técnica tuit chagui, la observación a los entrenamientos y su planificación en el municipio estudiado, con el objetivo de diagnosticar el comportamiento en los taekwondistas y determinar la aplicación de ejercicios que fomenten el desarrollo de la técnica.

CONCLUSIONES

La sistematización de los fundamentos teóricos-metodológicos, desde el objeto y campo de investigación, demostraron limitaciones en el tratamiento a ejecución de la técnica tuit chagui en movimiento con un enfoque sistémico, integrado e individualizado

Los estudios realizados por diferentes autores sobre ejecución de la técnica tuit chagui en movimiento mostraron aportes significativos, sin embargo, se evidenció la necesidad de potenciar las capacidades espacio-temporal y lateralidad propiciaron al escolar beneficios y potencialidades en sus aprendizajes, no obstante, se precisó profundizar en aspectos teórico-metodológicos que permitan la atención de las particularidades de la colocación del cuerpo del taekwondista en relación al apoyo y a la ubicación espacial en la realización de combinaciones de movimientos necesarias para su desarrollo

BIBLIOGRAFÍA

Anaya, W. (1995). Some considerations on the level of physical preparation and technician tactical of the EIDE's athletes of fight Pedro Batista Fonseca. I work of Diploma, ISCF Granma. Hogshead,

Anaya, L. (1994). Sistema de principios del entrenamiento deportivo. México: Editorial Nacional del Deporte.

Anaya, L. Principled system of sports training. Mexico: National Editorial of Sports, 1994.

1.21

LA PREPARACIÓN DEL EQUILIBRIO EN LOS ATLETAS ESCOLARES DE TAEKWONDO

Lic. Nilsa Bárbara Leiva Sánchez.

https://orcid.org/0000-0001-7445-0061

RESUMEN

La investigación fue realizada, teniendo como objetivo la caracterización del desarrollo del equilibrio en atletas de taekwondo de la EIDE Pedro Dias Coello de Holguin, el cual develó la necesidad de diseñar e implementar una metodología orientada a desarrollar la capacidad coordinativa del equilibrio de los atletas. La muestra de 10 atletas de las categorías 12-14 años de taekwondo sexo masculino, donde se analizaron variables relacionadas con la capacidad coordinativa de equilibrio como el número de caídas y reacciones negativas al recibir impactos en la cabeza y realizar combinaciones técnicas que requieran del desarrollo de la capacidad, así como la desviación máxima de la línea de referencia al realizar la prueba de equilibrio dinámico y la duración del efecto nistagmus.

Palabras clave: equilibrio dinámico, aparato vestibular, sensaciones vestibulares.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de las capacidades físicas en el deporte constituye un elemento fundamental para el desempeño del deportista, tratando desde un enfoque general el concepto de capacidades ofrecido por el Colectivo de Autores (1990), donde el mismo las conceptualiza como" Las cualidades psicofisiológicas del hombre que garantizan la dinámica de adquisición de conocimientos, habilidades y hábitos." Puede decirse que las mismas crean las bases condicionantes de un elevado rendimiento deportivo. En el deporte de alto rendimiento las capacidades físicas son divididas en dos grupos, el investigador determina tomar en cuenta la clasificación ofrecida por Gundlach (1968), el cual dentro de las mismas distingue "…las capacidades condicionales las que considera determinadas por los procesos energéticos y metabólicos de rendimiento de la musculatura voluntaria: fuerza, resistencia y velocidad además de las capacidades coordinativas: determinadas por los proceso de dirección de SNC", donde el equilibrio forma parte de estas últimas. La capacidad coordinativa de equilibrio ha sido definida en el marco de la cultura física por múltiples autores. Mosston (1995) la define como "La capacidad de asumir y sostener cualquier posición del cuerpo contra la ley de la gravedad". Anteriormente, Algarra (1991) enfatizó: "El equilibrio es un estado particular por el que el sujeto puede, a la vez, mantener una actividad o un gesto, quedar inmóvil con su cuerpo en el espacio utilizando la gravedad, o por el contrario resistiéndola". En el desarrollo de la capacidad coordinativa del equilibrio juega un papel importante, el funcionamiento del aparato vestibular, estructura anatómica que se encuentra a nivel del oído interno y consta de tres elementos fundamentales que intervienen en el desarrollo del equilibrio como son el utrículo, el sáculo y los conductos semicirculares, en esencia las primeras dos estructuras encargadas fundamentalmente en el desarrollo del equilibrio estático y los conductos semicirculares encargados del equilibrio dinámico". (Guyton, 1983). Lo anterior implica el tener en cuenta que los cambios biológicos provocados por el entrenamiento de alto rendimiento deben orientarse al desarrollo, fortalecimiento y perfeccionamiento de estas estructuras anatómicas encargadas de la elaboración de las

sensaciones vestibulares como reflejo postural del deportista, donde dicha postura en el caso del alto rendimiento se considera deben atemperarse a las exigencias técnicas del deporte. Se dice que el taekwondo es un deporte eminentemente técnico, sin embargo, Pieter (2007) planteó que el éxito no depende sólo de la preparación técnica sino también física, táctica y psicológica del deportista. Reilly (2007), destacó que en el taekwondo es decisivo el nivel de desarrollo de una serie de capacidades motoras en proporciones y combinaciones convenientes para dar respuesta a las altas demandas fisiológicas que implica el combate. El desarrollo de la capacidad coordinativa del equilibrio en atletas de taekwondo crea las bases necesarias para una mejor coordinación al ejecutar patadas a la altura de la cabeza, aquellas que se ejecutan con giro, combinaciones técnicas de elevado nivel de complejidad que requieren de cambios bruscos de posición e incluso la tolerancia a fuertes impactos en la cabeza, elementos comunes en el taekwondo actual atendiendo a que las reglas en función de elevar la calidad del espectáculo bonifican las anteriores ejecuciones con una mayor cantidad de puntos técnicos. De lo anterior parte la necesidad de brindar un tratamiento en todas las etapas de perfeccionamiento atlético al desarrollo de la capacidad coordinativa del equilibrio en los atletas del taekwondo, donde en la muestra encuestada mediante observaciones realizadas a entrenamientos y topes, encuestas a los atletas de taekwondo categoría 12-14 de la EIDE Pedro Díaz Coello se detectó:

El programa integral de preparación del deportista no contempla los ejercicios para el equilibrio en los taekwondocas de peso completo.

Insuficiencias en la tolerancia a impactos en la cabeza por parte de los atletas de taekwondo.

Los entrenadores de taekwondo no poseen un dominio metodológico que le permita desarrollar el equilibrio en los taekwondocas

En el deporte, la coordinación se evidencia con una cadena de movimientos estructurados y secuenciales que permiten la ejecución profesional del atleta. En cuanto al equilibrio, las mejoras de esta capacidad aumentan el rendimiento en todas las disciplinas deportivas. Es decisivo para conseguir mayor agilidad, fluidez de nuestros movimientos e incluso ayuda a la prevención de lesiones. Con una combinación adecuada de coordinación y equilibrio, un atleta puede sobresalir exitosamente en su deporte: Genera mejores resultados, pues un movimiento coordinado se ajusta a los criterios de eficacia, armonía y precisión. Realiza la tarea con menor gasto de energía y de tiempo. Evita contracciones musculares innecesarias. Los ejercicios de coordinación y equilibrio son un complemento clave de tu actividad física, pues contribuyen a fortalecer el sistema neuromuscular, aumentan la estabilidad y te permiten una movilidad armoniosa. Segun Rose(2005)´´(...) se considera al equilibrio por el proceso por el cual controlamos el centro de la masa del cuerpo con recpecto a la base de sustentacion, ya sea estatica o dinamica, donde la coordinacion y el equilibrio es sinonimo de taxia y lo define como la combinacion de contracciones de los musculos aganistas, sinergistas, antagonistas y fijadoresque tienen por objetivo lograr los movimientos voluntarios y armonicos, coordinados y mensurados...´´lo antes planteado nos permite trazarnos como objetivo.

Describir desarrollo de la capacidad coordinativa de equilibrio de los atletas de taekwondo masculino categoría 12-14 de la EIDE Pedro Díaz Coello de la provincia de Holguín mediante la utilización de diferentes instrumentos.

Como objetivos específicos se definen:

Analizar la adaptación del aparato vestibular a las exigencias del deporte.

Valorar el desarrollo de las sensaciones vestibulares especializadas a las condiciones del deporte.

DESARROLLO

La caracterización realizada justifica la necesidad de elaborar una metodología para el desarrollo de la capacidad coordinativa de equilibrio en atletas de taekwondo masculino categoría 12-14 de la EIDE Pedro Díaz Coello de la provincia de Holguín. La muestra fue integrada por un total de 10 atletas de las categorías 12 -14 años de taekwondo sexo masculino, donde se analizaron variables relacionadas con la capacidad coordinativa de equilibrio. Para dar cumplimiento al objetivo de la investigación se utilizaron las siguientes técnicas:

Guía de observación de calidad de ejecución aplicada en distintas etapas del entrenamiento y topes con el objetivo de observar la calidad de ejecución de acciones técnicas de elevado nivel de complejidad, así como registrar el número pérdidas de equilibrio al ejecutar estas acciones.

Guía de observación de reacción ante impactos en la cabeza, aplicada en entrenamientos y topes con el objetivo de observar las reacciones ante los impactos en la cabeza específicamente en los topes los TKO recibidos, así como conteos de protección y caídas

Encuesta a atletas con el objetivo de explorar la percepción del papel que juegan las diferentes capacidades en su desempeño deportivo referente a datos obtenidos en las guías de observación.

Prueba de equilibrio dinámico, con el objetivo de evaluar el desarrollo del equilibrio dinámico del deportista, así como su evolución en distintas etapas de entrenamiento.

Prueba de efecto nistagmus: Con el objetivo de triangular los resultados con la prueba anterior y evaluar el desarrollo del equilibrio dinámico del deportista, así como su evolución en distintas etapas de entrenamiento.

Análisis de los resultados

Al observar la calidad de ejecuciones técnica en los diferentes momentos de la investigación y vincularla con el número de caídas y pérdida de equilibrio durante la ejecución de las acciones pudo constatarse que la evolución durante el periodo de desarrollo de la investigación fue solo de un 15% de la disminución de las pérdidas de equilibrio al ejecutar las mismas acciones y combinaciones técnicas aun cuando la preparación iba tomando un carácter más especial, según avanzaba la investigación. El siguiente gráfico de líneas compara la evolución de cada atleta en las diferentes etapas de aplicada la investigación la que se realizó en la etapa de preparación general (PG), en la etapa de preparación especial variada (PEV), en la de preparación especial (PE) y en la obtención de la forma deportiva (OFD).

Gráfico 1

Los resultados obtenidos en esta prueba expresan un poco desarrollo de las sensaciones vestibulares especializadas acordes a las exigencias del deporte.

2. Guía de observación de reacción ante impactos en la cabeza

Esta guía aplicada también arrojó resultados negativos referentes a las reacciones ante impactos recibidos en la cabeza tales como: caídas, pérdidas momentáneas del equilibrio y posturas acordes con el gesto competitivo, conteos de protección durante los topes y TKO, a nivel de equipo se aplicó en un total de 4 topes realizados en diferentes momentos de la preparación en igual cantidad de combates efectuados, donde incluso en periodos más avanzados de preparación se observaron un mayor número de reacciones negativas ante los golpes en la cabeza que en periodos anteriores (véase gráfico 2). Esta prueba expresa el poco desarrollo y fortaleza del aparato vestibular atendiendo a las exigencias del deporte.

Gráfico 2

3. Encuesta a atletas

Esta encuesta se aplicó en diferentes momentos de la preparación vinculándola con los resultados obtenidos de las guías de observación y exploraba la percepción del atleta referente a las causas que originaban las dificultades presentes en cada momento de aplicación, pudo constatarse que un total de 53 repuestas recibidas representando el 76% de la muestra percibía la causa de los resultados obtenidos al poco desarrollo de la capacidad coordinativa de equilibrio, el segundo por ciento más elevado se relacionaba con responsabilizar a deficiencias propias de la preparación técnica y el resto a asumir como responsable a otras limitaciones en capacidades físicas así como a la calidad del contrario y otras causas.

4. Prueba de equilibrio dinámico

Esta prueba también arrojó como resultado un bajo desarrollo de la capacidad coordinativa del equilibrio en la muestra donde un primer momento de aplicación de la prueba un 60% de la muestra aparece evaluada de mal un 20% de regular y el resto de bien acorde a las desviaciones máximas de la línea guía. Se observan además mínimas diferencias en el desarrollo de la capacidad al comparar los resultados obtenidos en los diferentes momentos de aplicación donde en la última aplicación un solo atleta logra mejorar la evaluación de mal a regular y el resto se mantuvo en la categoría el siguiente gráfico de línea compara la evolución en los diferentes momentos de aplicación de la prueba.

5. Prueba de efecto nistagmus

Esta prueba también arrojó resultados similares a la anterior, la misma relaciona el equilibrio con el analizador visual el evaluar el tiempo de la oscilación de las pupilas en el sentido contrario a la dirección de los giros, donde en la medida que exista un mayor desarrollo de la capacidad coordinativa del equilibrio disminuye el tiempo de aparición del efecto nistagmus. La prueba tuvo en sus resultados un 70% de la muestra evaluada de mal, un 10% evaluada de regular y el resto de bien, denotándose además una evolución nula durante el proceso de entrenamiento atendiendo a que ningún atleta logró mejorar la evaluación en los momentos de aplicación de la prueba.

Análisis integral de los resultados

Las pruebas aplicadas denotan en los deportistas una baja calidad en la ejecución diferentes acciones técnicas tales como patadas a la cabeza, patadas con giros y combinaciones de elevado nivel de complejidad, manifestándose un elevado número de pérdidas del equilibrio durante la

ejecución de estas técnicas y dificultades en la conservación de una postura acorde con las exigencias del gesto competitivo después de ejecutar las mencionadas acciones. Se manifiesta además una baja tolerancia a los golpes en la cabeza constatándose este factor en el elevado número de TKO dentro del propio entrenamiento y en los topes realizados, así como una alta incidencia de conteos de protección y otras reacciones de pérdida de equilibrio producto de los impactos recibidos en la cabeza. Los atletas al conocer desde el punto de vista teórico las capacidades que intervienen y vincular este conocimiento con la práctica perciben la causa de estas dificultades en gran medida al bajo desarrollo de la capacidad coordinativa de equilibrio, percepción que es corroborada además con la aplicación de las pruebas de equilibrio aplicadas en los distintos momentos de la investigación las que denotaron no solo un elevado por ciento de atletas evaluados de mal y regular sino que la capacidad no tiene una evolución favorable en el transcurso de la preparación.

CONCLUSIONES

Los atletas denotan poco desarrollo del aparato vestibular y cambios adaptativos acorde a las exigencias del deporte.

Los atletas encuestados expresan poco desarrollo de las sensaciones vestibulares especializadas a las condiciones del deporte.

Los atletas en sentido general manifiestan poco desarrollo del equilibrio y evolución de la capacidad en el transcurso del periodo de entrenamiento.

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez Bedolla, A. y Roja Álvarez, N. (1999) "Caracterización de la actividad competitiva del Taekwondo teniendo como indicador el volumen y frecuencia de los elementos técnicos de golpeo durante el Campeonato Nacional de Primera Categoría Femenino de 1999". Trabajo de Diploma que opta por el título de Licenciado en Cultura, La Habana, ISCF Manuel Fajardo.

Colectivo de autores (1990). Psicología libro de texto. Ed. Planeta, Moscú.

García, F. (2004). Herramientas psicológicas para entrenadores y atletas. La Habana: Editorial Deportes.

Gómez Castañeda, P. Tendencias actuales en el entrenamiento del Taekwondo. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 9, Nº 61, junio, 2003. Guyton, A.C. (1983). Tratado de fisiología médica. Editorial Pueblo y educación. Ciudad de la Habana. Cuba

Hernández Medina, P (1990) Análisis acerca de la utilización y efectividad de las técnicas en el campeonato provincial de 1990 de Ciudad de la Habana y en el Campeonato Mundial de 1985 por divisiones de peso. Trabajo de Diploma que opta por el título de Licenciado en Cultura Física, La Habana, ISCF “Manuel Fajardo”.

Hernández Sampieri, R. Fernández Collado, C. Baptista, Lucio (2003) Metodología de la Investigación. Editorial Ultra. Ciudad México.

1.22

SISTEMATIZACIÓN HISTÓRICA DE LA ACADEMIA DE BOXEO "HENRY GARCÍA SUÁREZ "

Aurelio Pérez Macis.

Lic. en Cultura Física y Deporte, Inder Municipal Holguín. Email: aurelioprzm@gmail.com, Teléfono: 56403730

Octavio Jesús Bruceta Serrano

Doctor en Ciencias de la Cultura Física y deporte, profesor auxiliar, obrucetas@gmail.com, obrucetas@uho.edu.cu. https://orcid.org/0000-0003-3387-3409. Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física de Holguín,

RESUMEN

Como se evidencia en la presente investigación científica, la evolución del boxeo en Holguín está influenciado por su desarrollo en Cuba y el Mundo, lo cual se aprecia en los logros alcanzados por los atletas de la Academia Henry García Suárez. Este trabajo abarca la problemática del programa de preparación de los atletas en el proyecto de la preparación teórica, su esencialidad está dada por una insuficiente investigación científica relacionada con la sistematización histórica que contribuye a la socialización y formación teórica de lo que en ella practica. Por ello se pretende organizar y sistematizar las principales efemérides que deben ser estudiadas con mayor profundidad. La estructura del diseño está formada por dos capítulos, el primero con tres epígrafes abordando los antecedentes históricos del proceso evolutivo de las academias en Cuba antes y después del Triunfo Revolucionario, y el segundo, con tres epígrafes, con las evidencias más relevantes para la formación de valores esenciales. Pudiendo afirmar que esta tiene un aporte que la distingue considerándose como un elemento novedoso, en cuyas conclusiones y recomendaciones, impone la necesidad de continuar profundizando en el tema y generalizarlo a otras academias del territorio.
Palabras clave: boxeo, academia, historia del boxeo, sistematización histórica

INTRODUCCIÓN

El Boxeo de aficionado es considerado el buque insignia del deporte cubano por nuestra población, seguido por millones de aficionados del mundo, el cual se perfecciona gracias a los medios masivos de comunicaciones, como la prensa escrita radial, televisiva y las conexiones informáticas científicas de las investigaciones, donde sus aplicaciones investigativas en libros, revistas, documento, tesis, software nos informa los antecedentes históricos como se encuentran en el estudio de la sistematización deportiva y señala las ideas de resolver los problemas sociales históricos para mejorar los resultados deportivos en los periodos de transformación social, económicos y políticos del boxeo para desarrollar los fundamentos filosóficos.

Algunos historiadores de la época planteaban que el boxeo en Cuba se introduce por La Habana, lo cual es evidenciado en el libro de Marcos Alfonso "Escuela Cubana de Boxeo, Confesiones de Alcides Sagarra" se expone que "… en el compendio editado en Miami por Willy del Pino se plantea que en el año 1910, el chileno Jonh Bonidic, quien hizo carrera pugilística en Estados Unidos, llegó a la Habana para ofrecer sus servicios en la defensa personal" (Alfonso, A. 2006: 28).

Este trabajo científico de investigación histórica permitirá crear la base del proyecto de preparación del boxeador en el proceso de formación de nuestros escenarios y academias como estudio de casos de la academia “Henry García Suárez”, que con nombrar la mayor gloria de esta instalación, el triple campeón mundial y doble campeón olímpico Mario Cesar Kindelán Mesa, orgullo del movimiento deportivo cubano; así como esta daremos el desarrollo de las instalaciones, para la sobre guarda del patrimonio de la ciudad.

Bodinich, fundó la primera Academia de Boxeo en la capital, logrando el permiso de la administración del Diario Cuba, para instalarlo en el patio del edificio, este marcó el inicio de las actividades boxísticas en la historia deportiva cubana; Combinaba sus clases con exhibiciones públicas con el afán de incentivar a los jóvenes en el arte de los puños. Así se fundo los primeros escenarios.

Este deporte contó en sus albores con más de una organización que planificara y dirigiera las competencias; el 13 de diciembre de 1921 se crea la Comisión Nacional de Boxeo Profesional, primera en nuestro deporte a ese nivel, la cual se encargaba de regir con carácter oficial las competencias boxísticas en el país.

Cuba en su desarrollo boxístico, antes del triunfo revolucionario, alcanzó resultados mundiales solo en el profesionalismo, la participación y resultados antes de esa época era muy discreta en el boxeo profesional y nula en el amateur. La llegada de los medallistas en eventos internacionales oficiales en Cuba revolucionaria comienza sus altos resultados en los V Juegos Panamericanos de Winnipeg, Canadá (1967), cuando alcanza tres medallas de oro en las divisiones de 60 Kg, Enrique Regüeiferos; 67 Kgs, Andrés Molina y 71 Kgs, Rolando Garbey, donde el resultado dejó de ser casualidad de nuestra naciente escuela y se estaba convirtiendo en Resultado Histórico, gracias al principio de participación de atletas, colectivo técnico y fundamentalmente la aplicación de la metodología científica en sus investigaciones en el plano técnico y socio humanitario. El formador principal de la Escuela Cubana de Boxeo expresó, Dr. Alcides Sagarra Caró “no se trata de un fenómeno aislado con la búsqueda de talentos o en la formación de atletas de laboratorio; es la labor armónica que abarca todo el sistema de enseñanza del país”.

Algunos historiadores aseguran que el boxeo Holguinero, llegó en 1914, siendo Enrique Rodríguez Fuentes, uno sus primeros precursores y practicante junto a otros jóvenes de la época y lo hacía en el lugar que ocupa hoy el departamento de artes escénicas, centro de la ciudad cita en la calle Mártires No. 50 entre Agramonte y Garayalde, fue la primera academia, y su primer escenario fue e el Tenis Club, hoy C.V.D. Aricochea Número 33 Club Atlético, denominado Francisco “Paquito” Bernabé localizado en la esquina de la calle Narciso López, Centro de Ciudad. La academia de boxeo Arena Cristal fue oficialmente inaugurada el 11 de febrero de 1956 y reinaugurada como Academia Henry García Suárez el 7 de mayo d 1980 en ocasión de ser subsede del torneo internacional Giraldo Córdova Cardín.

Esta investigación permitirá crear la base para conocer con mayor exactitud el proceso de desempeño histórico de los boxeadores de la Academia

En el diagnostico preliminar se pudo constatar que aparte de los logros enunciados existen limitaciones que perjudican el cumplimiento de los objetivos fundamentales. Estas insuficiencia se detectaron en la revisión del programa de preparación del deportista, en el proyecto de las clases

teóricas, donde se realizaron observaciones a las actividades desarrollada por la academia como las clases teóricas planificada al programa competitivo y la charla diaria de historia en el entrenamiento en la cual se detectaron que poseían limitaciones para el cumplimiento del objetivo fundamental.

Limitaciones empíricas:

- No se incluye en las clases diarias las charlas históricas de los acontecimientos históricos como lo orienta en el proyecto de las clases teóricas para la academia para el desarrollo de los valores educativos.

- Deficiente fuentes bibliográficas que no permiten sistematizar los contenidos de las clases de entrenamiento por categoría de trabajo.

- Insuficiente conocimiento de la historia de los boxeadores de Holguín

- No se incluye los diferentes resultados históricos en el debate de los planes de preparación metodológica del colectivo técnico.

Las limitaciones históricas fueron:

La identificación del diagnostico de la investigación del objeto en los documentos que están de forma dispersa y deben ser estudiadas con mayor profundidad desde un enfoque metodológico con herramientas que permitan la motivación del investigador y el investigado para poder identificar la problemática de personas distinguidas en su contexto histórico que están en el anonimato

Por lo antes expuesto, se formula la siguiente situación problemática, las fuentes bibliográficas en las academias de Holguín en el deporte de boxeo son insuficientes, las cuales no permiten desarrollar el proyecto de los contenido de las clases teóricas dentro de la preparación de formación de los atletas por categorías, para el estudio de la historia de las glorias de nuestro deporte en la ciudad de Holguín, por lo que estas no se incluyen en los planes de preparación metodológicas de los profesores en el tratamiento al referido aspecto.

Es necesario afirmar que esta temática aparece en las demandas tecnológicas de la Federación Cubana de Boxeo y responden a las líneas de investigación, donde se contempla la necesidad de estudiar la vida y obra de sus glorias deportivas formando parte del proyecto de la clase teórica, del programa de preparación del deportista.

DESARROLLO

Las insuficiencias detectadas en el diagnóstico del estado real del objeto a investigar fueron las siguientes: No se incluye la historia de los boxeadores de Holguín en los contenidos actuales de la preparación teórica, los cuales debe planificarse en los planes de entrenamiento para el cumplimiento de entrenamiento de las clases teóricas de historia debido a la deficiente fuentes bibliográficas de la insuficientes conocimientos del contenido del colectivo, debido al poco tratamiento de los temas en las actividades de la preparación metodológicas de los profesores de esta academia, siendo imprescindible la inserción de contenidos históricos en la preparación teórica integral del atleta para su desarrollo cultural, así como de los profesores y demás personal del claustro técnico, contribuyendo al fortalecimiento de los valores y principios esenciales de la

formación de los mismos, optimando el rendimiento deportivo y el nivel de preparación integral. Estos antecedentes e insuficiencias permiten plantear el siguiente problema científico:

¿Cómo contribuir a la sistematización histórica de la academia de Boxeo “Henry García Suárez” en el periodo 1959-2004?

Con el siguiente Objetivo:

- Sistematizar la historia de la academia de boxeo “Henry García Suárez”, para contribuir a la socialización y formación teórica de los boxeadores que en ella se forman.

Objeto de estudio es: El proceso histórico de creación y desarrollo de las academias de Boxeo en Cuba.

Campo de acción, se enuncia la utilización de la sistematización histórica de la academia de boxeo “Henry García Suárez” de la ciudad de Holguín.

Preguntas científicas:

1.- ¿Cuáles son los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan los estudios históricos de las academias de boxeo en Cuba?

2.- ¿Cuál es la situación actual que caracteriza el conocimiento histórico de la Academia de Boxeo de la Ciudad de Holguín “¿Arena Cristal”, conocida oficialmente como “Henry García Suárez”?

3.- ¿Cómo sistematizar el conocimiento histórico de la academia de Boxeo de la ciudad de Holguín “¿Arena Cristal”, conocida oficialmente como “Henry García Suárez”?

4.- ¿Cómo utilizar la sistematización histórica boxeo en la academia de la ciudad de Holguín “Henry García Suárez” en la formación teórica de los boxeadores?

5. ¿Cuál es la pertinencia y funcionabilidad de la utilización sistematización histórica de la Academia de la Ciudad de Holguín “Henry García Suárez” en la formación teórica de los boxeadores?

Tareas científicas:

¿Determinación del marco teórico-histórico que respaldan los estudios de las academias de boxeo en Cuba?

¿Diagnóstico sobre el conocimiento histórico de la Academia de Boxeo de la Ciudad de Holguín “¿Arena Cristal”, conocida oficialmente como “Henry García Suárez”?

¿Elaboración de la sistematización histórica de la Academia de Boxeo de la Ciudad de Holguín “¿Arena Cristal”, conocida oficialmente como “Henry García Suárez”?

¿Elaboración del programa para la utilización del conocimiento histórico de la academia de Boxeo de la Ciudad de Holguín “¿Arena Cristal”, conocida oficialmente como “Henry García Suárez para la formación teórica de los boxeadores que en ella practican?

¿Evaluación de la pertinencia de la sistematización del conocimiento histórico de la sistematización

realizada de la Academia de boxeo “¿Arena Cristal”, conocida oficialmente como “Henry García Suárez y de la funcionabilidad del programa para su utilización en la formación teórica de los boxeadores que en ella practican?

Métodos de Investigación

Análisis y críticas de fuentes históricas: para la interpretación crítica del proceso vivido para aprender de la experiencia y contrastarla con las diferentes fuentes escritas. Se revisarán documentos de la ciudad, en Fondos Raros de la Biblioteca “Alex Urquiola”, Archivo de Historia de la Localidad (Museo “La Periquera”), revisión bibliográfica de periódicos, revistas y documentos.

Análisis histórico-lógico: Para estructurar cronológicamente los hechos, acontecimientos y resultados históricos de las Academias de Boxeo.

Métodos analíticos sintéticos: fuentes primarias (testimonios orales y escritos), fuentes secundarias (informes orales y escritos).

Método inductivo deductivo: para el análisis del proceso históricos de los acontecimientos y hechos más importantes

Métodos históricos descriptivos: para describir los métodos sociopolíticos de la entidad en la etapa de la seudo república y revolucionaria.

Métodos históricos comparativos: para destacar por etapas los principales resultados deportivos alcanzados.

Método de contenido: cada etapa requiere un análisis de las evidencias y hechos

Métodos Empíricos:

La entrevista a profundidad.

Análisis de documentos históricos

La investigación estará diseñada en cinco momentos:

1º.- Realización del diagnóstico inicial sobre la problemática objeto de estudio.

2º.- Elaboración y preparación del instrumental y técnicas para la recopilación de información necesaria.

3º.- Organización de las entrevistas y propuestas de documentos a evaluar.

4º:- Aplicación del estudio. Se divide en 5 etapas convenientemente delimitadas por las fechas históricas del desarrollo del boxeo en esta instalación y por decretos de leyes de organización social.

1ra Etapa: Del 1º de enero de 1959 (Triunfo de la Revolución Cubana), hasta el 4 de enero de 1962, se decreta suspensión del deporte profesional y entre ellos el boxeo.

2da Etapa: Del 5 de enero de 1962, hasta el 2 de julio de 1976 se decreta nueva división político-

administrativa en 14 provincias.

3ra Etapa: Del 3 de julio de 1976 hasta el 7 de mayo de 1980, se inaugura en la Ciudad de Holguín la Academia de Boxeo “Henry García Suárez”.

4ta Etapa: Del 8 de mayo de 1980 hasta diciembre de 1997 se realiza campeonato nacional “Playa Girón” en Holguín (siendo sede la Academia “Henry García Suárez”).

5ta Etapa: De diciembre de 1997 hasta el 2004 obtiene segunda medalla de oro olímpico, boxeador holguinero Mario Kindelán Mesa.

5º.- Análisis e interpretación de los resultados obtenidos a partir de la aplicación de los métodos históricos y elaboración del informe de tesis.

Procesos de investigación

Determinar si aparece en las demandas tecnológicas de la Federación Cubana de Boxeo.

Determinar las insuficiencias en el diagnóstico del estado real del objeto a investigar.

Identificar los conocimientos sobre la historia del boxeo holguinero, en especial, las glorias deportivas en la Academia de Boxeo de la Ciudad de Holguín “Arena Cristal”, conocida oficialmente como “Henry García Suárez” desde 1959 hasta 2004.

Determinar si aparecen temas de la historia del boxeo holguinero planificadas en instituciones municipales y provinciales.

Investigar si están insertados en la preparación teórica en programas y planes de entrenamientos.

Revisión de las fuentes bibliográficas que permitan sistematizar los contenidos de las temáticas de la fuente de estudio.

Se analiza el estudio histórico de los antecedentes sociales y deportivos de los escenarios y academias antes y después de 1959 en Cuba, con la llegada de la Revolución Cubana y hasta el 2004, que obtiene su medalla de oro olímpica el boxeador holguinero Mario César Kindelán Mesa, que con el Triunfo del Pueblo Revolucionario el jueves 1ro de Enero, vemos una sistematización histórica de desarrollo cualitativo, la que dividiremos en una periodización de hechos y acontecimientos en esta actividad deportiva en desarrollo para evaluar sus dimensiones pedagógicas y social del uno de los deportes populares.

El desarrollo social histórico como agente causal, o resultante de la variabilidad axiológica, o sea, el cambio que se produce en cualquier dimensión del proceso pedagógico deportivo el cual genera modificaciones en la naturaleza del sistema educativo en el conjunto de aspectos que conforma la realidad del programa deportivo sobre el orden del valor que cimienta la estructura del sistema desde los antecedentes de la historia que dan lugar a la creación y desarrollo para la utilización de la investigación de la metodología para el proceso de la sistematización de los antecedentes históricos de la formación de vida de una comunidad con un análisis de un proceso de vida de la metodología cuantitativa del desarrollo social de una comunidad.

Algunos historiadores de la época planteaban que el boxeo en Cuba se introdujo en el año 1910 por La Habana, en el libro de Marcos Alfonso “Escuela Cubana de Boxeo, Confesiones de Alcides Sagarra” se expone que “… en el compendio editado en Miami por Willy del Pino (Enciclopedia del Boxeo Cubano 1988) se plantea que en el año 1910, el chileno Jonh Bonidic, quien hizo carrera pugilística en Estados Unidos, llegó a la Habana para ofrecer sus servicios en la defensa personal” (Alfonso, A. 2006:28)

En esta época comienza la Gira de las veladas boxísticas en varias ciudades del interior del país, sirvieron para dar experiencia a los púgiles y popularidad, entre 1914 a 1920 se celebraron promociones en Santa Clara, Cienfuegos, Colón, Sagua la Grande, Bayamo, Unión de Reyes, Pedro Betancourt, Matanzas, Santiago de Cuba; así como en la Ciudad de Holguín. Se realizaron exhibiciones de promociones en el Club Atléticos de Holguín

- Oriente:

El Boxeo desde su inicio tuvo un buen antecedente de desarrollo en esta zona oriental, se destacó como territorio insigne Santiago de Cuba, los primeros años de la época que estuvo dividía en dos zonas geográfica norte y sur, en la parte sur, los pueblos que se destacaron fueron Baracoa, Palma Soriano, Guantánamo, San Luís, Bayamo, Manzanillo, Jiguaní, etc. de la norte, Tunas, Puerto Padre, Mayarí, Antilla, Banes, Mir, Manatí, Delicia, etc.

Según algunos historiadores, el boxeo llegó a esta ciudad en 1914, evidenciado por la fundación de la Academia y Escenario localizado en la actual calle Mártires No. 50 entre Garayalde y Agramontés, en el cual estuvo enclavado el edificio de Artes Escénicas. Siendo Enrique Rodríguez Fuentes, uno sus primeros precursores y practicante junto a otros jóvenes de la época. Posteriormente, se realizaron exhibiciones de promociones en el Club Atléticos, denominado entonces como Escenario Francisco “Paquito” Bernabé localizado en la calle Aricochea esquina Narciso López, Centro Ciudad, donde había un cuadrilátero fabricado de tablas y carente de lona, uno de los participantes y pioneros de este deporte fue Oscar Albanés Carballo, trabajador farmacéutico de la ciudad, que en 1917 combatió frente a Carlos “El Grande”, boxeador profesional de Argentina en la división de categoría ligera completa de transito en Holguín, en la cual ganó el boxeador local, inscribiéndose este combate como el primer combate intencional de boxeo holguinero. De manera similar, existían varias áreas de entrenamiento en la ciudad de Holguín antes del Triunfo de la Revolución y después de este (ante en 1962).

Escenario y Academia “Teatro República” (1917), ubicado en calle Real de Pueblo Nuevo. Aquí apareció figuras de boxeadores profesionales como Laffita, Ecutanio, David, El Gigante de Pueblo Nuevo, el “Francesito”, Todos estos surgieron del ring improvisado en este teatro.

Programa profesional de boxeo (28-7-58) “Dominador” Suárez, (ídolo del reparto Pueblo Nuevo) vence por K.O. en el tercer asalto a Ardides Suárez de Las Tunas, Orlando Guillen “Kid Monkey” de Holguín, K.O., cuarto asalto, Armando López de Bayamo.

Escenario “Teatro Fausto” (1926), situado en la calle Libertad y Aguilera, local que actualmente ocupa el Bazar de la Empresa de Transporte Provincial, donde durante muchos años hubo un parqueo de autos y bicis. En este escenario surgió la figura de Ángel Luís Pita, Juanito Chacón, Antonio Aused, y el campeón Suárez Lucero.

Escenario y Academia “Valla Holguinera” (1926), sita en Pepe Torres No. 178 entre Martí y Frexes, donde hoy se encuentra la ECOPP (Empresa Constructora del Poder Popular), entrenador Tito Solís, esta Academia vio crecer figuras destacadas de la época de 1926 a 1945, como Mario “Kid” Calixto, Campeón de Cuba en tres divisiones diferentes profesionales “Terremoto Oriental”. Enrique Santos Rubio “El Baturrito“, el campeón sin corona, compitió varias peleas en Estados Unidos y una de ellas fue con Jimmy Flin, que se enfrentaron en tres ocasiones, una en Estados Unidos, otra en La Habana y la ultima en esta Academia el 15/12/1929, la que ganó “Baturrito” por KO en el quinto asalto, logró en esos tiempos cien victorias consecutivas, otro Celso Enrique Gómez, peleador Profesional, su promotor fue un boxeador holguinero: Antonio Aused, de la época de la década del 1920 al 1930, aprendió los secretos de Ausad que lo acogió como a un hijo, nació el 08/01/1907, en Galicia, España, su familia se asienta en el pueblo de Aura, hoy Floro Pérez, Municipio Gibara, periodista deportivo, publico una docena de libros relacionados con la educación física y el deporte, luego se asienta en México, fue profesor de la universidad de Michoacán y en 1975 regresa a Cuba, dirige el semanario América Deportiva, en el 2001, se le confiere la orden “Félix Elmuza” post mortem, falleció el 20 de febrero de 1986.

El otro boxeador destacado de esta academia fue Henry García Suárez, época de 1940 a 1951. Su debut en el boxeo a los 17 años se produjo el 3 de agosto de 1940 en esta academia histórica, siendo su adversario “Pipo” González, a quien derrotó por KO en el primer asalto, Henry nació en Holguín el 14 de mayo de 1923, curso sus primeros estudios en la academia de Teresita Urbino, compone versos sobre Martí, declama en las veladas escolares, quiso ser boxeador y lo logró, en el de cursar de los años se convirtió de boxeador, locutor de radio. A principio de la década de 1940, “Tito” Solís, su entrenador dice a las personas que Henry tenía una voluntad de hierro que poco a poco fue aprendiendo y se convirtió en un astro del ring; Calixto Chapman era el ídolo de los pesos de Henry y la fanaticada desde el graderío gritaba “que pelee con Chapman”, y el promotor Antonio Quintero montó aquella pelea sobre el ring portátil, instalado en el Teatro Encanto y en el tercer asalto logra una gran victoria, se enfrentaron en dos ocasiones con el “Bombón Oriental”, holguinero que en aquel tiempo era una esperanza del boxeo cubano y lo vence en ambos combates. En total, Henry participo en 112 peleas, de los cuales venció en 108 solamente perdió frente a Luís Galvani, Wilfredo Mayet y Ciro Moracen e hizo tablas con José García Álvarez, el Campeo de los Welter de España.

Pero sin dudas una de las figuras más queridas y recordadas por el pueblo holguinero en el deporte de boxeo es Henry García Suárez, conocido como “El Caballero del Ring”, hablaba inglés y por oposición recibió un puesto de importancia en la Base Naval de Caimanera. Fue un joven progresista con un profundo sentido de lo justo, de ahí que de inmediato se solidariza públicamente con los heroicos asaltantes del Moncada y sostiene un serio incidente con unos oficiales yanquis que habían ofendido de palabras a aquellos valerosos combatientes. Días antes “El Caballero del Ring” había sido acusado de repartir Bonos de la Revolución en oficinas americanas.

Escribió el Master en Ciencias de Deporte de Combate Cobas Pupo, Walter en su tesis de opción de Maestría “Historia de la Academia de Boxeo Arena Cristal antes del Triunfo Revolucionario”: “El 21 de agosto de 1955 se recibió la noticia de su muerte en circunstancias extrañas. Al llegar el cadáver a Holguín, lo esperaba una de las más grande manifestaciones de duelo que se recuerda, contaba al morir con 32 años.

La hermosa obra de la Revolución perpetúa su nombre como homenaje póstumo a quien siempre

será un símbolo del deporte, al que entregó los mejores años de su juventud y nombra a la antigua Arena Cristal como Academia de Boxeo "Herny García Suárez reinaugurada el 07/05/1980.(3) ... en esta misma fecha con la celebración del XIII Giraldo Córdova Cardín celebrada en Holguín del 6 al 16 de mayo, donde nuestro gran boxeador destacado de los 81 Kg, en estos tipos de eventos, con nueve preciadas medallas y once participaciones, alcanzó cinco de bronce, tres de plata y una de oro en 1973. En este hermoso día, ganó su combate al destacado camagüeyano Regino Pérez (91 Kg) por KO en el segundo asalto siendo la última pelea de su historia en agradecimiento en homenaje póstumo a quien siempre será símbolo del boxeo holguinero.

Escenario "Teatro Oriente" (1930), hoy Comandante "Eddy Suñol",

Escenario "Hotel Holguín" (1938), calle Libertad entre Aguilera y Arias, donde se encuentra actualmente el Mercado "El Trópico"

Escenario "Teatro Encanto" (1939), calle Maceo entre Aguilera y Arias, en el cual participaron Pepito Calixto vs Zúñiga, quien combatió además contra "Baturrito", René Rivero vs Lino Sera "El Intocable", Mario Raúl Ochoa, Triple Campeón Nacional frente a Senovio Becerra, Gerardo Ochoa

Durante la década de 50, aparecen nuevos gimnasios en la ciudad dada la pujanza que venía teniendo esta disciplina deportiva.

Escenario y Academias Eladio Martínez "Yayo" (1951), que luego de 1959 fue denominado como Marlo Escalona y estaba ubicado en la calle Miró entre Aricochea y Cables, donde hoy se práctica la educación física del Semi Internado Paquito González, allí entrenaban atletas de la talla de Jesús Chapman, Henry Toledo, Alfredo Martínez, Gil Hernández

Gimnasios y Academias "La Casona" (1952), localizado en la calle Martí esquina José Amonio Cardet, se destacaron atletas como José Manduley, Vicente Sardiñas, Rodolfo Pérez, Wilian Delgado, Alejandro Cáceres, Irrael Batista, Antonio Zaldívar "Coco Claro", Inició Zaldívar. Su entrenador, Ángel "Carioca" Zaldívar. Entrenador Eddy Zardui.

Gimnasios y Academias "Pablo Campa" (1952), calle Juan Cruz entre Cuarta y Pedro Días Coello, Reparto Alex Urquiola, surgieron atletas Abel Feria, Rigoberto Arias, Heliodoro Rodríguez, Serafín Ramírez, Medio Freyre, Ramón Hernández, Miguel Vega, Paulo Figueredo, Pedro Gómez, Benito Peña, Alfredo Montejo, Raúl Torrealba, Daniel Hernández, Mario Proenza y los Campeones Nacionales Antonio Barceló, Miguel "El Curro Esteven" y Orestes Campa. Entrenador Pablo Campa.

Escenario y Academias "Parque Martí" (1953), calle Coliseo entre Libertad y Maceo, hoy edificio del MNINT, se destacaron Jesús Coba "Kid Fabito", Fernando Volmey, Luís Leyva, Pedro Torralba, Félix Piña, "El Curro" Morejón, Alfredo Martínez

Escenario y Academias "Jorge Suárez" (1950), Gimnasio Municipal, hoy Dagoberto San Fiel, calle Paz, esquina a Aguilera, tenia figuras Importantes como Ramiro Gelpi, Héctor Sánchez, Antonio Álvarez, Armelio Zaldívar, Tony Blanco, Antonio Barceló, su entrenador José Castellano Santiesteban

[3] MsC. Cobas Pupo, Walter (2014) Historia de la Academia de Boxeo Arena Cristal antes del Triunfo Revolucionario.

Escenario y Academias “Club J. M. Claro” (1958), calle Garayalde esquina Carbó, donde se encuentra el Centro de Investigación para la Construcción, allí se formaron Alfredo Montejo, Mario Mora, Eliberto Mora, “El Indio” Rodríguez, Bienvenido García Chapman “Meme”, profesor Anicio Zaldívar

Escenario y Academia Kiko (1950), Calle Miro entre Aricochea y Cable, Centro Ciudad, entrenaba atletas de la talla de Jesús Chapman, Eddy Toledo, Alfredo Martínez y Gil Hernández.

Escenario y Academia, La Polar, calle Victoria entre Aguilera y Aria, Centro Ciudad Holguín.

Escenario y Academias “Arena Cristal” (11/02/1956), inauguración, sito en calle Maceo entre las calles Luz Caballero y Aricochea, ese día fue estimulado los boxeadores más destacado de la campaña anterior, Otoniel Saavedra y Pablito Moreno y se realizó un programa de boxeo con seis combates con participación de atletas de Bayamo, La Habana y Holguín.

Recordemos que por esta academia desfilaron muchos campeones nacionales de otras zonas y provincia, realizándose espectáculos casi todos los fines de semana.

Por aquí desfilaron en esteescenarios de la talla de Ciro Morasen (10 veces campeón Nacional), el 8 de septiembre de 1956 (Tercer Lugar del ranking mundial en 1955), Mantequilla Nápoles (147 lbs) (campeón mundial profesional el 18 de abril de 1969) el 28 de septiembre de 1957 (estos, de Santiago de Cuba). Isaac Longart, (campeón del este de los Estados Unidos, segundo en el ranquing), en 1957 de la Habana.

Es preciso insistir que, de las etapas del boxeo holguinero, nunca olvidaremos la existencia de su base ante del triunfo, la cual, en la década del 50, en los albores de la lucha revolucionaria cubana, esta región presentó un alto grado de interés de la población por esta actividad, había áreas de entrenamiento por toda la ciudad, por eso se hizo necesario construir una academia para presentar los espectáculos.

Hay que resaltar que esta zona nororiental estaba formada por los pueblos de: Manatí, Chaparra (Jesús Menéndez), Puerto Padre, Gibara, Velasco, Santa Lucía (Rafael Freyre), Buena Ventura (Calixto García), Mir, Maceo, San German (Urbano Noris), Banes, Baguanos, Antilla, Mayarí, Cueto, Cayo Mambí (Frank País), Sagua de Tánamo, Delicia y Holguín Ciudad.

Una de la plaza de mayor renombre que marcan el despegue del Boxeo en el interior del país a partir de la década de 1950 es la conocida hoy Henry García Suárez ubicada en calle Maceo, entre Luz Caballero y Aricochea. Esta instalación, unida a la comercialización de la cerveza Cristal, tuvo en esta época en Tito Bajuelos y Tito Goire a dos de sus promotores principales. Se realizaban espectáculos casi todos los fines de semana

- Holguín, después del triunfo revolucionario

15/05/1961, Escenario y Academia, inaugurado del Ateneo Deportivo “Fernando de Dios Buñuelos”, se encuentra en la calle Capitán San Luís, Salida de San Andrés. En esta instalación se han realizado desde 1962 numerosos eventos competitivos de nivel provincial y nacional de boxeo, como Playa Girón de 1997.

14/01/1962, inauguración del Escenario del Estadio “Jesús Feliú Leyva” sito en calle de igual nombre en el No. 1 entre Mariana Grajales y Tercera, Reparto Peralta, Ciudad de Holguín. En esta se han realizado numerosos eventos de otros deportes y de boxeo. En esta misma instalación se efectuó la Copa Héroes del Moncada de las provincias orientales en 02/07/1968 y participaron los atletas holguineros Valentín Despaigne Paumier, Jorge Bienvenido García Chapman, José Carmenate, y los hermanos Melkiades y Migueló Hernández Meriño.

15/05/1963, Escenario y Academia EIDE de Oriente Norte, se inaugura en el Ateneo Deportivo “Fernando de Dios Buñuelo” como escuela de iniciación deportiva elemental que abarcaba las provincias de las Tunas y Holguín.

26/06/1978, se inaugura el Escenario y Academia, “Gimnasio Gibara de Boxeo”, localizado en la Ciudad de Gibara con un Tope de Preparación entre Holguín y este poblado.

05/09/1974, Escenario y Academia, se inaugura la Escuela “Manuel Fajardo Rivero” EPEF, escuela para profesores de educación física, calle 21 entre 14 y Avenida “XX Aniversario”, Reparto Plaza.

16/09/1976, Escenario y Academia, fue inaugurada la EIDE “Pedro Miguel Días Cuello”, ubicada en Avenida de los Libertadores 3½ Km, Reparto Pedro Días Cuello.

1965 fue inaugurada el Escenario y Academia, Gimnasio “Dagoberto San Fiel”, fue inaugurada (13/05/1971), sito en la calle Paz esquina a calle Aguilera, Reparto Vista Alegre, de aquí surgieron grandes figuras antes y después del Triunfo Revolucionario y se han realizado innumerables eventos deportivos de nivel municipal y provincial en las diferentes categorías.

07/05/1980 fue inaugurada la Escenario y Academia “Henry García Suárez” en el local que anteriormente ocupaba la Arena Cristal, situada en calle Maceo entre las calles Luz Caballero y Aricochea, en el mismo corazón de la ciudad de Holguín frente al Parque de las Flores, la cual fue remodelada en ocasión de ser subsede del torneo internacional “Giraldo Córdova Cardín” a celebrarse en esta provincia, la remodelación consistió en una remodelación integral, moderna y con optimas condiciones tanto para los espectadores como para los púgiles que allí participarían. Ha sido sede de eventos municipales, provinciales, nacionales e internacionales.

En 07/05/1980, el programa de inauguración se efectúa la pelea de Juan Pérez Domínguez 91 Kg vs Regino Pérez de Camagüey, venciendo por K.O. en el primer asalto, desquitándose del resultado adverso del Playa Girón celebrado en este mismo año en Camagüey, este hijo holguinero del poblado de Mir, que entrenaba en esta gloriosa academia se retira del boxeo activo, convertido en un ejemplo deportivo para las nuevas generaciones para esta instalación y nuestra provincia.

Sistematización Histórica del Escenario y Academia de Boxeo “Henry García Suárez” en la formación.

En la sistematización histórica del proceso de desarrollo teórico metodológicos de los programas de preparación del deportista, se busca identificar la base del desarrollo social, porque se aprende y posibilita la comprensión de lo realizado en el proceso de sistematización histórica, donde queremos mejorar y desarrollarnos en los realizado; ya que posibilidad y contribuye a la autoformación permanente, permite buscar y aprender de la práctica.

Vale la pena señalar que en esta etapa después de la Clarinata Revolucionaria, Holguín marcaba su primera participación amateur en evento internacional oficial, con la concurrencia del boxeador José Gelpi Feria (51 Kg) a los juegos panamericanos de Chicago, Estados Unidos, palabras del periodista Calixto Gonzáles Bentancour, en el periódico ¡ahora!, de Holguín el 13 junio de 2020. En toda esta primera etapa revolucionaria, el boxeo en Holguín siguió dirigida por los mismos promotores y magnates de la otra etapa anterior y por los preparadores que eran boxeadores profesionales retirados en la inmensa mayoría, los que creaban instalaciones con sus sacrificios y otras personas interesadas en las ganancias, en cualquier local libre no adecuado, construyendo estos en patios, solares, etc. por los barrios y ciudades; realizando presentaciones de actividades en diferentes locales, incluso en vayas de gallos.

Con la prueba definitiva del campeón nacional de Holguín Miguel “Curro” Esteven, de las 105 lbs que enfrentó al destacado boxeador de Sancti Spíritus José Díaz, al cual derrotó a base de coraje.

Dedicada a la gloriosa fecha, este será especial con la visita de Santiago de Cuba con sus alumnos destacados como lo es Vicente Núñez (112 lbs) que peleo contra José Gelpi Feria, Nuestro gran Campeón Nacional, estuvo en eliminatorias para los Panamericanos de 1959.

Este programa, todos los atletas representaron la Ciudad de Holguín por directiva del INDER, competirán por la “Henry García”, “chocolatico” Luís López (80 lbs), como pelea estelar de la noche el holguinero Pablo Arbella (127 lbs) vs. Ramón Cabrera de Matanzas.

17-08- 1961 Maratón Boxístico, Holguín vs. Santiago de Cuba, como pelea estelar revancha esperada entre “Gallito” Saavedra (124 lbs) (Holguín) vs. Jesús Sorzano (Santiago de Cuba)

Se efectuaron ocho combates y tres contra atletas de Santiago de Cuba, son los casos de Francisco Oduardo (85 lbs) y Rafael Moreno (152 lbs) vs. Arnel Pérez y Tony Moreno de Holguín, completa la cartelera Eduardo Rodríguez del Centro de Rehabilitación vs. Enrique Martínez de Holguín, Edilio Tamayo (120 lbs) vs. Luís Mario Proenza (Holguín), Serafín Ramírez (122 lbs) (Holguín) vs. Higinio Borges, Centro de Rehabilitación, así como también Ago García (60 lbs) vs. Lázaro Sánchez y Juan Batista (130 lbs) vs. José Velásquez, Todos de Holguín.

Los atletas más destacados de esta etapa de 1959 a 1962,

Recordemos, que el boxeo comienza con su preparación con los promotores y profesores revolucionarios que quedaron cuando apenas se cumplía tres años del Triunfo Revolucionario Socialista y con la nueva concepción social de masificación para el nuevo proyecto deportivo de aficionados. Se realizaron muchas charlas, cursos, reconocimientos de los nuevos profesores, se desarrollaron importantes competencias conjuntas en las diferentes categorías para unir criterios y conocimientos de la nueva tarea, con un carácter popular y participativo en los diferentes niveles de atletas creados.

No hay que olvidar, que por esta instalación construida para el boxeo, los entrenadores precursores de esta academia Arena Cristal desdés su inauguración el 11 de febrero de 1956 hasta 1975 con la nueva división político administrativa, se mantuvieron en estas dos décadas los profesores conmovidos por los principios del sentido de pertinencia, que fueron promovidos a tareas superiores, los profesores Ernesto “Tuto” La guardia, Eladio “Yayo”, Martínez Chapman y José “Pepe” Butriago entrenador titular del área. Este último considerado hoy el padre del boxeo holguinero, contribuyeron

de manera significativa al desarrollo del movimiento boxístico en esta región poniendo a la Arena Cristal como el escenario principal del boxeo holguinero.

En vista de la alta participación y el nivel competitivo de los púgiles, en esta etapa se tomaron como acuerdo realizar un evento para desarrollar la preparación competitiva, se acordó como consecuencia lógica, realizar un torneo nacional de aficionados al que se le denominó “Playa Girón” el 10 de marzo de 1962 con carácter participativo.

Los combates fueron fijados a dedo, a criterio de la Comisión Nacional, como en las otras etapas anteriores, la misma tuvo una duración de alrededor de 40 días, los carteles se efectuaban los sábados por la noche y se transmitió por la televisión para a captar mayor audiencia, se realizaron diferentes sedes, la primera fue en el Centro Deportivo “Vicente Ponce Carrasco” de la Habana Vieja, los escenarios fueron rotativos, entre ellos, la Arena Cristal de Holguín.

El Consejo Municipal del INDER se complace en presenta el más grandioso Carnaval Boxístico del año con el desfile de los Subcampeones Nacionales del Torneo Playa Girón contra los más valiosos y prometedores púgiles locales. Se enfrentan en combate en la tercera pelea Ricardo Castillo (120 lbs) subcampeón Nacional de Santiago de Cuba, gana por decisión a Roberto Campa (Holguín). En la cuarta pelea Rafael Carbonell (105 lbs) subcampeón de Santiago de Cuba, le gana por decisión de los jueces a Héctor Escalona (Holguín). Vicente Núñez (116 lbs) subcampeón de Santiago de Cuba, le gana por K.O. e el tercer asalto a Dennis Solís (Holguín), en la sexta pelea y final, Jesús M. Zorzano (122 lbs) subcampeón de Santiago de Cuba, por decisión de los jueces, perdió frente a Otoniel Saavedra (Holguín).

16-06- 1962 Programa “Carnaval Boxístico de Aficionados en el Ateneo Deportivo “Fernando de Dios Buñuelo” de Holguín (Segundo Cartel)

En la tercera pelea de la noche José Armando Noriega Paz (110 lbs) de Holguín, le gana por decisión de los Jueces a Rafael Carrión de Santiago de Cuba; en la cuarta pelea, Enrique Regüifero (112 lbs), gloria del deporte cubano, campeón y subcampeón olímpico y varias veces campeón de Cuba y campeón del Córdova Cardín, le ganó a Ángel Hernández de Holguín. Quinta pelea: Leonardo Alcolea, subcampeón de Santiago de Cuba, gana por decisión de los jueces a Arturo Moreno (Holguín). Sexta Pelea: el santiaguero Roberto Camionero Pérez “Chocolatito Pérez” (120 lbs), campeón del Torneo “Playa Girón”, gloria del deporte cubano, le ganó a Ramón Cabrera (Holguín). Séptima pelea: Orestes Zalazar Batista (126 lbs), nuestro campeón ganó por decisión de los jueces contra su adversario.

De este Programa fueron seleccionados para formar parte de la selección nacional cinco aletas miembros del equipo de Holguín, ellos fueron del primer programa: Roberto Campa (120 lbs – 54 Kg) y Héctor Escoba (105 lbs – 48 Kg). Del segundo programa: José Armando Noriega Paz (110 lbs – 51 kg), Ángel Hernández (104 lbs – 48 Kg), y Orestes Zalazar Batista (126 lbs – 57 Kg). Fueron los primeros deportistas integrantes de Holguín, de esta zona nororiental de la Henry García a la Selección Nacional a la que en 1963 se encontraba en la Ciudad Deportiva

Fidel visita la selección de boxeadores que integran el equipo Cuba a los IV Juegos Panamericanos de Sao Paulo Brasil, en entrevista concedida a la prensa señala:

Los atletas más destacados de esta etapa de 1962 a 1977,

1.- Joaquín Delis Agüero (81 Kg) (Campeón Nacional 1966) (Henry García Suárez)

2.- Orestes Salazar Batista (60 Kg) (Campeón Nacional 1968) (Henry García Suárez)

3.- Enrique García Valenzuela (54 Kg) (Campeón Nacional III categoría 1963) (Henry García Suárez)

4.- Antonio Barceló (51 Kg) (Campeón Nacional 1966) (Henry García Suárez)

5.- Jorge Bienvenido García Chapman (48 Kg) (Henry García Suárez)

6.- José Carménate (75 Kg) 1966) (Henry García Suárez)

7.- Alejandro Lamot (71 Kg) (Campeón Nacional II categoría 1967) (Henry García)

8.- Juan Pérez Domínguez (81 Kg) (Campeón Nacional 1966) (Henry García Suárez)

Análisis e interpretación de los resultados obtenidos a partir de la aplicación de los métodos históricos.

Se analizaron los acontecimientos sociales de organización ocurrido en la etapa revolucionaria de 1959 al 2004 del boxeo holguinero en la Henry García Suárez, con un carácter histórico social con una importante principio educativo y con carácter de análisis de contribuir en el desarrollo ideológico propiamente dicho en el resultado del trabajo para la base del proyecto histórico de las clases teóricas con la sistematización de los antecedentes valiosos, aspectos que conforman la realidad del programa de preparación del deportista, donde se orienta la investigación científica del deporte de combare con el análisis cualitativo del desarrollo social de una comunidad o un atleta.

Figuras más destacadas formadas en esta Academia y sus resultados:

Atleta: Juan Pérez Domínguez

Fecha de Nacimiento: 24 de noviembre de 1950

Se graduó de técnico medio en 1985 y posteriormente de Licenciado de la Facultad de Holguín de Cultura Física en 1993.

Tuvo muchas participaciones internacionales en torneos de diferentes países como URSS, Checoslovaquia, Polonia, Alemania RDA, Chile, Panamá, Venezuela (Juegos Bolivarianos), etc. En toda su carrera pelo en 226 combates, ganó 185 con 42 perdidos y 89 por K.O., RSCH, y abandono.

Atleta: Ángel Espinosa Capó

Fecha de Nacimiento: 02 de octubre de 1966

Uno de los ídolos locales más carismáticos y más destacados de la academia en toda su historia, que gracias a la visión del experimentado Orestes Salazar Batista.

En su aval se incluyen 310 peleas efectuadas, con 294 victorias y 16 derrotas. Atesoró 62 medallas de oro.

Campeonatos Mundiales

Oro Reno, Estados Unidos 1986

Campeonatos Mundiales Juveniles

Oro Santo Domingo, República Dominicana 1983

Juegos Panamericanos

Oro Indianápolis, Estados Unidos 1987

Juegos Centroamericanos y del Caribe

Oro Santiago de los Caballeros, República Dominicana 1986

Atleta: Mario Cesar Kindelán Mesa

Fecha de Nacimiento: 10 de agosto de 1972

En su fructífera historia deportiva alcanzó 395 victorias y solo 21 fracasos, se encuentra entre los mejores palmaré en sus resultados a nivel nacional.

El 16 de enero del 2008 se concluye su activa vida deportiva, en el marco de la edición XLVII del Torneo Nacional “Playa Girón” celebrado en Holguín en el Ateneo Deportivo “Fernando de Dios Buñuelo”

CONCLUSIONES

Después de cumplimentarlas tareas propuestas en el diseño de investigación se arriba a las siguientes investigaciones

El estudio diagnóstico realizado del boxeo en la academia (Henry García Suárez) evidencio que su historia es un resultado apenas tratado por etapas, con los conocimientos que se constataron en las diferentes fuentes abordadas que justifica y respalda las necesidades de realización de la misma por su importancia y necesidad, para facilitar y evaluar los principales resultados.

En esta investigación se recopilado una valiosa información histórica que tuvo lugar en la academia (Henry García Suárez) en la etapa de desarrollo y formación referente al conocimiento histórico del trabajo sistemático del boxeo.

La preparación deportiva del boxeo en la academia (Henry García Suárez) tiene particularidades que la distinguen y deben ser estudiadas con mayor profundidad, como herramienta que motive el proyecto de la historia del boxeo en la academia (Henry García Suárez).

Se le da repuesta a la demanda de las diferentes fuentes de la formación técnica de los boxeadores, elaborado la organización de los acontecimientos develados por los resultados alcanzados por figuras que fueron distinguidas por su contexto histórico y estaban en el anonimato.

Mediante la investigación se ha logrado contribuir a la sistematización de un gran volumen de información de carácter histórico para el estudio de la histórica de vida como método de investigación científica, obteniéndose a través de los métodos históricos de investigación.

BIBLIOGRAFÍA

Alfonso, Marco (2006) Escuela Cubana de Boxeo: Confesiones de Alcides Sagarra. La Habana. Editorial Deportes.

BROUMAS COSTAS Y PAHATOURIDES PANAYIOTIS: El boxeador campeón olímpico, Brumas-Nicolar Aspasta, Grecia, 2004.

COLECTIVO DE AUTORES: El libro de las olimpiadas a través de los tiempos, Jaime Libros SA, Barcelona, España, 1972.

COMITÉ OLIMPICO CUBANO: Series Estadísticas de archivo de los Juegos Olímpicos, Juegos Deportivos Panamericanos y Juegos Centro Americanos y del Caribe, La Habana, Cuba, 2006.

Cabalé, Manolo (1986) Teofilo Stevenson. Grande entre lo grandes. Editorial Científico Técnica. La Habana.

ENCICLOPEDIA DEL BOXEO CUBANO: Compendio de artículos sobre esa disciplina antes del triunfo de la Revolución, Continental Printing Co. Inc. Miami (1988)

Sagarra Alcides: Boxeo. El PDC en la Escuela Cubana, Editorial Científico Técnica, La Habana Cuba, 1998

Torres Diego, Mario José (2007) Fidel y el Deporte. Selección del pensamiento (1959 – 2007), La Habana Cuba, editorial deporte.

Torres de Diego, Mario José (2018) Efemérides Deportivas, La Habana Cuba, editorial deporte.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Tamayo-Rondón, M. (2018). La formación integral del Hockey sobre Césped (s/c) femenino en el eslabón de base a partir del trabajo de las capacidades Coordinativas. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capitulo 3.8, pág. 259.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, B. (2018). Sistematización teórica sobre la enseñanza aprendizaje del entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capitulo 1.13, pág. 134.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, B. (2015). Dinámica de entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped (s/c) categoría escolar. Boletín Virtual REDIPE Vol. 4 No. 4, Cali, Colombia, ISSN 2256-1536, Pág. 103-107.

Tamayo-Rodríguez, Y. S. & Echevarría-Ramírez. (2015). Sistema de ejercicios técnico-táctico para el Hockey sobre césped, categoría escolar. Boletín Virtual REDIPE Vol. 4 No. 4, Cali, Colombia, ISSN 2256-1536, pág. 92

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, J. (2015). Situaciones reales de juego bajo presión emocional y mental en el Hockey sobre Césped. Segunda jornada científica Evenhock. Universidad de Las Tunas. Cd-ROOM.

1.23

COORDINACIÓN DE PIERNAS Y BRAZOS EN GOLPES RECTOS DE LOS BOXEADORES PIONERILES DEL PLAN TURQUINO

Lic. Carlos Manuel Prego Sánchez

Dr. C. Octavio Bruceta Serrano.

Profesor Titular, Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física de Holguín, https://orcid.org/0000-0003-3387-3409,obrucetas@gmail.com, obrucetas@uho.edu.cu.

Dr. C. Elsa Sivila Jiménez

Profesor Titular, Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física de Holguín.

RESUMEN

La necesidad de transformar el rendimiento técnico en los boxeadores pioneriles requirió de la elaboración de una alternativa metodológica, para perfeccionar la coordinación de piernas y brazos en golpe recto a la cara de los boxeadores de la categoría pioneril del combinado deportivo Mariano Mestre Serrano perteneciente al Plan Turquino en Sagua de Tánamo, sobre la base de la relación entre el desempeño y el contexto en que se desarrolla el boxeador, lo que posibilitará resolver las insuficiencias en relación con las transformaciones que se realizan en los modos y medios de los sistemas de entrenamiento deportivo y dar respuesta a las exigencias actuales del deporte. Para ello se determinaron los fundamentos teórico–metodológicos, se utilizaron métodos teóricos, empíricos y técnicas matemático-estadísticas que permitieron conocer el estado actual del objeto de estudio y se modeló su utilización e implementación práctica mediante ejercicios. Se determinaron las estructuras y funciones, estableciéndose nuevas relaciones dialécticas, de los subsistemas que conforman el mismo. Dentro de las conclusiones sobresalen el respaldo teórico al perfeccionamiento de la coordinación de piernas y brazos en golpes rectos, así como la factibilidad de la metodología y los criterios brindados por especialistas al respecto. Se emplean bibliografías actualizadas que respaldan el estudio.

Palabras clave: boxeo, coordinación de piernas y brazos, golpe recto.

INTRODUCCIÓN

Origen del Boxeo se remonta al surgimiento del hombre cuando debió defenderse con los puños ante los animales y sus semejantes. Se ha observado desde los antiguos papiros egipcios anteriores al 400 a.c, imágenes de soldados del Faraón boxeando, protegidos del antebrazo al codo por una especie de cesto. En sus inicios adoptó una forma inhumana y brutal que con el tiempo fue transformándose hasta llegar a humanizarse.

Esta disciplina fue evolucionando hasta convertirse hoy en día en deporte olímpico. El arte de golpear y no ser golpeado es la esencia de esta disciplina para que el atleta logre la victoria. Sus reglas comenzaron a establecerse a principios del siglo XVIII, por el británico James Figg ,100 años más tarde, otro británico, el Marqués de Queens Berry ofreció unas normas muy similares a las actuales. De Europa el boxeo pasó a América con Estados Unidos a la cabeza en los inicios del

Siglo XIX. La Asociación de Boxeo Amateur, (AIBA)

Se introduce en Cuba en el año 1910 por el Chileno John Budinich, procedente de los Estados Unidos, quien funda y dirige el primer gimnasio destinado a la práctica de este deporte, en el territorio que hoy ocupa Ciudad de La Habana. La propagación del boxeo por el resto de la Isla se produce lentamente, llega a Santiago de Cuba nueve años después, extendiéndose por todo el Oriente Cubano.

En 1921 se fundó la Federación Cubana de Boxeo, presidida por el Coronel Rosendo Collazo; el primer torneo se inauguró en el año 1939, al que se le denominó "Guantes de Oro" y que pretendió ser para los boxeadores aficionados del país, pero sin lograrlo. La escena pugilística fue dominada por el profesionalismo desde el 1910 a 1962. Se destacaron grandes figuras internacionales como: Kid Tunero, Kid Gavilán, Kid Paret, Kid Charol, Mantequilla Nápoles, Urtiminio Ramos y nuestro sin igual Campeón Mundial Eligio Sardiña Nápoles (Kid Chocolate). En esta etapa predominó el boxeo profesional sobre el amateur.

Después del triunfo de la revolución se crea el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), lo cual dictó algunas resoluciones de carácter general y en lo particular a este deporte, entre ellas: se suspende definitivamente el espectáculo de boxeo profesional, se organiza en su lugar el boxeo formativo y el competitivo de cuyas canteras surgirían los atletas que representarían a Cuba en los eventos nacionales e internacionales alcanzando relevantes resultados. Además, con el ordenado y planificado entrenamiento, unido al conocimiento de los grandes entrenadores de Cuba, se fundó la Escuela Cubana de boxeo, reconocida a nivel nacional e internacional Santana, Quian y García, (2017).

DESARROLLO

El boxeo es un deporte individual donde se compite por categorías de edades y divisiones de peso, se caracteriza por el dinamismo y la variabilidad de sus acciones, en el cual para alcanzar altos resultados competitivos los boxeadores deben dominar y perfeccionar los elementos técnico-tácticos y físicos de este deporte. Alburquerque, (2015).

En la última década el Boxeo ha aumentado su desarrollo en el mundo y sus exigencias cada día son mayores en los eventos competitivos. Casi todos los practicantes de este deporte usan la ciencia en función del desarrollo de sus púgiles y la obtención de los resultados deportivos, llegando la hora de trascender la era de la realización de entrenamientos intuitivos y empíricos y dando paso a los de carácter científico.

La experiencia del entrenador, la revisión del programa integral del deportista, planes de clases, planes de entrenamiento, así como la observación a unidades de entrenamiento de boxeo en el combinado Mariano Mestre Serrano perteneciente al Plan Turquino en el municipio de Sagua de Tánamo permitió al investigador detectar las siguientes insuficiencias empíricas:

• En el programa integral de preparación del deportista de boxeo no aparece definida una metodología para trabajar la coordinación en la categoría 11-12 años.

• Limitado conocimiento por parte de los entrenadores respecto a los estudios sobre el entrenamiento de la coordinación en esta categoría.

• Los practicantes realizan los golpes rectos con poca efectividad al no realizar eficientemente la coordinación de piernas y brazos, lo que incide en el desempeño técnico del competidor.

En la busca de referentes teórico-metodológicos que fundamenten el desarrollo de la coordinación de piernas y brazos en golpes rectos en los boxeadores se pudo constatar que las capacidades condicionales como las coordinativas son fundamentales en la práctica deportiva. El adecuado desarrollo de las capacidades coordinativas en períodos de iniciación deportiva, con un apropiado estímulo de las capacidades condicionales, ayudará a formar deportistas más preparados para el ámbito competitivo.

La importancia de la coordinación en el boxeo precisa de una cadena de acciones que, en parte, se suceden a gran rapidez, donde apenas queda tiempo para pensar. En esa forma las decisiones correctas deben tomarse de manera automática. Por ello tienen una gran influencia en el rendimiento aquellas habilidades del deportista como es el caso de la coordinación y la maestría consecuente.

A pesar de constituir la coordinación de piernas y brazos en la ejecución de los golpes rectos un aspecto favorecedor del correcto desempeño del boxeador y sus resultados deportivos, el tratamiento actual de coordinación se sustenta fundamentalmente en concepciones empíricas, de lo cual no queda exenta la categoría pioneril de boxeo, Domínguez (1997).

En el boxeo los golpes (recto, gancho y cruzado) dirigido a la cara y al tronco constituyen el arma fundamental de ataque y contraataque. Por tanto, con la maestría y efectividad que estas acciones ofensivas se ejecuten y la capacidad del boxeador de defenderse de las acciones del contrario, determinarán un resultado adverso o no en el combate.

Los golpes rectos ocupan el mayor por ciento de los ataques en la categoría pioneril. Para ellos es necesario lograr buena coordinación de piernas y brazos que posibiliten mayor acierto ofensivo en el boxeo. De tal manera es de vital importancia la efectividad de estas acciones, pues el mayor por ciento de las victorias se deriva de un adecuado ataque con estos golpes.

Investigadores afines con el tema González, Sagarra y Díaz (2008), Pedroso (2011), Suarez (2014), Alburquerque (2015), Ramos (2015), Machuat (2017), Moreno (2017), Canales (2017), Ardelia, Melgarejo, y Galindo (2017), Saavedra (2018), Aguilar (2019), Moreira (2020), Mejía (2020), Chávez (2021) dirigen su mirada al tratamiento en edades tempranas respecto a la potenciación e importancia en los practicantes para el desarrollo del control motor durante la iniciación deportiva y la actividad física de forma general.

Así, se propician métodos y actividades que desarrollen esa capacidad de los alumnos. Sin embargo, quedan vacíos teóricos en el trabajo de la coordinación en el boxeo de iniciación. En este sentido son insuficientes las evidencias sobre el tratamiento particular a esta capacidad en el boxeo bajo las condiciones de las áreas deportivas, así como en boxeadores pioneriles del Plan Turquino según las evidencias socializadas. Tal afirmación se evidencia en investigaciones a nivel internacional, nacional y local que determinan las siguientes insuficiencias teóricas.

• Constituye una regularidad los limitados estudios dirigidos a la coordinación de piernas y brazos en golpes rectos a la cara de los boxeadores de la categoría pioneril en el contexto nacional y local.

• Se valora como tendencia la diversidad de enfoques y procedimientos en torno al tratamiento metodológico de la coordinación de piernas y brazos en golpes rectos a la cara, de los boxeadores de la categoría pioneril y su contextualización.

• No se aprecian nexos de continuidad e integración de los estudios que existen sobre la coordinación de piernas y brazos en golpes rectos a la cara de los boxeadores de la categoría pioneril.

Las insuficiencias empíricas y teóricas permitieron determinar cómo situación problemática. Las deficiencias que presentan los boxeadores de la categoría pioneril del Combinado Deportivo Mariano Mestre Serrano perteneciente al Plan Turquino del municipio Sagua de Tánamo en la coordinación de piernas y brazos en golpes rectos a la cara, limitan el perfeccionamiento técnico y mejores resultados competitivos.

A partir de esta situación problemática se determina como Problema científico: ¿Cómo perfeccionar la coordinación de piernas y brazos en golpes rectos a la cara de los boxeadores de la categoría pioneril del Combinado Deportivo Mariano Mestre Serrano del Plan Turquino en Sagua de Tánamo?

Por tanto, el Objeto de Investigación se enmarca en: el entrenamiento de la coordinación en el boxeo.

El problema planteado conllevó a elaborar el siguiente Objetivo: elaborar una alternativa metodológica, para perfeccionar la coordinación de piernas y brazos en golpes rectos a la cara de los boxeadores de la categoría pioneril del Combinado Deportivo Mariano Mestre Serrano del Plan Turquino en Sagua de Tánamo.

Se precisa como campo de acción: la coordinación de piernas y brazos en golpes rectos a la cara de los boxeadores de la categoría pioneril del Combinado Deportivo Mariano Mestre Serrano del Plan Turquino en Sagua de Tánamo.

Para orientar el proceso investigativo se formularon las siguientes preguntas científicas:

¿Cuáles son los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan el entrenamiento de la coordinación en el boxeo?

¿En qué estado se encuentra la coordinación de piernas y brazos en golpes rectos a la cara de los boxeadores de la categoría pioneril del Combinado Deportivo Mariano Mestre Serrano del Plan Turquino en Sagua de Tánamo?

¿Qué recurso implementar para el perfeccionamiento de la coordinación de piernas y brazos en golpes rectos a la cara de los boxeadores de la categoría pioneril del combinado deportivo Mariano Mestre Serrano del Plan Turquino en Sagua de Tánamo?

¿Cuál es la factibilidad de la alternativa metodológica para el perfeccionamiento de la coordinación de piernas y brazos en golpes rectos a la cara de los boxeadores de la categoría pioneril del Combinado Deportivo Mariano Mestre Serrano del Plan Turquino en Sagua de Tánamo?

Para ser viable la investigación y darle cumplimiento al objetivo propuesto se desarrollan las tareas científicas siguientes:

Determinar los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan el entrenamiento de la capacidad coordinación en el boxeo.

Diagnosticar el estado actual que presenta la coordinación de piernas y brazos en golpes rectos a la cara de los boxeadores de la categoría pioneril del Combinado Deportivo Mariano Mestre Serrano del Plan Turquino en Sagua de Tánamo.

Diseñar una alternativa metodológica para el perfeccionamiento de la coordinación de piernas y brazos en golpes rectos a la cara de los boxeadores de la categoría pioneril del Combinado Deportivo Mariano Mestre Serrano del Plan Turquino en Sagua de Tánamo.

Evaluar la factibilidad de la alternativa metodológica para el perfeccionamiento de la coordinación de piernas y brazos en golpes rectos a la cara de los boxeadores de la categoría pioneril del Combinado Deportivo Mariano Mestre Serrano del Plan Turquino en Sagua de Tánamo.

En el desarrollo de la investigación se emplearon métodos teóricos, empíricos y estadísticos-matemáticos que posibilitaron determinar elementos de carácter cualitativo y cuantitativo para darle solución a las tareas propuestas.

Como métodos teóricos se utilizaron:

Histórico-lógico: en el análisis y evolución de diversas concepciones relacionadas con el entrenamiento de la coordinación en el boxeo y su incidencia en el desarrollo deportivo actual.

Analítico-sintético: se utilizó para la caracterización del objeto y campo de la investigación, así como para analizar y sintetizar la información obtenida de la literatura consultada, los documentos de planificación, los datos obtenidos de la aplicación de los métodos empíricos y descubrir relaciones y la lógica a seguir en la obtención de los conocimientos científicos relacionados con la investigación actual en el proceso de entrenamiento en el boxeo en la iniciación deportiva.

Inductivo - deductivo: este método permitió interpretar los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

Como métodos empíricos se utilizaron:

Observación: se utilizó en las sesiones de entrenamiento y competencias para verificar la insuficiente coordinación de piernas y brazos en golpes rectos a la cara en boxeadores de la categoría pioneril del Combinado Deportivo Mariano Mestre Serrano del Plan Turquino en Sagua de Tánamo.

Entrevista: realizada a entrenadores y deportistas, para obtener información acerca del resultado de los ejercicios propuestos para perfeccionar la coordinación de piernas y brazos en golpes rectos a la cara. En todos los casos se desarrollaron entrevistas abiertas, a partir de una idea sugerente. Las mismas se aplicaron al inicio y al final de la puesta en práctica y experiencias.

Encuesta: fue aplicada a entrenadores del combinado deportivo Mariano Mestre Serrano del Plan Turquino en Sagua de Tánamo con el objetivo de conocer los criterios y experiencias relacionados con el estado actual de la coordinación de piernas y brazos en golpes rectos a la cara de los boxeadores pioneriles.

Análisis de documentos: los aspectos normativos, orientaciones, planes y programas de preparación del deportista, estrategias curriculares, acuerdos de reuniones a diferentes niveles para conocer la planificación de esta capacidad y recopilar información sobre el estado actual de la coordinación de piernas y brazos en golpes rectos a la cara, métodos, procedimientos y medios para su aplicación.

Criterio de especialista: fue considerada para la recolección de los criterios valorativos y opiniones sobre la elaboración, organización y evaluación de la alternativa metodológica, con el propósito de someter los procedimientos metodológicos a un análisis, en función de su retroalimentación y perfeccionamiento estructural y funcional.

La medición: posibilita comprobar en dos momentos a través de un pre test y un pos test el estado y las transformaciones del comportamiento de la coordinación de piernas y brazos en golpes rectos a la cara alcanzado por los boxeadores, permitiendo que dichos datos sean evaluados y procesados estadísticamente para inferir resultados.

Dentro de los métodos matemáticos- estadísticos utilizados se encuentran:

La estadística descriptiva: para realizar el procesamiento de los instrumentos iníciales y finales empleados.

Cálculo porcentual: para ponderar los resultados de los instrumentos aplicados para la obtención de datos.

La prueba de Willcoxon en el procesamiento de la escala valorativa de la medición con el objetivo de evaluar los cambios significativos ocurridos en el pre test y el pos test.

CONCLUISIONES

El boxeo es uno de los deportes que le aporta a Cuba los mejores resultados en los Juegos Olímpicos, pero también, es para Holguín la disciplina con más lauros internacionales destacándose figuras como Mario César Kindelán Mesa, Ángel Espinosa Capo, Arnaldo Mesa Bonell y Manuel Martínez Crespo entre otros, estos galardones fueron fruto de la calidad del boxeo de esta provincia.

El municipio de Sagua de Tánamo cuenta con figuras destacadas como es el caso de Julián Muños y Pablo de la Cruz sub campeones nacionales del torneo Playa Girón considerado uno de los eventos más fuertes del mundo por la cantidad de participantes campeones Olímpicos, Mundiales, Panamericanos y Centroamericanos.

BIBLIOGRAFÍA

Ardelia, A., Melgarejo, V., y Galindo, D. (2017). Influencia de un programa de ejercicios físicos sobre la Capacidades Coordinativas en población escolar. Rev. salud. hist. sanid. on – line. Disponible en http://www.

Canales Lagos, S.E. (2017). Influencia del Salto de Cuerda en la Coordinación, Velocidad, Agilidad y Resistencia Cardiorrespiratoria. Tesis Maestría. Escuela Superior de Educación y Ciencias Sociales de Leira.

1.24

SISTEMA DE HABILIDADES TÉCNICAS PARA MEJORAR LOS CRUZADOS A LA CARA EN BOXEADORES 13-14 AÑOS

Lic. Víctor Williams Ruíz Ramírez

Entrenador de boxeo en la EIDE Pedro Miguel Díaz Cuello. Correo: victor P. Auxiliar ruiz73@nauta.cu

Dr. C. Octavio Bruceta Serrano.

Profesor Titular, Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física de Holguín, https://orcid.org/0000-0003-3387-3409, obrucetas@gmail.com, obrucetas@uho.edu.cu

RESUMEN

Este trabajo está encaminado al perfeccionamiento del boxeo, para darle solución a un problema científico de indiscutible actualidad: ¿Cómo contribuir al mejoramiento de la técnica del golpeo en cruzado a la cara en los boxeadores escolares 13 y 14 años de la EIDE de Holguín? El objeto de investigación se enmarca en el proceso de preparación técnica de los boxeadores escolares 13 y 14 años de la EIDE de Holguín, siendo el objetivo de la misma, la elaboración de un sistema de habilidades técnicas para mejorar el golpeo cruzado a la cara. El aporte fundamental de la investigación consiste en un sistema de habilidades, el cual contiene medios especiales para el mejoramiento de los golpes cruzados a la cara. Los métodos teóricos, empíricos y estadísticos permitieron estructurar, argumentar y valorar eficientemente los resultados parciales y generales de la investigación.

Palabras clave: sistema de habilidades, golpeo cruzado.

INTRODUCCIÓN

Los magníficos resultados del boxeo cubano, constituyen un compromiso, en el sentido de no ceder terreno de lo logrado a nivel nacional e internacional, y sobre todo, que la eficiencia en la organización y realización del trabajo integral en esta disciplina deportiva permita mantenernos en los planos superiores. Ante tan seria responsabilidad, es necesario continuar solicitando la máxima atención de todos aquellos que estén en la obligación de aplicar los programas de preparación, de forma tal, que se cumpla todo lo orientado, sobre la base de explotar al máximo las ricas experiencias y la creatividad durante el desarrollo del proceso de entrenamiento.

La técnica del golpeo ha sido un elemento muy tratado por diversos autores nacionales y extranjeros dentro del sistema técnico-táctico del boxeo; este importante aspecto, con sus diversas variantes y manifestaciones, hoy sigue siendo muy estudiado por los especialistas, debido a las crecientes insuficiencias que se evidencian, sobre todo, en la técnica de su ejecución.

El golpe cruzado a la cara, es uno de los elementos técnicos que con mayor efectividad históricamente, en su utilización tanto individual como en serie y combinaciones en los combates, proporciona resultados satisfactorios. Sin embargo, en la actualidad diversas causas técnicas y tácticas han proporcionado un cierto deterioro en su utilización.

Varios estudiosos del boxeo en Cuba dentro de los que se encuentran Llanos-Domínguez (1974), (1987); A. Sagarra (1998); R. Zamora (1995), (1997); C. Fuentes (2004), han realizado numerosas investigaciones donde incluyen el origen, surgimiento y evolución del boxeo; así como su desarrollo en Cuba, en todas las categorías, desde los pioneriles hasta los mayores o adultos.

R. Zamora Castro (1995), J. Domínguez y J. Llano (1989), M. Alfonso (2006), han abordado el sistema técnico-táctico del boxeo de forma general, los mismos han profundizado en el tema que se trata en esta investigación, o sea, en la técnica del golpeo, específicamente en el cruzado a la cara. Sus aportes constituyen un valioso instrumento para la superación técnica profesional de los especialistas en esta disciplina. No obstante, se considera que los aspectos técnicos referidos a los golpes cruzados a la cara, no agotan todas las insuficiencias que se revelan actualmente en el entrenamiento en los diferentes niveles de la pirámide de este deporte.

DESARROLLO

En la esfera deportiva se entiende por técnica a un proceso racional, eficaz y económico que hace posible obtener altos rendimientos deportivos; por consiguiente, podemos decir que es la forma de realizar uno o varios movimientos con un mínimo de esfuerzo. Esto significa que el atleta logre un máximo de desarrollo técnico- táctico en su formación integral.

En el boxeo se entiende como técnica, la base de la maestría deportiva del boxeador, la cual define en la mayoría de los casos sus capacidades y su calidad. Cada boxeador posee un desarrollo general y sus propias estrategias técnico-tácticas, las cuales aplican durante las competencias.

Según Ozolin (1970. 116): La técnica deportiva es la realización consciente y orientada de los movimientos y acciones del deportista, dirigidos a la consecución de un determinado efecto en los ejercicios, relacionados con el despliegue de esfuerzos volitivos y musculares, con la observación de un determinado ritmo y con la utilización y superación de las condiciones.

En el boxeo, el especialista soviético Degtiariov (1983) la define como lo siguiente: “La técnica de boxeo comprende un todo, o sea, un conjunto de métodos especiales necesarios al boxeador para la exitosa conducción del combate. La misma le ofrece al púgil la posibilidad de resolver, dentro de los márgenes de los reglamentos del combate, tareas tácticas concretas en diversas situaciones del encuentro”.

Según Domínguez, J.; Llano, J. L. (1987) “se denominan técnicas del boxeo al conjunto de medios de ataque y defensa, que como resultado de ejercicios sistemáticos llegan a ser hábitos del boxeador”.

Asimismo, Zamora, R (1995) plantea lo siguiente: “Los fundamentos técnicos del boxeo son un conjunto de medios teóricos y prácticos que solucionan determinadas tareas atléticas, nacidas y probadas enteramente en la práctica. Por lo tanto, los medios, obligatoriamente, tienen que ser racionales y económicos para que se logren.

Lo planteado anteriormente, indica que todo boxeador tiene que dominar un número considerable de recursos técnicos, lo que resulta de importancia por que comprende todo un conjunto de métodos especiales necesarios, que les sirven para lograr la victoria. Los aspectos señalados le brindan al contendiente la posibilidad de resolver, respetando las reglas de combate, tareas tácticas concretas

en diversas situaciones del encuentro.

El objetivo de la propuesta es promover un recurso metodológico que incluya en los contenidos de aprendizaje, el desarrollo y mejoramiento de la técnica en el golpeo en cruzado, a través de un sistema de habilidades técnicas con ejercicios especiales para los golpes cruzados a la cara en los boxeadores escolares de la EIDE provincial de Holguín; que permita además darle tratamiento a diferentes indicadores que intervienen en el dominio de la técnica durante las diferentes etapas del entrenamiento, a partir de estrategias no necesariamente directivas y se aprovechen al máximo las potencialidades del entrenador y los atletas.

Para definir la concepción del sistema de habilidades que la componen, se tomaron como premisas, los objetivos generales y específicos de la preparación deportiva, las indicaciones del Programa de Preparación del Deportista de Boxeo y los resultados del diagnóstico en la muestra seleccionada. También se incluyen los referentes y fundamentos teóricos de autores nacionales e internacionales citados en esta investigación, relacionados con el proceso de preparación de los atletas y de la técnica del golpeo, siendo más específico en los golpes cruzados.

El fundamento psicológico que se adopta en el sistema de ejercicios es el enfoque histórico -cultural de Vigostki y sus seguidores, sobre todo con la concepción de la Zona de Desarrollo Próximo.

Por otra parte, se tiene en cuenta las normativas y reglamentaciones de la Federación cubana de Boxeo Amateur, en lo concerniente a los artículos y reglas que se ajustan al campo de esta investigación, en este caso se está haciendo énfasis en aquellos aspectos que tienen que ver con la formación integral del atleta, así como los elementos técnicos del golpeo y otros que se relacionan de forma dialéctica con este.

El sistema de habilidades técnicas propone nuevas alternativas que lo hacen pertinentes y lo identifican con respecto a los que se realizan actualmente. El mismo está concebido a partir de un sistema de orientaciones metodológicas que llevan implícito un grado de dificultad planificado, a partir de las características individuales y colectivas de los atletas; su dosificación se realiza a través del estudio de la Zona de Desarrollo Próximo y Actual de los boxeadores, que incluye la formación técnica de la enseñanza del golpeo cruzado a la cara en sus diversas manifestaciones.

Las características fundamentales que posee el sistema de de habilidades técnicas son:

Suficientes, flexibles, variados y desarrolladores.

Propician el desarrollo de la imaginación, la creatividad y el pensamiento lógico.

Intencionalidad formativa.

¿A quién va dirigido el sistema de habilidades técnicas?

El mismo va dirigido al entrenador de boxeo que labora en la categoría escolares (13-14 años) y tiene como base los fundamentos de la teoría y metodología del entrenamiento deportivo, la pedagogía y la experiencia de los especialistas cubanos.

Condiciones para la implementación del sistema de habilidades técnicas:

Para su aplicación del sistema de habilidades técnicas no requiere de condiciones o premisas especiales en tanto las acciones didácticas y medios auxiliares pueden ser aplicados en cualquier gimnasio del país, por muy pocos que sean los recursos materiales de que se disponga.

El nivel técnico y metodológico de nuestros entrenadores garantiza que se cumplan los objetivos que persigue la propuesta. Casi todos son graduados del nivel medio y del nivel superior, y los que no acumulan la suficiente experiencia en el deporte (deportistas de alto rendimiento).

El sistema de habilidades que se propone no incluye ningún aspecto que esté en contradicción ni con el Programa de Preparación del Deportista de Boxeo, ni con las indicaciones metodológicas para el trabajo en las áreas deportivas. Por demás, la propuesta enriquece el arsenal metodológico necesario para desarrollar la enseñanza del boxeo en la categoría escolar (13-14 años), con mayor calidad. El diseño del sistema de habilidad, los ejercicios y los medios propuestos puede servir de guía o patrón para elaborar otras propuestas dirigidas a otros elementos básicos del boxeo.

Exigencias o requisitos que se imponen al entrenador para la implementación del sistema de habilidades:

Poseer interés, preocupación y afán de búsqueda constante de los avances de la ciencia y la técnica, de las ciencias afines, como la pedagogía, psicología, metodología del entrenamiento deportivo, etc.; que les permita conocer las particularidades de las edades y los elementos teóricos de la metodología del entrenamiento deportivo para elevar la calidad y eficiencia del proceso de enseñanza aprendizaje en correspondencia con las tendencias actuales.

Permitir y propiciar la activa participación de los atletas en la clase, la interacción entre los miembros del grupo y el desarrollo de los recursos y potencialidades de cada educando, lo que facilita la formación de determinados valores inherentes a las diferentes actividades que se desarrollan.

Emplear diversos métodos que le permitan crear un ambiente adecuado, propiciando la comunicación, la reflexión y la construcción activa y consciente del conocimiento de los atletas de manera que pueda adquirir estas y otras técnicas del boxeo.

Garantizar la implementación sistemática de los ejercicios durante todo el proceso de entrenamiento, en tanto si se comienza y luego se abandona no podrán esperarse cambios en el nivel de dominio de la técnica por los atletas ya que esto es un proceso que requiere de tiempo y de una dirección permanente.

En el sistema de habilidades se tiene en cuenta las siguientes interrogantes:

¿Dónde se inserta el sistema de habilidades?

Se insertará en la escuela de boxeo, la escuela de combate condicionada, dirigida y libre

Se tendrá en cuenta el empleo, dominio técnico de cada atleta y del proceso enseñanza-aprendizaje y perfeccionamiento en general.

Se presenta un sistema de habilidades con ejercicios para cada golpe cruzado a la cara con pasos planos, anteriores, posteriores, lateral anterior y posterior, en ataques y contraataques después de las defensas, Características del sistema de habilidades técnicas.

Sistematicidad. Las habilidades se han concebido en forma de sistema, teniendo en cuenta el tipo de golpe cruzado a la cara.

Flexibilidad. Las habilidades que se proponen en esta categoría no son las únicas, quedan abiertas a introducir otras en la práctica.

Independencia. A los atletas en esta categoría se les debe dar independencia, tales como: demostrar los conocimientos adquiridos y trasmitirlos a otros compañeros por sí solos, así el profesor puede observar el nivel de maestría de los alumnos, asignar las tareas que propicien actuar sin marcado límite en las situaciones que se les puedan presentar.

Trascendencia. Las habilidades en su aplicación favorecen al desarrollo de otras habilidades del boxeo, como son los rectos y las defensas.

SISTEMA DE HABILIDADES PROPUESTAS PARA MEJORAR LOS GOLPES CRUZADOS A LA CARA.

1- Habilidad: Cruzado anterior a la cara desde la posición de combate.

Objetivo. Ejecutar el golpe cruzado anterior a la cara desde la posición de combate.

Acción. El boxeador, desde la posición de combate, el peso del cuerpo se desplaza ligeramente a la pierna anterior, rota el hemicuerpo posterior en dirección al anterior para invertir la posición de guardia, en ese momento eleva el brazo en el plano horizontal, inicia una extensión de las piernas conjuntamente con la cadera y el brazo hasta detenerlo en la línea media del cuerpo y retoma la posición inicial.

Indicaciones metodológicas: Velar que los atletas no eleven la cabeza, que se aparten de la línea media a la hora de ejecutar el golpe y que lo hagan con los nudillos, ejecutar el ejercicio frente a un espejo para la autocorrección.

Este ejercicio se realizará por partes hasta integrarlo.

2- Habilidad: Cruzado anterior a la cara con medio paso plano anterior.

Objetivo: Ejecutar el cruzado anterior a la cara con medio paso plano a la cara.

Acción: Desde la posición de guardia realizar cruzado anterior a la cara con medio paso anterior y regresar a la posición inicial.

Indicaciones metodológicas: La vista deben dirigirse al frente, no elevar la cabeza a la hora de golpear, parar el golpe en la línea media del cuerpo, se utilizará una placa a la altura del hombro soportada frente al atleta.

3- Habilidad: Cruzado anterior a la cara con medio paso plano posterior.

Objetivo: Ejecutar el cruzado anterior a la cara con medio paso plano posterior a la cara.

Acción: Desde la posición de guardia realizar cruzado anterior a la cara con medio paso posterior y regresar a la posición inicial.

Indicaciones metodológicas: La vista debe dirigirse al frente, no elevar la cabeza a la hora de golpear, parar el golpe en la línea media del cuerpo.

4- Habilidad: Cruzado anterior a la cara, con paso plano completo anterior.

Objetivo: Ejecutar el cruzado anterior a la cara con paso plano completo anterior.

Acción: Desde la posición de guardia, realizar cruzado anterior a la cara con paso anterior y regresar a la posición inicial.

Indicaciones metodológicas: Las vistas deben dirigirse al frente, no elevar la cabeza a la hora de golpear, parar el golpe en la línea media del cuerpo, observar la posición de las piernas.

5- Habilidad: Cruzado anterior a la cara, con paso plano completo posterior.

Objetivo: Ejecutar el cruzado anterior a la cara con paso plano posterior.

Acción: Desde la posición de guardia, realizar cruzado anterior a la cara con paso anterior y regresar a la posición inicial.

Indicaciones metodológicas: Las vistas deben dirigirse al frente, no elevar la cabeza a la hora de golpear, parar el golpe en la línea media del cuerpo, observar la posición de las piernas.

6- Habilidad: Cruzado anterior a la cara con paso plano lateral anterior.

Objetivo: Ejecutar el cruzado anterior a la cara con paso plano anterior.

Acción: Desde la posición de guardia, realizar cruzado anterior a la cara con paso lateral anterior.

Indicaciones metodológicas: Las vistas deben dirigirse al frente, no elevar la cabeza a la hora de golpear, parar el golpe en la línea media del cuerpo, observar la posición de las piernas y que el puño lo coloquen correctamente. Se utilizará una raya marcada con una tiza para que el atleta mantenga la posición de las piernas, o sea, que no las separe demasiado, además mantener el control visual.

7- Habilidad: Cruzado anterior a la cara con paso plano lateral posterior.

Objetivo: Ejecutar el cruzado anterior a la cara con paso plano posterior.

Acción: Desde la posición de guardia, realizar cruzado anterior a la cara con paso lateral posterior.

Indicaciones metodológicas: Las vistas deben dirigirse al frente, no elevar la cabeza a la hora de golpear, parar el golpe en la línea media del cuerpo, observar la posición de las piernas y llevar el brazo opuesto al que realiza el golpe, a la defensa de su área. Colocar un pedacito de cartón debajo del brazo que defiende.

Indicaciones metodológicas generales para el empleo del sistema de habilidades con medios especiales.

Siempre que se vaya a efectuar un ejercicio o emplear un medio auxiliar se debe comenzar desde la posición correcta de las piernas. (posición de combate de las piernas).

Se debe comprobar si el peso del cuerpo está recaído en la pierna contraria al brazo que ejecuta el golpe.

El profesor debe tener presente la estatura de cada atleta para establecer la relación del ángulo del brazo con la distancia de combate.

Siempre debe velar por mantener la estructura correcta del cruzado a la cara a partir del patrón de la técnica.

Cuando se emplea la posición final del golpe para efectuar ejercicios con las manos o brazo, se debe ser riguroso en la posición de todas las partes del cuerpo a que cumplan correctamente los requisitos del golpe.

Al ejecutar los golpes con paso siempre debe comenzar el ejercicio con control visual y después sin control ya que contribuye a que se observe y sienta la forma en que debe moverse el pie o pierna, así como el lugar donde lo debe ubicar y la distancia a recorrer para ayudar a la coordinación de las distintas partes del cuerpo.

El profesor debe regular la rapidez con que se deben ejecutar los movimientos, sin olvidar las características individuales de los jóvenes.

Sistema de métodos.

Explicativo-demostrativo: la explicación debe ser clara y precisa donde se traten los aspectos esenciales del elemento técnico que deben ser interiorizados por los atletas, los cuales deben asimilar lo que debe verificar en su intervención en el desarrollo del proceso.

Demostración: debe efectuarse sobre la base del patrón de la técnica, el entrenador debe prepararse previamente ya que una deficiente información visual puede ser el inicio de un inadecuado proceso de enseñanza-aprendizaje que puede ser asimilado por el boxeador, la demostración debe efectuarse desde diferentes ángulos y velocidad, al enfatizar en el aspecto más importante del movimiento.

Método estimulativo de ejercitación variada

Ejercicio de exposición: El profesor debe resaltar los logros que manifiestan los atletas en el desarrollo y adquisición de las habilidades del deporte y los resultados en las competencias y las posibilidades de sus alumnos al comunicarlas a través del desarrollo de las habilidades del pensamiento lógico.

Ejercicio de estimulación artística: Radica en el empleo por parte del entrenador de variadas acciones de estimulación del aprendizaje del atleta como análisis secuencial, representaciones y dibujos, al provocar el debate y el análisis.

Ejercicios estimulativos por acciones laborales: Mediante la asignación de tareas que coadyuven a su desarrollo integral al asignarle funciones como juez, árbitro, monitor, evaluador, etc.

Método de facilitación del pensamiento teórico. Está basado en la realización de preguntas al atleta por parte del entrenador acerca de los golpes cruzados y otras vinculadas a estos.

Evaluación

La evaluación debe efectuarse a partir de análisis técnico de los ejercicios ejecutados por los alumnos, lo cual permite valorar el desarrollo adquirido de las habilidades motrices.

Los golpes cruzados a la cara se van a evaluar atendiendo a la calidad de la ejecución de la técnica, tomando como criterio la cantidad de errores que manifiestan en cada realización.

CONCLUSIONES

La fundamentación teórica realizada al proceso de preparación técnica de los boxeadores escolares (categoría 13-14 años) y la ejecución de la técnica del golpeo y más específico a los golpes en cruzado, muestran la necesidad de la elaboración de nuevas propuestas prácticas que superen las actuales insuficiencias que se manifiestan en la técnica aludida.

La aplicación de los test técnicos, las entrevistas y las observaciones a clases permitieron detectar las principales dificultades y así se valorará la situación del problema científico.

Se elaboró un sistema de ejercicios que contribuyó a la eficiencia y eficacia de la ejecución técnica del golpe cruzado, lo que brindó posibilidades de mejor comprensión didáctica en los docentes en el proceso de perfeccionamiento técnico deportivo de este elemento técnico, en los boxeadores escolares (categoría 13-14 años).

La Aplicación del sistema de ejercicios permitió valorar de forma satisfactoria la evolución técnica de los atletas y los resultados deportivos. Los métodos empleados evidenciaron la progresión técnico-táctica de atletas y entrenadores y a la vez mostró donde hay que continuar trabajando en busca de la perfección de este elemento básico del boxeo.

BIBLIOGRAFÍA

Zamora, R (1995). Boxeo: con lo nuevo y tradicional. Santiago de Cuba. Editorial Oriente.

Degtiariov, I (1983). Boxeo. La Habana. Editorial Raduga.

Ozolin, N. G (1970). Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Moscú Editorial Progreso.

Domínguez, J y Llanos, J (1987). La preparación básica de los boxeadores. La Habana.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Tamayo-Rondón, M. (2018). La formación integral del Hockey sobre Césped (s/c) femenino en el eslabón de base a partir del trabajo de las capacidades Coordinativas. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capitulo 3.8, pág. 259.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, B. (2018). Sistematización teórica sobre la enseñanza aprendizaje del entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capitulo 1.13, pág. 134.

1.25

CONJUNTO DE EJERCICIOS PARA LA FORMACIÓN Y PREPARACIÓN DEL BOXEADOR EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Lic. Jorge Luis Leyva Betancourt

Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física de Holguín, itejeda@uho.edu.cu

Dr. C. Octavio Bruceta Serrano.

Profesor Titular, Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física de Holguín, https://orcid.org/0000-0003-3387-3409,obrucetas@gmail.com, obrucetas@uho.edu.cu

RESUMEN

La historia del boxeo es tan antigua como el surgimiento del hombre. Sus orígenes se remontan al nacimiento de las primeras civilizaciones: prehelénicas, micénicas y griegas. Desde entonces y hasta nuestros días, la lucha con los puños no ha estado ausente jamás de la evolución del género humano. En tanto fenómeno social, el deporte, incluido el boxeo, ha formado parte de la convivencia de los humanos. Es precisamente esa cohabitación en colectivo la que obligo a nuestros antepasados a usar esa forma de defensa, unida a otras, como son los instrumentos: piedras y mazas, para protegerse de los constantes y diversos peligros de su habitat. Con el transcurso histórico de la humanidad ha sido un reto la humanización de su práctica, por su aceptación en las grandes masas, donde Cuba es un ejemplo de su inserción en dicho fenómeno social. Este deporte en nuestro país ha mantenido relevantes resultados en los eventos a diferentes niveles. Las transformaciones que a nivel internacional se promueven en el ámbito integral del deporte, incide en la formación de las nuevas generaciones, conocimiento que acentúa la necesidad de perfeccionar el sistema de formación de los deportistas, entrenadores y demás profesionales capacitados para el progreso deportivo cubano. Los programas y planes de preparación están subordinados al desarrollo permanente, el estudio del conocimiento científico relativos a los diferentes componentes de la preparación del boxeador, entre otras; han sido tratados, sin una profundidad multidisciplinar y transdisciplinar, donde en el centro de la dificultad se acentúe en el conjunto de ejercicios para la formación inicial de los deportistas. El procedimiento de selección de iniciación deportiva carece de cientificidad, sistemática razón que ha limitado la calidad de los boxeadores en los últimos años. Los estudios biométricos integradores relacionado con las características del deporte dado y a las estructuras de los planes de entrenamiento, también han sido afectados. Los test psicológicos no siempre responden a los requerimientos actuales y toman un carácter generalizador en el deporte. El entorno en la iniciación deportiva no ha sido apreciado lo suficiente y la falta de composición de los estudios de los ejercicios para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva comunitaria se evidencia con claridad. Investigaciones realizadas con el fin concretar los objetivos propuestos en el sistema competitivo, deben estar unidos a agentes específico y circunstancial que se emplean con el objetivo del perfeccionamiento del proceso de preparación deportiva, por lo que no se pueden perder de vista en los mecanismos de la preparación deportiva del boxeador en la preparación deportiva.
Palabras clave: Iniciación deportiva / conjunto de ejercicios / preparación del boxeador.

INTRODUCCIÓN

La historia del boxeo es tan antigua como el surgimiento del hombre. Sus orígenes se remontan al nacimiento de las primeras civilizaciones: prehelénicas, micénicas y griegas. Desde entonces y hasta nuestros días, la lucha con los puños no ha estado ausente jamás de la evolución del género humano. En tanto fenómeno social, el deporte, incluido el boxeo, ha formado parte de la convivencia de los humanos. Es precisamente esa cohabitación en colectivo la que obligo a nuestros antepasados a usar esa forma de defensa, unida a otras, como son los instrumentos: piedras y mazas, para protegerse de los constantes y diversos peligros de su hábitat.

Los apremiados cambios que a nivel internacional se promueven en el ámbito socio-cultural; de reconocido valor en la formación integral de las nuevas generaciones, razón que acentúa la necesidad de perfeccionar el sistema de formación de los deportistas, entrenadores y demás profesionales encargados, del desarrollo deportivo cubano. Los planes de entrenamientos están sometidos al perfeccionamiento continuo, el estudio de los fundamentos científicos referentes a las preparaciones física, técnica, táctica, psicológica, social, entre otras; han sido tratados, sin una profundidad multidisciplinar y transdisciplinar, donde en el centro del problema se acentúe el conjunto de ejercicios para la formación inicial de los boxeadores.

El sistema de selección de iniciación deportiva adolece de cientificidad, sistemática razón que ha limitado la calidad del Boxeo en los últimos años. Los estudios biométricos integradores respecto a las características del deporte dado y a las estructuras de los planes de entrenamiento, también han sido afectados. Los test psicológicos no siempre responden a las exigencias actuales y toman un carácter generalizador en el deporte.

En el ámbito comunitario la iniciación deportiva no ha sido valorada lo suficiente y la falta de integración de los estudios de las los ejercicios y acciones para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva comunitaria se evidencia con claridad. Investigaciones realizadas permiten asegurar que el resultado de los objetivos propuestos en el sistema competitivo, deben estar fusionados a factores intrínseco y extrínseco que se emplean con el fin del proceso de entrenamiento deportivo por lo que no se pueden perder de vista en los elementos de la preparación deportiva del boxeador en la iniciación deportiva

Con los requerimientos de la preparación de un boxeador, con el objetivo por parte de los entrenadores de poder preparar y perfeccionar el accionar competitivo y el hecho de formar un deportista desde su inicio, y que pueda obtener un adecuado rendimiento, en un proceso complejo y necesita un trabajo sistemático desde la preparación inicial y para ser duradera durante varios años.

DESARROLLO

El Boxeo muestra un extenso conjunto de características y componentes específicos propios de su forma de preparación y de competición por tal motivo, es necesario contar con un buen tratamiento físico motor y un correcto dominio técnico desde edades tempranas. Una de las directrices para profundizar en la formación integral de la personalidad de los deportistas, es el estudio sistemático y perfeccionado de las bases que deben sustentar el perfeccionamiento de la preparación de los deportistas. De aquí la necesidad de profundizar de forma impostergable, en el conjunto de ejercicios para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva.

Según criterios de Almira (2011), “Los nuevos sistemas de competición, la introducción continua de tecnología de avanzada, los constantes cambios de reglamentación; y el desarrollo deportivo de muchos países, incluyendo los del tercer mundo, obligan a redoblar los esfuerzos en la superación, tanto en los profesores y directivos de base, como los de más alto nivel en Cuba”. En consecuencia, el estudio teórico realizado, la experiencia profesional del autor como profesor y activista de artes marciales y con el auxilio de métodos empíricos como: la observación a entrenamientos deportivos, a las actividades metodológicas, entrevista al metodólogo, encuesta a entrenadores, se determinaron las principales insuficiencias, concretadas en:

Limitado alcance de los fundamentos teórico-metodológicos para el desarrollo de las habilidades motrices en la preparación del boxeador en la iniciación deportiva

Deficiente planificación del conjunto de acciones motrices para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva comunitaria

Carencia de actividades para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva.

En las limitaciones abordadas se manifiestan que falta profundizar en el tratamiento teórico-metodológico y la necesidad de considerar un conjunto de acciones motrices para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva comunitaria desde una perspectiva motriz e individualizada como elemento dinamizador por lo que se plantea como problema científico: ¿ Cómo favorecer el desarrollo de un conjunto de ejercicios para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva comunitaria en el municipio Holguín?.

Métodos, técnicas y procedimientos empíricos:

La entrevista: para la obtener de información de los entrenadores sobre el tratamiento de las acciones motrices para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva comunitaria en el municipio Holguín

La encuesta: para la obtener información de los entrenadores respecto al perfeccionamiento de acciones motrices para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva comunitaria en el municipio Holguín

La observación: se empleará una guía de observación para constatar el estado que presentan las acciones motrices para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva comunitaria en el municipio Holguín

El criterio de especialistas: para la búsqueda de consenso, en torno a la pertinencia de los componentes del conjunto de ejercicios motrices para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva comunitaria en el municipio Holguín. En la iniciación deportiva los boxeadores sientan las bases para el aprendizaje motor es por ello que evalúa el estado actual de la preparación técnica u objetivos pedagógicos, por lo que se considera que el entrenador debe atender las etapas del aprendizaje en el proceso de iniciación del entrenamiento con el fin de contribuir a su desarrollo.

La orientación del entrenamiento deportivo está regida por el ordenamiento metodológico de los principios, métodos de enseñanza que, unidos con la enseñanza de las acciones motrices y la educación de las capacidades condicionales y coordinativas, se organizan pedagógicamente para su

desarrollo, tomando en cuenta las etapas del aprendizaje, así como el perfeccionamiento técnico. Los hábitos y destrezas motrices, sólo pueden surgir sobre la base de los formados con anterioridad y esto implica, que se trabaje con una determinada secuencia lógica en el proceso de preparación inicial. Los nuevos hábitos y destrezas, que se establecen según el mecanismo de formación de reflejos condicionados, conllevan a que la metodología del aprendizaje, tenga que guiarse por el cumplimiento sistemático de la ejecución de las acciones motrices, pues esta, exige la repetición.

Después se hace necesario consolidar y perfeccionar hábitos motrices y destrezas, por cuanto, en dicho proceso se suceden las tres fases ya conocidas: (Matveev 1977, p.258 p)

1.- Etapa de estudio inicial o aprendizaje inicial.

2.- Etapa de estudio profundizado o aprendizaje profundo.

3.- Etapa de consolidación y perfeccionamiento.

La etapa de aprendizaje inicial: su labor fundamental es ofrecer la representación más exacta sobre la acción motriz que es motivo de aprendizaje. También ir sentando las bases para establecer los mecanismos de autocontrol y autorregulación. El entrenador debe tener en cuenta que se encuentra en la primera fase de generalización del hábito motor, lo cual se traduce en que las particularidades motrices se muestran con tendencias a realizar movimientos imprecisos, con inestabilidad en el ritmo de ejecución de la acción.

A partir de la iniciación del entrenamiento, el entrenador a partir de este instante debe trabajar conjuntamente las tres etapas del aprendizaje, de acuerdo a las características individuales de los atletas. En consecuencia, existirán varios niveles de comportamiento motriz e intelectual en el grupo. Teniendo en cuenta este hecho, se procederá con la orientación de la preparación, donde los principios sistematización, accesibilidad y la individualización juegan un papel importante.

Por lo que a las demostraciones y explicaciones que definen la buena marcha del proceso; para que el deportista pueda interiorizar los objetivos de cada sesión de de preparación y lograr el aprendizaje

Etapa de aprendizaje profundo: la labor fundamental, es el dominio práctico de la acción motriz y se corresponde con la fase de concentración de los centros nerviosos, propios de la ejecución técnica a realizar por los deportistas. Como resultado de las repeticiones y las múltiples representaciones, se va dominando la técnica, los movimientos adquieren exactitud, lo cual genera un gasto energético menor.

Los boxeadores realizan reiteradamente la acción motriz o las distintas fases de la misma. El entrenador observa, realiza las explicaciones necesarias, analiza los errores y en caso necesario, corrige algunos. Es preciso tener en cuenta que al inicio de la etapa de preparación de los boxeadores pueden ejecutarla incorrectamente, pues la primera fase del hábito motor puede estar presente en esta etapa y el "error" puede no ser real.

Por otra parte, desde la iniciación deportiva, se hace necesario conocer que el Programa de preparación deportiva del Carballosa (2009), en ella se propone los elementos técnicos como parada de combate las posturas de las distancias larga y media, desplazamientos, giros, golpes y combinaciones entre otros.

Además de proponer errores más comunes por elementos técnicos elementos que sirvieron de antecedentes para la realización de esta investigación, por lo que se considera que este deporte es de los que ha realizado estudios específicos de sus elementos, técnicos para la aplicación de la preparación, técnica lo que, no ha sido así en la iniciación comunitaria A continuación los errores que propone el programa de preparación:

Conjuntos de ejercicios.

Nombre del ejercicio 1: Desplazamientos en dirección rectilíneos en guardia. (Distancia en metros).

Objetivo: perfeccionar la técnica de los desplazamientos con la máxima rapidez.

Métodos: Ejercicio estándar continuo, competitivo.

Indicaciones metodológicas: Inicialmente de forma individual y posteriormente en parejas.

Nombre del ejercicio 2: De pie, en parejas de espaldas, extremidades superiores entrelazadas, flexión del tronco en todas direcciones

OBJETIVO: perfeccionar la técnica de los movimientos del tronco con la mantención de la posición de las piernas en posición de guardia y fortalecimiento de los musculos flexores del tronco.

MÉTODOS: ejercicio estándar continúo.

INDICACIONES METODOLÓGICAS: En parejas, sujetos de similares divisiones de peso corporal.

Nombre del ejercicio 3: En parejas, de frente agarrado por las manos con dedos entrelazados, o agarrados en forma de gancho. Flexiones y extensiones de extremidades superiores. Halar y empujar.

OBJETIVO: perfeccionar la técnica de los movimientos de golpeo con la mantención de la posición de las piernas en posición de guardia y fortalecimiento de los musculos flexores del tronco.

MÉTODOS: ejercicio estándar continuo.

INDICACIONES METODOLÓGICAS: En parejas, sujetos de similares divisiones de peso corporal.

Nombre del ejercicio 3. Ejercicios abdominales en parejas, sentados de frente en el piso, piernas entrelazadas. Ejecución de flexión del tronco desde la posición acostado, con ejecución de golpes según la tarea técnica en cuestión.

OBJETIVO: Perfeccionar la técnica de los movimientos de golpeo asi como la mantención de la posición de guardia y fortalecimiento de los musculos flexores del tronco.

MÉTODOS: Ejercicio estándar continuo. Procedimiento unilateral y alterno, progresivamente.

INDICACIONES METODOLÓGICAS: En parejas, sujetos de similares divisiones de peso corporal de ser posible. Prestar especial atención a la mantención de la guardia de las extremidades superiores y al ritmo de las ejecuciones, que no interfieran el grado de dificultad de la ejecución.

Nombre del ejercicio 5. Juegos motrices.

OBJETIVO: Perfeccionar la técnica de la posición del puño de forma variable y amena y asi como la resistencia en condiciones competitivas de juego.

MÉTODOS: Juegos predeportivos.

INDICACIONES METODOLÓGICAS: En parejas, sujetos de similares divisiones de peso corporal de ser posible. Prestar especial atención a la mantención de la guardia de las extremidades superiores y al ritmo de las ejecuciones, que no interfieran el grado de dificultad de la ejecución. (Los contendientes deben estar vestidos con indumentaria de boxeador y guantes reglamentarios).

JUEGO 1. Mano balbox (HandballBox): Es falta correr o driblear. Para lanzar hacia la portería debe ser golpeando el balón con los puños.

JUEGO 2. Voli Boxeo (voleiBox). Es obligatorio pasar con los puños. Es conveniente elevar la net y realizarlo sobre arena.

JUEGO 3. BasketBox (Basketbox). Es falta correr o driblear. Para lanzar al aro debe ser golpeando el balón con los puños.

Nombre del ejercicio 6. Boxeo de ascenso

OBJETIVO: Perfeccionar la técnica de la posición del puño de forma variable y amena y asi como la resistencia en condiciones competitivas de juego.

MÉTODOS: Intervalo y Competitivo.

INDICACIONES METODOLÓGICAS: En parejas, sujetos de similares divisiones de peso corporal de ser posible. Los contendientes deben estar vestidos con indumentaria de boxeador y guantes reglamentarios.

Nombre del ejercicio 7

Primer ASALTO: Escalar la pendiente seleccionada.

INDICACIONES METODOLÓGICAS: Quien primero llegue a la cima es el ganador. O se dan los puntos a partir de intervalos. -1 minuto de descanso a partir del último en llegar

Nombre del ejercicio 8

Segundo ASALTO: Ejercicios Abdominales en parejas, sentados de frente en el piso, piernas entrelazadas. Ejecución de flexión del tronco desde la posición acostado, con ejecución de golpes según la tarea técnica en cuestión o en forma libre, dirigida o condicionada. Puede ser alterna o unilateral. -1 minuto de descanso

TERCER ASALTO: Combatir con las reglas oficiales.

INDICACIONES METODOLÓGICAS: La decisión se realiza según la cantidad de puntos acumulados. (El tiempo de duración de los asaltos y la distancia de escalamiento deben estar en

correspondencia con las categorías etáreas a que pertenezcan los practicantes).

CONCLUSIONES

Limitado alcance de los fundamentos teórico-metodológicos para el desarrollo motrices en la preparación del boxeador en la iniciación deportiva

Deficiente planificación del sistema de ejercicios motrices para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva comunitaria

Carencia de actividades para la preparación del boxeador en la iniciación deportiva

La sistematización de los fundamentos teórico-metodológicos, desde el objeto y campo de investigación, reveló un limitado alcance para el desarrollo motriz en la preparación del boxeador en la iniciación deportiva

Inadecuado uso de las acciones motrices ajustadas a las necesidades de los escolares los cuales limitan su concepción integradora e individualizada para comprender su significación en la dinámica de la atención a las capacidades estructuración espacio-temporal y lateralidad en el escolar de primer grado

La preparación del boxeador en la iniciación deportiva, a pesar de contar con potencialidades morfo-psicológicas y motrices, estas no son utilizadas de forma eficiente. Las insuficiencias a nivel teórico requieren de una sistematización de los mismos sobre la base de las particularidades, características y exigencias esenciales del contexto donde se desarrolla la problemática investigada

Los resultados del estudio diagnóstico develaron que el proceso de la preparación del boxeador en la iniciación deportiva presenta insuficiencias en la dinámica de los factores morfo-psicológicos y motrices, denotándose el poco aprovechamiento de las potencialidades de los boxeadores, desprovisto del carácter sistémico integrador e individualizado, las que dieron lugar a la confección de un conjunto de acciones motrices.

BIBLIOGRAFIA

Almira, C (2011). Algunas consideraciones sobre el nivel de preparación física y técnico táctica de los atletas de Boxeo de la EIDE “Pedro Díaz Coello”. Trabajo de Diploma, ISCF Holguín. Cuba,

Anaya, W. (1995). Some considerations on the level of physical preparation and technician tactical of the EIDE's athletes of fight Pedro Batista Fonseca.I work of Diploma, ISCFGranma.Hogshead,

Anaya, L. (1994). Sistema de principios del entrenamiento deportivo. México: Editorial Nacional del Deporte.

Anaya, L. Principledsystem of sports training. Mexico: National Editorial of Sports, 1994.

Carballosa Hugo (2009) Normas para la evaluación de la capacidad condicional rapidez en el Judo femenino escolar. Tesis de maestría en deporte de combate. Facultad de Cultura Física de Holguín.

1.26

PERFIL DE EXIGENCIAS TÉCNICO DEL COMBATE DE ESPADA EN LA CATEGORÍA 13-15 AÑOS

Lic. Maykel Ramírez Espinosa

Estudiante de la Maestría de Deportes de Combate. Escuela de Iniciación Deportiva (EIDE) de Holguín. Maykelr826@gmail.es

Dr. C. Octavio Jesús Bruceta Serrano

Profesor Titular. Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física de Holguín, obrucetas@uho.edu.cu. https://orcid.org/0000-0003-3387-3409.

RESUMEN

La Esgrima es el arte y deporte donde se maneja un arma, mediante un conjunto de movimientos más o menos complejos y rápidos (previamente aprendidos). Durante el combate (asalto) se establece un intercambio de estocadas y engaños (fintas) con las que cada esgrimista estudia a sus contrarios, buscando sus reacciones, descuidos y debilidades para atacarlos; o provocarle para que ejecute acciones en las que él estará prevenido. Este deporte es muy exigente ya que, acíclicos, y la competencia se realiza en una sola jornada para lo cual requiere realizar esfuerzos de alta intensidad y coordinación, por ello es importante contar con una preparación técnica y física completa que cumpla los requerimientos para una optima practica y obtención de resultados competitivos. La técnica es un componente de la preparación muy importante en la esgrima, por lo que su exigencia resulta importante para el control y planificación del entrenamiento. El objetivo principal de esta investigación fue elaborar un perfil de exigencias técnico específico en tiradores de espada. Que transforme el rendimiento y los resultados deportivos.
Palabras clave: perfil de exigencias técnico, combate, espada y esgrima.

INTRODUCCIÓN

La Esgrima es el deporte más bello del mundo, es una disciplina que se remonta al surgimiento del hombre primitivo cuando debió defenderse con palos, lanzas, hachas de piedras entre otras armas, ante los embates de la naturaleza para la caza o para enfrentar a sus semejantes. El desarrollo del hombre como especie, hizo que en el afán por la subsistencia se viera obligado a desarrollar actividades físicas que lo pusieran a la par o en superioridad con los otros habitantes de un mundo tan hostil.

La ejercitación fue desarrollando su intelecto que puso en función de su propio desarrollo. La necesidad de preparación para las diferentes contiendas, hizo que estas actividades se transformaran, llegando a hacerse de forma competitiva, bien como esparcimiento o para determinar la capacidad o destreza dentro de su comunidad, que en ocasiones podía darle a determinado sujeto el mando de la entidad.

Luego de introducirse como deporte se crearon las diferentes características de cada arma y sus peculiaridades reglamentarias, la convención en el combate como por ejemplo en el sable y el florete

depende de la prioridad en el ataque o las defensas, pero en la espada se basa en el que primero toque lo que implican diferencias en las acciones técnicas dentro de los sistemas tácticos y en la toma de decisiones en esgrimistas de cada especialidad.

La investigación se ha realizado, debido a que los espadistas, categoría escolar, de la provincia de Holguín, han confrontado problemas en el desarrollo de los elementos técnicos fundamentales, así como las principales exigencias que se dan en los combates, limitan el comportamiento efectivo de los mismos en los eventos nacionales, en que han participado en los últimos años.

La Espada en los escenarios internacionales tiene niveles excepcionales, su exigencia es alta tanto en el orden técnico - táctico como físico, teórico y psicológico. La presente investigación trata el perfil de exigencias técnicas del combate de espadistas escolares, para ello es necesario determinar cuáles son sus técnicas preferidas, cómo compiten, cuáles son sus acciones y sectores más y menos efectivos, lo cual permite una mejor caracterización, respecto al nivel de su oponente.

Teniendo en cuenta para todo lo anterior el nivel técnico que poseen estos esgrimistas del momento táctico en que deben realizar las acciones en las disímiles situaciones que se presentan en el combate, considerándose además el nivel de efectividad de los mismos, por lo que ha sido necesario realizar cambios en el programa de preparación del deportista y aunque se conocen algunas exigencias del deporte analizado, para estas categorías no está determinado un perfil de exigencias que respalde la preparación del espadista y con ello la cientificidad de esta, contribuyendo a mejorar el rendimiento deportivo.

En la búsqueda bibliográfica, se revisaron documentos y artículos de varios autores, como es el caso de V. A. Arkayev (1990), relacionados con componentes de la preparación del esgrimista, así como una caracterización integral de al espada, donde el autor hace referencia a elementos técnicos en la Esgrima de forma general.

Enrique (2008) relaciona el tocado con fondo en la esgrima de alto nivel con un estudio biomecánico en la competición y el golpe recto clásico donde plantea" la importancia de la coordinación de brazos y piernas ya que es uno de los desplazamientos fundamentales de la esgrima".

Gámez (2011), en su tesis de maestria aporta un perfil de exigencias tècnicas para el sable sobre elementos ofensivos, la cual es tomada como referencia por el investigador.

Sin embargo, Méndez (2013) logra constatar en su investigación cómo las capacidades coordinativas inciden en la ejecución de los fundamentos técnicos en los atletas que practican deportes de combate.

El valor actual de esta investigación está dado en conocer las exigencias técnicas, para determinar la selección más efectiva de los métodos que se emplearán en el entrenamiento y salir exitosos en diferentes momentos en una competencia. Es muy conocido por los especialistas que la Esgrima tiene sus características a la hora de conducir los asaltos, una de ellas es que los esgrimistas conociendo las principales acciones técnico ante los contrarios, puedan elaborar un plan, eliminar deficiencias y prepararlos para la excelencia de la Espada actual, permitiendo obtener dividendos dentro del combate.

En el deporte de Esgrima han existido transformaciones considerablemente en los últimos años y

dentro de ella, el combate con espada, está necesitando de cambios en el accionar de los atletas, motivando a que para resultar vencedor se debe tener una técnica depurada, en la competencia.

Lo que han provocado que los espadistas dominen como técnicas favoritas las siguientes:

Los ataques directos con cambio de ritmo aumentando la velocidad los cuales han sido determinantes en las competencias realizadas.

Las defensas pasivas (Defensas de piernas) estas han ganado en el favoritismo de los espadistas ya que muchos permiten tocar con mayor velicidad.

Los contraataques y tiempos al brazo: Son de vital importancia ya que les permite ganar un tiempo por encima del atacante.

Las defensas con ripostas directas e indirectas, estas sobre todo llaman a la espectacularidad. Sin embargo, existen debilidades en la realización de estos y otros elementos técnicos por parte de los espadistas escolares, al igual que los entrenadores presentan insuficiencias técnicas metodológicas para la corrección y el control de estos elementos dentro de la preparación de los mismos en la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar en la provincia de Holguín.

Para darle salida a la situación problemática detectada se trazó el siguiente objetivo: Determinar el perfil de exigencias técnicas del combate, que permita el tratamiento científico – metodológico necesario de la preparación en los espadistas escolares, para un mayor rendimiento competitivo.

DERSARROLLO

De una población de cuatro (4) esgrimistas, se seleccionaron los cuatro (4) que son el 100 % por ser esgrimistas de la categoría escolar, con una de edad, uno de 14 años, masa corporal de 64,5kg y altura de 172,7cm, dos de 13 años uno con una masa corporal de 62,5kg y altura de 170,5cm, el otro con una masa corporal de 61,8kg y altura de 169,5cm, y el último con una de edad de uno de 12 años, masa corporal de 60,3kg y altura de 166,7cm tres de ellos son derechos y uno es zurdo, participaron voluntariamente en este estudio. Todos los sujetos eran esgrimistas y entrenaban una media de 18 horas/semana. Los esgrimistas fueron informados del objetivo, contenido y características del proyecto. Ninguno de ellos padecía ninguna enfermedad o lesión que pudiera limitar el rendimiento deportivo.

Métodos:

Histórico-lógico: Fue utilizado para determinar las tendencias históricas del proceso de planificación del entrenamiento deportivo en general y del Sable en lo específico.

Análisis-síntesis: Se utilizó para la caracterización del objeto y campo de la investigación, así como para analizar y sintetizar la información obtenida de la literatura consultada, determinar las particularidades y descubrir relaciones y la lógica a seguir en la obtención de los conocimientos científicos relacionados con la planificación del entrenamiento deportivo en el sable y las exigencias técnicas que le plantea el mismo a los esgrimistas.

Inductivo-deductivo: para la combinación del movimiento de lo particular a lo general posibilitando las generalizaciones. Se aplicó específicamente desde la selección de los objetivos más generales del

entrenamiento deportivo hasta lo más particulares referidos al perfil de exigencias técnicas para el combate y los contenidos teóricos prácticos.

Análisis documental: Se utilizó para analizar Programas de Preparación del Deportista del Esgrimista, documentos oficiales de competencias, hojas de anotación de eventos.

Observación: Se realizaron tres protocolo de observación, el primero de diagnóstico dirigido a los esgrimistas de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar de Holguín de la categoría escolar con el objetivo de determinar los elementos técnico que más le exigían al esgrimista y los de mayor frecuencia de utilización con efectividad en entrenamientos y topes de preparación; el segundo, también de diagnóstico, se realizó en la competencia Nacional escolar 2019, donde se analizaron los elementos técnicos del combate que mayor por ciento de certeza alcanzaron en el evento y por lo tanto, marcaron la mayoría de toques.

Considerándose los que más le exigen al esgrimista de esa categoría y la tercera observación se realizó después de aplicado el perfil de exigencias técnicas del combate a la muestra seleccionada, en una copa Nacional Escolar Las Tunas 2022, para determinar algunos resultados del mismo.

Los protocolos de observación están estructurados con una columna donde se identifican todos los combates efectuados, otra las técnicas efectivas ejecutadas en el combate y en la parte superior una fila donde aparecen los elementos técnicos del combate, siempre que se ejecuta una técnica y es efectiva se anota en la planilla de observación, posteriormente se realizó un proceso estadístico para determinar las más efectiva y las que más se repitieron u obtuvieron mayor nivel de utilización.

Encuestas: Se utilizó para obtener información del conocimiento y aplicación por los entrenadores de los perfiles de exigencias y de los elementos que consideran los entrenadores de mayor importancia en las técnicas de combate, para la categoría escolar, así como lo desarrollan en el entrenamiento deportivo del esgrimista.

Criterio de especialistas: Para la realización de este método, se consulta un total de 29 especialistas, con un promedio de experiencia en la actividad deportiva de 11 años, de los cuales tres son Doctores en Ciencias vinculados al deporte, 6 son Máster en Ciencias vinculados al deporte y 20 son Licenciados en Cultura Física y entrenadores del deporte.

Estadístico: Matemático estadístico (estadística descriptiva) Se utilizó para procesar los datos recogidos a través de la observación y en las hojas de anotación de las diferentes acciones del combate realizadas en eventos competitivos, determinándose las medias y los por cientos de las veces que se ejecutaron las mismas con efectividad, así como extraer los datos de las encuestas a los entrenadores y a los especialistas, procesando esta información.

Análisis y discusión de los resultados.

Efectividad en la actividad competitiva en los topes de preparación y copas de preparación para los Juegos Escolares 2022.

Acciones	+	--	Total	%		Acciones	+	--	Total	%
Ataques directos	38	50	88	43.1		Ataques directos	39	40	79	44.3
Ataques c/cambio de ritmo	40	51	91	43.9		Ataques c/cambio de ritmo	89	50	139	64
Ataques con ligamentos	9	20	29	31		Ataques con ligamentos	45	25	90	72.2
Ataquesc/finta y pase	12	8	20	60		Ataquesc/finta y pase	10	9	19	52.6
Defensas pasiva y ripostas	20	12	32	62		Defensas pasiva y ripostas	12	14	26	46.1
Defensas activas y ripostas	10	15	25	40		Defensas activas y ripostas	18	12	33	58.5
Cierre de distancias	4	10	14	28		Cierre de distancias	30	19	49	61.28
Contra ataques	20	48	68	29.4		Contra ataques	55	35	90	61.1
Tiempos al brazo	10	30	40	23.8		Tiempos al brazo	45	18	63	71
Total	163	244	407	40		Total	343	222	565	60.7

Análisis e interpretación de los resultados alcanzados como consecuencia de la puesta en práctica del perfil de exigencias técnicas del combate en los espadistas de la categoría 13 – 15 años.

Después de insertado en la planificación de la preparación técnica de los espadistas escolar el perfil de exigencias técnicas elaborado en la investigación, se han recogido algunos resultados que demuestran su significación práctica, acorde con los criterios de los especialistas difundidos en el trabajo.

Utilizando un protocolo de observación se pudo verificar que en un total de 54 combates efectuados en los topes y copas de preparación para los Juegos Escolares 2022. Los esgrimistas mostraron en las acciones a utilizar la mayor cantidad de las mismas que eran las manifestadas en el perfil planificado, donde las acciones de mayor empleo fueron en los ataques con cambio de ritmo con 139 lo que represento según el total que fue de 565 el 24.6%, después lo siguieron los ataques con ligamentosy los contra ataques con 90, para un 15.92% cada uno, posteriormente los ataquesdirectos realizadas como total 79, significando el 13.98%.

Por lo que existe un predominio por encima de las demás acciones de defensas, seguidamente los ataqques directos con 79, para un 13.98%, los tiempos al brazo con 63 representando el 11.15%, y muy pegado a ellas fueron los cierres de distancia con49 logrando el 8.67%, luego les continuaron defensas activas con 33, para un 5.84% después se ubicaron en orden descendente con una

marcada diferencia las defensas pasivas con 26, para el 4.60%, y más bajo aun fueron losataques con fintas 19,para un 3.36%, esta diferencia era esperada logrando el cumplimiento en gran medida de lo propuesto en el perfil según las acciones de los combates.

Los espadistas realizaron un total de 343 técnicas efectivas, desglosadas en 183 ataques para un 55.96 % dentro de esta acción el ataque con ligamento es el que mejor % nos muestra con 72.2, le siguen 55contra ataques representando el 61.1%, los tiempos al brazo con 45, nos dieron el segundo mayor % con 71, así como los cierres de distancias con 30, para un 61.28%, las defensas activas con 18 para un 58.5% y defensas pasivas tuvieron un total de 12 técnicas efectivas para un 46.1%.

Se comprobó que los elementos de mayores puntos lo lograron los ataques con ligamentos con 72.2% seguido de los tiempos al brazo con el segundo más elevado porciento con 71%, los ataques con cambio de ritmo con 64%, también fueron muy efectivas los cierre es de distancia con 61.28 y los contra ataques con el 61.1%, con menos del 60% estuvieron las defensas activas con 58.5, continuando los ataques con fintas y pases con el 52.6, con menos del 50% tenemos las defensas pasivas con el 46.1% y los ataques directos con el 44.3%.

Es necesario certificar, que de las 565 como total de acciones fueron efectivas 343 representando un alto porciento de efectividad competitiva del 60.7%. La utilización y efectividad de los sectores mostraron semejanzas con el perfil yaqué el sector más utilizado fue el brazo con un total de 220 toques y fue a laves el de mayor rendimiento con 128 para el 58.1%, los segundo en efectividad fueron los dirigidos al tronco o sector profundo, resultado esperado por la amplitud de la zona y se mejoro por la utilización la continuación de ataques con toques de puntas y de coupé planteadas en el perfil, se logró un 40%, el siguiente resultó ser el muslo.

Debemos significar la mejoría en las calificaciones obtenidas en las pruebas técnicas como parte de los objetivos pedagógicos, las cuales fueron de forma general de 18.5 puntos, mejorando la de la anterior competencia que fue de 17.0 puntos.

CONCLUSIONES

Los criterios teóricos analizados permitieron fundamentar y justificar la necesidad de la elaboración del perfil de exigencias técnicas del combate en los espadistas escolares, el cual cobra vital importancia como documento teórico, metodológico y de aplicación práctica.

A través del diagnóstico realizado pudo comprobarse los elementos técnicos que deben conformar el perfil de exigencias, así como conocer los criterios de los entrenadores de espada sobre la necesidad de su elaboración.

Como parte del perfil de exigencias técnicas del combate para el espadista fueron incorporados los aspectos que deben conformar el mismo: elemento técnico, exigencia técnica, realización y defectos más comunes.

La aplicación del criterio de especialistas que permitió comprobar la pertinencia del perfil de exigencias técnicas del combate para los espadistas escolares de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar “Pedro Díaz Coello” de Holguín, relacionadas al nivel científico, el enfoque didáctico, la importancia, así como las posibilidades de aplicación.

La aplicación del perfil de exigencias técnicas del combate de espada aportado en el estudio, benefició el rendimiento técnico-competitivo de los espadistas escolares, quedando demostrada la pertinencia de dicho perfil, a partir de la planeación objetiva y el tratamiento científico-metodológico necesario en la preparación.

BIBLIOGRAFIA

Akayev, V. A. (1990) La Esgrima Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Colectivo de Autores. (2006). Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo. Tomo II. (La selección científica del posible talento deportivo y el sistema de la planificación del entrenamiento deportivo). Ciudad de la Habana.

Comisión Técnica Nacional de Esgrima. (2010) Programa de Preparación del Deportista, Ciudad de la Habana.

Gámez, J. (2011). Perfil de exigencias técnicas del combate de sable en los esgrimistas de la categoría 13-15 años. Tesis Maestral. Holguín.

García Manso, J. Métodos y normas para evaluar la preparación física y seleccionar talentos deportivos. J. García Manso, Hermenegildo Pila Hernández, Genoveva García Hernández. México: Ed. Supernova, 2000.

Gómez Castañeda, Pedro. Alcances obtenidos mediante la planificación y control del proceso de entrenamiento deportivo en el Taekwondo (estudio de casos). [documento en línea] http://www.efdeportes.com/ Revista Digital (Buenos Aires) 8 (51) [Consulta: 21 de Mayo 2008].

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Tamayo-Rondón, M. (2018). La formación integral del Hockey sobre Césped (s/c) femenino en el eslabón de base a partir del trabajo de las capacidades Coordinativas. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capitulo 3.8, pág. 259.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, B. (2018).Sistematización teórica sobre la enseñanza aprendizaje del entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capitulo 1.13, pág. 134.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, B. (2015). Dinámica de entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped (s/c) categoría escolar. Boletín Virtual REDIPE Vol. 4 No. 4, Cali, Colombia, ISSN 2256-1536, Pág. 103-107.

Tamayo-Rodríguez, Y. S. & Echevarría-Ramírez. (2015). Sistema de ejercicios técnico-táctico para el Hockey sobre césped, categoría escolar. Boletín Virtual REDIPE Vol. 4 No. 4, Cali, Colombia, ISSN 2256-1536, pág. 92

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, J. (2015). Situaciones reales de juego bajo presión emocional y mental en el Hockey sobre Césped. Segunda jornada científica Evenhock. Universidad de Las Tunas. Cd-ROOM.

1.27

LA ENSEÑANZADE DE LAS TÉCNICAS DE ASHÍ WAZA EN INSTRUCTORES DE DEFENSA PERSONAL EN HOLGUÍN

Lic. Alexander Duckett Darroman.

Profesor de defensa personal.

RESUMEN

En el presente trabajo investigativo se expone una alternativa metodológica que abarca los aspectos dirigido a los criterios a tener en cuenta para el diseño de la enseñanza de las técnicas del o soto gari y de ashi barai como ataques directos y las formas de ejercitarlos, lo que debe propiciar su asimilación y posterior inclusión dentro del sistema táctico- ofensivo operativo en el Centro de instrucción de la provincia Holguín. La investigación se fundamentó en la aplicación de diferentes procedimientos metodológicos utilizados en la enseñanza y perfeccionamiento de las técnicas de proyección ashi waza declaradas en la investigación. Se utilizaron los métodos teóricos: Histórico-lógico, analítico, sintético, inductivo, deductivo la y métodos empíricos de: observación directa, revisión documental y la técnica de encuesta y la estadística descriptiva.
Palabras clave: enseñanza, así waza, defensa personal, procesos metodológicos.

INTRODUCCIÓN

El sistema de preparación e los nstrut exige una actualización permanente de las acciones motrices que integran los modelos de reducción y dominio del oponente durante el enfrentamiento rativo, su sistema de enseñanza se ajusta a la teoría y metodología del entrenamiento deportivo como base científica para abordar el campo de conocimientos que aportan las artes marciales en esta dirección, el judo es un deporte de combate que reúne las características generales para integrar los más variados conocimientos para someter al oponente.

La preparación técnica a lo largo de todo el proceso de formación de los instructores de defensa personal se ejecutan mediante las tareas dedicadas a la enseñanza, dominio y perfeccionamiento de los diferentes elementos técnicos, que serán utilizados durante el ejercicio operativo por los combatientes que preservan el orden y la seguridad ciudadana específicamente en la provincia de Holguín, la necesidad de actualizar los planes y programas de preparación exigen transformaciones en las concepciones actuales de la preparación en este campo.

La investigación se orientó a propiciar las herramientas metodológicas para el proceso de perfeccionamiento de las técnicas de ashí waza o soto gari y de ashi barai mediante la formación de habilidades específicas asociadas al modo de actuación, dado el alto nivel de preparación física y dominio de las formas de combatir que a través de la enseñanza deportiva propicia el sistema educacional en nuestro país a alcanzado la población. El proceso de enseñanza aprendizaje en este nivel parte de sus regulares y tendencias que están en correspondencia con lo anteriormente planteado.

En la actualidad se aprecia un trabajo sistemático en la preparación de los combatientes que aseguran el orden interior, pero durante las sesiones de clases, se puede apreciar poca efectividad

y calidad en las acciones de aprendizaje y perfeccionamiento durante grupos de acciones motrices en judo principalmente en las técnicas de pierna (así waza), esto nos hace pensar que existe debilidad en la formación de los hábitos y habilidades t según los programas de preparación aprobados, los cuales no han sido tratados con el rigor metodológico que requiere afectando el proceso pedagógico en este nivel.

Debido a la importancia de la técnica en el deporte como componente esencial de la preparación deportiva, es preciso reflexionar sobre este factor en aras de posibilitarle al atleta el nivel de desarrollo de los elementos técnicos necesarios para la consecución al rendimiento o aprovechamiento operativo. Copello, M. (2005 p) en su apreciación didáctica valora estos elementos de altamente especializados y estrechamente relacionados cuyo objetivo es la capacidad para aplicar un ataque en cualquier situación, aspecto se corresponde con la esfera de actuación en la que se incursiona.

El judo pose un amplio campo de conocimiento integrado por las técnicas de proyección, control y de golpeos que permiten diversificar su enseñanza y ofrecer las herramientas más variadas en aras de completar una formación integral de los practicantes, sus movimientos son de alta complejidad y exigen un elevado nivel de preparación, para una mejor comprensión es necesario partir de la valoración de varios autores dadas por técnica deportiva entre los que señalamos a: Matveev, L. (1983), Ozolin (1983), Forteza, A. (1996) los mismos coinciden en el carácter integrador de este componente de la preparación deportiva orientado a desarrollar las capacidades especiales de la modalidad requerida.

El proceso de aprendizaje y perfeccionamiento de la técnica en judo es complejo, la organización de su contenido y la didáctica aportada por su fundador Jigoro Kano y mejorada sucesivamente por varios de sus discípulos han propiciado los resultados que hoy exhibe el judo a nivel mundial, estos aspectos son considerados a todos los niveles y constituyen modelos que se extrapolan a las más diversas formas de preparación a que son sometidos los practicantes de este deporte de combate.

El dominio de las técnicas de Ashí Waza es condicionante para el resultado motriz que alcanza un practicante, sus sustentos motrices se relacionan estrechamente con el equilibrio, principio que es considerado en el actuar del combatiente, es por ello que la aplicación de nuevas concepciones metodológicas como tendencia al perfeccionamiento es una directiva para poner en práctica en las escuelas de instrucción de la localidad de Holguín.

Para Ruiz, A. (1985) el contenido representa la materia de enseñanza que es necesario transmitir para lograr los objetivos, es decir, el sistema de conocimientos, hábitos y habilidades. Por otro lado, el autor Brito, (1987) hace también alusión al contenido del proceso enseñanza-aprendizaje señala que este recoge al sistema de habilidades y conocimientos que forman parte de una actividad objeto de asimilación. Al considerar el conjunto de habilidades como el contenido estamos reconociendo una característica eminentemente propia del judo, la que debe ser atendida con interés por los que se dedican a enseñarlo y donde el complejo de habilidades especiales determina su empleo eficiente.

La autora Fung (1999) al referirse a que la sistematización es una característica del desarrollo de las habilidades, se fundamenta en la relación que existe entre las acciones y operaciones de la

actividad; o lo que es equivalente, entre los roles y sub roles de la práctica y permite desde un punto de vista metodológico, establecer un orden lógico en la enseñanza de los ejercicios de la actividad objeto de aprendizaje. El autor asume este planteamiento el que se corresponde con los objetivos de la investigación, orientados a la elaboración de una alternativa metodológica para la enseñanza de las técnicas de Ashí Waza dentro del programa de instrucción en la provincia Holguín.

En la investigación se emplearon los métodos de nivel teórico Histórico-lógico, inductivo-deductivo, analítico, sintético y los de nivel empírico: observación, revisión de fuentes bibliográficas, la encuesta y la estadística descriptiva para el procesamiento de la información. Se elaboraron los protocolos correspondientes para la recolección de información.

La muestra seleccionada correspondió a 25 instructores de defensa persona que se desempeña como instructores, estos poseen nivel cultural universitario, el 100% posee el cinturón negro, con 10 años de experiencia en la actividad, buen nivel físico y dominio del programa de enseñanza que se aplica actualmente.

DESARROLLO

El proceso investigativo se realizó con la profundidad y precisión requerida, participaron 4 investigadores, se aplicaron los instrumentos adecuados y se recopiló la información en el período de un curso de 6 meses para instructores de defensa personal de la que se alcanzaron los siguientes resultados:

La revisión bibliográfica permitió consultar estudios sobre el cuerpo teórico donde se precisaron las principales tendencias y regularidades que acontecen en el proceso de enseñanza deportiva y con particularidad en el judo, así como los principales recursos metodológicos empleados actualmente en la instrucción de las artes marciales y deportes de combate.

En la revisión de los documentos normativos se obtuvo que existe un programa de preparación con una correcta estructura, no obstante, no se establece una correcta relación entre los componentes didácticos expresado en l falta de sistematicidad de los contenidos prácticos.

Se observaron 32 clases de ellas 10 orientadas a las técnicas de ashi waza en las que se detectaron: errores técnicos en el accionar de brazos, poca potencia en las acciones de barrido y falta de coordinación en las acciones de desplazamiento y ataque.

Como resultados de la observación a clases de instrucción se detectó que la enseñanza es tradicionalista, no se dominan los métodos problémicos y el contenido práctico predomina por encima del metodológico.

De la entrevista se constató que los 25 instructores refieren no dominar las metodologías activas para la enseñanza de los elementos técnicos, poseen poca bibliografía y no disponen del tiempo suficiente para la sistematización y perfeccionamiento del contenido.

Se estructuró una alternativa metodológica sustentada en las leyes y principios de la didáctica del judo y los principios del entrenamiento deportivo, teniendo como base el desarrollo de habilidades especiales de la modalidad deportiva que se enseña.

El proceso de enseñanza aprendizaje de las acciones motrices en judo tienen un soporte práctico inviolable, al concatenarse por grupos de técnicas según clasificación convencional se establecen las líneas metodológicas a seguir,

Los métodos de la enseñanza de las acciones motrices durante el proceso de aprendizaje, sustentan la labor pedagógica del entrenador y asegurar el cumplimiento del objetivo. Según Matveev (1988), su selección estará determinada por la edad, nivel de preparación física y desarrollo de habilidades, hábitos y destreza del practicante. Cuando la formación del profesional se prepara para perfeccionar su escenario de actuación hay que lograr una alta disposición para obtener información verídica y eliminar errores que pueden afectar la calidad de la enseñanza en los niveles precedentes, es por ello que las reglas didácticas en los deportes de combates deben cumplirse con precisión.

En la investigación queda claro que existen limitaciones en el orden metodológico y pueden ser atendidas con nuevas metodologías relacionadas con el enseñar y aprender.

BIBLIOGRAFÍA

Copello J, M. (2005) El Arte de Enseñar Judo. Caracas. Fondo Editorial Andrés Eloy Blanco.

Fung G. T. (1999) La Habilidad Deportiva: su desarrollo / T. Fung G. – La Habana: Editorial Pueblo y Educació

Harre, Dietrich. (1988) Teoría del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Tamayo-Rondón, M. (2018). La formación integral del Hockey sobre Césped (s/c) femenino en el eslabón de base a partir del trabajo de las capacidades Coordinativas. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capitulo 3.8, pág. 259.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, B. (2018).Sistematización teórica sobre la enseñanza aprendizaje del entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capitulo 1.13, pág. 134.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, B. (2015). Dinámica de entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped (s/c) categoría escolar. Boletín Virtual REDIPE Vol. 4 No. 4, Cali, Colombia, ISSN 2256-1536, Pág. 103-107.

Tamayo-Rodríguez, Y. S. & Echevarría-Ramírez. (2015). Sistema de ejercicios técnico-táctico para el Hockey sobre césped, categoría escolar. Boletín Virtual REDIPE Vol. 4 No. 4, Cali, Colombia, ISSN 2256-1536, pág. 92Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, J. (2015). Situaciones reales de juego bajo presión emocional y mental en el Hockey sobre Césped. Segunda jornada científica Evenhock. Universidad de Las Tunas. Cd-ROOM.

1.28

PLANEACIÓN ESTRATÉGICA PARA POTENCIAR EL TRABAJO TACTICO DE ANTICIPACIÓN EN EL RANDORI DEL JUDO ESCOLAR

Lic. Yordanios Saavedra Reyes

yordanisssavedra345@gmail.com

RESUMEN

La presente investigación va dirigida hacia el estudio de la preparación táctica, específicamente hacia la determinación de una planeación estratégica para potenciar el trabajo táctico de la anticipación en el Randori del judo categoría escolar; no hay que olvidar que la misma forma parte del sistema de preparación del deportista, siendo considerada esta dirección como una de las determinantes en la obtención de rendimientos óptimos y ser considerado además este deporte al igual que los demás deportes de combate como un deporte táctico, como además uno de los aspectos más complejos de la preparación del judoca, por consiguiente es de suma importancia su estudio, para el mismo fue necesario el empleo de varios métodos de investigación entre ellos el análisis síntesis el cual permite analizar la literatura consultada y llegar a consideraciones sobre el tema de igual manera el empleo de la inducción deducción permitió arribar a conclusiones.
Palabras clave: planeación estratégica, preparación táctica, randori y judo.

INTRODUCCION

El Judo, según estudios realizados desde su creación por el O-Sensei Jigoro Cano, fue considerado un Arte Marcial o Arte de guerra, ya que este proviene del Jiu-Jitsu, Arte de guerra milenaria de los antiguos Samuráis. Producto a esto los conocimientos que se tienen por la poca bibliografía especializada de esa época referente a la táctica es estrictamente táctica de guerra, ya que los enfrentamientos del Jiu-Jitsu en ese entonces constituían duelos en su mayoría. Incluso los entrenamientos carecían de toda reglamentación elaborada pedagógicamente y entre sus practicantes prevalecía el espíritu de luchar hasta la muerte (shin-ken-shobu), y terminaban con uno o ambos adversarios muertos o muy mal heridos, aplicando la táctica de guerra, de vida o muerte. De manera que, no es hasta el año 1882 cuando Kano crea el judo y funda el primer Kodocan o casa para la práctica del judo en la localidad de shitaya según el criterio de varios investigadores, es que se comienza a practicar con la finalidad de fortalecer cuerpo y mente según la filosofía de Kano. Concepto fundamental en la práctica de la mayoría de las artes marciales. A partir de ese momento dedico su vida a expandir el judo primero por todo Japón, después por el mundo y toda su experiencia acumulada del jiu-jitsu japonés y su intención de erradicar todos los aspectos negativos de este. Kano rápidamente se volvió una personalidad distinguida y estableció la filosofía del judo oriental. Luego en el año 1956 se celebra el primer campeonato mundial en Japón, y es a partir de este que la táctica en la competición deportiva empieza a tener importancia y utilidad. Es por ello que se puede inferir que, dentro de los deportes de combate, el Judo deportivo es relativamente joven en comparación con la Esgrima, el Boxeo, y la Lucha.

A partir de entonces aparece un gran movimiento a nivel mundial en cuanto al carácter Deportivo del judo. Pasa entonces a otras subdivisiones o especializaciones; como es el Randori (combate), teniendo en cuenta que en judo también existe el Kata (forma). El RANDORI se compone por

divisiones que conforman las categorías por peso en combate, la división por sexo y la división por edades cronológicas; también existe la competencia de equipos. Es necesario aclarar que la presente investigación, está dirigida a la táctica en el Randori o combate.

Siendo así se tiene que el Randori, se basa fundamentalmente en movimientos a cíclicos donde la velocidad y la fuerza dominan gran parte de las acciones: el ataque, la defensa, el contraataque, la esquiva y la anticipación. Además de la velocidad de contracción de las fibras musculares que intervienen. De manera que tampoco se puede olvidar la velocidad de reacción a estímulos externos; o la velocidad de acción segmentaria y gestual fundamental en las acciones durante el combate. El mecanismo energético predominante es el mixto aerobio-anaerobio y predomina la potencia sub-máxima durante el combate.

Por otra parte, OH Sotolongo-(2021) realiza un trabajo relacionado con las direcciones tácticas en el Judo para el alto rendimiento, sin embargo, en esos trabajos no se plantea lo relacionado a los aspectos para elaborar una estrategia para potenciar la táctica en el trabajo de la anticipación del Randori para la categoría escolar. Solo se limita su estudio a conceptos de la dirección táctica y algunas sugerencias de cómo entrenarla.

Por ello en el presente artículo se persigue como objetivo la elaboración de una planeación estratégica para potenciar el trabajo táctico de la anticipación en el Randori del judo para competidores escolares, necesario para el tratamiento científico metodológico de la preparación táctica que contribuya a un mayor rendimiento competitivo del Judoca.

DESARROLLO

Para comenzar la planificación estratégica del judo, ante todo se debe puntualizar lo relacionado con el tema en cuestión, tratado por Xavier Ferras. La vanguardia. Judo strategy, el cual plantea que el mismo:

> ” … está formado por las principales necesidades que en las diferentes direcciones del entrenamiento le impone el Judo al judoca, durante su proceso de preparación; brindándole a los entrenadores herramientas metodológicas para la planeación y la organización de los medios y tareas a tener en cuenta, para estimular los componentes instructivo, educativo y capacitivo del entrenamiento”.

Por lo que la planificación estratégica se convierte en un documento metodológico y práctico para la correcta planificación y selección de los diferentes objetivos, contenidos, métodos y medios, para llevar a cabo la preparación de los deportistas escolares en el Judo.

Teniendo en cuenta los criterios presentados por Verjoshanski (1990) y por Ransola (1998) podemos definir el deporte judo como:

Tipo de deporte: Individual.

Forma de interactuar: Con contrario.

Medio de ejecución de las técnicas: con proyecciones de brazo, piernas, caderas y mixtos, así como técnicas de inmovilización, estrangulación y luxación

Tipo de movimiento: Asíclico.

Frecuencia de los movimientos en competencias: Alta.

Duración de los movimientos: De 0,190 hasta 2.000 segundos.

Duración del evento: masculino, 4´, femenino, 4'.

Rangos de tiempos efectivos de trabajo: 2' – 3'.

Duración de los descansos: en el Judo por reglamento no hay descansos intermedios, son 2'o 3' de acuerdo a la categoría.

Frecuencia del descanso en el combate: cuando se detiene el combate para otorgar una puntuación o una advertencia o penalización, igual pasa cuando tengan que ajustar el judogi.

Régimen de trabajo muscular: Dinámico.

Sistema energético predominante: Mixto-variable. ATP anaerobia alactácido-lactácido y aerobio.

Rangos de frecuencia cardiaca: 175-190 p/m.

Descanso ínter encuentros: 15' – 20'.

Rango de lactato: 7 a 12 mmol/ L.

Por ciento de grasa permisible: De acuerdo a la división de peso y etapa de entrenamiento.

M.C.A: De acuerdo a la división de peso y etapa de entrenamiento.

Composición corporal idónea: De acuerdo a la división de peso y etapa de entrenamiento.

Tipo de reacciones motrices predominante: Complejas.

Cualidades motrices predominantes: Resistencia a la Fuerza rápida, coordinación, flexibilidad, rapidez gestual y velocidad de reacción.

En cuanto a los criterios de Palmi (1991) y Núñez (1996)

Importancia del material deportivo

Se le concede especial importancia a las judogi, las medidas del mismo, así como el Obi (cinturón), los cuales deben contar con las medidas establecidas por la federación internacional de judo (IJF) ya que son obligatorios por el reglamento competitivo internacional.

Importancia del área de competencia

En la competición (Randori): Los dos contrincantes desarrollan las acciones ofensivas y defensivas en un área de competición lisa y estar libre de obstáculos.

El área de competición será un cuadrado formado por piezas de tatami, del tipo homologado por la IJF con una medida de 16mx 16m, como mínimo 14x14m, el área de combate de 8x8 m, con 3

metros adicionales en todo el perímetro como zona de seguridad. Estos dos metros de zona de seguridad deberán estar despejados de todo obstáculo. La salida del área de combate de forma pasiva es amonestada por el árbitro, provoca incluso la descalificación si se hace reiterado por un competidor.

Deporte dinámico

Las acciones se ejecutan a ritmo explosivo tanto las de brazos, de piernas, caderas y la combinación de las mismas.

Deporte de gran coordinación

En el caso del Randori, debido a la realización de técnicas combinadas de brazo, pierna y cadera y combinaciones de ambas de forma acíclica y a una elevada frecuencia, tanto a la ofensiva como a la defensiva, exige al Judoca, un alto grado de coordinación músculo - motora.

Deporte espectacular

Posee esta cualidad, debido a que se enfrentan dos adversarios o equipos con el objetivo de obtener la victoria basada en los puntos técnicos, mediante la ejecución de técnicas de proyecciones, control, luxación o estrangulamiento, las cuales en su mayoría tienen un alto grado de espectacularidad, los cuales se difunden por los diferentes medios de radio, televisión, fotografía y demás. Por esta cuestión es de gran impacto en el público y en los competidores.

Área de combate pequeña

El área es un cuadrado de 16m x 16m siendo 8m x 8m el área de combate con 3 m por cada lado como zona de seguridad. Por lo que acorde al ritmo de combate que le impone el adversario durante el encuentro, se hace difícil mantenerse dentro de la misma, sin ser alcanzado por una técnica y evitando salir de la misma ya que esto es penalizado por el reglamento competitivo.

Deporte de contacto físico

Producto a la gran cantidad y variabilidad de técnicas de proyección tanto de brazo, piernas, caderas y combinaciones de todo lo anterior y las técnicas permitidas). Y además de que se permiten estando el contrario en el suelo, luxar, controlar o estrangular; antes de que el árbitro detenga las acciones. Se producen con alta regularidad en el Randori de judo, proyecciones contundentes y de hecho fuerte lesiones físicas en los competidores.

Tipo de eliminación

1. La eliminación Sencilla.

2. La doble eliminación

3. El todo contra todos

4. El repechaje sencillo

5. El repechaje cruzado

6. El sistema combinado

Número de combates

En dependencia de la división de peso, número de competidores, de la modalidad y del tipo de eliminación.

Forma de competición

El judo tiene como objetivo derribar al oponente usando la fuerza del mismo. En el judo de competición se puede vencer de 4 formas: la primera es derribando al oponente el combate sobre su espalda (Tashi wazza) provocando un ippon directo. Cuando el oponente no cae perfectamente sobre su espalda puede continuarse en lo que se conoce como trabajo de suelo, (Ne-wazza), aquí se pueden aplicar estrangulamientos, luxaciones y técnicas de control (inmovilizaciones) que consisten en mantener controlado al oponente con la espalda pegada al tatami. También puede perderse un combate siendo descalificado por el árbitro o ganarse por puntos. Las estrangulaciones (Shime-wazza), solo pueden aplicarse en competencia a partir de la categoría 15 años o más (cadetes), las luxaciones (katsetsu-wazza) a partir de la categoría junior 17 años o más. Los puntos se consiguen mediante derribos que no sean ippon directos, y mediante inmovilizaciones que no alcanzan el tiempo necesario para ser consideradas ippon.

Forma de dirección del combate

El proceso de comunicación oral entre el entrenador y el judoca se produce desde minutos, incluso horas, antes de dar inicio el combate, donde se elaboran planes previos, se traza estrategias y se enfatiza en los principales argumentos técnico - tácticos a considerar en la lucha. Durante el combate la comunicación se desarrolla a través de voces de mando y señas, que desde una silla separada de uno o más metros de distancia, posterior a la línea de competencia de 16 x 16 metros, el entrenador realiza, evitando el señalamiento o amonestación por el árbitro, por interrupción al desarrollo del combate (por voces, gritar, gestos, movimientos, etc.).

Por ser solo un asalto, no se dispone de tiempo para recuperar al competidor de las altas tensiones (físicas y psíquicas) provocadas por el rigor del combate (interacción con el medio). El entrenador debe brindar durante el combate, orientaciones para la consecución de las acciones combativas y un mejor desempeño táctico en general.

Lesiones físicas continuas

Estas dependen de factores endógenos y/o exógenos. Entre las diferentes causas tenemos: los medios y métodos de entrenamiento. Problemas de las instalaciones deportivas.

Gesto deportivo: cualitativo (complejidad y variedad de movimiento), cuantitativo (violencia, rapidez y repeticiones).

Características individuales del atleta

Lesiones más frecuentes

Heridas, contusiones y hematomas en la cara.

Traumas dentales.

Capsulitis de los dedos.

Distensiones, contusiones y rupturas de miofibrillas en brazo y antebrazo, muslo y piernas.

Columna cervical y lumbar (por caídas y sacrolumbalgias respectivamente).

Lesión ligamentosa (hombro, codo, rodilla y tobillo por golpes o caídas).

Fracturas costales.

Lesiones cápsula- ligamentos mano, muñeca y pies).

Lesiones músculo-tendinosas.

Localizaciones más frecuentes:

Masculinos: tobillo, rodilla, hombro, muñeca, mano y cara

Femenino: rodilla, hombro, tobillo, codo, mano, muñeca y cara

Tobillo: esguince, osteocondritis del astrágalo, distensión y ruptura ligamentosa.

Rodilla: distensión y ruptura de ligamentos laterales y cruzado anterior lesiones de meniscos y tendinitis del cuádriceps femoral.

Hombro: esguince, periartritis, luxación y subluxación acromio – clavicular y fracturas de clavícula.

Codo: esguince y luxación posterior.

Muñeca: esguinces.

Mano: Capsulitis de los dedos, esguinces, luxación metacarpo – falángicas e interfalángicas.

Columna: subluxación del raquis cervical, espondilólisis y espondilolistesis.

Pie: esguince y ruptura de los ligamentos metatarsianos e interfalángicas.

Forma de manifestación del público

Los deportes de combates a diferencia de la manifestación del público en los deportes de conjuntos y en particular el JUDO competitivo, provoca en los espectadores elevados estados de euforia combativa e impulsos de impetuosidad, expresados a través de gritos, frases, gestos y otras reacciones, que en ocasiones generan cambios importantes en la conducta de los competidores.

Forma de evaluación del combate

En el judo competitivo se pueden marcar 3 clases de puntos:

Ippon: Punto completo, gana el combate. Cuando se proyecta al contrario, se obtiene un ippon si se consigue derribarlo haciendo que caiga sobre su espalda. También se puntúa con ippon la

inmovilización de contrario durante más de 25 segundos, si se rinde golpeando dos o más veces el tatami, si en una estrangulación o luxación se considera que se debe finalizar el combate con victoria de que la ha realizado., los criterios para ippon deben ser Intención, despegue, proyección caída de espaldas. Existe dominio absoluto de la figura en la ejecución.

Waza Ari: El atleta cae de espaldas, pero no con la suficiente potencia para ser declarado ippon, los criterios deben ser, intención, despegue y proyección caída de lado (media espalda). No existe dominio de la figura completa.

Yuko: El atleta cae de lado en el momento de la proyección, los criterios deben ser intención, despegue, proyección caída sobre hombros o sobre los glúteos (casi Wazari. Se escapan detalles en las acciones que las hacen incompletas

Nivel sociocultural de los atletas

En sentido general el Judo tradicionalmente, se ha caracterizado por tener atletas de un alto nivel de desarrollo en la parte intelectual que va desde el dominio teórico de los argumentos del combate hasta el nivel de formación docente.

Antecedentes exitosos En el calendario competitivo de los Juegos Olímpicos de Tokio 2021 la cubana Idalys Ortiz se convirtió en leyenda al ganar su cuarta medalla olímpica de forma consecutiva. Desde hace varios lustros se efectúan eventos a todos los niveles desde centroamericanos, panamericanos, copas del mundo y mundiales, en los cuales se obtienen resultados relevantes por parte de nuestra selección nacional.

Cuba cuenta con reconocidas figuras internacionales; pues se destacan entre otros, varios campeones de los Juegos Deportivos Centroamericanos y Panamericanos, así como campeones y medallistas mundiales y Olímpicos. Figuran nombres como Héctor Rodríguez, Estela Rodríguez, Maritza Pérez, Manolo Poulot, Driulis González, Daima Beltrán, Yurisleidis Lupetey, Danieska Carrión, Legna Verdecía, anaisis Hernández, Regla Leyen Zulueta, entre otros y sin dejar de mencionar a una de las glorias del deporte en las Tunas Yordanis Arencibia.

ESTRATEGIAS TÁCTICAS DEL RANDORI EN EL JUDO.

Un aspecto clave relacionado a esta temática y como punto de partida, se tiene en el criterio de Torres Baena. F (2000) referido a que "…la táctica es la optimización práctica de las fórmulas para aplicar la estrategia. No hay pues, una táctica perfecta, y ni siquiera una mejor que otra. Su valor e idoneidad proceden, siempre que las hallamos integrado, en la oportunidad de su aplicación".

Coincide además con lo plateado referente a la forma de conducir los combates; teniendo en cuenta el tipo de competición existente en el Judo, que tienen evidentes y diferenciadas formas de ser conducidos.

El propio autor realiza dos clasificaciones de la táctica: clasificación de tipo integral y clasificación de tipo definida.

- Clasificación de tipo integral: la táctica por enfrentamiento individual y la táctica en enfrentamiento por equipo.

- Clasificación de tipo definida: táctica de 1era disposición, táctica de 2da disposición y táctica de 3era disposición.

Teniendo en cuenta el criterio de diferentes autores Ozolin, N. G. (1983), Matveev, L. (1983), Harre, D. (1988), Platonov, V. (1990), Yánez Ordaz, (1996) citado por ellos Morales Cuellar Y. (2007), el Kárate do al igual que los demás deportes de combate, es un deporte táctico, ya que el resultado deportivo depende en gran medida del nivel de preparación táctica del judoca. Por lo que se asume la importancia de la dirección de los aspectos que deben tenerse en cuenta para elaborar la planeación estratégica.

Para el estudio y tratamiento de la preparación táctica, se divide en tres tipos:

De entrenamiento técnico táctico.

De modelación.

De competición.

FACTORES QUE INTERVIENEN EN EL COMPETIDOR PARA LA ADQUISICIÓN DEL CONOCIMIENTO TÁCTICO

Los competidores de nivel en Judo generalmente conocen tanto los procesos de la 1ª y 2ª clasificación táctica. Siendo especialista al menos en uno, dominando otro, y conociendo las contras de los otros sistemas. El conocimiento y dominio de todos los sistemas tácticos es prácticamente imposible debido principalmente a la complejidad de los mismos. Hay tres factores fundamentales que intervienen en el competidor para la adquisición de este conocimiento táctico;

• Factores deportivos.

• Factores naturales.

• Factores competitivos.

Factores deportivos:

Denominamos Factores Deportivos a los factores habituales y que de forma general están implícitos en la actividad deportivo-competitiva del judoca.

• Al corto espacio de tiempo que dura la vida deportiva del competidor.

• A la maduración necesaria que se necesita para entender los mencionados sistemas.

Factores naturales:

Entendemos estos factores como los relacionados con el individuo como persona y la relación con el deporte practicado, en este caso Randori-Judo. Vemos entre otros:

• La mayor o menor capacidad natural de entendimiento.

• Las distintas características físicas del deportista.

• Los condicionantes de personalidad.

• El comienzo de la actividad, (edad).

• Otros.

Factores competitivos:

Son los factores específicos del deporte y de la competición de Judo. Estos son:

• La Escuela de donde procede.

• La evolución deportiva llevada.

• Resultados deportivos obtenidos.

• Otros factores.

Preparación técnico -táctica.

Objetivos: Asimilación, automatización y perfeccionamiento de las técnicas y sistemas tácticos más avanzados. La formación técnica y táctica ha de procurar elevar a un grado de perfeccionamiento del tipo específico de actividad, motivo de la especialidad escogida, por ello exige a estos últimos de un alto grado de variabilidad en las diferentes condiciones de la competición. Por lo que hay que alcanzar un perfeccionamiento meticuloso de la coordinación de movimientos mediante el desarrollo de sistemas técnicos, de aplicación posterior a la mentalidad táctica del deporte.

Una característica que impone las Artes Marciales es la velocidad de los pensamientos operativos, o sea, aquellos que deciden una reacción adecuada ante la percepción rápida y correcta de la situación variable. Esto es debido a la afinidad de posibles situaciones que invaden en la práctica de cualquier Arte o Deporte Marcial. El que los movimientos propios del Arte Marcial sean explosivos, no significan que no se piensen y nos lo garantiza la efectividad de este movimiento (competición), ya que su idéntica ejecución ante una situación no ajustada, tendría pocas posibilidades de éxito. Este mismo oportunismo se debe al desarrollo del pensamiento táctico u operativo.

El pensamiento táctico se caracteriza por ser figurativo, pensamos en imágenes, mediante la experiencia aumentando la velocidad de pensamiento, lo cual permite poder ver con anticipación las posibles situaciones venideras. Este tipo de pensamiento ha sido denominado “intuición” que actualmente se estudia como una función psíquica, según el miembro ejecutor:

Reacción/ Aceleración/ Mantenimiento/ Desaceleración.

Este pensamiento táctico va orientado por el pensamiento estratégico, que se planea con anterioridad (verbal) y que determina en principio las posiciones adoptadas. En el área deportiva del Judo podemos distinguir el competidor estratégico del táctico.

El estratégico decide, al comienzo, emplear cierto sistema ofensivo-defensivo y esperar el momento oportuno para emplearlo, a veces con perjuicio para otras variables que se le presentan (adversario conocido).

El táctico no mantiene ningún plan preconcebido y actúa según la situación que se le presenta. En la práctica el sistema mixto, es decir, estratégico-táctico, es el de mayor éxito. La solución motriz se basa en la intuición, que es un reflejo figurativo de la realidad. Los datos estadísticos recopilados en estos 15 años de investigación nos dan unas pequeñas diferencias (pero notables a la hora de su significación en la estrategia del combate) de las técnicas más empleadas en los campeonatos internacionales y en los campeonatos mundiales de Judo. Como todos conocemos, el cambio en el reglamento del arbitraje muchas veces obliga a cambiar la estrategia de la competición.

Las técnicas específicas de Ippon-seoi-Nage, de gran aplicación en los campeonatos. El 60%, que es una elevada forma de consecución de puntos y que tendremos en cuenta en la elección del sistema y del competidor. Le sigue a ésta, las acciones que llamaremos anticipación como el Seoi-Nage, Ushi-Mata, Tai-Otoshi, Oushi-Gari, entre otras donde se reafirma la eficacia a la hora de proyectar., por encima de las técnicas del Ne-wazza que suelen usarse después de haber llevado al contrario al suelo sin ser declarado el Ippon.

Resumiendo, diremos:

En la competición lo más válido es lo más efectivo. Según las circunstancias, lo más efectivo puede ser lo más variado. De esto que la defensa sea la base del contraataque y el ataque u anticipación la mejor forma defensiva. Tratar de anticipar el ataque o acción ofensiva del contrario en las mejores condiciones posibles con miras a repetir otro ataque en caso de no puntuar la primera técnica, sean las bases del estudio a seguir.

CONCLUSIONES

Como resultado de la aplicación del diagnóstico, se revelan limitaciones científico metodológicas en los Programas de Preparación del Deportista y en los entrenadores de judo de las EIDE, se constata la necesidad de elaborar una Planeación estratégica para potenciar el trabajo táctico de la anticipación en el Randori categoría escolar.

Los criterios teóricos aportados por distintos autores en el presente estudio, constituyen un respaldo a la necesidad de la elaboración de la Planeación estratégica para potenciar el trabajo táctico de la anticipación en el Randori, como herramienta teórica-metodológica y práctica, que orienta el tratamiento científico a la preparación de los judocas escolares (13 – 15 años), en aras de lograr mayor eficiencia en el rendimiento competitivo.

Como parte de la Planeación estratégica para potenciar el trabajo táctico de la anticipación en el Randori se ofrecen elementos constitutivos del mismo tales como: fases del Randori, exigencias tácticas y formas de ejecución de dichos elementos, enfatizando en la anticipación

BIBLIOGRAFÍA

Harre, D (1988). Teoría del Entrenamiento Deportivo, Ciudad de la Habana, Editorial Científico-Técnico.

Núñez Peña, C. R. (2001). “Plan Psicopedagógico para potenciar la Preparación volitiva de los taekwondistas”. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Instituto Superior de Cultura Física.

1.29

LA PREPARACIÓN DE FUERZA AL NE-WAZA EN JUDOKAS DE LA CATEGORÍA 15-17 AÑOS.

Lic. Lázaro Pérez Borjas

Licenciado en Cultura Física y Deporte, INDER Municipal Holguín. Correo electrónico cpupoa@uho.edu.cu. Holguín Cuba.Teléfono: 54948899 - 24422442

RESUMEN

La presente investigación tiene su génesis en prestigiosos autores como: (Ruiz-Barquín 2017), (Armas, 2018), (González –Morales y Fuentes – Duany., 2018), (Hernández-García, 2018) y Caravaca., 2018). Que han facilitado valiosa información sobre esta temática para contribuir a una metodología del proceso de planificación-dosificación en la preparación de la fuerza y sus diferentes manifestaciones en especial hacia la organización metodológica del trabajo de la fuerza hacia los distintos planos musculares, teniendo en consideración un conjunto de ejercicios, las técnicas de ejecución, porciento de trabajo, volumen e intensidad y dentro de esta metodología la preparación de fuerza en las diferentes etapas de preparación del proceso de entrenamiento, y su aplicación práctica en el ambiente competitivo en el ne- waza, tratadas desde el punto de vista didáctico desde la actividad lúdica. Planteando como Problema científico: ¿Cómo mejorar la fuerza-resistencia en el ne-waza en judokas categoría 15-17años de la EIDE Holguín? Objetivo: diseñar un conjunto de ejercicios que contribuyan para mejoramiento de la fuerza-resistencia en el ne-waza en la categoría 15-17 de la EIDE Holguín que favorezca su empleo efectivo en correspondencia al proceso de entrenamiento y sus diferentes etapas. En su ejecución se utilizaron métodos en el orden teórico: histórico-lógico, analítico-sintético, inductivo-deductivo y la revisión de documentos; en los empíricos: la observación científica, la entrevista y el criterio de especialistas. La misma está estructurada de forma que resulta efectiva en su aplicación al quedar demostrado su valor práctico permitiendo considerarla favorable para el desarrollo del proceso de entrenamiento del Judo.

Palabras clave: preparación fisca del judokas, resistencia a la fuerza, fuerza en ne-waza

INTRODUCCIÓN

El Judo se ha convertido en un referente de las artes marciales y los deportes de combate olímpicos a nivel mundial, la ubicación entre los primeros dentro de los deportes de mayor audiencia, la incorporación de los resultados científicos en las actividad competitivas, cambios en las reglamentaciones oficiales, las transformaciones en las estructuras de entrenamiento y un sistema competitivo exigente determinan la realización de estudios e implementación de las nuevas tendencias en la preparación a cortos plazos de sus deportistas, donde las capacidades físicas son determinantes en el éxito competitivos).

La investigación constituye una de las tareas dentro de las líneas investigativas desarrolladas en el Centro de estudios de los deportes de combates de la Facultad de Cultura Física (AFIT/COMB), Selección, iniciación y preparación del deportista en los deportes de combate, inscripta en el proyecto de gestión de los deportes para el alto rendimiento que se desarrolla en la etapa, el entrenamiento de la fuerza en el judo ha estado influido por el modo en que se ejecuta en otros deportes como la lucha y el Levantamiento de Pesas como deporte auxiliar, esta especialidad continúa siendo un baluarte en la preparación condicionante de la, capacidad física fuerza, para

alcanzar altos resultados, igualmente es una necesidad para los judokas de la escuela de iniciación deportiva EIDE Holguín.

El criterio que sume que la fuerza es la capacidad más rectora en la preparación física ha servido de impulso para el estudio de las bases teóricas del entrenamiento deportivo de esta capacidad, por lo que nuestra orientación investigativa parte de dicha afirmación; También citamos a otros autores que han referido criterios válidos respecto a esta capacidad física condicionante en resultado deportivo, y señalamos a: (Ruiz-Barquín 2017), (Armas, 2018), (González–Morales y Fuentes–Duany., 2018), (Hernández-García, 2018) y (Caravaca., 2018), al agregar que hay que tener su relación con la rapidez y la resistencia, refiriéndose a las condiciones de realización de los ejercicios físicos y la vinculación de estos con los que realizan los judocas en el ne-waza con predominio de las capacidades físicas antes mencionadas las que consideramos al abordar el tema de nuestra investigación. La preparación de la capacidad física fuerza de los judokas de la escuela de iniciación deportiva EIDE Holguín tienen un criterio acertado en cuanto a los ejercicios su dosificación de forma muy general, sin embargo no existe una metodología que responda integralmente en cuanto a la preparación de esta capacidad física en las diferentes etapas de la preparación del deportista con la diferenciación de ejercicios series, repeticiones porciento de trabajo, intensidades, por las etapas antes mencionadas, así como la individualización de las cargas y ejercicios generales y especiales de la preparación de fuerza que más se asemejen a las acciones técnicas y tácticas que se desarrollan en el ne-waza para mejorar el desempeño deportivo, independientemente a que los entrenadores poseen conocimientos deportivos en el Judo con alto niveles de preparación metodológico, no es el caso en la preparación de fuerza el cual es muy general, por lo que debe tratarse con más profundidad metodológicamente con énfasis en el ne-waza, entre las principales limitaciones (relacionarlas en bloque) a resolver señalamos las siguientes: En los programas de preparación integral del deportista no se recoge una metodología para la preparación de fuerza, no se elabora un plan de las cargas y dosificación de los diferentes ejercicios por etapas del entrenamiento deportivo, así como estos para aplicar en el ne-waza como satisface las demandas del ejercicio competitivo actual, en la literatura se recoge de forma general con pobre especificidades para el judo, Esta afirmación permite plantear la situación problémica, justifica la presente investigación en el entrenamiento de la fuerza en el ne-waza de los judokas de la categoría 15-17 años de la escuela de iniciación deportiva EIDE Holguín.

Problema científico: ¿Cómo mejorar la fuerza resistencia al ne-waza de los judokas de la categoría 15-17 años de la EIDE" Pedro Díaz Coello de la provincia de Holguín?

Objeto de estudiode la investigación: Proceso de la preparación de la fuerza en el judo

Campo de acción: La preparación de la fuerza resistencia en el ne-waza en judokas escolares

Objetivo de la investigación: Elaborar un conjunto de ejercicios que contribuyan al desarrollo de la fuerza resistencia en el ne-waza en las judokas de la categoría 15-17años de la EIDE Pedro Díaz Coello de Holguín.

Preguntas científicas.

1-¿Cuáles son los referentes teóricos y metodológicos que sustentan la preparación de la fuerza-resistencia en el judo.

2-¿Diagnóstico del estado actual que presenta la preparación de la fuerza-resistencia en los judokas de la categoría 15-17años de la EIDE Pedro Díaz Coello Holguín?

3-¿Cómo estructurar el conjunto de ejercicios para el desarrollo de la fuerza- resistencia judokas de la categoría 15-17 años de la escuela de iniciación deportiva EIDE Holguín?

4.- ¿Cual es la factibilidad y pertinencia del conjunto de ejercicios para el desarrollo de la fuerza-resistencia en judokas de la categoría 15-17 años de la EIDE Pedro Diaz Coello de Holguín?

Tareas científicas:

Fundamentación de los referentes teórico-metodológicos que sustentan lacapacidad de fuerza-resistencia en el judo escolar.

Diagnóstico del estado actual que presenta la fuerza-resistencia al ne-waza en judokas de la categoría escolar 15-17 años en la EIDE Pedro Díaz Coello de Holguín.

Elaboración de un conjunto de ejercicios para el desarrollo de la fuerza-resistencia en el Ne-Waza en judokas de la categoría escolar 15-17 años de la EIDE Pedro Díaz Coello Holguín.

¿Cuál es la factibilidad y pertinencia del complejo de ejercicios aplicada para el mejoramiento del proceso de la preparación de la capacidad física, resistencia de la fuerza en las técnicas del ne-waza en el Judo para los alumnos de la categoría 15-17 años de EIDE Holguín?

DESARROLLO

En el transcurso de la investigación se emplearon distintos métodos científicos sustentados en la teoría general de la ciencia, la cual permite elevar la efectividad de las acciones realizadas al ne-waza y con ellos el resultado competitivo en este deporte de combate.

De nivel Teórico:

Histórico - lógico: para determinar las principales tendencias en la evolución histórica y los referentes epistemológicos de la fuerza-resistencia como componente del entrenamiento deportivo y sus particularidades en el judo escolar.

Analítico–Sintético: se aplicó al analizar los contextos de actuación de los judokas y entrenadores dentro de la preparación de fuerza -resistencia en el ne-waza de la categoría escolar en Judo.

Inductivo–Deductivo: en la vinculación entre el entrenamiento técnico del Judo y el de la capacidad física fuerza y su preparación en las edades escolares.

Sistémico-estructural-funcional: se empleó para analizar las relaciones y nexos más importantes entre los componentes y subcomponentes del conjunto de Ejercicios de fuerza resistencia en el ne-waza.

Empíricos.

Observación: permitió constatar la existencia del problema, se aplicó durante el proceso de la preparación de la fuerza-resistencia en el ne-waza del Judo en las edades escolares.

Medición: se aplicará con el objetivo de obtener información numérica acerca del nivel de preparación de fuerza en diferentes momentos del entrenamiento deportivo.

Revisión documental:se utilizó para interpretar concretamente las informaciones previamente establecidas por el investigador relacionado con el componente fuerza-resistencia, como son. Libros, artículos científicos, programas de preparación integral del deportista, indicaciones metodológicas, planes de entrenamiento, planes de clases, registros de pruebas, expedientes del atleta, entro otros.

Entrevista: se utilizó para obtener información acerca de las experiencias de diferentes especialistas sobre el proceso de preparación de la fuerza-resistencia en el newaza en correspondencia con las proposiciones realizadas.

Encuestas: Nos brindaron información acerca del proceso, así como en el diagnóstico de las problemáticas.

Criterio de especialistas: Nospermite reorientar, organizar de manera correcta y determinar la pertinencia de la investigación realizada.

Métodos matemáticos y estadísticos.

La estadística descriptiva, (para el tratamiento de las encuestas, observaciones) y la estadística inferencial si los resultados son normales t de student y diferencia de medias, desviación estándar y de no alcanzarse esta, la prueba de Willcoxon.

La población de los judokas matriculados en la escuela de iniciación deportiva EIDE Holguín es de 14 alumnos en el presente curso, como muestra seleccionamos 8 atletas de forma intencionada de las diferentes categorías de peso corporal, los mismos poseen una experiencia de 5 años sistemáticamente en la práctica deportiva del Judo, el nivel técnico se corresponde con el cinturón marrón por lo que su nivel técnico es considerado de bueno, no presentan lesiones deportivas, los profesores tienen un excelente resultado deportivos todos son licenciados y entre los 40 y10 años de trabajo.

La preparación física es el aspecto fundamental de la preparación del deportista, la cual garantiza el dominio de las destrezas y su efectividad en la actividad física, combate o competencia. La misma propicia el desarrollo de capacidades básicas del rendimiento deportivo.

Según lo expresa Matveev (1987), 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 es imprescindible desarrollar fuerza explosiva, por cuanto esta variable le permitiría realizar un levantamiento rápido del peso máximo. De la misma forma, si un velocista no suma a la fuerza explosiva, la velocidad, no le será posible recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible.

El objetivo fundamental de la preparación física es el desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades físicas: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación como más importantes. Son la base para conseguir una elevada facultad de rendimiento deportivo.

La preparación física es el conjunto organizado de los procedimientos del entrenamiento deportivo cuyo objetivo es el desarrollo y la utilización de las cualidades físicas del deportista

Tiene que estar presente en los diferentes niveles del entrenamiento y ponerse al servicio de la técnica y la táctica como prioridad del deporte o actividad practicada.

Los fundamentos teóricos – metodológicos en que se basó la investigación en esta fase parten de un enfoque dialéctico, a partir del cual se analizaron tanto el carácter histórico del problema, como las relaciones internas de sus componentes, estando todo ello marcado en una posición que no excluye ninguna de las condicionantes de los paradigmas cuantitativo y cualitativo que respaldan la búsqueda de nuevos conocimientos.

El entrenamiento de la fuerza muscular y su desarrollo ocupa un sitio relevante en el entrenamiento deportivo, de una magnitud tal que hace algunas décadas atrás nadie lo hubiera imaginado. Las distintas disciplinas deportivas se sirven de ella dentro de sus respectivas planificaciones de entrenamiento. El Judo es uno de los deportes que, influenciado por innumerables parámetros, posibilita diversas formas de intervención para su perfeccionamiento y mejora del rendimiento entre esos parámetros de encuentra la fuerza.

Hablar de la fuerza, dentro del ámbito del entrenamiento deportivo, es adentrarse en un mundo tan complejo de teorías y métodos que buscan contribuir con el buen rendimiento de los atletas a nivel mundial, ya que ha sido objeto de múltiples estudios desde diversos enfoques de acuerdo a la forma en que se lleva a cabo su entrenamiento y su manifestación dentro de cada una de las disciplinas deportivas. Esta capacidad juega un papel muy importante dentro del proceso de preparación del deportista, siendo un factor determinante del éxito competitivo, sin embargo, su entrenamiento requiere un alto grado de análisis metodológico para su correcta dirección, puesto que si se orienta de forma adecuada puede ser uno de los trabajos más nobles para el atleta brindando resultados extraordinariamente buenos, pero a la vez puede convertirse en la más peligrosa práctica si no se cuenta con el conocimiento y la preparación debida.

Fuerza Resistencia, necesaria para acciones defensivas en el trabajo de suelo y como soporte de otros “tipos” de fuerza.

La resistencia a la fuerza: Concebida como la capacidad que puede tener el organismo a resistir el cansancio en los ejercicios de fuerza.

Kuznetsov (1981), afirma que esta tiene lugar durante el vencimiento de resistencias queno alcanzan las magnitudes límites, con máxima aceleración. Román I. (1988) pretende una mayor especificidad en esta definición, al afirmar que se trata de la capacidad de superar repetidas veces una oposición de media intensidad, ofreciendo además un criterio de dosificación según el cual debe ejecutarse la mayor cantidad de repeticiones posibles en un ejercicio, realizándolo en forma lenta y utilizando alrededor del 25 al 30 % del nivel del peso máximo. Para Harre (1989), la resistencia a la fuerza es la capacidad de resistencia al cansancio que posee el organismo en ejercicios de fuerza de larga duración. Por ello, la resistencia de fuerza se caracteriza por una capacidad de fuerza relativamente

alta, unida a una notable capacidad de resistencia. Esta se considera, determinante en el rendimiento de aquellas disciplinas de resistencia en las que haya que superar resistencias considerables por un largo tiempo, como el remo, canotaje, ciclismo, carrera de fondo en esquís y natación. Este autor plantea que también esta capacidad es determinante del rendimiento en aquellos deportes en los cuales se tengan que efectuar movimientos acíclicos y con grandes requerimientos a la vez, tanto en el entrenamiento y como en las competencias de fuerza y resistencia, ejemplo: lucha, boxeo y en la mayoría de los juegos deportivos. La idea de Harre no es muy distante de lo que afirma Bompa (1993) quien la define como la capacidad para mantener una tarea por un período de tiempo prolongado, agregando que esta representa el producto de la estimulación, durante el entrenamiento, tanto de la fuerza como de la resistencia .Por su parte, Hartmann y Tunnermann (1995), al relacionar ambas capacidades dicen que la capacidad de fuerza y resistencia es aquella que posee el organismo frente a la fatiga durante una carga de relativa larga duración, que implique además un componente importante de fuerza (más de 30 % de la fuerza máxima individual). Agregan que esta se mide mediante el número de repeticiones del movimiento o en la posible duración del desarrollo de la fuerza (Fuerza Estática) contra una resistencia determinada. También los autores Grosser y Muller (1996) coinciden en que es la capacidad de resistencia frente al cansancio en cargas prolongadas o repetidas. Lo cierto es que la fuerza resistencia depende del nivel de fuerza máxima y del estado de las vías aerobias y anaerobias de abastecimiento energético lo cual es coincidente con la idea que expresa Bompa, (1993). Además, los niveles de manifestación de la fuerza resistencia se diferencian con arreglo a la intensidad y el tiempo de carga de este modo parece ser consenso general que este tipo modo de manifestación de la fuerza se refiere aquella que se es capaz de desarrollar durante un tiempo relativamente prolongado, ante resistencias inferiores a la máximas intensidad y en algunos casos hasta por debajo del 50 % de las posibilidades y depende de factores como:

1. La fuerza máxima

2. La resistencia

3. La coordinación intramuscular (a mayor coordinación menos cansancio).

Como medida de la resistencia de fuerza puede utilizarse el tiempo y el número de repeticiones

Por último, resulta interesante traer al caso lo que plantean autores como Grosser y Muller (1996) quienes afirman que tanto la fuerza resistencia, como la fuerza explosiva y la fuerza máxima, son consideradas como fuerzas básales, en el deporte solo se manifiestan por completo si además se entrena de forma óptima la técnica, (coordinación intermuscular) de la modalidad deportiva correspondiente, como cuando por ejemplo la fuerza explosiva se combina con la técnica (concretamente de la musculatura específica que se requiere en un deporte).Por su parte Cuervo C. concreta sus criterios en “Pesas Aplicadas”, en el 2005, con los siguientes criterios de dosificación.

Intensidad hasta el	60%
Repeticiones	más de 6 - 15
Tiempo	medio

Descanso 2-4 minutos

La resistencia a vencer durante los entrenamientos está comprendida entre la zona hasta el 60% de los resultados máximos individuales, los ejercicios a ejecutar serán auxiliares, especiales y competitivos.

Resultados del diagnóstico inicial.

Resultados de la entrevista aplicada a los atletas y a los entrenadores.

Para la elaboración del diagnóstico inicial se aplican los métodos empíricos a los 8 atletas y a los tres entrenadores que conforman la muestra de la investigación. Para el desarrollo de las entrevistas se consideró importante crear las condiciones propicias para que los sujetos investigados aportaran la información solicitada y necesaria para el desarrollo de este trabajo, en función de garantizar el objetivo propuesto. Se obtienen los siguientes resultados:

En esta etapa de la investigación se aplica a los 8 atletas de Judo, categoría 15- 17años la entrevista. Se obtuvo como resultado que el 100 % plantean dentro de las principales dificultades para la preparación de fuerza que no existe una metodología, actualizada que recoja como aspectos fundamentales las zonas de trabajo por intensidades de acuerdo al resultado máximo (IMR) A la hora de ´planificar y dosificar los ejercicios por los diferentes planos musculares, todo lo que incide en que no realicen de manera adecuada y efectiva los ejercicios correspondientes, por su parte el 100 % coincide en plantear que aunque consideran que la ejecución de la técnica no la realizan de manera correcta, sólo en ocasiones los entrenadores hace la corrección de errores y repiten el error en ejecución de los ejercicios por no ser especialista de preparación de fuerza.

Respecto a la pregunta que indaga sobre los elementos de la proyección con arqueo agarrando el tronco desde la posición de 4 puntos que consideran presentan mayores dificultades en su ejecución, el 100% exponen que el arqueo de tronco, pues resulta difícil lograr pasar el brazo por encima de la cabeza y a su vez seguir el movimiento con la vista hasta focalizar los talones.

Al preguntar sobre la importancia que atribuyen al desarrollo de ejercicios de fuerza resistencia encaminados a la ejecución de las diferentes técnica y tácticas aplicada al ne-waza, como, controles, luxaciones, estrangulamientos, tanto a la ofensiva como a la defensiva, los 8 atletas entrevistados son del criterio que la misma tiene gran importancia, pues utilizarla permite ganar el combate en menor tiempo y con menos gasto de energía, destacan que la no preparación de la fuerza resistencia en cierta medida incide en los resultados que en los diferentes combates, reconocen que la puesta en práctica de ejercicios con este fin ayudaría al perfeccionamiento de la técnica y a su vez a prepararlos en el aspecto físico.

Por su parte las respuestas dadas por los entrenadores, en la entrevista aplicada (anexo2), coinciden con lo expuesto por los atletas. El 100% destacan entre las principales dificultades para lapreparación de fuerza resistencia la falta de presión en las manos de los atletas para poder sostener el peso del contrario, según lo requerido para este tipo de técnica, les resulta bien complejo realizar el agarre de una mano a la muñeca o cerrando codo con codo con ambas manos, acción que es muy efectiva y necesaria para el combate, pero a su vez, muy difícil.

Cuando requieren de la ubicación de las piernas, el 50% de los entrenadores plantean que no

siempre los luchadores logran colocar las piernas en la posición requerida. El 100% expone que la coordinación que logran establecer entre los diferentes planos musculares que intervienen en la referida proyección, es insuficiente, pues el movimiento no se realiza al unísono, mueven indistintamente primero las piernas, brazos y no realizan de manera adecuada el tranque de la espalda.

Los entrenadores entrevistados significan lo difícil que les resulta, en ocasiones, hacer las correcciones oportunamente, pues son varios y diferentes los errores de uno y otros de los atletas, independientemente que hace tantas demostraciones como sean necesarias, en aras de erradicar estos errores.

Exponen que en la actualidad esta técnica no es muy utilizada, independientemente de que conocen lo importante que es para la preparación de los luchadores, situación esta que puede estar entre las posibles causas por las cuales el equipo no ha logrado resultados deportivos en estos últimos tiempos.

Estos resultados evidencian las insuficiencias que existen en la ejecución técnica de los ejercicios en cuanto a su ejecución técnica, dosificación con % de trabajos, métodos, en los atletas de Judo, categoría 15-17 años de la EIDE “Pedro Díaz Coello” de Holguín, aunque existe sensibilidad en los atletas y entrenadores de la importancia de desarrollar la preparación de fuerza resistencia durante el entrenamiento deportivo, ejercicios que tributen a la ejecución técnica y táctica aplicada en el ne-wazaaunque a decir de los entrenadores no poseen suficientes conocimientos desde el punto de vista metodológico para el desarrollo de ejercicios orientados a la preparación y desarrollo de la fuerza resistencia.

Los criterios vertidos por atletas y entrenadores, se corroboran en los contenidos del programa orientado a la preparación de los atletas de Judo, categoría 15 – 17 años. En su revisión se constata que, si contiene objetivos generalizados y contenidos orientados en esta dirección y orientaciones metodológicas al respecto, pero no de forma específica orientada a métodos, series, repeticiones % de trabajo de acuerdos a intensidades, y resultado máximo a si como dosificación por días de trabajo por los diferentes planos musculares, y tiempo de descanso por las diferentes etapas de preparación del entrenamiento deportivo.

Resultados obtenidos de la observación a las actividades.

Para corroborar los resultados obtenidos a través de las entrevistas a entrenadores y atletas, se aplica la guía de observación. Se observaron de manera directa, abierta y también encubierta, un total de 35 actividades (entrenamiento deportivo).

En estas observaciones se comprobó que, de los diferentes indicadores, en su mayoría obtienen categoría de bien y regular, dada las insuficiencias en el adecuada planificación y dosificación y desarrollo de los movimientos para la ejecución técnica de los ejercicios de la preparación de fuerza resistencia.

El indicador referido a agarre de las manos y fuerza de los brazos, obtiene una evaluación de regular, pues no siempre los atletas son capaces de mantener la presión necesaria al desarrollar el agarre de las manos, así como en las técnicas de control, de igual forma sucede con la evaluación del indicador referido a la fuerzas de las de las piernas y espalda, se constató que los atletas no

siempre son capaces de utilizar adecuadamente la fuerzas de las piernas y la espalda en la posición exigida, para lograr aplicar técnica del ne-waza, así como desplazamiento, halones y volteos, lo que incide negativamente en la rapidez, de la aplicación y mantenimiento de las acciones técnicas.

Independientemente de las potencialidades que ofrece la preparación de fuerza resistencia en el Judo, para el logro de resultados durante el combate, así como para la preparación física de los atletas, es evidente su limitado uso en el entrenamiento y por consiguiente en las competencias.

Lo anteriormente planteado obedece, en cierta medida, al limitado conocimiento que poseen los entrenadores desde el punto de vista metodológico, la no presencia en el programa de preparación de esta categoría, aspectos que orienten hacia la puesta en práctica de vías, procedimientos, estrategias sobre la preparación de fuerza resistencia, en los atletas de Judo de la referida categoría.

En resumen, de los seis indicadores evaluados cuatro obtuvo la categoría de bien, y dos de regular.

En sentido general en el diagnóstico inicial se recogen como principales dificultades:

Falta de fuerza en los principales planos musculares.

No se da seguimiento a la corrección de errores técnicos específicos del movimiento propio de la preparación de fuerza.

Incorrecta dosificación de los ejercicios planificados.

La realización de ejercicios que demuestre la ejecución de esta técnica es insuficiente

No se trabaja con los índices de cargas (intensidades y %de trabajo de acuerdo al resultado máximo, pesos medios.

Limitado conocimiento por parte de los entrenadores en aspectos metodológicos para el desarrollo de la fuerza resistencia.

Elaboración de los ejercicios.

Para la elaboración de los ejercicios de la preparación y desarrollo de la fuerza resistencia en los Judokascategoría 15 – 17años se tuvo en cuenta:

Fundamentos teóricos y metodológicos sobre el Judo y la fuerza aplicada.

Resultados del diagnóstico realizado a los entrenadores y atletas sobre el estado que presenta la preparación de la fuerza resistencia en losjudokas en el ne-wazade la 15 – 17 años.

Criterios de los especialistas consultados.

Elementos que conforman la estructura de los ejercicios diseñados.

Se declaran en el complejo por las diferentes etapas de preparación un total de 19 ejercicios, para los diferentes planos musculares, para su realización sólo se necesita los medios que se utilizan en

el levantamiento de pesas como deporte auxiliar.

Los ejercicios diseñados tienen como objetivos contribuir al fortalecimiento de los diferentes planos musculares, al desarrollo y contribución de la técnica y táctica de movimientos necesarios para el ne-waza en el judo, categoría 15-17 años.

En consideración a los criterios vertidos a partir de la encuesta aplicada, se procedió a realizar las correcciones necesarias para su posterior aplicación.

Evaluación de los resultados antes y después de la aplicación de los ejercicios para la preparación y desarrollo de la fuerza resistencia en el ne-waza,

La estructura de los ejercicios para el desarrollo de la fuerza está conformada por:

Título

Objetivo

Orientaciones metodológicas

Métodos

Medios

Título.

Conjunto de ejercicios Nro. 1

Ejercicios para el mejoramiento de la fuerza en el periodo de preparación general

Nros	Ejercicios	Tandas	Repet	% de trabajo del RM	Tiempo descanso	Plano muscular	L	M	M	J	V	S
1	Fuerza Acostada.	3	15	60	1 minuto	pecho	x			x		
2	Fuerza de Hombros	3	15	60	1 minuto	hombros	x			x		
3	Barra Fija	3	10	Peso Corporal	1 minuto	Espalda alta		x			x	
4	Peso Muerto	3	12	70	1 minuto	Espalda baja		x			x	

5	Abdominales de tronco. Abdominales de Piernas.	3 3	15 15	Peso Corporal	1 minuto	Abdomen			x x			x x
6	Tríceps con barra de pie	3	15	60	1 minuto	Tríceps	x			x		
7	Bíceps con barra de pie	3	15	60	1 minuto	Bíceps		x			x	
8	Flexión normal Flexión invertido	3	15 15	60 60	1 minuto	Antebrazos		x			x	
9	Cuclillas con barra por detrás	3	15	60	1 minuto	Piernas			x			x

OBJETIVOS. Restablecer y desarrollar los niveles generales fuerza se utiliza en la etapa de preparación general y es de gran importancia, la misma está dirigida al desarrollo de la resistencia de la fuerza, a través de los ejercicios generales multiarticulares o básicos donde intervienen varios uno, dos y hasta tres grupos musculares.

Orientaciones metodológicas.

Las sesiones de trabajo se caracterizan por poseer un mayor volumen, no siendo así el trabajo de intensidad que porcentualmente es bajo (50 – 70 %)

Los ejercicios auxiliares con pesas juegan un papel determinante al realizarse en esta etapa el máximo de ejercicios (8 – 10) con 10 – 12 repeticiones, estos en gran medida son el complemento para el trabajo de gran volumen característico de esta etapa.

Orientaciones metodológicas: Se caracteriza el trabajo de fuerza general por un elevado volumen, con lo cual se establecen las bases para el ulterior desarrollo de las fuerzas en su manifestación resistencia.

Métodos: Repetición, explicativo, demostrativo

Resultados de la observación a las actividades.

Con la aplicación de los ejercicios se evidencian cambios positivos en el desarrollo de la ejecución

técnica de los ejercicios por los diferentes planos musculares, en las diferentes etapas de preparación por loa transitan los atletas, tanto en el entrenamiento como en la diferentes competencia preparatorias, y cambios en cuanto a su dosificación, pues si bien en la etapa del diagnóstico el indicador referido a la fuerza y su metodología fue evaluado de bien antes de la aplicación de los ejercicios, posterior a su aplicación mantienen la categoría, pero con un nivel de perfeccionamiento de los métodos, de la fuerza resistencia % de trabajos, zonas de intensidades, a la hora de ejecutar el movimiento técnicos se aprecia una mejor técnica corroborada tal aseveración en que después de aplicado los ejercicios son capaces de mantener los agarres, controles, una mejor efectividad en la luxaciones y técnicas, necesaria a la hora de decidir el combate en el ne-waza.

Resultados de la entrevista final a los entrenadores y atletas.

Los atletas en la entrevista final realizada destacaron lo útil de los ejercicios para continuar perfeccionando su preparación, pues han solucionado en gran medida las dificultades que en el orden técnico metodológico en la preparación de fuerza resistencia.

Se sienten más fortalecidos desde el punto de vista físico y más capaz de enfrentarse al adversario y obtener el triunfo. Seguros de que la sistematicidad en la aplicación de estos ejercicios, contribuirá en gran medida a mejorar los resultados deportivos.

A los entrenadores se les realizó una entrevista final, evidenciándose plena correspondencia con los criterios dados por los atletas respecto a los cambios positivos experimentados en la preparación de fuerza resistencia aplicada al ne-waza en el Judo, lo que en gran medida obedece a la ejecución de los ejercicios orientados hacia este objetivo, además consideran que estos ejercicio constituyen una poderosa herramienta metodológica que ayuda en gran medida a la solución de las dificultades manifiestas en el aspecto de la preparación de fuerza, pues en realidad son efectivos e inciden positivamente en la preparación tanto de ellos como en la de los atletas.

Consiste en un conjunto de ejercicios de fuerza que contribuye al perfeccionamiento del proceso de la capacidad física, fuerza-resistencia en el ne-waza, en la categoría escolar 15-17 años, la misma consta de su dosificación, métodos, porciento de trabajo, volumen e intensidad para los diferentes planos musculares para el desarrollo de la fuerza, de las técnicas del Ne-Waza donde el judoca puede desarrollar su creatividad técnico-táctico en los procesos de la diferentes preparaciones, y en las diferentes competencias, la misma tributa al desarrollo de las direcciones técnicas.

CONCLUSIONES

El análisis teórico realizado permitió identificar varios modelos para el desarrollo del proceso de la preparación de fuerza-resistencia, así como los consensos entre los diferentes autores y sus postulados sobre la importancia de la misma en los judokas, aunque en cada uno se evidencian ventajas y limitaciones en los fundamentos teóricos que aportan sobre dicho proceso.

Los resultados del diagnóstico confirman la existencia de insuficiencias en el desarrollo de proceso de planificación-dosificación de los ejercicios, para la preparación de fuerza resistencia de los diferentes planos musculares que trae consigo la necesidad de aplicar el diseño de ejercicios, con su dosificación, porcientos de trabajos,series,repeticiones para mejorar la capacidad física fuerza y dentro de ella la fuerza-resistencia y que tributen al mejoramiento de ésta, en aras de la preparación

de los atletas en el ne-waza y a la obtención de altos resultados deportivos en las diferentes competencias.

Se elaboró un conjunto de ejercicios en la que se conjugaron el modelo técnico y un modelo alternativo que utiliza los métodos de la preparación de fuerza en las distinta etapas de la preparación del entrenamiento deportivo de los judokas para desarrollar la resistencia de la fuerza, creatividad a través de procesos de indagación, investigación y asociación, en la misma se realizaron un grupo de acciones didácticas-metodológicas basadas en los ejercicios para los diferentes planos musculares que sean los más parecidas a situaciones del propio combate en el ne-waza como novedad.

El conjunto de ejercicios resulta efectivo en su aplicación al quedar demostrado su valor práctico, confirmado a través de criterios de especialistas, así como la aplicación consecuente de los diferentes test realizados en cada una de las etapas que la componen y los ulteriores resultados alcanzados, los que permitieron considerarlos favorables para el desarrollo del proceso referido, cumpliéndose el objetivo general propuesto.

BIBLIOGRAFIA

Collazo, A. y N. Betancourt. (2006) Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Tomo I. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. La Habana.

De la Vega, Manuel. (2005) Introducción a la psicología cognitiva. La Habana, Editorial Félix Varela.

Dzangarov, T. (1990). Psicología de la educación física y el deporte. Ciudad de La Habana, Editorial Científico- Técnica.

Estévez, M; Arroyo, M. y F. González. (2004): La Investigación científica en la Actividad Física: su metodología. La Habana, Editorial Deportes

Forteza, A. (1999). Direcciones del Entrenamiento Deportivo. Ciudad de la Habana, Editorial Científico Técnica.

Forteza, A. y A. Ranzola (1988) Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico – Técnica.

Grosser, M. y P. Bruggemanm (1990): Alto Rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. Técnicas deportivas. México, Editorial MartinezRoa.

Harre, D. (1983): Teoría del entrenamiento deportivo. La Habana, Editorial Científico Técnica.

Hernández López, A. (2001). Páginas de victorias. La Habana, Editorial Deportes.

Hernández, J. (1998): La Técnica deportiva: su incidencia y significación: En la configuración y desarrollo de la acción de juego: Aplicaciones la iniciación deportiva y al entrenamiento. España, ULPGC.

López Alfonso, Julio, (2004). Sociología del Deporte. Ciudad de la Habana, Editorial Deportes

1.30

ALTERNATIVA METODOLÓGÍCA PARA POTENCIAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN JUDOCAS JUVENILES

Lic. Julio César Quevedo Gálvez

Universidad de Holguín. jlgonzalez@uho.edu.cu

RESUMEN

La presente investigación va dirigida a la construcción de una alternativa metodológica para potenciar el desarrollo de la fuerza explosiva en Judocas juveniles. Tiene su punto de partida en el análisis de la baja efectividad en los combates realizados por los Judocas durante los entrenamientos y los topes realizados con otras provincias, además de la carencia de una alternativa metodológica dirigida al desarrollo de esa capacidad. Al ser la fuerza explosiva una capacidad determinante en la preparación del Judoca por lo que se encamina la investigación a un perfeccionamiento en el trabajo de esta capacidad con el fin de contribuir al mejoramiento de la potencia de la proyección en los combates. Durante la investigación se emplearon métodos científicos encargados de la recopilación, análisis y tabulación de información necesaria para el proceso investigativo. Dentro de estos podemos encontrar el análisis-síntesis, la inducción-deducción; el sistémico-estructural-funcional; la observación, la medición, la revisión documental, encuestas y entrevistas. El proceso de validación de la alternativa metodológica propuesta, mediante la aplicación del criterio de especialistas y del pre experimento pedagógico, demostró que existe una tendencia a la pertinencia y efectividad de la misma para potenciar el entrenamiento de la fuerza explosiva en el Judoca juvenil, lo que respalda la cientificidad y valor metodológico de la propuesta, contribuyendo así al perfeccionamiento de los atletas.

Palabras clave: fuerza explosiva, judoca, metodología, entrenamiento.

INTRODUCCIÓN

Es uno de los deportes que requiere de una respuesta socialmente aceptada en cuanto al desarrollo de investigaciones científicas se refiere, con enfoques metodológicos y de aplicación práctica, que satisfagan las exigencias de las competiciones actuales, es el Judo. Arte marcial surgida en Japón, devenido deporte e introducido en Cuba en 1951 por Andres Kolychkine primer dan procedente de Bélgica.

Durante muchos años el judo pasó totalmente desapercibido para el gran público, hasta que en 1886 una competencia dispara su fama. En esa competición celebrada en Tokio , la policía de la ciudad venció a una escuela más famosa a nivel mundial de Jujitsu comenzando a formar parte de la actividad física en los colegios o centros educativos pero no fue hasta el año 1964 cuando se realizo el primer juego olímpico en Tokio por lo que la actividad competitiva en el Judo con solo 58 años de práctica ha experimentado cambios vertiginosos, marcados fundamentalmente por las constantes modificaciones en la reglamentación para la competición, y la introducción de novedosos adelantos tecnológicos. Estos cambios han incidido en la dinámica del sistema de preparación del Judoca, el cual demanda en la actualidad un competidor más inteligente, creativo e independiente en edades cada vez más tempranas.

El Judoca necesita desarrollar una alta explosividad en las acciones de combate. Por su parte Núñez (2001) considera que:

En el Judo se utilizan fundamentalmente técnicas de Tashi Wuasa simples, complejas, algunas de peligrosa y excepcional ejecución, así como ritmo de repeticiones y velocidad elevada, entre otros son requisitos indispensables de la expresión competitiva actual en el combate de Judo. (p.6)

Por otra parte, investigaciones realizadas por Álvarez (2004) y Acosta (2008), evidencian que la mayoría de los entrenadores planifican el proceso de entrenamiento, sin tener en cuenta las tendencias de la actividad competitiva, ignorando que para un entrenador cuyo encargo social consiste en salvar la contradicción entre las tendencias de la alta competencia y el contenido de la preparación, debe quedar claro que las transformaciones que ocurren en el deporte en el ámbito internacional, modifican en buena medida las condiciones de preparación y competición a nivel nacional.

Dadas las excepcionales condiciones en la que se desenvuelve un Judoca durante los combates, y la necesaria manifestación especializada de los esfuerzos físicos para la consecución de altos resultados competitivos, la preparación de la fuerza explosiva se convierte, en un argumento indispensable dentro del arsenal físico necesario para conseguir la victoria. Por esta razón es necesario el perfeccionamiento y la individualización de los indicadores que componen la fuerza explosiva, para el desarrollo de la fuerza muscular de manera general y especial, que le permita al atleta ejecutar con una alta capacidad, potencia y eficiencia la actividad.

Al respecto, Fonseca y González (2009) plantean que:

Las aplicaciones de fuerza muscular en el Judo son diversas durante una competición, pero existe un predominio de la fuerza explosiva y la resistencia a la fuerza explosiva, aunque recientemente se ha observado un incremento de la fuerza rápida, es por esto que la orientación del entrenamiento en el Judo debe estar dirigida al mejoramiento de estas subdirecciones de fuerzas que son determinantes en el logro de resultados alentadores. (p. 77)

Al autor de la presente investigación, le surgen algunas inquietudes sobre la efectividad del entrenamiento de la fuerza explosiva en el proceso de preparación física del Judoca juvenil. Para corroborar esa idea, y profundizar en la problemática que se investiga, el investigador durante el curso escolar 2017-2018 efectuó un diagnóstico fáctico en la escuela de iniciación deportiva de la provincia de Holguín. Para lo cual empleó como métodos empíricos la observación a clases de entrenamiento durante la etapa de preparación especial, la revisión al programa de preparación integral del deportista de Judo; encuesta realizada a especialistas y entrenadores

La revisión al programa de preparación integral del deportista (PPID) de Judo, durante el diagnóstico, posibilitó encontrar las siguientes insuficiencias:

Limitaciones en lo relacionado con la planificación y dosificación de las cargas, aspecto que limita el rendimiento de los Judoca.

Insuficiente orientación, desde el punto de vista metodológico, de la manera específica y concreta de conducir el proceso de preparación de la fuerza muscular, lo que evidencia que su contenido no contempla las características de cada manifestación de dicha capacidad, ni las formas de orientar el

entrenamiento en las diversas etapas del proceso de preparación.

No brinda una serie de ejercicios, herramientas, tareas, guías y métodos específicos para el desarrollo de la preparación de la fuerza muscular.

Como resultado de este diagnóstico se pudo constatar que la fuerza explosiva ha recibido un tratamiento metodológico con limitaciones, marcado por cierto nivel de empirismo e improvisación, logrando su mayor nivel de concreción en las experiencias y conocimientos que cada entrenador ha sido capaz de acumular, sin un basamento científico-metodológico coherente y organizado, elemento que ha propiciado como consecuencia determinadas lagunas en la formación de los jóvenes Judocas para enfrentar los desafíos actuales que demanda la competición en esta especialidad.

DESARROLLO

El proceso de búsqueda de información relacionada con el tema tratado conduce a abordar trabajos de investigadores que sustentan sus propuestas en diferentes posicionamientos teóricos como Matveev (1983), Harre (1988), Ozolin (1989), Vejoshanski (1990), Platonov (1991), Yánez (1996), Morales (2000), Núñez (2001), Castañeda (2004), Álvarez (2009), González (2009), Núñez (2010) y Morales (2010), Freyre (2018).

Estas investigaciones sustentan la propuesta, de manera implícita o explícita, del tratamiento al entrenamiento de la fuerza explosiva y coinciden en que la preparación de la misma resulta el componente menos estudiado con enfoques teórico-metodológicos y de aplicación práctica en el sistema de preparación del Judoca. La precisión emanada del estudio de estos autores que, aunque se valora en esencia la problemática antes expuesta, conduce a afirmar que aún queda limitado el tratamiento a la preparación de la fuerza explosiva, por divisiones de peso, a través de alternativas metodológicas en el proceso de preparación física del Judoca juvenil.

Como resultado del diagnóstico fáctico en el contexto del entrenamiento de la fuerza explosiva en los Judocas juveniles y la indagación teórica en los estudios relacionados sobre el tema, se evidencia la existencia de una contradicción entre la demanda de un accionar más dinámico en las acciones de ataque y contra-ataque con las técnicas de piernas de saltos y giros y el escaso aprovechamiento del proceso de entrenamiento de la fuerza explosiva, por divisiones de peso, para aumentar la rapidez de ejecución de dichas técnicas

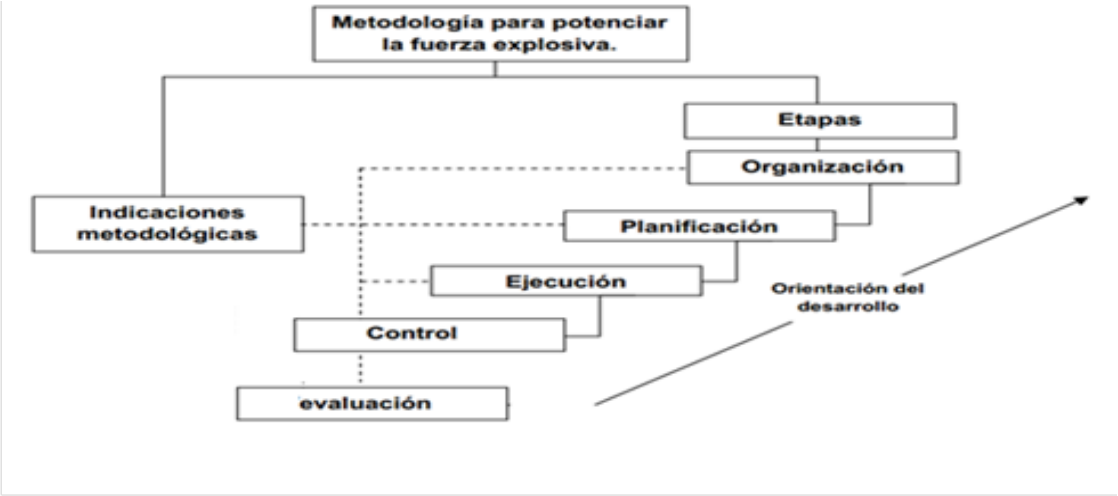
Las razones y argumentos anteriormente referidos y la contradicción contenida en la situación problémica, hacen pertinente declarar el siguiente problema científico de la investigación: ¿Cómo potenciar la fuerza explosiva, por divisiones de peso, en los Judocas juveniles de Holguín?

Este problema conduce a determinar como objeto de investigación: el entrenamiento de la fuerza muscular en el Judoca juvenil.

Con la intención de solucionar el problema expuesto se enmarca el objetivo de la investigación en: elaborar una alternativa metodológica para potenciar la fuerza explosiva, por divisiones de peso, en el Judoca juvenil de la provincia Holguín.

La importancia de la investigación consiste en brindar una alternativa que permita potenciar la

preparación de la fuerza explosiva, por divisiones de peso, para elevar la calidad de las acciones técnicas de saltos y giros, contribuyendo al aumento de la explosividad de las acciones de combate durante la competición.



Metodología empleada en la investigación.

La metodología propuesta tiene su base a partir de la concepción de elaboración de la Dr. C. Nerelys de Armas Rmirez. Así se estructura la propuesta a través de un objetivo general, etapas y sus acciones a desarrollar, además del aparato evaluativo de dicha metodología.

La metodología para el desarrollo de la fuerza explosiva que se propone se da de manera sistémica, si bien observamos cada elemento que la componen y su funcionamiento, encontraremos subsistemas, como lo constituyen las etapas de la metodología. En su aparato diagnóstico, de aplicación y de evaluación, al observarlos de manera individual, es fácil percatarse que realizan funciones específicas, por lo que hacen posible que el trabajo se integre en busca del fin deseado.

La evaluación constituye un elemento regulador del sistema, capaz de lograr la homeostasis necesaria para su correcto funcionamiento. Este subsistema no solo es el encargado de medir el desarrollo de la capacidad fuerza y la evolución de su manifestación explosiva, sino que el cumplimiento de todas las indicaciones metodológicas para la realización de las diferentes acciones que constituyen las etapas también es considerado como evaluación del proceso.

La actividad secuencial y de jerarquía del proceso, se divisa al establecer niveles de dependencia y subordinación de las distintas etapas de la metodología, apareciendo así un orden a seguir entre sus etapas y limitantes en su funcionamiento dentro del aparato metodológico.

Otros de los basamentos que sustenta la metodología propuesta esta en la interrelación de los diferentes ejercicios y medios a utilizar dentro de la unidad de entrenamiento, para que a partir del desarrollo de las diferentes manifestaciones de la fuerza lograr potenciar la fuerza explosiva en los Judocas juveniles.

Las disímiles metodologías para el entrenamiento de la fuerza explosiva generalmente utilizan solo uno o dos medio durante su implementación, además de ejercicios solo encaminados al progreso de

esa manifestación, elementos que esta investigación considera insuficiente dentro de los aparatos metodológicos revisados, pues si la evolución de un grupo de manifestaciones de la fuerza condicionan la evolución de la fuerza explosiva, las mismas deben formar parte del instrumento metodológico para su desarrollo.

Por otra parte, la utilización de varios medios, posibilita la utilización de un grupo mayor de ejercicios, además ocasiona diferentes influencias sobre el organismo entrenado.

Alternativa metodológica para potenciar fuerza explosiva en Judocas juveniles.

Objetivo general: potenciar el nivel de la fuerza explosiva de los Judocas juveniles a través de una metodología con un enfoque sistémico, tanto por su concepción como por la diversificación de los medios auxiliares empleados para su desarrollo.

La metodología propuesta contempla 3 etapas brindando relación lógica entre los elementos que las componen, así como entre las diferentes etapas, con el objetivo de lograr el objetivo final, potenciar la fuerza explosiva en Judocas juveniles.

Primera etapa: organización

Objetivo: determinar los puntos de partida para la ejecución de la metodología, además plantar las bases de la planificación de las actividades a realizar en la segunda etapa de la metodología.

Acciones:

1) Determinación del peso del atleta como base para el trabajo con lastre.

2) Determinación de los niveles de fuerza máxima o resultado máximo para el trabajo con pesas.

1) Determinación del peso del atleta como base para el trabajo con lastre.

Ejecución: La determinación del peso del atleta se realizará de manera convencional, realizando el pesaje utilizando una pesa y registrando el peso del atleta en kg.

Indicación metodológica: dicho pesaje debe realizarse con la menor cantidad de ropa en el horario de la mañana y de ser posible sin haber ingerido mucho alimento.

2) Determinación de los resultados de fuerza máxima o resultado máximo para el trabajo con pesas.

El resultado máximo de determinará a partir de la cantidad de repeticiones que realice el atleta con determinado peso, siendo las repeticiones y el peso levantado los principales elementos para la determinación del resultado máximo de cada atleta.

El resultado máximo se determinará a partir de los siguientes ejercicios, semicuclilla (cuclilla 90º) como referencia de la fuerza desplegada por el tren inferior (miembros inferiores) y fuerza parado como medidor de esta capacidad en el tren superior (miembros superiores).

a) Ejecución (fuerza parado): De pie, la barra descansa sobre los hombros, se elevan los brazos hacia arriba hasta la completa extensión de los mismos. Registrar el peso en kilogramos (kg)

Indicación metodológica: Se emplea la sujeción normal o abierta y el agarre medio.

Como medio se utilizan los soportes altos. El atleta se debe mantener recto sin inclinar el tronco hacia atrás, ni ayudarse con las piernas.

Músculos que intervienen: Los tríceps, deltoides, fibras superiores del trapecio, córacobraquial, pectoral y dorsal ancho entre otros músculos de la cintura escapular.

b) Ejecución (cuclilla 90º): la barra se encuentra por detrás de la cabeza apoyada en los hombros, se flexionan las piernas hasta un ángulo de 90 grados más o menos entre las piernas y los muslos.

Indicación metodológica: se realiza por detrás de la cabeza. La sujeción es normal o abierta y el agarre es medio.

Músculos que intervienen: Los cuádriceps y glúteos fundamentalmente, además el bíceps femoral.

Determinación del resultado máximo a partir de las repeticiones y el peso levantado.

Si las repeticiones son menores o iguales a 10 se aplica la fórmula de (M. Brzycki, 1993) para determinar el resultado máximo.

Formula 1:

$$1RM = \frac{\text{PESO LEVANTADO}}{1.0278 - 0.0278\ (\text{rep})}$$

Si los atletas realizan más de 10 repeticiones, entonces se aplica la fórmula de (J. Welday, 1988).

Formula 2: 1RM = (peso levantado x 0.333) + peso levantado

Estas pruebas permiten determinar el resultado máximo de cada atleta sin levantar ese peso durante la misma evitando una posible lesión del individuo durante la actividad.

Segunda etapa: planificación, dosificación y ejecución del sistema de ejercicio

Objetivo de la etapa: planificar, dosificar y aplicar del sistema de ejercicios propuesto para elevar los niveles de fuerza explosiva, a través del desarrollo de varias manifestaciones de la fuerza.

Acciones:

1) Distribución del sistema de ejercicios por las etapas de preparación, así como en mesociclos.

2) Determinación del volumen e intensidad para el microciclo y unidad de entrenamiento por manifestaciones de fuerza.

3) Ejecución de los ejercicios que componen el sistema.

Sistema de evaluación

Las pruebas que se tomaron para evaluar el desarrollo de la capacidad fuerza muscular una vez aplicada la alternativa fueron: la prueba de Cuclillas para medir la fuerza de piernas, para medir la fuerza de la porción media del cuerpo.

Se asumió este tipo de evaluación a partir de los establecido en el Programa de Preparación del Deportista, respetando y compartiendo el criterio de que se consideró que los test miden la capacidad deseada.

Indicaciones metodológicas

• Es importante la organización y estructuración de los ejercicios en función de los esfuerzos a realizar.

• Se debe observar detenidamente las combinaciones que se llevan a cabo con las Judocas, hay que tener en cuenta que esta situación es la que condiciona la distribución de los esfuerzos y las pausas.

• Las recuperaciones entre ejercicios y entre series estarán en relación con la actividad que se realiza en el Judoca y el tipo de esfuerzo predomínate.

• Es de obligatorio cumplimiento, el control sistemático de la carga, en todas las sesiones.

• Hay que tener en cuenta la relación con el resto de las actividades que se van a llevar a cabo en el entrenamiento, pues esta puede contrarrestar el trabajo de fuerza que se realice

• La intensidad de los ejercicios debe elevarse de forma gradual para lograr un aumento progresivo del ritmo cardíaco y del ritmo de la respiración. Los movimientos rápidos, generalmente, se ejecutan en la parte final del calentamiento.

Distribución del sistema de ejercicios por las etapas de preparación, así como enmesociclos.

Distribución del sistema de ejercicios por etapa de la preparación.

El sistema de ejercicios esta compuesto por 3 bloques de ejercicios fundamentales, los que tiene su empleo en todos los momentos de la preparación, pues los elementos que lo componen dan la posibilidad de su utilización en las diferentes etapas de la preparación, a partir de su ejecución, planificación y medios utilizados, ajustándose perfectamente a las condiciones y características de cada etapa.

Dentro del modelo de preparación utilizado para la planificación del entrenamiento del equipo, desarrollada a partir de la periodización de las cargas se establecen tres etapas fundamentales, a partir de dos periodos de preparación, la Etapa de Preparación General

(EPG) y la Etapa de Preparación Especial (EPE), ambas correspondientes al Periodo Preparatorio y la Etapa Competitiva

(EC) derivada del Periodo Competitivo.

Para la Etapa de Preparación General (EPG).

Se propone el predominio del primer grupo, constituido por ejercicios con pesas, siendo estos ejercicios encargados del aumento de los niveles de fuerza de los principales grupos musculares que intervienen en los movimientos realizados por los Judocas durante la actividad competitiva. Los mismos están encaminado en su mayoría a los músculos del tren inferíos, producto a que los movimientos de desplazamientos son los que más realizan los Judocas durante la actividad competitiva, además de influenciar mucho sobre la rapidez y explosividad que deben desarrollar durante las acciones técnicas de los combates.

El segundo grupo de ejercicios está encaminado al trabajo con ligas y lastre, obteniendo un segundo plano dentro de esta etapa de la preparación; ya que esos ejercicios van a estar encaminados a la búsqueda de la fuerza necesaria con gestos propios de la actividad competitiva, además busca una transferencia de los niveles de fuerza que se van alcanzando con el trabajo con pesas, dinamiza los niveles de fuerza hacia los elementos propios del deporte, ya que se utilizará sobrepeso pero en menor medida que en el trabajo con pesas además de que los ejercicios que componen este bloque demanda mayor movilidad que el grupo anterior.

El tercer grupo está compuesto por ejercicios especiales del deporte y se ubica en un tercer plano en esta etapa. Estos están encargados de la búsqueda de fuerza necesaria para la realización de los elementos competitivos del deporte potenciados por el desarrollo de la fuerza alcanzado por los ejercicios del primer y segundo grupo; haciendo estos movimientos más dinámicos y explosivos producto a la incidencia de la fuerza.

Durante la Etapa de Preparación Especial (EPE).

La utilización del grupo de ejercicios varía, pues esta etapa de la preparación tiene objetivos diferentes a la anterior, pues durante la misma existe un predominio del trabajo especial vinculado a las habilidades y capacidades determinantes y condicionantes más especificas del deporte. A partir de esta consideración se organizará el empleo del sistema de ejercicios de la siguiente manera:

El grupo de ejercicios con ligas y lastre asumirá el papel fundamental, pues las características de este grupo de ejercicio responden con mayor especificidad a las especiales de la etapa, además la movilidad que ofrece el grupo de ejercicios, brinda una gran variedad y diversidad durante el trabajo especial dirigido a la capacidad fuerza y sus manifestaciones inherentes en esta modalidad deportiva. Además, durante esta etapa este grupo va a tener el objetivo de desplazar o transferir los niveles de fuerza hacia habilidades específicas.

En un segundo eslabón tendremos el trabajo con pesas, encargado de mantener y desarrollar en casos aislados, el trabajo de fuerza alcanzado por los atletas para esta etapa, además el trabajo con pesas en esta etapa está encaminado con mayor énfasis a determinadas manifestaciones de la fuerza de mayor importancia para le etapa, algo que no ocurre durante la primera etapa con este grupo de ejercicio, pues tiene otro carácter durante la primera etapa de acuerdo a las manifestaciones de fuerza a trabajar.

Los ejercicios especiales correspondientes al tercer grupo de ejercicios, tendrán en esta etapa un tercer plano dentro del sistema de ejercicios, pues los mismos serán la base de los ejercicios competitivos, movilizando los niveles de fuerza desarrollados con los grupos de ejercicios anteriores y la movilidad de esos niveles hacia las actividades específicas de la actividad, en busca de la

obtención y logro de la fuerza explosiva necesaria para la ejecución de las habilidades competitivas con calidad y efectividad.

Durante la Etapa de Competitiva (EC).

Los ejercicios especiales serán los protagonistas de esta etapa pues los mismos son los que se aproximan a la ejecución de las habilidades competitivas, permitiendo una modelación de dicha actividad, aunque presentan un componente de fuerza determinado por su ejecución y planificación.

Los ejercicios con lastre y tensores, tendrán la segunda prioridad durante esta etapa, encargado de transferir los niveles de fuerza adquiridos a los elementos competitivos principales y continuar con la potenciación de los niveles de fuerza hacia los elementos competitivos brindándole mayor explosividad y rapidez en su ejecución.

El trabajo con pesas tendrá características especiales en cuanto al desarrollo de las manifestaciones de fuerza, el mismo estará situado en un tercer escalón durante esta etapa, encaminado en mantener los niveles de fuerza alcanzado durante todo el proceso de preparación, así las condiciones de esta capacidad se mantendrán en los niveles óptimos, para lograr un desarrollo eficiente de los elementos que dependen de esta capacidad en el combate.

Distribución de los grupos de ejercicios por etapa de la preparación en porciento (%).

Grupos de ejercicios	EPG	EPE	EC
Ejercicios con Pesas	50%	30%	20%
Ejercicios Lastre y ligas	30%	50%	30%
Ejercicios especiales	20%	20%	50%

Distribución de la carga a partir de la dinámica del mesociclo (tipo de mesociclo).

Es de vital importancia determinar cómo distribuir el trabajo de fuerza del sistema de ejercicio dentro de los mesociclos y sus microciclos correspondiente, pues como se establezcan el desempeño y características de los microciclo determinaran el carácter del mesociclo. Primeramente, se debe detallar como se establece el ciclaje de la carga dentro del meso, según su extensión en el macro.

Se propone que el mismo se establezca dentro del mesociclo de manera ascendente teniendo en cuenta las características y duración de los mesociclos que se utilizan y cumpliendo con el aumento gradual de la carga de entrenamiento, determinando el último micro del meso como de descarga o restablecimiento.

A partir de criterios expresados por el Dr. Carlos Cuervo en su texto “Pesas aplicada” (2000) y el Dr. Cs. Iván Román en su libro “Megafuerza” (1997), además del criterio de otros autores que han tratado el tema y entrenadores de pesas entrevistados (anexo 3) con experiencias en la aplicación de trabajo de fuerza en otros deportes, se proponen los niveles de volúmenes e intensidades para las diferentes manifestaciones de la fuerza por microciclo y sesiones de entrenamiento en el caso de los ejercicios con pesas , tomando como base la unidad de entrenamiento.

Dosificación de los ejercicios por manifestaciones de fuerza para el microciclo y unidad de entrenamiento.

DIRECCIONES DE ENTRENAMIENTO	RANGO DE INTENSIDAD		CANTIDAD DE SESIONES		VOLUMEN POR TRAMOS O TANDAS		CANTIDAD DE TRAMOS O TANDAS		VOLUMEN POR SESIONES		VOLUMEN POR MICROCICLO	
	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+
Fza máxima	85%	100%	1	2	1rep	3rep	5	10	5rep	30rep	5rep	60rep
Rsist a la fuerza	30%	60%	1	3	10rep	50rep	3	5	30rep	250rep	30rep	750rep
Fza potencia	70%	89%	1	2	1rep	5rep	3	4	3rep	20rep	20rep	40rep
Frza. Rápida	50%	85%	1	3	1rep	5rep	4	8	4rep	40rep	4rep	40rep
Fza explosiva	50%	69%	1	3	1rep		2	4	2rep	4rep	2rep	12rep

Los ejercicios con pesas se desarrollarán a partir de la relación del resultado máximo de los ejercicios patrones determinado durante el diagnóstico y los ejercicios utilizados para ese fin, estableciendo resultados máximos para cada ejercicio propuesto a partir de los ejercicios diagnosticados.

Ejercicio patrón	Ejercicio patrón para trabajo especial	Ejercicio	Resultado máximo por ejercicios en relación con el resultado máximo del ejercicio patrón.
Cuclilla 90°	Cuclilla 90°	1	60-75%
		2	50-60%
		3	45-55%
		4	50-65%
		5	60-75%
		6	60-70%
		7	45-55%

La dosificación de los ejercicios con lastre se realizará a partir del peso del atleta, aunque los valores que se proponen no son rígidos, si el entrenador determina que el peso que utiliza el atleta es insuficiente o excesivo según las posibilidades del atleta, podrá variar el peso de los implementos propuestos, pero sin que estos provoquen la deformación del ejercicio y no permita que el alumno cumpla con las exigencias de la actividad.

En el caso de este grupo de ejercicio los indicadores de volumen e intensidad se determinarán de la siguiente manera.

Indicadores de volumen e intensidad para los ejercicios con ligas y lastre.

Indicadores	Volumen	Intensidad
Lastre	Repeticiones	Peso del implemento, tiempo de trabajo
	Tiempo de trabajo	Repeticiones
Ligas	Repeticiones	Deformación del implemento, tiempo de trabajo

El tiempo de trabajo y la cantidad de repeticiones lo va a determinar las características de la manifestación de la fuerza que se desea trabajar y según lo permita el ejercicio seleccionado dentro de la unidad de entrenamiento.

Determinación de volúmenes por manifestación de fuerza para ejercicios con ligas y lastre.

En el caso de los ejercicios especiales que componen el sistema, la determinación del volumen estará en dependencia de las manifestaciones de fuerza que se desee trabajar, utilizando así los indicadores tiempo o repeticiones según sea conveniente, y al determinar la intensidad, tomaremos la relación tiempo-repetición y la complejidad de ejecución del ejercicio.

Determinación de indicadores para el trabajo del grupo de fuerza con el conjunto de ejercicio especial.

Manifestación de Fuerza	Repeticiones	Tiempo
Fuerza Resistencia	35 – 45	2 - 5 min
Fuerza Rápida	4 – 8	8 – 12 seg
Fuerza Explosiva	1-3	Hasta 1.5 seg

Planificación de los ejercicios dentro de la unidad de entrenamiento según la frecuencia de trabajo y las manifestaciones de fuerza.

Los criterios para el desarrollo de las manifestaciones de fuerza dentro de la unidad de entrenamiento, estarán dado por el consumo energético de las mismas, además de las características de los ejercicios con respecto a su volumen y a la complejidad de los ejercicios. Esto propiciando que estas se puedan combinar al igual que los ejercicios del sistema según el trabajo de fuerza a desarrollar en la unidad de entrenamiento.

CONCLUSIONES

Una vez cumplidas las tareas propuestas en el diseño de la investigación se arribó a las siguientes conclusiones:

Los referentes abordados en la investigación manifiestan que la fuerza muscular por los diferentes autores constituye aspectos esenciales para la planificación de la misma la cual constituye la base para la realización de los movimientos en el escenario competitivo. En el proceso del entrenamiento deportivo para los Jucas, se considera que la preparación física especial es una de las que garantiza el desarrollo de las capacidades específicas y favorecen el rendimiento deportivo por divisiones de peso. Por su parte el entrenamiento de la fuerza explosiva es un proceso determinante en este deporte.

A partir del diagnóstico realizado, pudo constatarse que el entrenamiento de la fuerza, específicamente el concerniente a la fuerza explosiva como una de sus manifestaciones más importantes, resulta poco atendida tanto en las indicaciones metodológicas vigentes en el (PIPDT), como en el desarrollo del trabajo práctico relacionado con el entrenamiento de los Judocas por divisiones de peso.

Se diseñó la alternativa metodológica para el entrenamiento de la fuerza explosiva por divisiones de peso en el Judoca, sobre la base de los principios fisiológicos y pedagógicos de la fuerza muscular, la inclusión de los ejercicios con pesas, ligas y saltos, así como la utilización de la zona de intensidad dirigida al trabajo de los grupos musculares que intervienen en la acción de saltar, con una nueva dinámica en el entrenamiento que incluye cambios en la dirección de este proceso.

Las opiniones expresadas por el grupo de especialistas, concuerdan en la coherencia teórico-metodológica de la propuesta para incrementar la fuerza explosiva en los Judocas y en la posibilidad de su aplicación.

La alternativa metodológica aplicada para enfrentar el proceso de entrenamiento, permitió incrementar la fuerza explosiva de la musculatura de las extremidades inferiores en los Judocas, por lo que se puede plantear que es efectiva en la práctica, lo que admite confirmar parcialmente, la hipótesis sometida a prueba.

La evaluación de los resultados registrados en los diferentes momentos pone de manifiesto que los valores logrados en la medición final resultan significativamente superiores a los alcanzados en la inicial e intermedia, en lo que concierne al máximo de fuerza, el salto vertical por divisiones de peso.

BIBLIOGRAFÍA

Becali, A. (2009). Metodología para el desarrollo de la fuerza en atletas femeninas de judo en el alto rendimiento. (Tesis de grado) Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo", La Habana.

Bosco, C. (1994b). La valoración de la fuerza en el test de Bosco. Barcelona. Editorial: Paidotribo.

Cuervo, C y otros (2005). Pesas Aplicadas. La Habana. Editorial: Deportes. p.165

De Armas, N. (2003a). Aproximación al estudio de la metodología como resultado científico. (Tesis de grado). Instituto Superior Pedagógico "Félix Varela". Villa Clara.

Iglesias, O y Quetglas, Z. (2013c). Definición biomecánica de la fuerza explosiva. Año. 17 (176), Recuperado de: http://www.efdeportes.com.

Matvéev, L. (1983b). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Moscú. Editorial: Radúga. p 83

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Tamayo-Rondón, M. (2018). La formación integral del Hockey sobre Césped (s/c) femenino en el eslabón de base a partir del trabajo de las capacidades Coordinativas. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capitulo 3.8, pág. 259.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, B. (2018). Sistematización teórica sobre la enseñanza aprendizaje del entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capitulo 1.13, pág. 134.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, B. (2015). Dinámica de entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped (s/c) categoría escolar. Boletín Virtual REDIPE Vol. 4 No. 4, Cali, Colombia, ISSN 2256-1536, Pág. 103-107.

Tamayo-Rodríguez, Y. S. & Echevarría-Ramírez. (2015). Sistema de ejercicios técnico-táctico para el Hockey sobre césped, categoría escolar. Boletín Virtual REDIPE Vol. 4 No. 4, Cali, Colombia, ISSN 2256-1536, pág. 92

1.31

ESTRATEGIA EDUCATIVA PARA LA FORMACIÓN IDENTITARIA DE LOS KARATECAS INFANTILES EN LA LOCALIDAD DE BOCAS

Lic. Roberto Serrano Pérez

Combinado Deportivo Velasco. Holguín.

Dr. C. Octavio Bruceta Serrano.

Profesor Titular, Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física de Holguín,https://orcid.org/0000-0003-3387-3409, obrucetas@gmail.com, obrucetas@uho.edu.cu.

Dr. C. Guillermina Zaldívar Cordón

Profesor Titular, Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física de Holguín, https://orcid.org/

RESUMEN

El contexto actual caracterizado por la instauración del poder de las grandes potencias a través del constante asedio ideológico hacia nuestras culturas, y favorecidos por los grandes medios de comunicación, pretenden implantar sus códigos de valores a nuestras culturas. Los más perjudicados son los países del tercer mundo, que no solo se ven sometidos al saqueo de sus recursos naturales y discriminación étnica; sino que son afectados en su esencia cultural, al ser agredida su identidad. Los valores son un elemento principal en la formación de la personalidad, el pilar de lo más legítimo y distintivo del ambiente histórico en que se vive. Ellos son esencias en la formación de una sociedad y de la perdurabilidad de la misma, incluso en contextos muy complejos. Los valores tienen carácter histórico-concreto, por lo que cada sociedad, sistema económico, cultura y período histórico, posee un sistema axiológico que lo identifica. La identidad cultural surge en el proceso histórico, como fruto del desarrollo de una comunidad determinada, que adquiere características propias que la distinguen dentro del conjunto de pueblos y naciones. Esta se cimienta en los valores culturales que demuestran y determinan su comportamiento y actividad. El sistema deportivo cubano está basado en el desarrollo de capacidades, habilidades técnico-tácticas, psicológicas y una educación integral donde el componente de la formación educativa se caracteriza en el arraigamiento de valores de nuestra sociedad, la cual es de vital importancia para el movimiento deportivo cubano.

Palabras clave: formación identitaria, estrategia educativa, tradiciones campesinas.

INTRODUCCIÓN

El contexto actual caracterizado por la instauración del poder de las grandes potencias a través del constante asedio ideológico hacia nuestras culturas, y favorecidos por los grandes medios de comunicación, pretenden implantar sus códigos de valores a nuestras culturas. Los más perjudicados son los países del tercer mundo, que no solo se ven sometidos al saqueo de sus recursos naturales y discriminación étnica; sino que son afectados en su esencia cultural, al ser agredida su identidad.

Los valores son un elemento principal en la formación de la personalidad, el pilar de lo más legítimo

y distintivo del ambiente histórico en que se vive. Ellos son esencias en la formación de una sociedad y de la perdurabilidad de la misma, incluso en contextos muy complejos.

Los valores tienen carácter histórico-concreto, por lo que cada sociedad, sistema económico, cultura y período histórico, posee un sistema axiológico que lo identifica.

La identidad cultural surge en el proceso histórico, como fruto del desarrollo de una comunidad determinada, que adquiere características propias que la distinguen dentro del conjunto de pueblos y naciones. Esta se cimienta en los valores culturales que demuestran y determinan su comportamiento y actividad.

El sistema deportivo cubano está basado en el desarrollo de capacidades, habilidades técnico-tácticas, psicológicas y una educación integral donde el componente de la formación educativa se caracteriza en el arraigamiento de valores de nuestra sociedad, la cual es de vital importancia para el movimiento deportivo cubano.

El tema de la identidad cultural ha sido valorado por múltiples investigadores entre los cuales se destacan Cuningchan (1987), Zamora (1994), García y Baeza (1996), Delgado (2000) y Pupo (2002), Juan Carlos Cruz (2007).

El estudio de la identidad cultural con intencionalidad en la formación integral de los deportistas ha sido poco tratado, a pesar de su importancia cardinal en la formación integral de las nuevas generaciones.

Respecto al trabajo con el patrimonio cultural las fuentes son muy diversas, tanto cubanas como extranjeras, al respecto es menester destacar Arjona (1986), Prat (1996), Hernández (1998), Domínguez (2000), Estepa (2001), Ares y Cuenca (2002), Santos (2003) y Córdova (2006).

Sobre los presupuestos anteriores, la investigación transita por una amplia pista epistemológica que se fundamenta en la interrelación identidad-patrimonio-contexto; a partir de la cual la tesis incursiona en el trabajo educativo con el patrimonio relacionado con la identidad cultural campesina.

El contexto seleccionado para realizar la investigación fue el poblado de Velasco, más propiamente el Consejo Popular de Bocas. En este entorno los deportistas deben entrar en contacto de forma consciente con la cultura campesina.

El poblado de boca, perteneciente a la localidad de Velasco, municipio de Gibara, provincia Holguín donde se ejecuta la investigación tiene carácter suburbano. Este poblado con una estructura urbana presenta, sin embargo, una fuerte influencia de la cultura campesina y su economía se fundamenta, principalmente, en las relaciones con el campo que los circunda.

En la escuela de karate do perteneciente al consejo popular de boca, donde se realiza la investigación, la mayoría de los alumnos, aproximadamente un 69%, proceden de zonas rurales, e incluso el poblado de bocas se desarrolla en un ambiente semi-urbano. A pesar de lo anteriormente expresado se ha podido constatar que se ofrece un enfoque cultural predominantemente urbano, con tendencia a la crítica de los valores identitarios campesinos.

El estudio preliminar, como parte de una investigación introductoria, realizado por el autor en la

comunidad de Bocas permitió determinar algunas tendencias relacionadas con la problemática:

Los adolescentes tienden a negar sus orígenes, costumbres y tradiciones y a asimilar rápidamente lo que ellos consideran modos de actuar más modernos. Los jóvenes desestiman las tradiciones campesinas.

El programa de formación educativa a pesar de estar dirigido a la formación integral de los deportistas basados en la formación de valores, no explota las potencialidades que el medio otorga para fortalecer el patrimonio identitario en las zonas rurales, ricas en tradiciones campesinas.

A pesar de lo anterior, el consejo popular de Bocas atesora un rico patrimonio campesino.

El diagnóstico fáctico inicial desarrollado en el Combinado Deportivo de Velasco arrojó los siguientes resultados:

No se dedica suficiente atención al trabajo cultural de fundamento identitario y en el caso de bocas menos aún a los valores identitarios de origen campesino.

Muchos estudiantes perciben las tradiciones culturales de su ámbito rural como algo pasado de moda, desconociendo el valor identitario y patrimonial de dicho sistema de tradiciones.

Con la aparición de las nuevas tecnologías, las redes sociales e introducción de tradiciones culturales foráneas, los alumnos no tienen referente a las propias tradiciones que conforman la identidad campesina.

El programa de formación educativa no contempla un trabajo direccionado al fortalecimiento de los valores, tradiciones, símbolos, creencias y comportamientos que contribuyan a fortalecer el patrimonio identitario campesino.

Por lo anteriormente expuesto el autor arriba al siguiente problema científico de esta investigación.

¿Cómo contribuir a la formación identitaria en los deportistas de karate do en edades infantiles en el consejo popular de bocas que contribuya a favorecer el desarrollo de la formación identitaria de la localidad?

A partir de lo anterior el problema se concreta en el siguiente objeto de la investigación: el proceso de formación educativa en los deportistas de karate do en edades infantiles.

El objetivo de la investigación es la presentación de una estrategia educativa para que contribuya a favorecer el desarrollo de la formación identitaria de la localidad.

En consecuencia, con el objetivo planteado el campo de acción: la formación identitaria de los deportistas infantiles de karate Do.

La hipótesis de la investigación: El diseño de una estrategia educativa contribuirá a favorecer la formación identitaria de los deportistas de karate infantil de la localidad de bocas.

DESARROLLO

Para dar solución al problema y cumplir con el objetivo se proponen las tareas de la investigación:

Analizar críticamente los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la relación identidad-patrimonio-contexto cultural, como base para su implementación pedagógica.

Valorar la formación histórica y cultural de la localidad de bocas, como contexto identitario-patrimonial, donde los deportistas vivencian su identidad de raíz campesina.

Caracterizar la situación existente en la localidad de bocas, respecto al desarrollo de la formación identitaria y su relación con el patrimonio fundamentalmente campesino de su contexto cultural.

Diseñar una estrategia educativa para favorecer el desarrollo de la formación identitaria, con énfasis en el patrimonio cultural campesino, de los deportistas de karate do en edades infantiles en la localidad de boca.

Determinar la factibilidad de la estrategia educativa, desde las perspectivas de su implementación parcial en el contexto de la localidad.

Métodos teóricos:

Análisis y crítica de fuentes, tomando como procedimientos los métodos del pensamiento lógico: inducción-deducción, análisis-síntesis y el histórico-lógico, en la valoración de las fuentes durante todo el proceso de la investigación.

El sistémico-estructural, en la elaboración de la Estrategia Educativa.

Métodos y técnicas empíricas:

La observación simple y el enfoque de observación participante. Esta última recoge las vivencias del investigador a lo largo del proceso investigativo. Está presente, fundamentalmente, en el primer capítulo en la descripción histórico-cultural del contexto y en la valoración cualitativa del último epígrafe de la tesis.

Entrevistas y encuestas para obtener información de alumnos, profesores y directivos.

Grupo nominal para consensuar las principales ideas pedagógicas que rigen la investigación.

Instrumentación parcial de los aportes en la práctica, para valorar sus potencialidades pedagógicas en el tratamiento de la relación identidad, patrimonio y contexto en el ámbito de la formación educativa en los deportistas.

Los métodos del nivel matemático y estadísticos son utilizados para el procesamiento de la información obtenida a través de los métodos y técnicas

Estrategia educativa para la formación identitaria de los karatecas infantiles en la localidad de bocas.

La estrategia elaborada cuenta con la participación de un grupo de trabajo conformado por profesores del combinado deportivo de Velasco interesados en el tema y de las escuelas de este territorio, los que coinciden con la estructuración de 5 etapas:

1. Orientación estratégica.

2. Diagnóstico.

3. Proyección estratégica.

4. Implementación.

5. Evaluación.

Etapa 1. Orientación estratégica.

En este momento inicial se traza el rumbo que tomará la estrategia, se define su razón de ser, de ahí la importancia de esta etapa, pues todo lo que se realice estará en consonancia con lo que se defina en ella.

Acciones:

1. Establecer los valores que constituyen el referente axiológico de la estrategia.

2. Determinar la misión de la Estrategia.

Para los deportistas que participan en las sesiones de entrenamientos con los profesores de karate, la sesión de clase es un espacio de socialización importante. Este constituye el momento en que este colectivo, bajo la dirección de un especialista contribuye a la formación de sus valores. Atendiendo a estos criterios se procede a establecer los valores que constituirán el referente axiológico de la estrategia, y a determinar la misión.

Se determina (sin restarle importancia a los otros) que los valores claves que inciden en el proceso de entrenamiento son: honestidad, responsabilidad, laboriosidad, solidaridad y la identidad campesina.

Se establece como la misión de la estrategia:

Proporcionar a los profesores del consejo de Bocas, provincia Holguín u otras entidades de la comunidad, un grupo de acciones pedagógicas correctamente estructuradas, consecuente con el encargo social de su actividad y del contexto de trabajo, que estimule el desarrollo de un proceso de entrenamiento integral y contribuya a la formación identitaria de los deportistas.

La misión, razón de ser de la estrategia, orienta el trabajo a desarrollar, todo cuanto se haga ha de tributar a su cumplimiento. Se revisará con cierta periodicidad para asegurar que mantiene su importancia.

Etapa 2. Diagnóstico.

Con el propósito de obtener información sobre el estado actual de la problemática que se investiga se realiza el diagnóstico, el cual se va enriqueciendo en la medida en que se desarrolla el proceso de elaboración de la estrategia.

Acciones:

Entrevistar a directivos del departamento de formación deportiva del combinado deportivo de

Velasco, sobre sus criterios acerca del estado actual de la formación integral de los deportistas y la influencia del entorno en su formación identitaria.

Realizar encuestas a los profesores de deporte pertenecientes al combinado deportivo de Velasco, para conocer su criterio sobre la temática de la formación identitaria.

Realizar encuestas a las entidades que circundan el escenario donde se efectúan los entrenamientos, con el propósito de conocer sus criterios, puntos de vistas y valoraciones acerca de la formación identitaria.

Efectuar observaciones a las sesiones de clase que se le imparten a los deportistas con el fin de percibir cómo se desarrolla este proceso en la comunidad.

Determinar ventajas, desventajas, posibilidades y retos.

Etapa 3: Proyección estratégica.

A partir de los elementos anteriores se determinan los restantes elementos constitutivos de la estrategia, los que permitirán lograr el cumplimiento de la misión. En esta etapa se proyecta lo que se debe alcanzar en el futuro.

Acciones:

Determinar los restantes componentes de la estrategia:

1. Visión.

2. Objetivos: estratégico, a mediano y a corto plazo.

3. Direcciones estratégicas.

4. Acciones.

Después del análisis requerido y atendiendo a la misión establecida, se define la visión con la cual se planifica esta estrategia:

Los profesores deportivos de consejo popular de Bocas, provincia de Holguín en conjunto con otras entidades de la localidad, contará con un grupo de acciones educativas correctamente estructuradas que favorecerá el perfeccionamiento del proceso de formación integral de los deportistas, la cual contribuirá al fortalecimiento de la identidad campesina en el poblado de Bocas.

Se determina como Objetivo estratégico:

Introducción de un grupo de acciones educativas al proceso de formación de los deportistas de karate do, basado en la incorporación de tradiciones campesinas de la comunidad y la interacción con el contexto.

Direcciones Estratégicas:

I. Preparación científico-metodológica de los profesores de karate do en el proceso de formación

integral del deportista a fin de que contribuyan a elevar la formación identitaria.

II. Introducción de otros sectores de la comunidad al proceso de formación integral del deportista, que contribuyen a través de su objeto social a elevar la formación identitaria de los karatedokas.

III. Participación de los karatedokas en el proceso de formación integral del deportista como actores activos en la preservación de las tradiciones campesinas en la localidad.

Etapa 4: Implementación de la estrategia.

Después de la preparación de las condiciones necesarias se pasa a la aplicación de la estrategia en la comunidad.

Acciones:

Coordinar con directivos de los sectores, profesores y demás personas implicadas en el proceso de formación identitaria, la aplicación de la estrategia en la comunidad.

Realizar actividades de preparación científico-metodológica para la implementación de la estrategia en la comunidad.

Controlar la correcta aplicación de la estrategia concebida para la comunidad.

Etapa 5. Evaluación de la estrategia.

En la medida en que se pone en práctica la estrategia se procede a su evaluación. Se hacen ajustes y precisiones, con el propósito de perfeccionarla y cumplir los objetivos propuestos.

Acciones:

Constatar la aplicación práctica de las orientaciones contenidas en la estrategia.

Constatar la eficacia de la estrategia concebida sobre la formación integral en base a la identidad campesina

Enriquecer la estrategia elaborada teniendo en cuenta los criterios emanados de su puesta práctica.

CONCLUSIONES

La necesidad de un proceso de formación integral del deportista, que contribuya a un tratamiento más abarcador en aspectos de la formación identitaria de nuestra cultura, transformándose en un medio de lucha contra las influencias negativas de culturas foraneas.

La estrategia educativa concebida en la investigación contribuyó a formación identitaria y preservación de las tradiciones campesinas de la localidad de Bocas, constatándose esta como un auxiliar valioso para la formación de las nuevas generaciones.

El trabajo científico desarrollado permitió resolver el problema, confirmar la hipótesis y cumplir con el objetivo.

BIBLIOGRAFIA

Arregui, J. y Ramírez, I. (2016). El papel del deporte en las políticas de desarrollo rural de Euskadi. Oportunidades, riesgos y una propuesta de investigación evaluativa. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 5(3), p. 1-21. Recuperado de: https://revistas.uma.es/index.php/riccafd/article/view/6137/5725

Calderón, F. (s.f). Deporte campesino, tema central en mesa de concertación en Coldeportes. El Nuevo Liberal. https://elnuevoliberal.com/deporte-campesino-tema-central -en- mesa-de-concertación-en-Coldeportes/.

Chingate, L. (2019). Una mirada al sentido que los campesinos del sector rural de Chipaque atribuyen a sus prácticas deportivas [tesis de pregrado no publicada, Universidad Pedagógica Nacional]. Repositorio institucional UPN.

Laurencio Leiva, Amauris: "La Historia Local y su proyección axiológica identitaria en el proceso de enseñanza aprendizaje de Historia de Cuba en Secundaria Básica". Tesis de doctorado en Ciencias Sociales. Holguín, 2002.

Rodríguez Cruz, Juan Carlos: "El patrimonio identitario campesino y su proyección axiológica en el proceso docente-educativo de la secundaria básica suburbana". Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Instituto Superior Pedagógico "José de la Luz y Caballero". Holguín, 2007.

Torrente Peña, Kirenia: Compendio de actividades físico recreativas mediante juegos tradicionales. Tesis en opción al título de master en ciencias de la Educación. Moa, 2009.

Vázquez López, Duanys. "Las costumbres, tradiciones y creencias campesinas y su influencia en la conservación de valores medioambientales e identitarios". Tesis de Maestría en ciencias sociales y axiología. Holguín, 2006.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Tamayo-Rondón, M. (2018). La formación integral del Hockey sobre Césped (s/c) femenino en el eslabón de base a partir del trabajo de las capacidades Coordinativas. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capitulo 3.8, pág. 259.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, B. (2018). Sistematización teórica sobre la enseñanza aprendizaje del entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capitulo 1.13, pág. 134.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, B. (2015). Dinámica de entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped (s/c) categoría escolar. Boletín Virtual REDIPE Vol. 4 No. 4, Cali, Colombia, ISSN 2256-1536, Pág. 103-107.

Tamayo-Rodríguez, Y. S. & Echevarría-Ramírez. (2015). Sistema de ejercicios técnico-táctico para el Hockey sobre césped, categoría escolar. Boletín Virtual REDIPE Vol. 4 No. 4, Cali, Colombia, ISSN 2256-1536, pág. 92

1.32

PERFECCIONAMIENTO TECNICO DE LOS KIHONES EN EDADES TEMPRANAS PARA EL KARATE DO

Lic. Daniel Raul Labrada Lima

Presidente de la Federación de la Unión Cubana de Shotokan Ryu Karate Do en la provincia de Holguín.

Dr. C. Octavio Bruceta Serrano.

Profesor Titular, Universidad de Holguín. Facultad de Cultura Física de Holguín, https://orcid.org/0000-0003-3387-3409,obrucetas@gmail.com, obrucetas@uho.edu.cu.

RESUMEN

El del karate do como deporte tiene diferentes métodos o formas de entrenar, dentro de las más populares están los kihones o fundamentos. Esta es una forma de practicar los elementos técnicos de la disciplina que puede realizarse en el lugar o con desplazamiento. Este es un método tradicional del karate que ha perdurado en el tiempo. Una de las características de este, es la repetición sistemática de una técnica o de varias, hecho que en relación con las edades tempranas contrasta debido a la monotonía del mismo. En la investigación se hace la propuesta de una batería de juegos para contribuir al perfeccionamiento de los kihones básicos en edades tempranas en el karate do. En la misma se sigue la concepción de aprender jugando, forma que motiva más a los deportistas infantiles y se ajusta a las características de las edades tempranas. Los métodos utilizados fueron: análisis y crítica de fuentes, La observación simple, enfoque de observación participante, encuesta, entrevista y grupo nominal. Esta investigación ha sido un significativo aporte práctico que ha contribuido al perfeccionamiento de un método muy utilizado en este deporte.
Palabras clave: kihones básicos, aprender jugando, juego, karate do.

INTRODUCCIÓN

El karate do es un arte marcial muy popular en el mundo, el cual se practica como unos de los deportes de combate más seguidos. Este tiene sus orígenes en las islas Ryukyu hoy conocido como Okinawa. Esta disciplina es una de las que mayor pericia posee, lo que provoca que la edad de inicio de su práctica sea desarrollada en edades tempranas.

Esta disciplina se organiza para su práctica en una serie de técnicas y métodos de entrenamiento entre los más populares se encuentran: los Kihones, Katas y kumite. El primero es una de las formas básicas de entrenamiento, que más aporta al arsenal técnico de un deportista.

Las edades tempranas en el deporte tienen una serie de características psicológicas que atentan contra esta práctica tan importante del karate do, derivado de la sistematización de los movimientos forma monótona de los kihones básicos.

Es de gran relevancia realizar estudios que contribuyan a que esta práctica sea más atractiva para los atletas de temprana edad en el karate do. Es conocido que en el desarrollo del proceso de

entrenamiento en edades infantiles es necesario adaptar la didáctica a sus intereses y que sea esta una fuente de esparcimiento para los infantes.

Una de las premisas de esta investigación es la de aprender jugando, que exista una adecuada adaptación de este proceso que contribuya al perfeccionamiento de los kihones básico en edades tempranas en el karate do.

El estudio preliminar, como parte de una investigación introductoria, realizado por el autor permitió determinar algunas tendencias relacionadas con la problemática:

Los atletas infantiles tienden a aburrirse en el uso tradicional de los kihones básicos. Los niños no disfrutan de esta práctica a plenitud.

Existe una tendencia por parte de los entrenadores y activista de esta disciplina deportiva al uso desmedido de este método en las edades infantiles.

Tendencia a extrapolar los sistemas de entrenamientos de atletas adultos, a los karatekas de edades infantiles.

En este sentido se encuentra una carencia metodológica en la forma de enseñar este método en las edades infantiles encontrándose la siguiente contradicción en su manifestación externa: en la concepción de adaptar los entrenamientos en relación con las características de las edades y la necesidad de un enfoque didáctico que contribuya al perfeccionamiento de los kihones básicos en edades tempranas en el karate do.

De esta se deriva el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir al perfeccionamiento de los kihones básicos en edades tempranas en el karate do?

A partir de lo anterior el problema se concreta en el siguiente objeto de la investigación: el proceso de entrenamiento técnico en el karate do en edades tempranas.

El objetivo de la investigación es la presentación de una batería de juegos que contribuya al perfeccionamiento de los kihones básicos en edades tempranas en el karate do.

En consecuencia, con el objetivo planteado el campo de acción: la enseñanza técnica a través de los kihones básicos.

La hipótesis de la investigación: El diseño de una batería de juegos adaptados a las características de las edades tempranas en el karate do contribuirá al perfeccionamiento de los kihones básicos en estas edades.

Por lo anteriormente expuesto el autor arriba al siguiente problema científico de esta investigación.

¿Cómo contribuir a la formación identitaria en los deportistas de karate do en edades infantiles en el consejo popular de bocas que contribuya a favorecer el desarrollo de la formación identitaria de la localidad. ?

Para dar solución al problema y cumplir con el objetivo se proponen las tareas de la investigación:

Analizar críticamente los fundamentos teórico-metodológicos que sustentan la aplicación de los

kihones como método de entrenamiento en el karate do.

Valorar la concepción de aprender jugando y la didáctica de este deporte de combate en edades infantiles.

Caracterizar la situación existente en la federación de karate do en el estilo shotokan en la provincia holguín, respecto al desarrollo de este método.

Diseñar una una batería de juegos adaptados a las características de las edades tempranas en el karate do contribuirá al perfeccionamiento de los kihones básicos en estas edades.

Determinar la factibilidad de la batería de juegos, desde las perspectivas de su implementación parcial en el contexto.

Métodos teóricos:

Análisis y crítica de fuentes, tomando como procedimientos los métodos del pensamiento lógico: inducción-deducción, análisis-síntesis y el histórico-lógico, en la valoración de las fuentes durante todo el proceso de la investigación.

Métodos y técnicas empíricas:

La observación simple y el enfoque de observación participante. Esta está presente en las sesiones de entrenamiento en la federación de shotokan y la labor realizada por el autor en su experiencia práctica en este deporte.

Entrevistas y encuestas para obtener información de alumnos, profesores y directivos.

Grupo nominal para consensuar las principales ideas que rigen la investigación.

Instrumentación parcial de los aportes en la práctica, para valorar sus potencialidades en el perfeccionamiento de los kihones básicos en estas edades.

CONCLUSIONES

La necesidad de un perfeccionamiento de los kihones básicos en edades tempranas en el karate do es de vital importancia, lo cual contribuirá con la motivación de la práctica y el perfeccionamiento del proceso.

La didáctica en esta disciplina deportiva tiene la necesidad de enriquecerse en prácticas adecuadas a las edades infantiles y a la aplicación de la concepción de aprender jugando.

BIBLIOGRAFIA

Álvarez De Mon, S. (2005) La lógica del corazón. Barcelona: Ediciones Deusto.

Cañizares Hernández, M. (2005). Aspectos psicológicos de la iniciación deportiva. Revista científico-metodológica de cultura física, La Habana p.30-33

1.33

EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE LAS VIRADAS CON UNIVERSAL EN LA LUCHA LIBRE FEMENINA

Lic. Geri Luis Ramírez Anache

Licenciado en Cultura Física y Deporte, Inder Municipal Holguín. Correo electrónico geriluis.ramirezanache@gmail.com, Holguín Cuba. Teléfono: 56759132

RESUMEN

La presente investigación con el tema ejercicios para mejorar la ejecución técnica de las viradas con universal en la lucha libre femenina, aborda argumentos teóricos relacionados con el estudio del proceso de preparación técnica de las viradas, lo que justifica la determinación recomendaciones para el entrenador para la optimización del proceso de entrenamiento deportivo.

Propone solución al problema los insuficientes respaldos metodológicos a las deficiencias técnicas de la virada en las luchadoras de la categoría 13-15 de la EIDE de Holguín, Cumpliendo el objetivo de la investigación orientado elaborar un conjunto de ejercicios físicos para mejorar la ejecución técnica de la virada universal en el equipo 13-15 años de lucha femenina de Holguín. Se emplean métodos del conocimiento científicos de orden teórico y empíricos, cumpliendo tareas propuestas, como resultados fundamentales se determinó que luego de aplicar las claves y escalas para el control y evaluación de las viradas según criterios de medidas, las necesidades, objetivos, tareas, contenidos, cantidad de clases, métodos y procedimiento de control, el perfil de exigencia, para control y evaluación de la virada con universal en el proceso de entrenamiento.
Palabras clave: técnica, lucha libre, femenina, aplicación, efectividad, viradas, ejecución

INTRODUCCIÓN

En los JJ.OO. de Atenas 2004, se incorpora la Modalidad de Lucha Femenina A estas tres modalidades de lucha se les denomina Luchas Olímpicas ya que están presentes en los Juegos Olímpicos. Desde que se aprobó, por la comisión nacional de Lucha olímpica de Cuba, la práctica de la Lucha en el sexo femenino en las áreas deportivas y centros de alto rendimientos en el territorio cubano, los profesores utilizaban en los test pedagógicos la misma normativa para ambos sexos, saliendo a relucir un programa de enseñanza del deportista en la Lucha para el curso 2013-2014. Los resultados competitivos de la provincia Holguín de los últimos 5 años, distan de los alcanzados en la década en los cuales era considerada una potencia nacional, este decrecimiento ha sido preocupación constante de entrenadores, directivos e investigadores en la búsqueda de las causas que han provocados los resultados desfavorables.

Un diagnóstico realizado por el autor de este trabajo con la aplicación de diversos métodos científicos evidenció un grupo de insuficiencias que, en el entrenamiento de la técnica de las viradas universal, las dificultades que presentan las atletas femeninas son:

Incorrecta ejecución de la posición de cuatro puntos.

Incompleta ejecución del enganche a una o ambas piernas.

Dificultades en el ángulo de la cadera, no es apropiado para la ejecución de esta técnica.

Poca precisión en el agarre de la palanca al brazo.

Dificultades en la preparación física de los atletas, evidenciada en la falta de en fuerza en los principales músculos que intervienen en la ejecución del movimiento.

Los ejercicios aplicados son tradicionales y monótonos.

Se han realizado entrevistas, y encuestas a profesores y atletas, para conocer sus opiniones y criterios sobre el proceso de enseñanza aprendizaje respectivamente, sus gustos y las preferencias de las diferentes técnicas que les gustaría ejecutar en el combate, así como sus posibilidades reales, y la importancia que estas tienen para lograr el punto o la pegada, resaltan los profesores la dificultad en el amaestramiento y en el estudio de estas.

Por lo que citamos el siguiente problema científico: ¿Cómo mejorar la ejecución técnica de las viradas universal en el equipo 13-15 años de Lucha femenina de la EIDE de Holguín?

Objetivo: Elaborar un conjunto de ejercicios físicos para mejorar la ejecución técnica de las viradas universal en el equipo 13-15 años de Lucha femenina de la EIDE de Holguín.

Para la solución del problema científico y el cumplimiento del objetivo se plantean las siguientes preguntas científicas:

1.¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos sustentan la virada universal Lucha libre?

2.¿Cuál es el estado actual de la virada universal en el equipo 13-15 años de Lucha libre femenina de la EIDE de Holguín?

3.¿Qué elementos deben conformar el conjunto de ejercicios para la ejecución técnica de la virada universal en el equipo 13-15 años de Lucha libre femenina de la EIDE de Holguín?

4.¿Cuál es la efectividad del conjunto de ejercicios para la ejecución técnica de la virada universal en el equipo 13-15 años de Lucha libre femenina de la EIDE de Holguín?

Tareas científicas:

1. Fundamentar teórica y metodológicamente la virada universal en la Lucha libre.

2. Diagnosticar el estado actual de la ejecución técnica de la virada universal en el equipo 13-15 años de Lucha libre femenina de la EIDE de Holguín.

3. Diseñar el conjunto de ejercicios para la ejecución técnica de la virada universal en el equipo 13-15 años de Lucha libre femenina de EIDE de Holguín.

4. Valorar la efectividad del conjunto de ejercicios para la ejecución técnica de la virada universal en el equipo 13-15 años de Lucha libre femenina de la EIDE de Holguín.

Métodos teóricos.

Tienen una especial importancia en el proceso de la investigación, se utilizan en la construcción y desarrollo de la teoría científica, y en el enfoque general para abordar los problemas de la ciencia. Los métodos teóricos comprenden el análisis y la síntesis, la inducción y la deducción, el tránsito de lo abstracto a lo concreto.

- Histórico - Lógico: Permitió la búsqueda de los argumentos que antecedieron el problema científico tratado, los resultados históricos obtenidos, tanto cualitativos como cuantitativos, su desarrollo y significación, así como su incidencia en los resultados actuales.

- Análisis - Síntesis: Fue empleado durante todo el proceso de consulta de la literatura científica, documentación especializada, consulta a especialistas y en la aplicación de otros métodos del conocimiento científico.

- Inductivo - Deductivo: Este método permitió interpretar los datos empíricos; así como descubrir regularidades importantes y relaciones entre los distintos componentes de la investigación.

Métodos empíricos.

Permiten la obtención y elaboración de los datos empíricos y el conocimiento de los hechos fundamentales que caracterizan a los fenómenos. Entre ellos se encuentran la observación, la entrevista, la encuesta, el test.

- La observación: Como procedimiento puede utilizarse en distintos momentos de la investigación: en su etapa inicial se usa en el diagnóstico del problema a investigar y es de gran utilidad en el diseño de la investigación.

- Entrevista: Se aplicó a los profesores deportivos de Lucha Olímpica con el objetivo de recopilar información, acerca de los niveles de prioridad que los mismos le brindan a la metodología y el desarrollo de las viradas con universal.

- Encuesta: Se realizó a los especialistas y entrenadores de Lucha Olímpica con el fin de validar el conjunto de ejercicios propuesto para mejorar la ejecución de las viradas con universal en el equipo 13-15 años del estilo libre femenino de la EIDE de Pedro Díaz Cuello de Holguín.

- Análisis de documentos: Se efectuó una profunda revisión documental que respaldó la fidelidad y objetividad de la información utilizada para la redacción del informe de la tesis.

- Experimento en su modalidad de pre – experimento: para el análisis de los resultados antes y después de aplicados los ejercicios

Métodos Estadísticos

Cumplen una función relevante en la investigación ya que contribuyen a determinar la muestra de sujetos a estudiar, tabular los datos empíricos obtenidos y establecer las generalizaciones apropiadas a partir de ellos.

-Estadística descriptiva: Permitió realizar un análisis del test aplicado a los atletas para determinar

los valores numéricos.

La elaboración de este conjunto de ejercicios tiene gran significación debido a que, mediante el mismo, se podrá mejorar la técnica de universal en las atletas del equipo femenino de lucha libre 13-15 de la EIDE Pedro Díaz Cuello, de este modo favoreciendo al desarrollo de las viradas con universal. Este material se utilice como material de consulta y herramienta de trabajo para los profesores de este deporte y para la obtención de mejores resultados.

La muestra está constituida por 5 atletas de Lucha libre femenina de la categoría 13 - 15 años de la EIDE “Pedro Díaz Coello” de Holguín.

Realizando la investigación con el total de la población. Donde la edad promedio de estos atletas es de 15 años, su nivel cultural corresponde a la enseñanza media, el promedio de práctica en este deporte es de 3 años, todas las integrantes del equipo son nuevo ingreso.

Conjunto de ejercicios para desarrollar las viradas con universal en el equipo 13 - 15 años del estilo libre femenino de la EIDE de Holguín.

Objetivo del conjunto de ejercicios:

Desarrollar las viradas con universal en el equipo 13 - 15 años del estilo libre femenino de la EIDE de Holguín, para la obtención de mejores resultados deportivos, y a la vez los atletas se sientan preparados técnica y físicamente en los combates.

La estructura de los ejercicios para el desarrollo de la técnica está conformada por:

Título

Objetivo

Métodos

Orientaciones metodológicas

Ejercicios individuales

Ejercicios para mejorar la técnica de las viradas con universal en la lucha libre femenina.

Título: Imitación de la posición de cuatro puntos.

Objetivo: Perfeccionar la ejecución técnica de la virada con universal.

Métodos: Explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: Desde la posición de pie, al sonido del silbato, el atleta adoptará la forma correcta en la posición ordenada de cuatro puntos a la ofensiva, regresará a la posición inicial al segundo sonido del silbato.

Título: Imitación del derribe, hacia la posición de acotado.

Objetivo: Perfeccionar la ejecución técnica de la virada con universal.

Métodos: Explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: Desde la posición de cuatro puntos, al sonido del silbato, buscar el tobillo más lejano y realizando el alón del mismo para derribar al contrario hacia la posición de acostado. Regresará a la posición inicial al segundo sonido del silbato.

Título: Imitación de la sentada con el enganche en la posición de acostado.

Objetivo: Perfeccionar la ejecución técnica de la virada con universal.

Métodos: Explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: Desde la posición de cuatro puntos, al sonido del silbato, el atleta después de realizar la posición de cuatro puntos y el derribe hacia la posición de acostado, efectuará la imitación de la sentada con el enganche. Regresará a la posición inicial al segundo sonido del silbato.

Título: Imitación de la palanca al brazo más lejano.

Objetivo: Perfeccionar la ejecución técnica de la virada con universal.

Métodos: Explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: Desde la posición de cuatro puntos, al sonido del silbato, el atleta después de realizar la posición de cuatro puntos y el derribe hacia la posición de acostado, efectuará la imitación de la sentada con el enganche efectuando la palanca al brazo más lejano. Regresará a la posición inicial al segundo sonido del silbato.

Título: Imitación de la virada con universal

Objetivo: Perfeccionar la ejecución técnica de la virada con universal.

Métodos: Explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: Desde la posición de cuatro puntos, al sonido del silbato el atleta realizara la imitación del movimiento completo. Regresará a la posición inicial al segundo sonido del silbato.

Ejercicios en pareja

Título: Realización de la posición correcta de cuatro puntos con el compañero.

Objetivo: Perfeccionar la ejecución técnica de la virada con universal.

Métodos: Explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: El luchador con la vestimenta de color azul adoptara la posición defensiva de cuatro puntos y el luchador con la vestimenta de color rojo d desde la posición de pie, al sonido del silbato, el atleta adoptará la forma correcta en la posición ordenada de cuatro puntos a la ofensiva (Mano en los omóplatos, una pierna arrodillada dentro de las del contrario, vista al frente)

regresará a la posición inicial al segundo sonido del silbato.

Título: ejecución del derribe, hacia la posición de acotado.

Objetivo: perfeccionar la ejecución técnica de la virada con universal.

Métodos: explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: el luchador con la vestimenta de color azul adoptara la posición defensiva de cuatro puntos y el luchador con la vestimenta de color rojo desde la posición de pie, al sonido del silbato, después de realizar la posición ofensiva de cuatro puntos, buscara el tobillo más lejano y realizando el alón del mismo para derribar al contrario hacia la posición de acostado. Regresará a la posición inicial al segundo sonido del silbato.

Título: ejecución de la sentada con el enganche en la posición de acostado.

Objetivo: Perfeccionar la ejecución técnica de la virada con universal.

Métodos: Explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: el luchador con la vestimenta de color azul adoptará la posición defensiva de cuatro puntos, el luchador con la vestimenta de color rojo desde la posición de pie, al sonido del silbato, el atleta después de realizar la posición ofensiva de cuatro puntos y el derribe hacia la posición de acostado, efectuará la ejecución de la sentada con el enganche. Regresará a la posición inicial al segundo sonido del silbato.

Título: ejecución de la palanca al brazo más lejano.

Objetivo: Perfeccionar la ejecución técnica de la virad a con universal.

Métodos: explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: el luchador con la vestimenta de color azul adoptara la posición defensiva de cuatro puntos y el luchador con la vestimenta de color rojo desde la posición de pi e, al sonido del silbato, el atleta después de realizar la posición ofensiva de cuatro puntos, realizara el derribe hacia la posición de acostado, la ejecución de la sentada con el enganche y efectuara la palanca al brazo más lejano. Regresará a la posición inicial al segundo sonido del silbato.

Título: ejecución de la virada con universal

Objetivo: perfeccionar la ejecución técnica de la virada con universal.

Métodos: explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: el luchador con la vestimenta de color azul adoptara la posición defensiva de cuatro puntos y el luchador con la vestimenta de color rojo desde la posición de pie, al sonido del silbato, el atleta realizara la secuencia completa del movimiento. Regresará a la posición inicial al segundo sonido del silbato.

Título: tope de estudio de la virada con universal

Objetivo: perfeccionar la ejecución técnica de la virada con universal.

Métodos: explicativo demostrativo, repeticiones.

Orientaciones metodológicas: el luchador con la vestimenta de color azul adoptara la posición defensiva de cuatro puntos y el luchador con la vestimenta de color rojo desde la posición de pie, al sonido del silbato, el que está a la defensiva ejecutara la defensa y el luchador que se encuentra a la ofensiva realizara el ataque con la tarea de realizar solamente la técnica orientada.

Después de emplear los ejercicios por un periodo de 6 meses se les aplicó un segundo test para saber el estado en que se encontraba la técnica virada con universal, el cual les fue aplicado a las mismas atletas que efectuaron el anterior diagnostico con el fin de evaluar o valorar si hubo mejoría después de aplicado elsistema de ejercicios.

Según los resultados obtenidos es notable la mejoría de las atletas en algunos de los errores en los cuales incurrieron las féminas, otros son totalmente erradicados y algunos se mantuvieron, por se debe seguir trabajando para mejorar en aspectos que se evidenciaron en el diagnóstico realizado con anterioridad.

En esta parte técnica las atletas no presentaron error alguno y al no incurrir en ninguna de estas partes técnica como, apoyar ambas rodillas en el tapiz o colchón, no extender la pierna con la cual realizan uno o ambos enganches, no introducir el pase de la cabeza en la palanca al brazo, hubo un 100% de eliminación de errores en este parte de la técnica realizada por las féminas en este diagnóstico evaluativo, por lo que existe un notable avance por parte de estas atletas al realizar estos elementos técnicos.

CONCLUSIONES

Estudiar la preparación del deportista exige que la misma se desarrolle de forma sistemática, actualizar los indicadores adecuándolos a las características de la población, permite elevar los resultados a corto, mediano y largo plazo y posibilita a los directivos y entrenadores establecer estrategias de desarrollo sustentadas en sólidos conocimientos científicos.

A partir de los resultados obtenidos mediante la aplicación de la encuesta, el test y la entrevista se diagnosticó que el desarrollo de la virada con universal aún es insuficiente.

Los presupuestos teóricos metodológicos asumidos en la investigación permitieron la elaboración de un conjunto de ejercicios para favorecer la virada con universal de las atletas de Lucha Libre Femenina pertenecientes a la EIDE de Holguín.

Se demostró mediante el pos test la efectividad del conjunto de ejercicios que permitió elevar el nivel técnico de la atleta de lucha.

BIBLIOGRAFIA

Alvarado Cedeño Jorge (2010) Sistema de Ejercicios para la ejecución correcta de la técnica GyakoTsuki en el Karate-do, a partir de un análisis Biomecánico. Trabajo de Diploma.

1.34

SISTEMA DE HABILIDADES PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE LA PROYECCIÓN CON BOMBERO EN 13-15 AÑOS

Yordanis Rojas Zayas

Licenciado en Cultura Física. Estudiante de la Maestría de Deportes de Combate. Facultad de Cultura Física de Holguín. Universidad de Holguín. Cuba.https://orcid.org/ 0000-0002-3593-4458jleyvab@uho.edu.cu

RESUMEN

La investigación aporta una serie de ejercicios para la proyección con bombero para el entrenamiento en atletas pioneriles en Holguín, con el propósito de que sean utilizadas por los practicantes y entrenadores de lucha libre, aumentando el número de opciones para dar respuestas a diferentes situaciones presentadas en actividades competitivas. Esta incluye la elaboración de diez ejercicios técnicos con bombero con sus respectivos pasos metodológicos, para lo cual se seleccionó una muestra de 10 atletas. Mediante la aplicación de métodos del nivel teórico y empírico, como análisis y crítica de las fuentes, encuestas y operaciones estadísticas se valoraron los resultados mostrados por los luchadores en el aprendizaje y aplicación de las técnicas, las cuales se enseñaron en el periodo preparatorio, permitiendo conceptualizar el problema con amplitud y profundidad, recopilando toda la información necesaria. La información que se obtuvo a través de atletas y entrenadores, ayudara a la realización técnicas de estas transiciones y poder utilizarlas en entrenamientos y competencias. Estas deben integrarse a los entrenamientos de las diferentes categorías.

Palabras clave: sistema de habilidades, pioneriles, atletas, lucha, técnicas.

INTRODUCCIÓN

El deporte como fenómeno social multilateral representa una de las formas fundamentales de la preparación del hombre para la actividad laboral y de otro género socialmente indispensable y a la par a uno de los medios más importantes de la educación ética, estética; aspecto que contribuye a la satisfacción de las demandas espirituales de la sociedad, a la consolidación y ampliación de los vínculos internacionales.

El sistema racional de entrenamiento y la ulterior perfección del mismo constituye uno de los principales caminos para el descubrimiento de mejores posibilidades de los deportistas, pues a medida que el sistema de preparación deportiva se perfecciona sobre bases científicas y metodológicas, se produce una mayor influencia en el nivel general de los resultados deportivos.

El entrenamiento deportivo, como forma fundamental de preparación del deportista, está basado en ejercicios sistemáticos, pedagógicamente organizados, con el objetivo de dirigir la evolución del atleta. Estos ejercicios, inclinados hacia el lado general o especial están relacionados con aspectos físicos, técnicos, tácticos, psicológicos o intelectuales, distribuidos de acuerdo a la finalidad a lograr.

La lucha, especialidad deportiva en que se centra este trabajo, se practica desde épocas remotas, se toma como punto de partida el momento en que el hombre primitivo empleó artes y mañas para

defenderse de las fieras y adquirir alimentos o defenderse de sus enemigos. Estas artes y mañas han evolucionado con el de cursar de los años hasta convertirse en deporte olímpico reglamentado, el cual ha sufrido varias modificaciones en los últimos años y responde al desarrollo biológico, tecnológico del hombre y al aspecto comercial de poder recibir beneficios monetarios de los espectáculos deportivos.

En el transcurso del combate cambian constantemente las condiciones y posiciones de los luchadores, el grado y la diferencia del esfuerzo, así como su estado físico y psicológico. Estos factores caracterizan en lo fundamental la situación concreta generada en cada momento del combate, porque dificultan o facilitan la ejecución de unas u otras acciones técnicas.

Dadas estas consideraciones que sostienen muchos autores, con las cuales no se coincide plenamente, merece enfrentar situaciones que con frecuencia se manifiestan en los escenarios juveniles de la provincia Holguín.

La experiencia del investigador con varios años en la práctica de este deporte como atleta y luego en el desarrollo de la práctica laboral investigativa, la revisión realizada de los programas de preparación del deportista, la observación realizada a unidades de entrenamiento, así como entrevistas a entrenadores, directivos, familiares y atletas le permitieron determinar las siguientes insuficiencias empíricas relacionadas con la transición de acciones técnicas.

La aplicación de los métodos para el trabajo técnico por parte de los profesores es insuficiente.

Dificultades en la aplicación de variantes técnicas que permitan la transición de un movimiento a otro por parte de los luchadores.

En la búsqueda de referentes investigativos sobre el tema que se deseaba investigar, condujo a consultar diversos autores en el contexto internacional los estudios realizados por…. en el ámbito nacional las investigaciones de…y en el provincial fue investigada esta temática por…no obstante a los importantes aportes realizados con relación a la transición técnica subyacen desde la teoría las siguientes limitaciones relacionadas con las acciones con transición técnicas.

Constituyen una regularidad los limitados estudios de corte técnico existentes sobre la proyección de bombero en los luchadores del estilo libre.

Se aprecia como tendencia la diversidad de enfoque sobre el tratamiento metodológico de la preparación técnica de los luchadores del estilo libre.

Existen limitados nexos entre las investigaciones realizadas y el trabajo en la dirección técnica que ofrezcan una secuencia lógica de acciones de transición.

Las limitaciones empíricas y teóricas anteriormente señaladas permitieron describir.

Existen limitaciones en la proyección con bombero de la preparación de los luchadores pioneriles del estilo libre por lo que se requiere de fundamentos teóricos metodológicos para su perfeccionamiento.

El problema científico que emana de la situación problemica.

Problema científico ¿Cómo contribuir a la preparación de la proyección con bombero de los

luchadores pioneriles del estilo libre de Holguín?

Se plantea como objetivo: Proponer ejercicios que contribuyan a la preparación de la proyección con bombero en los luchadores pioneriles del estilo libre de Holguín.

Preguntas científicas

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos-metodológicos que sustentan la preparación de ejercicios de proyección con bombero para el estilo libre?

2. ¿Cuál es el estado que presenta la práctica de ejercicios para la proyección con bombero en luchadores juveniles del estilo libre de Holguín?

3. ¿Qué ejercicios desarrollar para la proyección con bombero en los luchadores juveniles del estilo libre de Holguín?

4. ¿Cuál es la pertinencia de los ejercicios de preparación de transiciones técnicas en los luchadores juveniles del estilo libre de Holguín?

Tareas científicas

1. Determinar los fundamentos teóricos–metodológicos en los que se sustenta la preparación técnica en la Lucha Libre.

2. Diagnosticar el estado que presenta el desarrollo de ejercicios para la proyección con bombero de luchadores del estilo libre de Holguín.

3. Determinar los ejercicios a desarrollar para la proyección con bombero en los luchadores del estilo libre de Holguín.

4. Valorar la pertinencia de la propuesta de ejercicios de preparación para la proyección con bombero para los luchadores juveniles del estilo libre de Holguín.

Para cumplimentar las tareas se utilizaron los siguientes métodos: del nivel teórico y del nivel empírico como métodos teóricos:

Histórico-lógico: este permitió contextualizar el objeto en su evolución y el estado actual del entrenamiento de la transición técnica en la lucha libre en la provincia de Holguín, con énfasis en los momentos más significativos, sistematizar la conceptualización de este y dilucidarlos respecto al estado actual del conocimiento científico en torno al problema.

Sistémico-estructural-funcional: se manipuló con el objetivo de determinar las relaciones, estructura y jerarquía entre los diferentes ejercicios expuestos.

Métodos y técnicas empíricas: Permitieron una precisa interconexión entre la actividad cognoscitiva, el objeto de estudio y el resultado de la investigación, durante el proceso de recopilación de los datos suficientes para alcanzar el objetivo de la investigación y su validación.

Métodos

Observación: se utilizó para conocer cómo se manifestaba en el proceso de entrenamiento deportivo desde el mismo momento que el atleta y entrenador tienen la oportunidad de aplicar las transiciones. Por eso, las observaciones se realizan a sesiones de entrenamiento del equipo juvenil investigado.

Y como técnicas empíricas para la recopilación de información la investigación se apoyó en:

Encuestas: se aplicó un cuestionario a entrenadores y atletas de la muestra seleccionada, para conocer sus criterios acerca de los ejercicios planificado de las transiciones en la provincia de Holguín y los conocimientos sobre ellas.

Entrevistas: para obtener información sobre las particularidades que caracterizan el proceso de entrenamiento de transiciones técnicas, y además permitieron conocer aspectos sobre los elementos técnico–tácticos de consideración en la técnica.

Características y evolución de la Lucha como especialidad deportiva

La racionalización del deporte orientado a aumentar las capacidades de rendimiento físico es algo tan antiguo como el propio deporte.

DESARROLLO

En la antigua Grecia se consideraba posible convertir un sujeto débil en un perfecto deportista a través de la aplicación de un entrenamiento sistemático.

Por aquellos tiempos los griegos organizaban el entrenamiento dividido en tetras (plan de cuatro días), algo similar a lo que hoy en día se denominan micro ciclos, meso ciclos y macro ciclos. La estructuración del entrenamiento se realizaba por día con un carácter inflexible.

Los humanistas italianos de los siglos XIV y XV se consideraban los precursores de un renacimiento de la actividad física e Inglaterra como el país donde se hace referencia en obras publicadas a criterios propios del deporte moderno.

Con la aparición del deporte profesional, fundamentalmente en atletismo con que surge el nuevo empuje a los métodos de obtención de mayores resultados deportivos, sin embargo, hubo que esperar hasta el siglo XX para ver una proliferación de obras correspondiente a estas temáticas.

En 1916 Kotov propone por primera vez un entrenamiento interrumpido y dividido en ciclos.

Los aspectos de Gorinevski, Pihkala y Grantyn escribieron obras clásicas en el estudio del entrenamiento deportivo que sirvieron de valiosas fuentes de conocimientos para los principales teóricos tradicionales.

Más adelante Ozolin en 1939 entiende el proceso de entrenamiento como un sistema que debe ser elaborado a largo plazo y Letunov en 1950 crítica las formas de planificación e intenta establecer fases de entrenamiento basadas en principios fisiológicos.

Respecto a la evolución del deporte J. San Pedro (1999) expresó: “La necesidad de actualización permanente, en estos momentos, de intenso estudio surgen, nuevos términos o diferentes definiciones o amplitudes de conceptos comunes para los diferentes deportes, como con matices

diferentes entre uno y otros en razón delo que se denomina metodología específica de cada deporte".

En este trabajo se ofrecen nuevas concepciones sobre el desarrollo de las transiciones técnicas, donde cada día se hace más difícil marcar puntos y obtener la victoria.

Fundamentos teóricos que sustentan el trabajo de la dirección técnica en la Lucha

Relacionado con la maestría del luchador en el combate hay una serie de elementos que no se pueden obviar de acuerdo al alto nivel de las competiciones, por lo que los atletas y entrenadores deben de tener presente lograr el fin propuesto si se emplea un mínimo de esfuerzo y, al distribuir estos de la forma más racional posible, hay que saber aprovechar el uso de las habilidades técnicas más lógicas en su momento determinado, se explota al máximo las posibilidades volitivas, calcular las particularidades del contrario en situaciones concretas competitivas, tener capacidad creadora para aprovechar y adelantarse a cualquier reacción que pueda tener el contrario, entre otros aspectos, exigen de nuevas formas metodológicas que permitan lograr el objetivo propuesto.

> "Al respecto Forteza (1997) sugiere que "aumentar el altísimo nivel de preparación obtenido por los deportistas es tarea extremadamente difícil, lo que obliga a buscar formas metodológicas y estructurales de organización que persigan tal fin".

Por el desarrollo científico en el deporte actual, de todos es conocido que los resultados deportivos demandan un considerable perfeccionamiento del nivel de los atletas sustentados en un sistema metodológico de preparación relacionados con la cantidad de atletas que participan con gran nivel en las diferentes competiciones programadas en los calendarios establecidos; el autor antes mencionado hace referencia a cómo las formas tradicionales de planificar el proceso de entrenamiento deportivo han perdido de cierta forma su efectividad, lo que conlleva al estudio de nuevas vías que permitan sobrepasarlas barreras establecidas para poder consolidar resultados superiores.

Según criterios de varios especialistas consultados la táctica de conducción de un combate depende mucho de las particularidades individuales del luchador, ya que en la práctica se observa que cada atleta tiene su propio estilo y arsenal técnico. Unos desarrollan el tope a un ritmo alto, otros poseen una gran capacidad en la rapidez, esforzándose en el contra ataque y en los errores en que incurra el contrario.

Ejercicio 1

Realizar el halón del bombero con ligas las cual se debe llevar hasta el final de movimiento.

Ejercicio 2

Hacer levantones de bombero con un compañero el cual se coloca en la posición de lucha con las piernas más separadas para facilitar el ejercicio.

Ejercicio 3

Con el agarre de bombero en la posición de pie realizar torciones a la derecha y a la izquierda

Ejercicio 4

Realizar entradas de bombero por debajo de una soga

Ejercicio 5

Ejecutar con el agarre de bombero traslado de 5 a 10 metros.

CONCLUSIONES

Los aspectos teóricos y metodológicos analizados demuestran la presencia de insuficiencias que demandan la necesidad de profundizar en los estudios de la proyección con bombero.

Los resultados obtenidos del diagnóstico actual de las proyecciones con bombero Holguín, corroboran la importancia del tema investigado.

Los ejercicios propuestos para desarrollar las proyecciones con bombero pudieran mejorar el rendimiento deportivo de la provincia de Holguín.

BIBLIOGRAFÍA

Addine, F. (2004). Didáctica: teoría y práctica. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Abad, M.; Fuentes-Guerra, F. y Robles, J. (2011). Perfil, experiencia y métodos de enseñanza de los entrenadores de jóvenes futbolistas en la provincia de Huelva. EFDeportes.com, (20), 21-25. Recuperado de: http://www.retos.org.

Addine, F. (1998). Aproximación a la sistematización y contextualización de los contenidos didácticos y sus relaciones. (Informe de investigación). ISPEJV. La Habana.

Addine, F.; García, G. y Castro, O. (2010). La superación pedagógica permanente de profesores en Cuba, experiencias renovadoras y pertinentes para la educación superior contemporánea. Curso pre-evento: Universidad de la Habana. Cuba.

Aguilera, O. S. (2011). La superación profesional de los profesores a tiempo parcial de la educación técnica y profesional en la microuniversidad con el uso de las tecnologías de la información y la comunicación. (Tesis de doctorado). Instituto Superior Pedagógico, "José de la Luz y Caballero", Holguín, Cuba.

Álamo Mendoza, J. M., Amador, Ramirez, F., Dopico, Calvo, X. (2011). Modelos de enseñanza en la iniciación deportiva y el deporte escolar. Estudio comparativo en judo. Apuntes. Educación Física y Deportes, 104 (2), 88-95. DOI10.5672/apunts.2014-0983.es.104.09.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Tamayo-Rondón, M. (2018). La formación integral del Hockey sobre Césped (s/c) femenino en el eslabón de base a partir del trabajo de las capacidades Coordinativas. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capitulo 3.8, pág. 259.

1.35

ALTERNATIVA METODOLÓGICA PARA LA PREPARACIÓN TÉCNICA DE PROYECCIÓN CON BOMBERO EN LA LUCHA FEMENINA

Lic. Orlis Jiménez de Castro Silva.

Licenciado en Cultura Física Prof. Instructor, Institución: Combinado Deportivo #1 Municipio Moa. Holguín, Cuba. Correo: Orlisjimenez1284@gmail.com. Moa-Holguín, Teléfono: 55982262 ORCID: https:/orcid.org/0000-0003-4992-299X

RESUMEN

En este artículo el objetivo es brindar consideraciones teóricas que fundamentan la alternativa metodológica para la preparación técnica de proyección con bombero en la Lucha femenina de la categoría 11-12 años del municipio Moa. Para el desarrollo de la misma se utilizaron métodos de los niveles teórico y empírico, así como la encuesta y entrevista que permitieron determinar las principales insuficiencias que limitan la ejecución técnica objeto de estudio y sirvieron de base para elaborar la propuesta. De manera general, se obtuvieron como resultados los referentes teóricos acerca del tema en cuestión. Se concluye afirmando que, por un lado, la Lucha femenina carece de una metodología para el contexto pedagógico actual; por otro, tiene un predominio de la instrucción tradicional y empírica.

Palabras clave: alternativa, metodológica, proyección, técnica, lucha femenina.

INTRODUCCIÓN

La preparación técnica en los deportes de combate, constituye uno de los elementos de gran importancia para la formación integral del deportista y en particular en la Lucha femenina. La Lucha es un deporte de combate de carácter variable en el cual cada participante intenta derrotar a su rival con el empleo de proyecciones, derribes y viradas con el objetivo de lograr la victoria. La duración de los combates está establecida en dos periodos de tres minutos con una pausa entre los periodos de treinta segundos y el tiempo máximo de lesión durante un combate es de dos minutos.

Según plantea González (2000), considera que el proceso de preparación del luchador está dirigido hacia cinco direcciones fundamentales: la preparación física general, la preparación física especial, la preparación técnica y táctica, la preparación teórica y la preparación psicológica y alega, que la técnica en la Lucha es un sistema de acciones dirigidas a conquistar la victoria.

Es por ello, el desarrollo científico técnico actual facilita en la práctica métodos para investigar los requerimientos de la Lucha femenina, al ser un deporte de combate de elevada variabilidad en el entrenamiento y las competencias (escenario, adversarios, divisiones de peso corporal, tiempo de combate, reglamento, entre otros). El continuo desarrollo de la teoría deportiva en la Lucha femenina, necesita de altos conocimientos sobre la integración de la técnica y la coordinación para lograr óptimos resultados deportivos, a partir del desarrollo de las habilidades en las técnicas fundamentales de combate.

Por otra parte, la naturaleza de este deporte se caracteriza por agruparlos en diferentes categorías y divisiones de peso, ofreciendo la oportunidad de probar sus habilidades en los combates. Podemos

decir que las condiciones en igualdad de los practicantes se basan en las habilidades del aprendizaje partiendo del empleo de los conocimientos en las ejecuciones del mismo y la diferencia está en las particularidades del sexo masculino-femenino del practicante y la complejidad de sus condiciones somáticas y fisiológicas

La nueva competición exige de nuevas y mejores formas de preparación ya que los constantes cambios que han existido en el reglamento por los órganos encargado de regir este deporte, ameritan de mejores índices de rendimiento, por lo que la competición se ha convertido en el centro de la preparación y no el final, o sea, colocándose ella como forma de preparación. Dándole un carácter individualizado a cada sesión de entrenamiento.

Podemos decir que son disimiles los autores tanto del ámbito nacional como en el ámbito internacional que han efectuado estudios sobre los deportes de combate y en especial en el deporte de Lucha que tanta gloria le ha dado a la Revolución y al país dentro de los que podemos destacar L.Matveev (1983), G. Ozolin (1983), Verjochansky (2002), A. Briñones (2006), Molina (2002), en el ámbito nacional tenemos A. Forteza (1999), M. Copello (2001), Barrios y Ranzola (1996), Núñez (2001),Trujillo (2016), entre otros

En la presente investigación se pretende sentar las bases para convertir el proceso de enseñanza-aprendizaje lo más cercano a los gestos de la competencia, fundamentando la necesidad de sistematizar en la preparación de la Lucha femenina determinados ejercicios para la proyección con bombero. Se fundamenta este elemento técnico porque es uno de los utilizados en los eventos competitivos en la disciplina.

En diferentes análisis realizados por el colectivo técnico del deporte en las últimas competencias realizadas tanto en el ámbito municipal como provincial, resaltaron que como principales deficiencias de las luchadoras estaban las relacionadas, con la proyección con bombero en su ejecución técnica, manifestándose en:

- Incorrecta ejecución del elemento técnico y por ende la poca efectividad en su ejecución.

- Mala apreciación de la distancia de ataque

-No se identifica el momento preciso para comenzar el ataque de acuerdo a las características y posición del contrario.

- Se aprecian movimientos descoordinados, que se observan en la consecutividad del movimiento, su ritmo e incluso la pérdida de equilibrio dinámico.

- Lo que trae por consecuencia el no poder terminar correctamente la técnica para obtener los puntos o lograr la pegada.

En la investigación se precisa el objetivo de elaborar una alternativa metodológica para la enseñanza y perfeccionamiento de la proyección con bombero en la Lucha femenina de la categoría 11-12 del municipio Moa.

DESARROLLO

García Manso, J.M. (1996), patentiza que la formación del hábito motor está relacionada con el

correspondiente ritmo de la excitación en las diferentes estructuras neuromusculares, que participan en la acción motora, y también con la adecuada y armónica combinación de las funciones motoras y vegetativas. Lo planteado, permite partir de la idea que la práctica del deporte de lucha puede suponer un mecanismo para crear en los sujetos entrenados determinados hábitos, que le puedan servir en transcurso de toda su vida.

Se puede decir que una de las líneas de investigación científica de los deportes de combate, que han experimentado mayor producción durante las últimas décadas, es la relacionada con los procesos de enseñanza-aprendizaje de estas disciplinas, según plantea Zintl Fritz, P. (1991).

Particularmente, la enseñanza mediante modelos eclécticos y globales, vienen siendo objeto de reflexión y desarrollo desde la segunda mitad de los años 80, según Verjoshanski, Y. (1988).

En este sentido, actualmente ya son numerosos los autores que, partiendo de una iniciación genérica y multidisciplinaria, han postulado a favor de una iniciación polideportiva, en la que se adquieran y perfeccionen todas las habilidades propias de las actividades de lucha, según plantean Ranzola, A. & Barrios, J. (1998).

El proceso de enseñanza-aprendizaje en el deporte de Lucha, debe suponer que la enseñanza de los elementos técnicos se realice bajo situaciones específicas de combate. En estas se debe imprimir un carácter multifactorial, que implica la enseñanza de cada técnica, haciendo énfasis en el elemento objeto de la investigación, en este caso la proyección con bombero. Todo lo anterior, debe ser considerado en función de lo que Copello Janjaque, M. (2001) llama “situaciones de combate”, dentro de las que se encuentran las proyecciones, los derribos, y las inmovilizaciones. Estas, representan las acciones esenciales de finalización que diferencian las prácticas de lucha.

En cuanto a la alternativa metodológica que se pretende socializar, el autor antes citado señala que se creen más adecuados los sistemas de enseñanza basados en la solución de problemas, ya que estos desvelan la creatividad y facilitan que las soluciones a las situaciones planteadas sean el fruto de un proceso de razonamiento.

Elaboración de la alternativa metodológica.

1. Objetivo general.

Lograr que los entrenadores conozcan la efectividad en la aplicación de la alternativa en el proceso de enseñanza- aprendizaje de los elementos técnicos en la lucha femenina, utilizando como elemento fundamental situaciones simplificadas de la propia competencia.

2. Fundamentación.

Desde que se aprobó, por la comisión nacional de Lucha Olímpica de Cuba, la práctica de la Lucha en el sexo femenino en las áreas deportivas y centros de alto rendimiento en el territorio cubano, los profesores utilizaban, en los test pedagógicos y en el proceso de preparación, la misma normativa para ambos sexos masculino y femenino. Además, no se contaba con un programa donde se explicarán la aplicación y la dosificación de los contenidos de manera individual de los varones.

Para el curso 2013 – 2014, la comisión nacional del deporte de Lucha elabora un Programa de

Enseñanza del deportista, con las particularidades para el tratamiento con el sexo femenino. En este se insertaron parámetros de evaluación de la preparación técnica y física, teniendo en cuenta la categoría y la edad de las atletas, así como los años de experiencia que tenían en la práctica deportiva.

Se realizaron entrevistas y encuestas, tanto a profesores como a luchadoras, con el objetivo de conocer sus opiniones y criterios sobre el proceso de enseñanza - aprendizaje, recogiendo opiniones sobre sus gustos y preferencias al ejecutar la técnica deportiva en el combate, y la importancia que esta tiene para lograr puntos, o realizar contraataques.

En los análisis de los eventos competitivos realizados en el municipio y a nivel provincial, han resaltado las deficiencias en la ejecución técnica dentro del combate. En ocasiones no se realiza el elemento técnico con efectividad, por lo que se pierden valiosas oportunidades de obtener ventajas. En muchas ocasiones, aparece la incertidumbre sobre qué es lo más beneficioso efectuar en el momento indicado para cada adversario, en correspondencia a las particularidades físicas de la oponente.

Habilidades técnicas. Permite la disertación de la luchadora cuando tiene la capacidad de empleo racional y consciente, para ejecutar los elementos técnicos con una compañera en el entrenamiento o durante un combate.

Combinaciones. No son más que los recursos aprendidos. El inicio de una acción técnica empieza con la terminación de otro elemento técnico. Estos se ordenan de forma consecutiva, para lograr el punto o la pegada. Lo anterior, influenciará en el arsenal técnico de la atleta, ya que permitirá interactuar dicho elemento técnico con los demás.

Recomendaciones para su instrumentación.

Es importante que se realicen los ejercicios sistemáticamente en el proceso de entrenamiento deportivo, donde estos permitirán alcanzar un buen desarrollo del nivel técnico en las luchadoras, permitiendo emplear el elemento técnico de proyección con bombero en el combate, como un reflejo condicionado. Al realizar los topes con tareas con el sexo contrario, se debe tener en cuenta que el varón no ejecute ninguna proyección, y que este pese menos que la luchadora, de forma tal que las luchadoras se empleen lo mejor posible en la realización de los ejercicios.

Se debe tener en cuenta el nivel técnico y físico de las luchadoras alcanzado durante todo el proceso de preparación, para planificar los ejercicios según las características de cada luchadora. Al aplicar los ejercicios en sus tres variantes introductorias, se permitirá que las sesiones de su enseñanza no sean monótonas, ni aburridas. Es necesario enfatizar el carácter lúdico de la alternativa, pues se ha demostrado que mejorando el factor de la coordinación en el grupo se elevan los índices de rendimiento.

Se debe recordar que la alternativa metodológica no es rígida. La misma es flexible y susceptible de enriquecimiento y adecuaciones

Ejercicios especiales

1. Título: lucha por el desequilibrio.

Objetivo: enfatizar en los movimientos de desequilibrio hasta alcanzar la distancia adecuada para realizar la proyección con bombero.

Ejecución: desde la postura media o baja de Lucha, en correspondencia a la división de peso, realizar desplazamientos agarrando los brazos de la compañera y realizar halones, por los brazos y las piernas. Desequilibrar apoyándose de las piernas, teniendo presentes la localización del colchón.

Indicaciones metodológicas: se debe partir desde la posición básica de Lucha en correspondencia a la división de peso. Mantener el agarre de 1 o los 2 brazos de la compañera para realizar una acción que permita desequilibrarla. Al alcanzar el agarre de brazo y pierna, terminar la acción y comenzarla desde el principio. No se deben realizar proyecciones, al lograr el desequilibrio regresar a la posición inicial.

Métodos: Repetición, explicativo, demostrativo.

2. Título: Lucha por agarre.

Objetivo: lograr que las luchadoras se adapten a agarrar un segmento del cuerpo en el combate, enfatizando en los inferiores.

Ejecución: desde la postura básica de la Lucha, en correspondencia a la división de peso, realizar desplazamientos agarrando los brazos de la compañera y realizar agarres simples dirigidos a la pierna, tener presente el nivel de asimilación de los contenidos por parte de las luchadoras.

Indicaciones metodológicas: durante la ejecución del ejercicio, no se pueden realizar proyecciones. Luego de tener un agarre, hay que soltar a la compañera volviendo a la posición inicial. En caso de que alguna logre realizar la parte inicial del movimiento satisfactoriamente, debemos interrumpir el mismo hasta el despegue del colchón.

Métodos: Repetición, explicativo, demostrativo.

3. Título: imitación del movimiento

Objetivo: Mejorar el movimiento de la ejecución técnica desde el agarre del brazo y el muslo hasta la posición de pie.

Indicaciones metodológicas:

Desde la posición de pie, se realiza el agarre al compañero, para lo cual se ejecutarán los pasos técnicos metodológicos, consistentes en el agarre del brazo y pierna, trancando la espalda, despegándolo del colchón sin proyectar.

Métodos: Repetición, explicativo, demostrativo.

Medios: Colchón

4. Título: Despegue del compañero desde la posición de pie agarrando el brazo y el muslo sin proyectar.

Objetivo: Perfeccionar el movimiento de la ejecución técnica desde el agarre del brazo y el muslo

hasta la posición de pie.

Indicaciones metodológicas:

Desde la posición de pie, se realiza el agarre al compañero, para lo cual se ejecutarán los pasos técnicos metodológicos, consistentes en el agarre del brazo y pierna, trancando la espalda, despegándolo del colchón sin proyectar.

Métodos: Repetición, explicativo, demostrativo.

Medios: Colchón

5. Título: Proyección con bombero agarrando brazo y muslo del mismo lado por dentro (arrodillado).

Objetivo: Perfeccionar el movimiento de la ejecución técnica por ambos lados.

Indicaciones metodológicas:

Desde la posición de pie, una frente a la otra, la atacante entra agarrando un muslo por dentro, montando a la defensiva por encima de los hombros, proyectándola hacia el otro extremo. Hacer énfasis en el apoyo correcto de la rodilla que le corresponde según el lado de ejecución del elemento técnico, la mantención del tronco recto, así como el final de la proyección. El brazo que se introduce para agarrar la pierna debe estar en posición vertical.

Métodos: Repetición, explicativo, demostrativo, global, fragmentario.

A través de estos ejercicios se ayuda a desarrollar la esfera intelectual, motivacional-afectiva, y volitiva. En estas las percepciones juegan un papel fundamental para la selección de indicios sustanciales para seleccionar el elemento técnico más efectivo en esa situación del combate, manteniendo la concentración de la atención.

Secuencia de contenidos y actividades.

Se iniciará en las habilidades de lucha con agarre, utilizando formas, jugadas para desarrollarlas de manera genérica. El principal objetivo será plantear situaciones a través de las cuales las luchadoras enriquezcan su arsenal técnico, concretamente, en cuanto a contacto corporal, a través de las acciones simplificadas de combate de la disciplina deportiva.

Habilidades motrices básicas.

Luchas de agarrar y soltar.

Luchas de derribar y caer.

Luchas simplificadas con acciones de combate.

Ejercicios de lucha a través de topes de estudio con tareas.

De igual forma, se deben seguir una serie de principios de procedimientos específicos del enfrentamiento, como son los que se comentan a continuación:

a) Aceptar la confrontación y realizar acciones ofensivas.

Los fines prioritarios en la iniciación son:

La determinación de aceptar la confrontación física.

El respeto por el adversario.

La aceptación del resultado.

El profesor debe, prioritariamente, colocar el acento sobre la actitud ofensiva, la calidad de las acciones emprendidas y la implicación personal, más que sobre la búsqueda de una victoria o de cualquier otra forma de superioridad. Cuando se trata de niñas, la eficacia ocupa sólo un valor muy relativo. La utilización de estas acciones, favorece la aceptación del cuerpo a cuerpo. Las diferentes etapas a franquear son:

Reducción de la distancia de enfrentamiento (juegos de esquivar, de fintas).

La aceptación del contacto físico (juegos de cuerpo a cuerpo).

El aumento progresivo del nivel de oposición (situaciones por ganar en espacio del colchón; de conquista por puntos; luchas folclóricas).

b) Controlar el agarre de brazo y pierna de la adversaria.

Son varios los criterios que hay que tomar en consideración, para que las luchadoras adquieran el dominio de los gestos técnicos adecuados como, por ejemplo:

Mantener una buena coordinación en relación al agarre de brazo- pierna y el tranque de la espalda, aumentando progresivamente su complejidad.

En la forma de proyectar, se irá avanzando hacia situaciones que impliquen mayor amplitud e intensidad, hasta acercarse a los gestos técnicos lo más completo posible.

En las formas de atacar, ir ganado en el pensamiento de auto confianza o auto regulación de las reservas energéticas, en correspondencia a la situación del marcador.

De esta forma, proyectar sin riesgo se aprende conjuntamente con las acciones defensivas, ya que permite a las luchadoras a la defensiva creen las situaciones que le favorezcan sus características, dentro de las situaciones de combate. De común acuerdo, las fases estáticas evolucionan hacia fases dinámicas, ejecutadas en el marco de una oposición razonada. Además, el principal objetivo que se pretende, es que las luchadoras aprendan a combatir, puede concretarse en los dos siguientes aspectos: aceptar la confrontación física y desarrollar una actitud ofensiva y controlada. Esta competencia se puede apreciar a través de aspectos cuantitativos, como puntos marcados y puntos perdidos, pero también a partir de otros factores. Por ejemplo, por un lado, la actitud combativa (pertinencia y frecuencia de los ataques), y por otro, la aplicación concreta de conocimientos relativos a la actividad (seguridad, arbitraje de acciones decisivas, aspectos culturales, terminología), y a los principios esenciales en los que se funda la ética del combate (respetar al adversario, ganar o perder conservando el control de sí mismo).

c) Atacar de forma variada.

Atacar de forma variada y encadenar los ataques, según la reacción del adversario, son por razón de su nivel de dificultad, los dos contenidos propuestos para la etapa de perfeccionamiento.

La elección de estas competencias específicas se justifica por:

Su papel fundamental en la elaboración de los esquemas tácticos, que se puedan crear en cada una de las sesiones de preparación.

Su expresión concreta en los dos sectores fundamentales de la lucha, que son el combate de pie y el combate en cuatro puntos.

En el combate de pie, la adquisición de las formas gestuales tiene por objeto la selección de respuestas adaptadas, en función de las características del adversario, es decir, de su morfología (adversario de mayor o menor envergadura, más pesado, más ligero, de su actitud) (postura presentada, posición de las piernas, brazos contraídos, cuerpo flexionado), y de sus desplazamientos (rápidos, lentos, avanza, retrocede).

Estos criterios, pueden ser considerados como otros tantos elementos que permiten identificar los puntos fuertes y los puntos débiles del adversario. Representan para el profesor variables que exhiben las diversas situaciones de aprendizaje, que tiene que experimentar el alumno, en cualquier evento competitivo.

Ejemplos en el combate de pie, a partir de entradas a la pierna, fintas, técnicas, se evidenciarán en estas situaciones que se exponen a continuación:

La luchadora al ataque, realizará el elemento técnico proyección con bombero hasta el final del movimiento, o sea, concluyendo con la pegada por tiempo.

La luchadora realizará el movimiento en trío, con diferentes contrarios. Las repeticiones serán en correspondencia a la etapa de preparación.

En parejas, se comenzará con Lucha por el agarre. Al sonido del silbato, comenzará entonces la realización de la técnica a velocidad.

En parejas, se comenzará con Luchar por el desequilibrio de la contraria. Al sonido del silbato, comenzará la realización de la técnica.

Estos se deben aplicar con cambios de contrarios.

CONCLUSIONES

El análisis realizado, permitió determinar el punto de contacto entre los diferentes autores, y sus postulados sobre la importancia del proceso de enseñanza - aprendizaje de las atletas. Sin embargo, se evidencian limitaciones en los fundamentos teóricos que aportan sobre la Lucha Libre Femenina.

La alternativa metodológica para perfeccionar el proceso de enseñanza - aprendizaje de la técnica proyección con bombero en las atletas de Lucha Femenina, estructurado en objetivos, contenidos,

formas de aplicación, medios, resulta una herramienta metodológica efectiva en su aplicación, corroborado en su valor práctico por los especialistas.

BIBLIOGRAFÍA

Copello Janjaque, M. (2001). Judo. Control del Rendimiento Táctico. (Material no publicado) Departamento de Deportes de Combate del Instituto Superior de Cultura Física. La Habana.

Forteza de la Rosa, A. (1997). Entrenamiento deportivo. Alta metodología. Carga, estructura y planificación. Colombia: Komekt.

García Manso, J.M. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones. España: Gymnos.

Matveev, L.P. (1983). Fundamentos del Entrenamiento deportivo. Moscú: Ráduga.

Núñez, C. (2010). Fundamentos teóricos metodológicos de la preparación táctica del deportista. (Material inédito) Centro de Estudios de los Deportes de Combate. Facultad de Cultura Física. Universidad de Holguín.

Ozolin, N. (1983). El entrenamiento contemporáneo. La Habana: Científico Técnico.

1.36

LA SISTEMATIZACIÓN HISTÓRICA DE LAS EXPERIENCIAS COMPETITIVAS EN LA FORMACIÓN DE LOS TAEKWONDISTAS PIONERILES 11-12 AÑOS

Lic. Arturo Utria Estévez.

Profesor de Taekwondo. Combinado Deportivo “Fernando de Dios”. Holguín. Cuba.

RESUMEN

Este trabajo surge por la necesidad de ofrecer una respuesta, a las limitaciones teórico – metodológicas, que presentan los entrenadores para la dirección del proceso de formación histórico-deportiva de los taekwondistas pioneriles del combinado “Fernando de dios”, aspecto éste de significativa importancia en la preparación integral de los taekwondistas durante su formación inicial. Se implementó y evaluó mediante un pre experimento en el contexto formativo del entrenamiento de los taekwondistas pioneriles, evidenciándose en la comparación realizada entre la pre prueba y la pos prueba que se producen cambios significativos en la formación histórico-deportiva de los taekwondistas pioneriles que demuestran la funcionalidad de la alternativa implementada.

Palabras clave: taekwondo, alternativa, metodología, formación, Formación inicial, taekwo, pioneriles

INTRODUCCIÓN

En la última década del siglo XX, cobró fuerza, los cuestionamientos acerca de la calidad del sistema

de preparación de los deportistas en la formación inicial, pues la práctica educativa demostraba que se podía mejorar cualitativamente.

La revisión de los principales documentos del sistema de trabajo metodológico, así como el nivel de preparación de los entrenadores con respecto a la sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles 11-12 años, conjuntamente, con los análisis realizados al trabajo metodológico del colectivo pedagógico de los entrenadores de Taekwondo, y la revisión bibliográfica con las teorías existentes, resultaron con insuficiencias los siguientes aspectos:

La falta de una preparación adecuada de los entrenadores para emprender con sistematicidad las exigencias actuales del entrenamiento en su dimensión teórica orientadas a favorecer la formación histórico-deportiva de los taekwondistas.

El insuficiente trabajo encaminado a los estudios históricos de las experiencias competitvas del taekwondo con enfoque formativo, el cual tiene lugar de forma empírica, en una dirección no inclusiva, al desempeño del trabajo de preparación deportiva, prestándose poca atención durante la sesión de entrenamiento.

El Programa de Preparación Integral del Deportista (PPID), no presenta información acerca del proceso de La sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles, 11-12 años imposibilitando ampliar el horizonte cultural en el tema.

Asumiendo la situación problemática referida y posesionándose en las teorías existentes, que describen la importancia en la sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación integral de los taekwondistas pioneriles, se define como: Objetivo: Elaborar una alternativa metodológica de orientación a los entrenadores para dirigir el proceso de formación histórica sobre las experiencias competitivas en los taekwondistas pioneriles 11-12 años.

Para la selección de la muestra se asumió un criterio intencional (tipo de escuela y categoría deportiva), quedando seleccionado el 100 % de la población de taekwondistas pioneriles del combinado deportivo “Fernando de dios” municipio Holguín El diseño experimental consumido, es de tipo hipotético deductivo con un esbozo de tipo cuasi experimental pre prueba – post prueba para grupos intactos (uno de ellos control), Campbell y Stanley, 1965).

DESARROLLO

El autor intenta una integración de las diversas acciones que rige el programa de preparación de los taekwondistas pioneriles, y desde una alternativa metodológica, favorecer el desarrollo en la sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles, ofreciéndose una transformación desde la preparación teórica a partir de lograr una integración en las habilidades histórico-deportiva arribando a las diferentes formas organizativas (actividades de entrenamiento).

Los fundamentos teóricos generales sitúan y ajustan, a su vez, la edificación de la alternativa metodológica en La sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles.

Fundamentos teóricos generales que sustentan la alternativa metodológica.

Este autor está de acuerdo con los especialistas consultados, cuando definen que toda metodología ostenta una estructura compuesta por un aparato cognitivo que a su vez se conforma de un cuerpo legal donde se localizan los principios rectores; un cuerpo categorial donde se reflejan las principales categorías y conceptos que se utilizan y posee, además, un aparato instrumental donde se expresan los métodos y procedimientos a seguir en su implementación, como es:

Objetivo general: Entrenar las habilidades cognoscitivas en los taekwondistas pioneriles 11-12 años a partir del accionar consciente sobre sus conocimientos sobre la sistematización histórica de las experiencias competitivas acerca del Taekwondo y sus potencialidades formativas.

El aparato cognitivo: El cuerpo legal de la metodología está compuesto por los principios que la sustentan.

Ello permite comprender que los principios constituyen ideas rectoras, postulados teóricos generales de obligatorio cumplimiento, que deben estar presentes como condición vital para el alcance del estado a ser logrado.

Por cuanto, condicionan y rigen los objetivos de la alternativa metodológica.

En relación con lo anterior, las exigencias teóricas - metodológicas que rigen la alternativa metodológica son:

Desarrollar las habilidades cognoscitivas que favorezcan el conocimiento la sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles de modo que posibilite la adecuada preparación integral de su personalidad.

Crear un clima agradable en las sesiones de entrenamiento, para dar a conocer las potencialidades formativas de la sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles.

ESTRUCTURA GENERAL DE LA ALTERNATIVA

La sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de atletas de los taekwondistas pioneriles

Fig. 1. Representación esquemática de la alternativa

I. Etapa de organización y planificación de la alternativa.

Esta constituye un momento importante en la concreción del proceso que se desarrollará, aquí se definen las acciones principales, se analizan las condiciones, el contexto, los recursos, etc., con que se cuentan para desarrollar la alternativa

Las fases que formarán parte de esta primera etapa serán:

Fase 1. Fase del diagnóstico de la alternativa.

Tiene como objetivo caracterizar el estado de la sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles 11-12 años en el contexto formativo seleccionado, es el elemento de entrada de la alternativa y cumple la función de servir de referente para la determinación de los objetivos, el contenido y los límites regulativos de la sistematización histórica de las experiencias competitivas de los taekwondistas pioneriles; la fase está constituida por tres acciones: diseño del diagnóstico, aplicación del diagnóstico y conclusiones del diagnóstico:

Acción 1. Diseño del diagnóstico. Su objetivo es planificar y organizar el diagnóstico y se realiza mediante la materialización de los siguientes pasos metodológicos.

Definir los objetivos del diagnóstico

Determinar los indicadores del diagnóstico.

Determinar los métodos y técnicasaemplearpara la obtención de la información.

Delimitarlasfuentes de información.

Elaborar los instrumentospara la recogida de la información.

Elaborar el cronogramapara la ejecucióndeldiagnóstico.

Preparar, coordinar y asegurarlascondicionesparagarantizar el diagnóstico

Acción 2. Aplicación del diagnóstico. Tiene como objetivo aplicar, regular y controlar todo el proceso de implementación y aplicación de los instrumentos seleccionados para la obtención de la información y tiene dos pasos:

Aplicar los instrumentos elaborados para el diagnóstico a las diferentes fuentes de información científica seleccionadas.

Determinar las acciones de regulación y control por los encargados de la aplicación del diagnóstico; los que han de garantizar el cumplimiento de los objetivos planificados.

Acción 3. Conclusiones del diagnóstico. Tiene como objetivo procesar y analizar la información recopilada, así como caracterizar el proceso de la sistematización histórica de las experiencias competitivas de los taekwondistas pioneriles 1-12 años del combinado deportivo “Fernando de dios” municipio Holguín. Contiene los siguientes pasos.

Procesar y valorar cualitativamente la información recopilada mediante métodos y técnicas matemático-estadísticas y el análisis y la síntesis.

Identificar las necesidades. Se logra a partir de la relación de las principales limitaciones y fortalezas que presenta la sistematización histórica de las experiencias competitivas de los taekwondistas pioneriles.

La sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles.

Caracterizar el contextoeducativodonde se aplicará la alternativa. Se logra a partir de la identificación de los principales rasgos que caracterizan el entorno donde se implementará la alternativa metodológica.

Elaborar el informe del diagnóstico que consiste en la elaboración de las principales consideraciones, derivadas de suanálisis y síntesis.

Este proceso se debe llevar a cabo en un período comprendido, entre una y dos semanas al iniciar cada curso escolar y se responsabiliza por su diseño, aplicación y resumen a los entrenadores.

Fase 2. Planificación de la alternativa.

Esta fase tiene el objetivo de planificar y regular los límites de la alternativa metodológica, a partir de los resultados del estudio diagnóstico. Incluye los objetivos, las líneas el contenido. Estos aspectos puntualizan la línea que ha de seguirse, su alcance y las regulaciones para el desarrollo exitoso de la alternativa.

Esta fase está conformada por tres acciones; ellas son: determinar los objetivos, identificar las líneas y determinar el contenido de la alternativa.

Acción 1. Determinar los objetivos. Permite establecer los objetivos generales y específicos de la alternativa a partir de los resultados del estudio diagnóstico y las principales metas establecidas en el programa de formación integral de los taekwondistas, se concreta en los siguientes pasos:

Análisis de los documentos normativos de la formación integral de los taekwondistas pioneriles.

Tiene como objetivo estar identificado con las metas generales para la formación deportiva, en sentido general y La sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles en particular.

Análisis de las principales consideraciones derivadas del estudio diagnóstico.

Tiene como objetivo sintetizar y proyectar en forma de metas dicho contenido.

Identificación de los objetivos generales y específicos, a partir del cumplimiento de las dos acciones anteriormente mencionadas.

Etapa II. Etapa de orientación metodológica y ejecución de la alternativa

Esta constituye un momento importante en la concreción del proceso que se desarrollará, aquí se

definen las acciones principales, se analizan las condiciones, el contexto, los recursos, con que se cuentan para emprender la implementación de la alternativa.

Las fases que formarán parte de esta segunda etapa serán dos (2) las que se describen a continuación

Fase 1. Determinar las líneas de trabajo de la alternativa.

Las líneas de trabajo permiten establecer los límites en que se enmarca la alternativa, siendo elementos regulativos para su funcionamiento adecuado, se expresan en directrices u orientaciones que definen cómo ha de producirse el diseño, la ejecución, el control y la evaluación de la alternativa metodológica.

Constituyen referentes importantes para la toma de decisiones en el funcionamiento de la alternativa.

Se concreta en las siguientes acciones:

Análisis y síntesis de los presupuestos teóricos del marco conceptual del modelo pedagógico de La sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles 11-12 años de combinado deportivo “Fernando de dios”.

Análisis del contexto educativo de aplicación de la alternativa metodológica y de los recursos materiales y humanos implicados.

Implica realizar un análisis del papel de cada recurso humano en la sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles para regular y definir su responsabilidad con el funcionamiento adecuado de la alternativa; asimismo definir los recursos materiales imprescindibles para su ello y las amenazas que implica el contexto particular formativo.

Identificación de las líneas de la alternativa parala sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles 11-12 años del combinado deportivo “Fernando de Dios”.

Implica realizar un RESUMEN del cumplimiento de las dos acciones anteriores y establecerlos en síntesis como las políticas de la alternativa.

Fase 2. Determinar los contenidos. Se refiere al sistema de conocimientos, habilidades y valores, que formarán parte del sistema de influencias educativas del proceso de la sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de atletas de los taekwondistas pioneriles 11-12 años, los que se determinan a partir de los objetivos generales y específicos de la alternativa. Se concretan en las siguientes acciones:

Análisis de los objetivos específicos de la alternativa y su correspondencia con los indicadores de La sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de atletas de los taekwondistas pioneriles 11-12 años, el contenido del Programa integral de formación de los taekwondistas, así como el Modelo deportivo cubano.

Fase 3. Orientaciones metodológicas para la aplicación de la alternativa.

Esta fase tiene el objetivo de orientar metodológicamente la determinación de los contenidos de la sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles 11-12 años relacionados con el Taekwondo y organizar el proceso de implementación de la alternativa metodológica de formación histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas.

Esta etapa está compuesta por tres acciones:

Determinación del sistema de contenidos a utilizar en la formación histórico-deportiva de los taekwondistas pioneriles 11-12 años.

Elaboración de las recomendaciones metodológicas del proceso formativo.

Organización para la implementación de la alternativa.

Acción 1. Determinación del sistema de contenidos de la sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles 11-12 años del combinado “Fernando de dios”.

Esta fase tiene como objetivo determinar el contenido para la formación histórico-deportiva en los taekwondistas pioneriles, ello se concreta en los siguientes pasos:

a) Realizar un seminario de preparación con los entrenadores de taekwondo que entrenan a la categoría pioneril. Este paso tiene el objetivo de capacitarlos para, a partir del análisis de los programas, identificar los conceptos esenciales que pudieran convertirse en puntos de partida para el desarrollo del contenido formativo histórico de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles 11-12 años.

b) Elaborar el manual para la formación histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles 11-12 años en su relación con otras asignaturas que los pioneros reciben en su enseñanza general.

c) Identificar y organizar los contenidos de integración con otras asignaturas de contenido histórico.

A partir de la ejecución del paso anterior se identifican estos y se organizan por su jerarquía desde el punto de vista metodológico, para llevar adelante el proceso pedagógico.

Acción 2. Elaboración de las recomendaciones metodológicas de la alternativa para la sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de atletas de los taekwondistas pioneriles 11-12 años.

Esta acción tiene como objetivo determinar las recomendaciones metodológicas para llevar adelante el proceso pedagógico de la sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles.

Estas constituyen las sugerencias a considerar en la estructuración didáctica – metodológica y la ejecución de las actividades pedagógicas durante el proceso histórico de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles 11-12 años.

Se concretan en dos pasos, ellos son:

Análisis de las características de los beneficiarios de la alternativa y del proceso pedagógico, lo que facilitará proyectar un proceso formativo

Síntesis e identificación de las recomendaciones metodológicas, a partir del desarrollo del paso anterior.

Acción 3. Organización para la implementación de la alternativa.

Esta acción tiene el objetivo de asegurar el adecuado cumplimiento de la fase de implementación de la alternativa.

Para ello deben realizarse tres pasos:

Análisis de las principales experiencias en la implementación del Programa de preparación integral de los taekwondistas y del Modelo deportivo cubano.

Tiene como objetivo conocer las principales barreras y amenazas que limitaron el alcance de las metas trazadas, para la toma de decisión oportuna en la aplicación de la alternativa metodológica para la sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de atletas de los taekwondistas pioneriles 11-12 años del combinado deportivo “Fernando de Dios”.

Elaborar el cronograma de aplicación de la alternativa.

Debe contener las actividades a desarrollar, la fecha, hora, participantes, los ejecutores y los responsables del control. Este proceso se debe llevar a cabo en un período comprendido entre la quinta y sexta semanas, al iniciar cada curso escolar.

Fase 4. Implementación de la alternativa.

Se define como el proceso de preparación previa y su aplicación práctica, la que tienen como núcleo la puesta en práctica del Modelo pedagógico la sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles 11-12 años, a través del sistema de influencias educativas; tiene la función de transformar el proceso histórico de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles 11-12 años del estado real al estado deseado, a partir de la aplicación del modelo a partir de sus subsistemas teórico y metodológico.

Está conformada por las siguientes acciones:

Preparación para la aplicación de la alternativa metodológica.

Aplicación de la alternativa metodológica de la sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de atletas de los taekwondistas pioneriles 11-12 años del combinado deportivo “Fernando de dios” en la cuidad de Holguín.

Acción 1. Preparación para la aplicación de la alternativa metodológica dela sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de atletas de los taekwondistas pioneriles 11-12 años.

Tiene como objetivo garantizar la preparación previa de los recursos humanos implicados en la aplicación de la estrategia; y se concreta en los siguientes pasos:

Sensibilizar a los sujetos participantes en la implementación de la estrategia. Implica el desarrollo de conversatorios y charlas sobre sus objetivos generales, específicos, su pertinencia social y formativa; así como de las responsabilidades individuales y su contenido. Se concreta en el cumplimiento de las siguientes tareas:

Desarrollar talleres de reflexión para los responsables del sistema de actividades. Su contenido está relacionado con la necesidad de la sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de atletas de los taekwondistas pioneriles 11-12 años.

La formación histórica de las experiencias competitivas en la formación de atletas de los taekwondistas pioneriles 11-12 años.

Histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles, en sentido general y sus particularidades en el contexto de la categoría del taekwondo pioneril 11-12 años.

Realizar charlas educativas vinculadas con la temática de las potencialidades formativas de la sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de atletas de los taekwondistas pioneriles del Taekwondo y sus manifestaciones en la formación de los taekwondistas pioneriles.

Elaborar mensajes educativos que reflejen como influye el conocimiento de la historia del Taekwondo en la formación de los taekwondistas pioneriles.

Realizar video - debates sobre los aspectos antes enunciados

Promover y realizar debates en las asambleas pioneriles sobre el impacto de la formación histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles 11-12 años.

Preparar a los agentes socializadores que intervienen en el proceso de implementación de la alternativa.

Este proceso se debe realizar durante un período comprendido entre siete y nueve semanas; se sugiere sea conducido por el metodólogo de los deportes de combate, junto al investigador o algún historiador del deporte.

Acción 2. Aplicación de las acciones de la alternativa.

En esta fase se pone en práctica la alternativa y las acciones de regulación y control sistemático para la evaluación interactiva por parte de los responsables, se materializa en los siguientes pasos:

Aplicar el contenido de la historia competitiva del taekwondista Arturo Utria Estévez, a través de las actividades formativas del entrenamiento de los taekwondistas pioneriles 11-12 años.

Poner en práctica del plan de control y la evaluación interactiva en el cumplimiento de las actividades formativas. En esta acción se han de cumplirlas siguientes tareas:

Diseñar el plan de control sistemático y la evaluación interactiva durante la aplicación de las actividades formativas.

Ajustar el cumplimiento de las actividades formativas en la sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles 11-12 años planificadas, así como registrar la participación de los beneficiarios, usuarios y valorar la calidad de las actividades desarrolladas.

Definir los métodos y técnicas a emplear, asícomo la confección de los instrumentos necesarios para la recogida de la información.

Análisis y valoración de la información recogida.

Esta etapa tiene una duración, en la práctica, de 24 semanas y la realizan los entrenadores y la controlan los metodólogos del Inder.

Etapa 3. Etapa de evaluación y retroalimentación de la alternativa.

Esta se define como el proceso de recogida, valoración y síntesis de la información obtenida como resultado de su aplicación y tiene la función de valorar su impacto, para establecer juicios de los cambios producidos en los beneficiarios de la alternativa.

El contenido de la evaluación del impacto debe incluir los siguientes aspectos:

El grado de influencia de la alternativa de formación histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles 11-12 años.

histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles 11-12 años.

La valoración del cumplimiento de los objetivos de la alternativa metodológica en la sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles 11-12 años.

Los logros y dificultades en la aplicación de la alternativa metodológica.

La etapa debe desarrollarse durante cuatro semanas bajo la dirección de los; esta etapa consta de las siguientes acciones:

Planificación y organización de la evaluación.

Aplicación de los instrumentos y recogida de la información.

Conclusiones de la evaluación.

Acción1: Planificación y organización de la evaluación.

Tiene como objetivo el diseño y organización de la evaluación del impacto de la alternativa mediante las siguientes acciones:

Determinación de los objetivos de la evaluación.

Definición del contenido de la evaluación.

Determinación de los métodos y técnicaspara la recogida de la información.

Preparación de los instrumentos para la recogida de la información.

Definición de las fuentes de información.

Elaboración del cronograma de evaluación.

Acción 2: Aplicación de los instrumentos y recogida de la información.

Esta fase tiene como objetivo aplicar la evaluación y recopilar los datos para su posterior valoración. Para ello se realizan las siguientes acciones:

Cumplimiento con el cronograma de evaluación diseñado.

Recogida y procesamiento de los datos obtenidos. Requiere del empleo de los métodos matemáticos estadísticos y de la organización de los datos recopilados.

Acción 3. Conclusiones de la evaluación.

Esta fase tiene como objetivo realizar la valoración final del proceso en la sistematización histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles; así como valorar la funcionalidad de la alternativa metodológica sustentada en el modelo pedagógico de formación histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles.

Se concreta en dos pasos:

Análisis y síntesis de las principales consideraciones derivadas del procesamiento de los datosobtenidos.

Elaboración del informe final de la evaluación.

Esta fase tiene una duración de 4 semanas, posterior a la aplicación de la alternativa y la realizan los entrenadores de taekwondo.

3. La alternativa metodológica constituye un sistema instrumental para llevar a la práctica el modelo pedagógico de formación histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles 11-12 años a partir de las acciones

Evaluación de la funcionalidad de la alternativa metodológica para la formación histórica de las experiencias competitivas en la formación de los taekwondistas pioneriles 11-12 años del combinado deportivo “Fernando de dios” en la cuidad de Holguín.

Los resultados que se presentan en este epígrafe, constituyen un reflejo en el orden práctico de la implementación de las etapas, fases y acciones diseñadas de la alternativa metodológica para la formación histórico-deportiva de los taekwondistas pioneriles realizada durante el periodo de 2021-

2022 en el área especial “Fernando de dios” del municipio Holguín donde se tomó como muestra 32 taekwondistas pioneriles con los cuales se realizó un pre experimento pedagógico a partir de la realización de una prueba de entrada y otra de salida.

El objetivo del pre experimento fue evaluar la funcionalidad de la alternativa metodológica para la formación histórico-deportiva, a partir del control de las variables que conforman la hipótesis planteada y las variables ajenas determinadas.

Para realizar un balance general del proceso, como resultado del pre - experimento, se contrastaron los resultados del pre – test y el post - test, - a partir del comportamiento de los indicadores de la formación histórico-deportiva -, aplicando la extensión de la dócima de Mc Nemar, (dócima de chi–cuadrado), para decidir si hay o no diferencias, entre las dos muestras (antes y después) igualadas en escala nominal.

Para ello se compararon los cambios del número de indicadores utilizados, considerando que H0 significa que el número de ítems que cambia de una calificación menor a otra mayor, no es significativo y H1 significa que este mismo cambio si es significativo.

Resultados de la implementación y evaluación de la alternativa a través del método de pre experimento

La tabulación de los resultados arrojados por la pre prueba, en lo referente al dominio de los hechos históricos competitivos fundamentales de la gloria del deporte Arturo Utria Estévez en su relación con la historia del deporte a nivel nacional e internacional, permitió constar que 15 (33,3%) deportistas conocen algunos elementos históricos de la gloria del deporte Arturo Utria (más de cinco) y 30 (66,6%), evidenciaba desconocimiento.

Con respecto al conocimiento de la historia sobre Arturo Utria Estévez, 18 (40%) reflejaban un nivel medio y 27 (60%) mostraban un bajo desarrollo del mismo.

Mientras que en lo referente a la expresión actitudinal favorable al cuidado y conservación y divulgación de esta historia local pudo constatarse que sólo 11 (25%) de los taekwondistas demostraron un nivel medio de formación histórica y los otros 34 (75%), manifestaba un nivel bajo de conocimiento.

Al indagar acerca de si ellos se consideraban parte de la historia, la mayoría negaba la posibilidad de serlo y aseguraba que en el momento en que les había tocado vivir era algo muy difícil.

Algo similar ocurría en lo concerniente a la posibilidad de construir la historia de los resultados competitivos desde las perspectivas de la localidad, manifestando su duda respecto a que sus comunidades pudieran aportar algo que ya no estuviese escrito o tenido como evidencias de imágenes, videos, libros de textos. etc.

Atentaba, contra el éxito del proyecto, el desconocimiento, casi generalizado en los deportistas, de los contenidos históricos de las experiencias competitivas de la gloria del deporte Arturo Utria Estévez, lo que impedía una correcta actuación pedagógica acerca de la clasificación de las evidencias históricas y su tratamiento formativo desde una visión cultural–deportiva-competitiva.

Esta situación, incidió directamente en la evaluación integral de los taekwondistas en lo relacionado con las posibilidades pedagógicas y formativas histórico deportivas del taekwondista gloria del deporte Arturo Utria Estévez; que llevada a parámetros cuantitativos arrojó que 30 (66,6%) de la muestra, recibieron la evaluación de M, 8 (17,7%), fueron evaluados con B y tan sólo 7 (15,5%), lograron obtener una calificación de MB.

Para lograr una formación histórico-deportiva-competitiva y la inserción en el programa de un conjunto de temáticas relacionadas con la historia de la gloria del deporte Arturo Utria Estévez de la provincia Holguín, de manera que se favoreciera la preparación táctica, psicológica y histórica hacia estos testigos de la historia, en los practicantes de Taekwondo pionerole4s 11-12 años.

Etapa evaluativa.

La etapa se desarrolló durante cuatro semanas bajo la dirección de los entrenadores de Taekwondo del combinado “Fernando de dios”. El contenido de la evaluación se determinó a partir de los indicadores y parámetros establecidos, (Ver Anexo 3) los que constituyen la guía para conocer el efecto que ha tenido, principalmente en los taekwondistas pioneriles, la alternativa metodológica para la formación histórico-deportiva la que incluyó los siguientes aspectos:

1. El grado de influencia de la alternativa en el proceso de formación histórico-deportiva en los taekwondistas pioneriles 11-12 años.

2. La valoración del cumplimiento de los objetivos de la alternativa en el proceso de formación histórico-deportiva en los taekwondistas pioneriles.

3. Los logros y dificultades en la aplicación de la alternativa en el proceso de formación histórico-deportiva en los taekwondistas pioneriles.

Los métodos y técnicas utilizados para la recogida de información fueron:

1. Guía de observación para la valoración del grado de influencia de las acciones de la alternativa en el proceso de formación histórico-deportiva en los taekwondistas pioneriles 11-12 años.

2. Escala valorativa para evaluar el comportamiento de los taekwondistas después de la realización de las actividades de la alternativa metodológica. (SM: Se manifiesta; SMP: Se manifiesta poco; NSM: No se manifiesta

Entrevista grupal a los usuarios de la alternativa metodológica con el objetivo de valorar el cumplimiento de sus objetivos en la formación histórico deportiva, los logros y dificultades durante su aplicación. Cuestionario aplicado a los entrenadores (10), con el objetivo de evaluar la influencia de las actividades de formación de la alternativa metodológica para la formación histórico-deportiva de los taekwondistas, así como del proceso de aplicación, los logros y dificultades de la alternativa metodológica.

Encuesta realizada a los responsables de la aplicación de las actividades de la alternativa para su evaluación.

Registro de la actividad, con el objetivo de identificar las principales consideraciones de los taekwondistas y entrenadores acerca de las actividades de formación histórica de las experiencias

competitivas en la alternativa

En aras de alcanzar objetividad en el proceso evaluativo, a cada entrenador que participó en las actividades le fueron asignado de forma permanente cuatro (4) taekwondistas, los que participaron de conjunto en cada actividad, llenando el registro de desarrollo al finalizar cada una, apoyándose en la guía de observación y aportando sus consideraciones sobre el desarrollo y el comportamiento de los taekwondistas que tenían bajo su responsabilidad.

Como se puede apreciar la recogida de la información se ejecutó durante y después de la realización de las actividades, a partir del tipo de técnica o método empleado.

Durante el pre - experimento, se realizó una evaluación interactiva de la aplicación de las actividades, a los responsables de su implementación diez (10); lo que posibilitó valorar el estado de satisfacción de los usuarios, el cumplimiento de los objetivos, asimismo los logros y dificultades durante su aplicación, las principales características de las actividades de formación histórico-deportiva durante su desarrollo; así como incidencia en la formación histórico-deportiva de los taekwondista pioneriles y de su formación deportiva y las recomendaciones para perfeccionarlas.

De forma conclusiva se efectuó una comparación entre los resultados obtenidos de la aplicación inicial de los instrumentos (pre test) y su aplicación final (post test), en las que se evaluaron cada uno de los contenidos de las diferentes dimensiones de la formación histórico - deportiva.

Como resultado se observan cambios significativos que se resumen a continuación:

Una progresiva mejoría en el conocimiento de las insuficiencias en la formación histórico-deportiva, los elementos fundamentales de la historia del Taekwondista gloria del deporte Arturo Utria Estévez, los resultados deportivos, experiencias competitivas, las reglamentaciones, con una visión sostenible para organizar actividades de formación histórico-deportiva-competitiva.

Dominio, en un nivel alto, de conceptos de contenido histórico tales como: formación histórica, calidad del conocimiento, calidad de juicios.

Desarrollo de habilidades, con predominio de niveles altos, entre las que se destacan en la capacidad de analizar, la capacidad de sintetizar y ejecutar tareas, el cuidado de medios deportivos, organizar y desarrollar actividades de formación histórico-deportiva en diversos escenarios de la comunidad, teniendo en cuenta las condiciones históricas favorables, como parte de su contribución a la solución de problemas de la formación histórico-deportiva-competitiva; así como

Entre las capacidades desarrolladas se corroboró la posibilidad de debatir sobre: problemas histórico-deportivos-competitivos, comunitarios, impactos de las actividades de formación histórico-deportiva buscar causas y consecuencias de estas y determinar estrategias de solución de problemas de su contexto; así como la posibilidad de uso de enfoques metodológicos inter y transdisciplinarios en la formación histórico-deportiva durante la actividad de formación. En todos los casos predominaron los niveles altos.

Las valoraciones realizadas reflejan con predominio de nivel alto, sentimientos de rechazo e inconformidad ante las actitudes negativas e irrespetuosas hacia la historia y aprobación de las actitudes positivas hacia la formación histórico-deportiva, interés y motivación por la solución de

problemas de desconocimiento histórico, diagnosticados previamente. Así mismo incremento del amor y respeto hacia la actividad física sostenible.

Se constató constancia, perseverancia y disciplina durante la realización de actividades de formación histórico-deportiva, como muestra de la preparación táctica alcanzada, psicológica, entre lo que se destacan las labores para favorecer el conocimiento histórico-deportivo, específicamente la de los elementos que se dejan para realizar consultas o indagaciones.

Para determinar y comparar el nivel de significación estadística de los cambios individuales ocurridos en los taekwondistas pioneriles 11-12 años, antes y después de aplicada la alternativa metodológica según los indicadores observados en el pre -test y el post - test, se aplicó la prueba de Wilcoxon, utilizando un nivel de significación (alfa) igual a 0,05, lo que permitió constatar que los valores de las probabilidades, arrojan resultados menores que el nivel de significación.

En la prueba de la dimensión cognitiva se obtuvo una probabilidad igual a cero, en la dimensión afectiva una probabilidad de 0,001 y en la dimensión conductual una probabilidad de 0,001.

Esto quiere decir que existen diferencias significativas entre los resultados, a favor de la medición final, lo que corrobora la funcionalidad de la alternativa metodológica para contribuir a la formación histórico-deportiva de los taekwondistas pioneriles 11-12 años.

Estos cambios expresados estadísticamente demuestran que las acciones implementadas tuvieron un grado de influencia considerable, en la mejoría del proceso de formación histórico –deportiva de los taekwondistas pioneriles

Para realizar un balance general del proceso, como resultado del pre - experimento, se contrastaron los resultados del pre – test y el post - test, - a partir del comportamiento de los indicadores de la formación histórico-deportiva -, aplicando la extensión de la dócima de Mc Nemar, (dócima de chi–cuadrado), para decidir si hay o no diferencias, entre las dos muestras (antes y después) igualadas en escala nominal.

Para ello se compararon los cambios del número de indicadores utilizados, considerando que H0 significa que el número de ítems que cambia de una calificación menor a otra mayor, no es significativo y H1 significa que este mismo cambio si es significativo.

El procesamiento estadístico de los datos permitió concluir que: como el valor calculado (124) es > que el valor tabulado (7,81), existen diferencias significativas entre las calificaciones que van de menos a más, o sea de una categoría inferior a una categoría superior; lo que quiere decir que fueron mejorando los resultados de cada uno de los indicadores medidos antes y después del test

CONCLUSIONES

La Alternativa metodológica, sustentada en el modelo pedagógico para la formación histórico - deportiva, aporta un sistema instrumental que favorece el cumplimiento del objetivo orientado a preparar metodológicamente a los entrenadores para la formación histórico-deportiva de los taekwondistas pioneriles.

La alternativa metodológica para la formación histórico-deportiva de los taekwondistas pioneriles se

implementó mediante un pre experimento pedagógico a partir de las acciones planificadas y su evaluación de forma comparada entre la pre prueba y la posprueba, demuestra que se produjo un cambio significativo en los resultados de la formación histórico-deportiva de los taekwondistas pioneriles; evidenciándose su funcionalidad.

BIBLIOGRAFÍA

Álvarez, (1990). El desarrollo de lashabilidades en la enseñanza de la Historia. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Banasco, C. y Fernández, R. (2013). Manual de Consulta del Programa de Preparacióndel Taekwondistas. Ciudad de la Habana: UCCFD.

Choi (1983) 15 Volúmenes de la Enciclopedia de Taekwondo-Do, Taekwondo Federation and Dartfish.

ComisiónNacional de Taekwondo (2012). Requisitos que debe reunir una tleta para ser perspectiva inmediata. Ciudad de La Habana: INDER.

Delgado, J. A. y Pérez Hernández, E. J. (2016). Apuntes para sistematizar la historia sobre el Taekwondo. Evento Músculos del Cuerpo, Músculos del Alma. Holguín. Cuba. [En CD. ROM]

Figueredo, E. A. (2012). La sistematizaciónhistórica del deporteguantanamero de 1956 al 2011 (tesis de doctorado). Universidad de la CulturaFísica y el Deporte, Guantánamo.

González, J.L. y Hernández, M. (2007). Programapara la formaciónemergente de habilitados en la especialidad de Taekwondo. Holguín: Facultad de CulturaFísica.

Guillermo, J. (2007) Propuesta de enfoque teórico metodológico para el estudio del hecho histórico deportivo. VI Taller Internacional sobre desarrollo comunitario y rural. ISBN 978-959-16-0574-0 [En CD-ROM].

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Tamayo-Rondón, M. (2018). La formación integral del Hockey sobre Césped (s/c) femenino en el eslabón de base a partir del trabajo de las capacidades Coordinativas. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capitulo 3.8, pág. 259.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, B. (2018).Sistematización teórica sobre la enseñanza aprendizaje del entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capitulo 1.13, pág. 134.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, B. (2015). Dinámica de entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped (s/c) categoría escolar. Boletín Virtual REDIPE Vol. 4 No. 4, Cali, Colombia, ISSN 2256-1536, Pág. 103-107.

Tamayo-Rodríguez, Y. S. & Echevarría-Ramírez. (2015). Sistema de ejercicios técnico-táctico para el Hockey sobre césped, categoría escolar. Boletín Virtual REDIPE Vol. 4 No. 4, Cali, Colombia, ISSN 2256-1536, pág. 92

1.37

LAS SITUACIONES TACTICAS EN LOS TAEKWONDISTAS DE LA CATEGORIA 13-15 AÑOS

Lic. Omar Rodriguez Mulet

Entrenador de la provincia Holguín, Cubatkdomarrodriguez@nauta.cu.

RESUMEN

El taekwondo es un deporte de combate que como tal presenta interacción directa de dos competidores, en un espacio compartido y con objetivos opuestos, en el que las situaciones tácticas juegan un papel crucial donde la efectiva respuesta y solución ante acciones de ataque y contra ataque, así como la rápida interacción entre los oponentes es crucial. Debido a las escasas publicaciones que hemos encontrado en torno al análisis de las situaciones tácticas problemicas ante rivales en este deporte, el objetivo del presente estudio es mostrar cómo se puede realizar el análisis del combate en taekwondo de la forma más completa posible. El sistema de ejercicios empleado para mejorar las respuesta ante las variadas situaciones tácticas que acontecen en el combate, donde los taekwondistas tienen la libertad de accionar de una forma productiva después de analizar la situación táctica en contexto, un cuarto round donde gana el primero que marque dos puntos (punto dorado) o que acciones debe el competidor elaborar cuando está lesionado de un pie, según reglamento los golpes validos con el pie es del tobillo hacia abajo (cuando estoy lesionado de un pie) estos son algunas situaciones reales elaboradas por el entrenador, donde el mismo también tiene la posibilidad de puede modificar algunos indicadores como, tiempo de combate, puntuación, control de espacios o reglamento de competición.

Palabras clave: taekwondo, deporte, combate, evaluación, táctica.

INTRODUCCIÓN

La maestría de los taekwondistas es expresada por el arsenal de acciones que el mismo ha logrado potenciar y puede realizar durante los combates, así como la velocidad en la percepción de la situación táctica problémica, la toma de decisiones efectivas, decisión, concentración y valor para arriesgarse.

Por la forma de administración de la energía en el desarrollo del escenario combativo y de la competencia en general las acciones de combate para el taekwondo son conocidas como acciones técnicas, tácticas y situaciones tácticas problemicas esta unión de la técnica, la táctica y la capacidad de resolución de situaciones tácticas problemicas se manifiesta en la práctica, teniendo en cuenta que la primera es medio para realizar las segunda y lograr solución de la tercera.

Algunos especialistas del taekwondo no están de acuerdo con la división de la técnica y la táctica, así como pocos manejan el término de situaciones tácticas, sin embargo, el momento actual exige que cada entrenador al elaborar el plan de entrenamiento tenga presente las situaciones tácticas problemicas que se pueden dar en un combate logrando que los atletas dominen y obtengan la mayor cantidad de victorias.

Para realizar una acción táctica es necesario un análisis de la situación, una representación mental de la acción a realizar y por último la solución práctica, lógicamente todo frente al adversario o

compañero de entrenamiento.

Según Dietrich Harre (1988), el comportamiento táctico de un deportista en una competencia se ha convertido, con el alto nivel competitivo actual, en un factor determinante del rendimiento que puede ser importante para el triunfo o para la derrota.

Hay que destacar que el dominio y cantidad de acciones tácticas se logra según la categoría del taekwondista, su nivel de asimilación, su nivel de reacción, velocidad del pensamiento y los medios, métodos que se emplean para la enseñanza y perfeccionamiento de las acciones.

Por tal motivo el caudal de acciones tácticas en determinados atletas tiene límites a partir de la aptitud del mismo para la práctica del taekwondo.

Por lo antes expuesto hay que tener presente que a medida que el taekwondista va pasando de categoría el nivel del pensamiento táctico es más determinante en el éxito.

Las situaciones tácticas problemicas de combate son tan rápidas, complejas y cambiantes, que apenas el deportista puede detenerse con exhaustividad para valorar las acciones del adversario y debe ejecutar la acción de respuesta que más corresponde a la situación.

Es por eso, que durante el proceso de toma de decisiones la solución de tareas tácticas depende en gran medida de los hábitos tácticos y fundamentalmente opera el deportista con los objetos que percibe de manera directa y no con los imaginados y con aquellos vínculos que están dados directamente en la percepción.

DESARROLLO

Propuestas de un sistema de ejercicios para mejorar la efectividad de las acciones frente a las variadas situaciones tácticas de los taekwondistas en las edades 13-15 años.

Ejercicio número 1.

Objetivo táctico: aumentar la efectividad de las acciones técnicas ante las situaciones tácticas ej. (Cuando el contrario está cerrando) a partir del empleo de medios de entrenamientos, sistema de ejercicios que potencien la capacidad de resolución y acción por parte del atleta en condiciones competitivas, mediante el empleo eficiente de las técnicas en función del ataque, defensa y contraataque.

Situación táctica problémica a entrenar: adversario que cierra o que ejecuta un bloqueo de brazo y golpe recto porque está ganando.

Medios de entrenamiento: Trabajo de asaltos semi-dirigido.

Descripción de la actividad: el entrenador como recurso didáctico- metodológico para la planificación de los ejercicios designa a cada atleta un color azul o rojo y enuncia os indicadores que pueden acontecer en el combate, marcador 3x0 azul ganando, tiempo de combate 1min, reglamento de competición el que le marquen cuarto ganjeon pierde el combate, azul debe mantener la ventaja que es el objetivo fundamental del combate.

Situación táctica	Cuando el contrario está cerrando			
Peto azul primer asalto	Peto azul segundo asalto	Peto azul tercer salto		
Tareas 1-Movimientos de engaño para que venga a cerrar y poderlo contraatacar 3-No ataca 4-Ni hace contraataque 5-Mantener la ventaja.	Tareas 1-cerrar para mantener la ventaja 2-puede atacar	Tareas 1-cerrar para mantener la ventaja. 2- atacar 4- contraatacar 3-si el contrario empata el combate		
Peto rojo primer asalto	Peto rojo segundo asalto	Peto rojo tercer asalto		
Tareas 1- descifrar que técnicas debe de usar para empatar 2-ganar el combate.	Tareas 1-debe insistir con técnicas de empuje para abrir la distancia y conectar. 2-técnicas de giro recto, 3-técnica descendente neryo chagui 4-hacer finta técnica al ataque para cuando venga a cerrar anotar al contraataque.	Tareas 1-debe insistir con técnicas de empuje para abrir la distancia y conectar. 2- técnicas de giro recto, 3-técnica descendente neryo chagui. 4-hacer finta técnica al ataque para cuando venga a cerrar anotar al contraataque.		
Sistema Ejercicio número 1 Primer asalto. Atleta Azul. Está ganando el combate 3x0 y comienza a plantear su plan de acción que es cerrar al contrario para mantener la ventaja y no ataca, ni hace contraataque. Atleta rojo en el primer asalto debe descifrar que técnicas debe de usar para empatar y ganar el combate.				
Segundo asalto. Atleta azul. Está ganando el combate 3xo su plan de acción consiste en cerrar para mantener la ventaja, puede atacar cuando empata el marcador para ampliar la ventaja si el contrario le da la oportunidad. Atleta rojo debe insistir con técnicas de empuje para abrir la distancia y conectar, técnicas de giro recto, técnica descendente neryochaguiy hacer finta técnica al ataque para cuando venga a cerrar anotar al contraataque.				
Tercer asalto. Atleta azul. Está ganando el combate 3x0 su plan de acción consiste en cerrar para mantener la ventajay atacar o contraatacar si el contrario empata el combate. Atleta rojo debe insistir con técnicas de empuje para abrir la distancia y conectar, técnicas de giro recto, técnica descendente neryochaguiy hacer finta técnica al ataque para cuando venga a cerrar anotar al contraataque.				

Métodos de entrenamiento: problémico, competitivo, reproductivo, productivo. Búsqueda parcial (Heurístico-exploratorio) problematización y progresividad

Dosificación: 3 asaltos x 1 min (w) x 1 min recuperación.

Volumen de trabajo: máximo de repeticiones de las variantes técnicas que puedan realizar los atletas en los asaltos.

Intensidad del trabajo: Determinada por la etapa de entrenamiento donde se encuentra y

complejidad de la ejecución de la variante técnica que elija el atleta, el cual va a estar en un rango variable.

Densidad de la actividad: pausas de 1 minuto entre asaltos.

Duración de la actividad: asaltos de 1 minuto.

Capacidades físicas necesarias: fuerza explosiva, velocidad de reacción y movimientos, flexibilidad.

Cualidades psíquicas necesarias: concentración de la atención, perseverancia, auto control, decisión, percepción, solución.

Diagnóstico de las exigencias tácticas de los taekwondistas en las edades 13-15 años

Como se abordó con anterioridad uno de los elementos rectores en los que se sustenta el sistema de ejercicios para mejorar la efectividad de multivariadas situaciones tácticas en la categoría 13-15 años, está dado en la determinación de un perfil que facilita la comprensión a los entrenadores de las principales exigencias que impone en el orden táctico al taekwondista el proceso de preparación y competición, perfil que constituye una herramienta metodológica que posibilita optimizar el proceso de planificación en esta especialidad deportiva.

Es válido resaltar que la confección del perfil de exigencias táctico parte del análisis realizado a las exigencias contemporáneas del deporte de taekwondo competitivo.

Los aspectos que se exponen para la presentación del perfil de exigencias táctico para el taekwondo competitivo presentan como antecedentes directos la sistematización realizada a los estudios de:

Palmi (1991) y Núñez (1996). Aspectosacerca de la caracterizacióndeltaekwondo competitivo.

Núñez, Gámez, Fonseca (1996). Aspectosdefinidospara la confecciónde lperfil general de exigencias del taekwondo competitivo en los órdenes siguientes: físico, técnico- táctico, teórico, psicológico, competitivo, de higiene y salud, escolar, social, familiar.

Morales (2000). Aspectos definidos en la metodología alternativa para el tratamiento de la preparación táctica (ALMETACTICA): Aplicación en taekwondo a espada.

Rivaflecha (2008-2012). Aspectos definidos para la confección del perfil de exigencias tácticas del taekwondo, mediante talleres metodológicos y consultas realizadas con entrenadores, psicólogos deportivos, psicopedagogos, entre otros.

El perfil que se presenta está conformado por tres elementos fundamentales que poseen una secuenciación sistémica, y están dados por las exigencias que impone en el orden táctico el combate de taekwondo al taekwondista, las que determinan las habilidades tácticas necesarias que debe poseer el atleta para la consecución de la victoria, y estas a su vez los medios o tareas necesariaspara su desarrollo. La determinación de estos elementos posibilita una mayor comprensión para el tratamiento didáctico especial de este tipo de preparación en el taekwondo, se hace alusión específicamente a la selección de los objetivos, contenidos, medios, métodos, herramientas para el control, entre otros procesos inherentes a la planificación.

1. Sucesión de acciones con constante variación de las distancias de combate

La necesidad de una correcta valoración en la estimación de las distancias para realizar las acciones durante todo el combate, las que suceden a diferentes velocidades y en diferentes direcciones dentro del área de competencia. Este aspecto es considerado por el 100% de los especialistas consultados como uno de los factores importante para el taekwondistas en el momento de la preparación objetiva de los sistemas tácticos de ataque y contraataque, debido a que el puntaje en las zonas validas permitidas, que será corta o larga. Poseer un nivel elevado en la percepción de las distancias de combate, es un requisito que debe dominar el taekwondista en el orden táctico para alcanzar la victoria.

2. Descifrar las verdaderas intenciones del adversario durante el combate

Constituye la habilidad que debe poseer el taekwondista para descubrir las verdaderas intenciones del contrario. El atleta debe ser capaz de percibir analíticamente lo que constituye un plan real o un plan de encubrimiento que realiza el adversario para ocultar sus intenciones reales, ya sea al ataque o al contra ataque, estando todo el tiempo en condiciones de anticipar las acciones de su rival y no ser sorprendido por ellas.

Al mismo tiempo resulta inteligente que el taekwondista desarrolle su propio mecanismo para el encubrimiento eficaz de sus verdaderas intenciones al ataque o al contraataque, así transcurre el duelo entre ambos contendientes, solo el atleta que posea un desarrollo elevado de la concentración de la atención en el combate podrá llevar la iniciativa de pensamiento y de acción. Es válido señalar que la experiencia competitiva resulta un elemento para el desarrollo de esta habilidad.

3. Economizar las posibilidades físicas y psíquicas durante la ejecución de las acciones técnicas en el combate

El atleta que combate de forma lineal, uniforme y rutinaria, sin analizar y poner intención en cada accionar que realiza, será un adversario fácil de vencer. La repetición en el combate de acciones técnicas no efectivas resulta una debilidad que el oponente puede revertir a su favor en aras de obtener la victoria. De ahí que el taekwondista debe conocer y dominar las formas y variantes tácticas más efectivas de emplear las acciones técnicas en el combate, evitando con ello un desgaste físico y psíquico innecesario que lo conducirá, necesariamente, a la derrota.

4. Eficacia entre los procesos de percepción de situaciones tácticas en el combate y selección de variantes para su posible solución

Las acciones dentro del combate de taekwondo suceden extremadamente rápido, de ahí que el taekwondista no posea mucho tiempo de elección entre actuar o responder.

Los compases del combate resultan tan veloces que el atleta trabaja de forma casi automatizada, ya sea al ataque o al contraataque, en ocasiones ni siquiera su accionar pasa por el filtro del pensamiento lógico, de ahí que resulte vital desarrollar en el mismo un alto grado de perfección entre los procesos de percepción de situaciones tácticas y selección adecuada de variantes para su posible solución.

Las tareas de entrenamientos con déficit temporal de tiempo ya sea para actuar o responder resultan

un medio eficaz para desarrollar este propósito.

5. Memorizar los acontecimientos y situaciones que se suceden durante el combate

El taekwondista debe poseer la capacidad de conservar en la memoria las principales fortalezas y debilidades del accionar del contrario durante el combate, elementos como la frecuencia de ejecución de las acciones, preferencia de las mismas y efectividad constituyen acciones que el atleta debe conservar en la memoria en aras de aportar soluciones o variantes óptimas durante el combate.

6. Percepción espacio- temporal de las dimensiones del área de combate

Aun cuando están establecidas oficialmente las medidas del área de combate, es válido precisar que el accionar de los taekwondistas no es rígido, en ocasiones los giros en los desplazamientos pueden ser de 90, 180, y de hasta 360 grados, se realizan ejecuciones técnicas en las que el atleta puede concluir en los bordes del área establecida o fuera de esta, con el consiguiente peligro de ser amonestado. Estas características exigen que el atleta posea un alto grado de percepción de las dimensiones del área donde debe competir. Los entrenamientos con reducción del área de combate, en los límites de la misma y sin estimulación visual de esta, constituyen un medio eficaz para garantizar este propósito.

7. Conciencia en la actividad competitiva

La implementación de la tarjeta de reclamación en los combates de taekwondo obliga al taekwondista a implicarse aún más en la actividad competitiva, ya que en ocasiones es él quien debe alertar al entrenador acerca de la ejecución valida de alguna técnica que no ha sido detectada por los jueces y por ende puntuada a su favor. Por otro lado, la introducción del peto electrónico y los monitores que reflejan la puntuación constantemente, le posibilita analizar durante el combate la marcha de su comportamiento táctico, y reajustar sus planes a fin de obtener la victoria.

8. Variabilidad del accionar técnico a la zona alta (cabeza), y en giros a la zona media (torso)

Debido al aumento en la puntuación por la recurrencia efectiva de las técnicas a la cabeza, fundamentalmente en giros y en giros al peto, se convierte en una exigencia táctica, que el taekwondista contemporáneo comprenda la necesidad de reestructurar sus conceptos de ataque y contraataque y ponerlo en función de este aspecto, atendiendo a la evolución que ha sufrido este elemento en la actividad competitiva de este deporte.

9. Preparación psíquica del taekwondista para competir en condiciones desfavorables.

El taekwondista debe estar bien preparado desde el punto de vista psíquico para lidiar durante la competición con varios agentes externos y situaciones propias del combate que conllevan a que compita en condiciones poco ventajosas para obtener el triunfo. Se encuentran entre estas, los fallos desfavorables emitidos por los jueces, la eminente descalificación por amonestaciones, estar por debajo en el marcador en los asaltos conclusivos del combate, la presión de público en contra, entre otras.

Estas condiciones exigen que el taekwondista exhiba un elevado nivel de maestría deportiva,

específicamente en su aspecto táctico, es por ello que un medio eficaz para alcanzar este propósito radica en crear sistemas de ejercicios, condiciones de entrenamiento, situaciones tácticas y patrones que simulen fallos desfavorables de los jueces en el combate, presencia de público en contra, desventajas en el marcador de competencia, solo así el taekwondista puede estar preparado para cuando se den estas condiciones en situación táctica real de competencia.

CONCLUSIONES

Las variadas situaciones tácticas del taekwondo en las edades 13-15 años es el aspecto central a estudiar en esta investigación, las situaciones tácticas como el componente rector en la preparación táctica del taekwondistas, y en tal sentido concebirla como eje transversal en el cual se sustentan procesos tan vitales para su desarrollo como es el de planificación de sistemas de ejercicios para la mejorar la efectividad de las acciones técnicas.

Lo cierto es que lo táctico y lo técnico suponen la adquisición de diferente tipo de conocimiento, y que mientras el dominio técnico reclama practicar y repetir, el dominio táctico reclama competir, ponerlo en acción, y la clave está en encontrar la adecuada combinación que permita que un deportista que domina un conjunto de técnicas posea el conocimiento de cómo emplearlas de forma adecuada, y que un deportista que conoce las diferentes formas de solucionar los problemas de la competencia posea las técnicas adecuadas para implementar dichas soluciones.

BIBLIOGRAFIA

Álvarez Bedolla Alain., Reflexiones tácticas en el Taekwondo Revista digital www.sobretaekwondo.com Abril, 2009

Álvarez, B. A. (2002). Definición del Campo Táctico de Taekwondo. Disponible en http://www.efdeportes.com/efd51/taek.htm

Álvarez Bedolla Alain., Selección y organización de los contenidos de entrenamiento en Taekwondo para las categorías Juvenil y Mayores. - Tesis de Maestría en Entrenamiento Deportivo, La Habana, I S C F “Manuel Fajardo” (2002). 127 h.

Álvarez Bedolla Alain., Hernández Pérez Caridad. Caracterización de la actividad competitiva del Taekwondo teniendo en cuenta la tipología de las acciones técnico tácticas y los esfuerzos. Trabajo de Diploma Licenciado en Cultura, La Habana, I S C F Manuel Fajardo; (2001) - 35 h.

Domínguez, J y José Luis Llano. (1987) La preparación básica de los boxeadores. Editorial científico técnico. La Habana.

Domínguez, J. (2010) Métodos y procedimientos para la enseñanza aprendizaje y Pantoja-Ojea y otros 241 perfeccionamiento de la técnica y la táctica en el boxeo. Curso de solidaridad olímpica, noviembre la Habana.

Marcos, A. (2006) Escuela Cubana de boxeo. Confesiones de Alcides Sagarra. Editorial Deportes.

Malho, F. (1974). La Acción Táctica en el juego. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

1.38

DESARROLLO DE LA FRECUENCIA DE GOLPEO EN LOS ATLETAS DE BOXEO, CATEGORÍA 15-16 AÑOS

Lic. Alejandro Masó Aldana

Entrenador de Boxeo en la EIDE “Pedro Miguel Díaz Cuello”. Correo: amaso.uho.edu.cu

RESUMEN

En el presente trabajo se enfrentó el siguiente problema científico ¿Cómo aumentar la frecuencia de golpeo en los boxeadores de la categoría 15 – 16 años de la Eide?para ello se utilizaron los siguientes métodos de investigación: de encuesta,método estadístico y pre – experimento.En un estudio preliminar a través de la observación en varios topes y en algunas competencias que efectuó el equipo de boxeo en la categoría 15 – 16 años se pudo comprobar que los mismos poseían una pobre frecuencia de golpeo,que influía en sus resultado, por lo que se elaboró una alternativa metodológica en la se que incluían ejercicios de fuerza rápida en las extremidades superiores, así como variantes en los desplazamientos sobre el ring,acciones técnicas y tácticas, y la preparación metodológica del colectivo técnico, lográndose desarrollar una mayor frecuencia del golpeo en los estos atletas.

Palabras clave: frecuencia de golpeo, coordinación motriz, desarrollo rapidez

INTRODUCCIÓN

El Boxeo como deporte de combate de una gran exigencia física y técnica, siempre ha sido una preocupación de los entrenadores e investigadores en encontrar nuevas formas de entrenamiento deportivo para a su vez alcanzar óptimos resultados, esto se ve reflejado en la planificación del entrenamiento y se manifiestan en el contexto competitivo. Para desempeñarse en el mismo, es necesario desarrollar una serie de habilidades y capacidades físicas con el objetivo de lograr una armonía entre los movimientos y el fin que se persigue con cada acción realizada. De ahí que la rapidez, fuerza, agilidad, la destreza, la resistencia serán características propias y necesarias para el boxeador; expresa Morales (2001). La investigación se realiza producto a la necesidad de obtener buenos resultados en las competencias fundamentales y así nuestros atletas desarrollen en mejor manera las acciones técnicas y tácticas en la realización de sus enfrentamientos deportivos, buscando nuevos recursos en nuestros atletapara alcanzar el triunfo.

Metodología: Métodos teóricos:

Histórico – lógico: para el estudio de las fuentes de información, obtener de ellas regularidades y tendencias relacionadas con los modelos tradicionales y contemporáneos con vista a la preparación de los boxeadores de la EIDE Pedro Díaz Coello de Boxeo en Holguín.

Inductivo - deductivo: fue importante en la realización de inferencias a partir de la información disponible tanto teórica como empírica. Determinó el camino a seguir desde sulógica. Fue útil en la determinación de las insuficiencias esenciales que presentaban los profesores, así como las propias debilidades del trabajo técnico - metodológico.

Analítico - sintético: se empleó para el estudio de la información consultada y obtenida a través de métodos y técnicas teóricas, empíricas y estadísticas, con especial énfasis en el trabajo referido a la planificación del entrenamiento deportivo y la construcción de la propuesta.

Sistémico - estructural – funcional: fue determinante en la estructuración de la metodología diseñada para mejorar la parte táctica en los atletas de la EIDE de Holguín.

Métodos empíricos:

Observación: Se utilizó una observación estructurada de forma intencional, la misma contò con un diseño que nos permitió detectar algunas limitaciones:

Escasa o casi nula utilización de golpes continuados o frecuencia de golpeo durante el combate en los atletas de la EIDE Pedro Díaz Cuello de la provincia de Holguín.

Poca velocidad de desplazamiento de los boxeadores, lo que limita la aplicación de la táctica general del combate.

En el entrenamiento se observan deficiencias en.

- El desarrollo de la fuerza rápida, tanto en las extremidades inferiores como superiores.

- Limitados medios especiales para realizar la escuela de combate dirigida y libre en los atletas de la categoría 15– 16 años de la EIDE de Holguín.

Encuestas: está dirigida a 4 entrenadores y 8 boxeadores del equipo de Boxeo. La realización de la misma exigió una larga preparación. Se estudió profundamente las temáticas a determinar y las cuestiones a abordar con sus correspondientes indicadores, antes de determinar las preguntas. Es decir primero hicimos una relación de temas e indicadores a partir de los cuales se formulan las preguntas con una metodología basada en el modelo contemporáneo para el perfeccionamiento de los elementos que componen la preparación del deportista en los boxeadores de EIDE Pedro Díaz Coello de Boxeo en Holguín partir de la aplicación de los contenidos pertinentes. No es necesario registrar su nombre. Por favor conteste este cuestionario con la mayor sinceridad y cuidado posible. Estainformación será muy valiosa para nuestra institución y los futuros resultados de los boxeadores del equipo en la categoría escolar de Holguín.

Método estadístico: se utilizó el cálculo porcentual para dar solución a los instrumentos aplicados. Así como la media y la desviación estándar

Pre - experimento: Permitió hacer la comparación de los resultados deportivos alcanzados en el 2020 con el entrenamiento tradicional y los resultados logrados con la aplicación de la metodología en el año 2021, a partir de los datos obtenidos como consecuencia de la aplicación de un grupo de test de resistencia a la fuerza rápida.

Aporte práctico: Se aporta alternativa metodológica para incrementar las acciones de golpeo con rectos ganchos y cruzados lo cual contribuye a lograr el perfeccionamiento en la preparación de los boxeadores de la Eide Pedro Díaz Cuello de Holguín, donde la misma consta de una prueba de golpeo en el aparato.

1 - Se toma el pulso concluido el calentamiento del atleta y al terminar cada asalto en 10 segundos durante 6 series)

2- Se golpea el aparato durante 20 sg de forma continua y se recuperara en 40 sg y se realizara nuevamente la acción acabado el tiempo de recuperación

Se contará la cantidad de golpes para garantizar que en cada asalto se de la misma intensidad, y así poder controlar el ritmo de golpeo.

3- realizar ejercicios de una repetición de pron con un peso calculado por el (%) de trabajo se realiza en cada etapa en la que se esté trabajando cuando acabe el tiempo de trabajo del boxeador

4- Se toma el pulso al concluir cada asalto.

5- Al concluir el tiempo de trabajo se tomará nuevamente el pulso en 10, sg y en 1mn.

Aporte práctico: Se tomará el pulso al iniciar el test de fuerza explosiva en 10 sg, en 6 tandas de 30sg y entre cada tanda agregará 1.5 kilogramos a una barra para realizar ejercicios de fuerza de brazos al frente por cada tanda y se realizará estaprueba después de pesar a cada boxeador y conocer su peso para saber con el porciento que comenzará a trabajar en las etapas correspondiente del curso al finalizar cada tanda se tomará el pulso en 10sg.

Se pesará el boxeador y se tomará el pulso al iniciar el test y al finalizarlo, y debemos conocer su peso y saber el (%) del peso determinado por el entrenador con el que ejecutará 4 golpes de potencia cada 30 segundos durante tres asaltos de 3 mn para garantizar la explosividad en los mismos, finalizado el test se volverá a tomar el pulso.

Acorde a las formas de organización de competencias en Cuba, facilita a los profesores mejorar la calidad en la preparación deportiva y así aspirar a mejores resultados. Se propicia un enriquecimiento teórico a través de una metodología basada en el modelo tradicional para el perfeccionamiento de los elementos que componen la preparación del deportista en los boxeadores de la categoría escolar de Holguín a partir de la aplicación de los contenidos pertinentes.

Se detecto durante la investigación que los atletas de esta categoría carecían de fuerza rápida, así como poco desplazamiento al realizar la ejecución del golpeo desde la corta y media distancia, también se observaron durante la preparación dificultades en la coordinación al ejecutar los cruzados y ganchos en la corta distancia buscando como solución a los problemas y dificultades del equipo la elaboración de una alternativa metodológica parabuscar la obtención de mejores resultados en los topes y competencias que se efectúen

De la aplicación de esta alternativa se observo la pertinencia que han tenido los ejercicios desarrollados y el mejoramiento que se observa en los boxeadores de esta categoría por lo que se han trazados varios ejercicios para desarrollar la fuerza rápida, la coordinación para lograr un mejor desarrollo del golpeo en los boxeadores escolares de Holguín en esta categoría.

Escala de Licker

1= Totalmente de acuerdo 2= De acuerdo 3= ni acuerdo ni desacuerdo – 4= Desacuerdo - 5 Totalmente en desacuerdo.

#	Pregunta	1	2	3	4	5	%
1	¿Cree usted que los atletas holguineros poseen poca frecuencia de golpeo?	x			x		0,75
2	¿Observa que los atletas de la EIDE posean dificultades en la fuerza, explosiva, la coordinación y en la fuerza rápida?		x				0,50
3	Observa usted que el estado motivacional en los atletas no es bueno			x	x		0,33
4	Cuentan con los medios necesarios para realizar el trabajo especial en los atletas					x	100
5	¿Los resultados de los boxeadores en los topes y competencias que se efectúan son positivos?					x	0,33
6	¿Cuentan con los implementos y medios para trabajar la resistencia a la fuerza, la coordinación y la fuerza rápida?				x		0,50
7	¿El colectivo de entrenadores ha aplicado alguna metodología para medir la frecuencia de golpeo en los boxeadores de la EIDE?		x				100
8	¿Estarían de acuerdo en aplicar una alternativa metodológica para desarrollar la frecuencia de golpeo en nuestros boxeadores?		x	x			0,33
9	¿Fue factible la alternativa aplicada durante las diferentes etapas de preparación en nuestros atletas?		x		x		100
10	¿Contribuirá positivamente esta alternativa en los boxeadores escolares en futuras generaciones		x				100

Componentes	1 Serie	2 Serie	3 Serie
Coordinación Evaluación	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal
Fuerza rápida Evaluación	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal
Fuerza explosiva Evaluación	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal
Componentes	4 Serie	5 Serie	6 Serie
Coordinación Evaluación	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal
Fuerza rápida Evaluación	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal
Fuerza explosiva Evaluación	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal	COOR F.R F.E Bien Regular Mal

CONCLUSIONES

Podemos decir que la aplicación de esta alternativa favoreció a los boxeadores de la categoría 15 – 16 años de la EIDE de Holguín, y a través de la misma se busco mejorar los resultados alcanzados en los últimos juegos escolares, así como a su colectivo que le permite elevarsu preparación profesional y nos prepara para enfrentar cualquier dificultad que puedan poseer los atletas de nuestro centro.

BIBLIOGRAFÍA

Estévez Cullell, Migdalia. (2004). La investigación científica en la actividad Física: su metodología. Ciudad de la Habana. Cuba. Editorial Deportes.

Farell Vázquez, Guillermo E. (2003). Investigación científica y nuevas tecnologías. Cuba. Editorial Científica Técnica. Atri, R. (1993). Confiabilidad y validez del cuestionario EFF. Revista Mexicana de Psicología (México) 10: 40-55.

Métodos modernos para obtener súper-fuerzaEditorial F. Lepine. ISBN 978-0-9783194-1-0. Publicado en 2007. www.MuscleDriveThru.com

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Tamayo-Rondón, M. (2018). La formación integral del Hockey sobre Césped (s/c) femenino en el eslabón de base a partir del trabajo de las capacidades Coordinativas. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capitulo 3.8, pág. 259.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, B. (2018). Sistematización teórica sobre la enseñanza aprendizaje del entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped. SELLO Editorial REDIPE (95857440), Capítulo Estados Unidos. Capitulo 1.13, pág. 134.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, B. (2015). Dinámica de entrenamiento deportivo del Hockey sobre Césped (s/c) categoría escolar. Boletín Virtual REDIPE Vol. 4 No. 4, Cali, Colombia, ISSN 2256-1536, Pág. 103-107.

Tamayo-Rodríguez, Y. S. & Echevarría-Ramírez. (2015). Sistema de ejercicios técnico-táctico para el Hockey sobre césped, categoría escolar. Boletín Virtual REDIPE Vol. 4 No. 4, Cali, Colombia, ISSN 2256-1536, pág. 92

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O. & Jeffers-Duarte, J. (2015). Situaciones reales de juego bajo presión emocional y mental en el Hockey sobre Césped. Segunda jornada científica Evenhock. Universidad de Las Tunas. Cd-ROOM.

Tamayo-Rodríguez, Y. S., Echevarría-Ramírez, O., Pedroso-Martínez. C. A. & Ruiz-García. Y. (2017). Acciones de mejoras dirigidas a elevar el nivel de preparación de los profesores del deporte en función de la formación del deportista. Simposio Internacional de educación y pedagogía. Las Tunas, Cuba. ISBN. 978-1-945570-114-8. Capitulo 3.14. pág. 541.

RECUERDOS DE EVENTOS DE REDIPE