Gómez Betancourt, R. (2011). El ejercicio físico durante el embarazo, 1-18.
Hytten, F.E. (1995): Lactation. In: The Clinical Physiology of the Puesperium. London, Farranel Press, 59.
Hanskins, G.D.V. et al. (1999). Maternal oxygen transport variables during the third trimestre of pregnancy. Am. J. Obstet. Gynecol., (180)406, 12-21.
James, D., Garth, A. y Verhs, P. (1999). Tests y pruebas físicas. Segunda edición. Editorial Paidotribo, Barcelona, 36 – 40.
Lee, K.A. et al (2000). Parity and sleep patterns during and after pregnancy. Obstet. Gynecol., (95)14, 1-9.
Loli (2007). Consejos a la embarazada a la hora de dormir. Http://www.blogmujeres.com.
Lindheinmer, M.D. y Davidson, J.M. (1995). Osmoregulation the secretion of arginine vasopressin and its metabolism during pregnancy. Eur. J. Endocrinol., (132)133, 2-18.
Platts, J.H. et. al. (2000). The relation between tisue kallekren excretion rate. Aldosterone and glomerular filtration rate in human pregnancy. Br. J. Obstet. Gynecol, (107)8, 278- 282.
Rigor Ricardo, O. et. al. (2006). Obstetricia y Ginecología. Editorial Ciencias Médicas, Ciudad de la Habana, 14-24.
Smith, B.L. et al. (1999). Births and deaths: preliminary data for July 1997. Natl. Vital Atat. Rep., (47)1, 1-17.
Stein, P.K. et al. (1999). Changes in 24 hours heart rate variability durin normal pregnancy. Am. J. Obstet. Gynecol., (180)978, 6-19.
Thorp – Beeston, J.M. et al. (1999). Urinary incontinence in pregnancy and the puerperium. A prospective study. Am. J. Obstet. Gynecol. (181)266, 1-11.

ACCIONES PARA LA SELECCIÓN DEPORTIVA EN EL FÚTBOL CATEGORÍA 10 -11 AÑOS

Lic. Armando Barro Ramírez
INDER Municipio Cárdenas.
armandobarro1993@gmail.com ORCID: 0000-0002-7567-7337.
Dr. C. Danay Quintana Rodríguez
Universidad de Matanzas. email: danay.quintana@umcc.cu ORCID: 0000-0002-3226-0865.
Dr. C. Yarima Laffita Paulino
Universidad de Matanzas. email: yarima.laffita@umcc.cu ORCID: 0000-0003-2132-3602

RESUMEN

La selección deportiva es una cuestión dinámica, en constante evolución, tanto en el establecimiento de criterios científicos que la determinen como en la selección de pruebas fiables fundamentadas en dichos criterios. Al aplicar de una manera adecuada todas las pruebas que se establecen para garantizar este proceso se puede posibilitar una mejor elección deportiva en el Fútbol. Este trabajo es pertinente, ya que establecer criterios científicos para la detección del talento deportivo, proporciona numerosas ventajas, pues reduce el tiempo necesario para alcanzar

ISBN 978-1-957395-02-9
Primera Edición, enero de 2022

el alto rendimiento ya que se seleccionan sólo los individuos capacitados para un determinado deporte, al tiempo que la eficiencia del entrenador aumenta, pues se dedica sólo a atletas con capacidades superiores, favoreciendo la aplicación de métodos científicos de entrenamiento. La comunicación finaliza con una propuesta de acciones las cuales valgan como una mejor herramienta para los entrenadores en el proceso de selección de talento.
Palabras clave: dinámica, selección deportiva, talento deportivo

SUMMARY

Sports selection is a dynamic issue, constantly evolving, both in the establishment of scientific criteria that determine it and in the selection of reliable tests based on these criteria. By properly applying all the tests that are established to guarantee this process, a better sports selection in Soccer can be made possible. This work is pertinent, since establishing scientific criteria for the detection of sports talent provides numerous advantages, since it reduces the time necessary to achieve high performance since only the individuals trained for a certain sport are selected, while the efficiency of the coach increases, since it is dedicated only to athletes with superior capacities, favoring the application of scientific training methods. The communication ends with a proposal of actions which are worth as a better tool for coaches in the talent selection process.
Keywords: dynamics, sports team, sports talent

INTRODUCCIÓN

El Fútbol como fenómeno deportivo, no se encuentra concluido, pues, fuera de no ser ciencia exacta, puede ser practicado por personas sin el más mínimo conocimiento de él o por acróbatas que alcanzan la excelencia en acciones que encuentran el gusto por el juego.

Este deporte no es juego natural, exige un alto nivel técnico, táctico y físico, por lo que se hace esencial llevar a cabo un proceso que permita seleccionar a los jóvenes más dotados a partir de parámetros concretos que les permita adquirir y desarrollar las capacidades propias del futbolista, las cuales no pueden ser logradas de forma espontánea por todos, ya que la receptividad no es la misma.

La selección de jugadores para el Fútbol y más concretamente en la base, se ha dejado a la experiencia de los entrenadores y a su capacidad de observación sin llevar un programa claro de detección y elección encaminados a la optimización del futbolista.

El progresivo y cada vez más exigente proceso de formación deportiva, plantea como tarea, enfatizar en la calidad del proceso de selección de los jóvenes que se inician en el deporte, para nuestro caso el Fútbol, ya que las exigencias desde el punto de vista competitivo son cada vez mayores y obligan a buscar opciones más exactas a partir de las bases científicas del entrenamiento.

En lo relacionado con la implementación del proceso de selección deportiva autores como Bompa (1987); Harsany y Martin (1987); así como Gutiérrez (1990), coinciden en la existencia de dos métodos básicos para ello:

- Selección natural o pasiva: se basa en la obtención de talentos de forma natural, por azar en base a una gran masa de población deportista.

ISBN 978-1-957395-02-9
Primera Edición, enero de 2022

- Selección científica, activa o sistemática: se basa en la identificación de talentos en edades tempranas y su posterior orientación y elección hacia modalidades en las que puedan alcanzar un alto rendimiento.

La selección deportiva se produce a través de ambos métodos, si bien no es menos cierto que las exigencias de determinadas especialidades deportivas nos llevan ineludiblemente a la selección científica, en especial en aquellos deportes, fundamentalmente individuales, en los que las características morfológicas y funcionales del deportista son absolutamente determinantes para un elevado rendimiento.

En vivencias cotidianas surgen interrogantes en torno a la selección deportiva lo cual puede ser uno de los factores que pueden estar influenciando negativamente en la adecuada elección de los deportistas talentos que ingresan a los centros de alto rendimiento. El Fútbol no está exento de esto cuando dicho deporte ha cobrado una alta popularidad en los últimos 15 años y en especial a lo que se refiere a la selección de jugadores que puedan enfrentar el difícil mundo de la competencia, donde los criterios están sustentados en bases teóricas, permitiendo que tengan más validez que los conceptos basados en la mala suerte o la espontaneidad.

A raíz de este interrogante se pretende brindar algunos elementos que permitan seguir aportando al Fútbol bases para formar y obtener jugadores con una buena capacidad de juego y ofrecer a los seleccionadores acciones que posibiliten elegir futbolistas aptos para las competiciones que impliquen un alto rendimiento.

Se dispone de una teoría para la selección deportiva difundida en textos y artículos referidos a la iniciación en la actividad deportiva, sin embargo, es insuficiente las herramientas que se establecen para la adecuada selección deportiva en el Fútbol en el Combinado No 2 de Santa Marta municipio de Cárdenas.

La limitación de conocimientos y carencias de herramientas hace que se precise de acciones que favorezcan una mejor condición desde lo técnico-metodológico para que los entrenadores, haciendo uso de las herramientas que se recomiendan para este tipo de proceso, puedan cumplir con el propósito de poder determinar que personas están dotadas de talento y aptitudes favorables para el deporte.

DESARROLLO

Los métodos utilizados en la investigación son:

MÉTODOS TEÓRICOS: Análisis – Síntesis, Inducción – Deducción, Histórico-Lógico.

MÉTODOS EMPÍRICOS: Encuesta. Medición. Observación

Resultado de la encuesta aplicada a los directivos, profesores de deporte y educación física de Santa Marta municipio Cárdenas**.**

1. Sobre la pregunta número uno podemos apreciar que de 16 sujetos muestreados tres son licenciados para un 19 %, dentro de los licenciados aparecen dos directivos y un profesor de educación física, 12 son técnicos medios lo que representa un 74% de la muestra y hay un solo profesor en formación el cual es el autor de la presente investigación.

2. Sobre el cargo que desempeñan tenemos que 2 son directores dentro de los cuales aparece la directora de la Escuela y la del Combinado Deportivo N 2 de Santa Marta municipio Cárdenas lo que representa un 6%, 10 profesores de deportes lo que representa un 75% dentro de los cuales a

ISBN 978-1-957395-02-9
Primera Edición, enero de 2022

parecen 3 de Fútbol, 2 de baloncesto, 1 de béisbol, 1 de atletismo, 1 de pesas, 1 de ajedrez y 1 de voleibol.

3. De los años de experiencia de los sujetos podemos apreciar que es poca quedando reflejado como promedio de edad de 4,8 años de usanza en su profesión.

ENCUESTADOS	**AÑOS DE EXPERIENCIA**
DIRECTORA ESCUELA	17
DIRECTORA DEL COMBINADO	12
FÚTBOL	4
FÚTBOL	3
FÚTBOL	5
BALONCESTO	3
BALONCESTO	6
BEISBOL	2
ATLETISMO	2
PESAS	1
AJEDREZ	1
VOLEIBOL	4
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA	11
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA	3
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA	2
PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA	2
PROMEDIO	4,875

Cuadro 1. Promedio de años de experiencia de los sujetos muestreados.

4. ¿Se le da cumplimiento de la Resolución Conjunta INDER-MINED que norma la atención a las reservas deportivas, así como la implementación de las aulas afines, su viabilidad y cumplimiento en aras de mejorar la atención de los atletas masivos y perspectivos que conforman la reserva deportiva del Combinado?

Solo 2 (Directores de la escuela y del combinado deportivo) de los 16 encuestados conocía que había una Resolución Conjunta entre el INDER y el MINED que norma la atención sistemática de la reserva deportiva, lo que constituye el 12,5 % de la muestra, lo que denota la poca divulgación que se ha hecho de esta resolución.

5. ¿Cómo usted valora la utilización de acciones para la selección deportiva en el Fútbol categoría 10 -11 años en el Combinado Deportivo No 2 de Santa Marta municipio Cárdenas?

Sobre la utilización de acciones para la selección deportiva en el Fútbol categoría 10 -11 años en el Combinado Deportivo No 2 de Santa Marta municipio Cárdenas tenemos que solamente 3 de los encuestados lo valoran de regular lo que representa un 18,7% estos coinciden que son entrenadores de Fútbol los mismos estiman que es de vital importancia para que se pueda dar una atención sistemática a la reserva deportiva que funcionen las aulas afines en los centros

ISBN 978-1-957395-02-9
Primera Edición, enero de 2022

educacionales, para que de esta forma el deporte pueda tener su espacio, ya que están creadas las condiciones objetivas para la atención a estos alumnos, facilita esta opción la atención sistemática de los deportistas cumpliendo con las frecuencias orientadas a nivel nacional, de esta forma se puede trabajar con los grupos masivos y perspectivos, cosa que no se puede hacer en estos momentos ya que hay que entrenar a ambos grupos a la vez pues liberan a los atletas a la misma hora. Todo esto ayudaría a mejorar los resultados del Combinado deportivo en particular y al territorio en general, los otros 13 encuestados alegan en su valoración que es mala esto debe estar dado al no conocer lo que se realiza para garantizar este proceso en estas edades

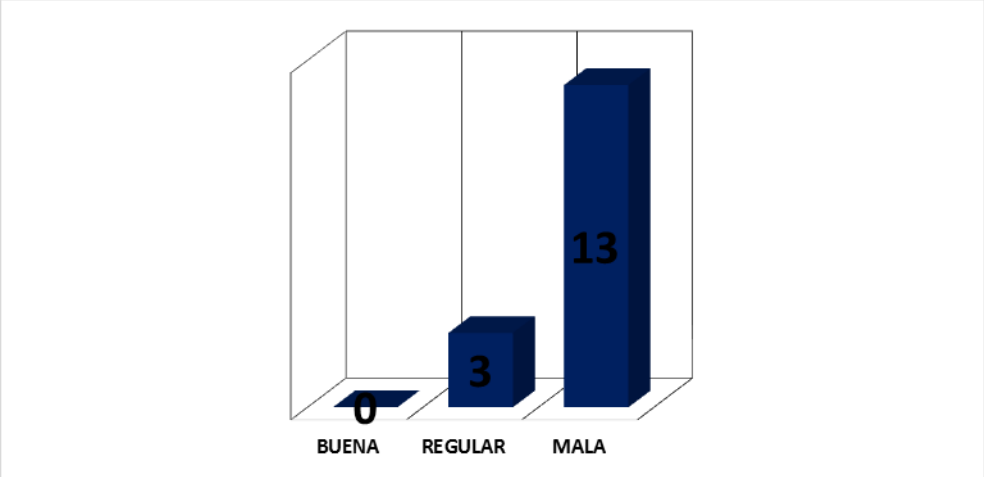

Figura 1. Valoración de las acciones para la selección deportiva en el Fútbol categoría 10 -11 años en el Combinado Deportivo No 2 de Santa Marta municipio Cárdenas.

6. ¿Cree usted que las acciones para la selección deportiva en el Fútbol categoría 10 -11 años en el Combinado Deportivo No 2 de Santa Marta municipio Cárdenas están de acorde a las exigencias establecidas para este grupo de edad?

En esta pregunta10 de los encuestados para un 62,5% (entrenadores deportivos) expresan que nunca las acciones que se realizan para la selección deportiva esta de acorde con los estudiantes, ellos alegan que de manera empírica tienen identificado a sus mejores estudiantes según las habilidades como bien, regular y mal, que cuando vienen los seleccionadores los comisionados de los deportes se dirigen a estos estudiantes no considerando resultados de las pruebas de eficiencia física, las mediciones antropométricas, los resultados de los test de habilidades elementos necesarios para determinar si estos estudiantes pueden estar dentro de los seleccionados. Además se denota que en un momento determinado hubo disposición por parte de estos directivos, uniendo los turnos del deporte participativo con turnos de Educación Física, y aunque no fue en todos los centros, en los que se aplicó amainó un poco la atención sistemática de los atletas, aunque luego de pasar por el territorio el metodólogo nacional de Educación Física dejó la orientación de la no implementación de esta medida, lo que deja como única salida la implementación de las aulas afines para la atención sistemática de la matrícula deportiva de los Combinados Deportivos, otra opción era otorgarle al Combinado deportivo dos veces a la semana la atención de los atletas, lo que da al traste con la atención sistemática, ya que el entrenamiento

ISBN 978-1-957395-02-9
Primera Edición, enero de 2022

deportivo como se conoce debe ser sistemático y más en estas edades, donde es importante la repetición para que fijen los elementos técnicos.

7**.** ¿Cómo considera usted el proceso de selección deportiva en el Fútbol categoría 10 -11 años en el Combinado Deportivo No 2 de Santa Marta municipio Cárdenas?

Solo 6 encuestado lo que representa un 37,5% de la muestra consideran que el proceso de selección deportiva es bueno ya que alegan que la reserva deportiva se puede atender de 2 a 3 veces a la semana, mientras que los otros 10(entrenadores del combinado deportivo) para un 62,5 expresan que es regular debido a que el entrenamiento deportivo como se conoce debe ser sistemático. Las causas que en ocasiones le imposibilitan el trabajo con los estudiantes seleccionados por ejemplo: no entregan los alumnos en tiempo, no se han aprobado las aulas afines, existen directores que no quieren liberar los alumnos hasta las 4:20 pm que es cuando concluyen las clases, la gran cantidad de actividades que deben desarrollar los estudiantes al culminar el horario de clases que les impide asistir regularmente a los entrenamientos, y como última causa la poca disponibilidad de las áreas deportivas con que cuenta el Combinado Deportivo.

8. ¿Qué consideración tiene usted sobre las acciones para la selección deportiva que aparecen en el programa de preparación del deportista de Fútbol 2015-2018?

Los 16 encuestados lo que representa el 100% de la muestra seleccionada para aplicar esta herramienta expresan que no cuentan con el programa de preparación del deportista lo que les imposibilita conocer las acciones para la selección deportiva en el Fútbol.

9. ¿Considera usted, que el conocimiento de nuevas acciones posibilita una mejor selección deportiva en el Fútbol categoría 10 -11 años en el Combinado Deportivo No 2 de Santa Marta municipio Cárdenas?

De los encuestados 16 lo que representa el 100% de la muestra expresan que el conocimiento de las acciones científicamente estructuradas establecidas de una manera adecuada posibilita al entrenador del área tener una mejor selección de los niños con cualidades y predisposición hacia la práctica deportiva.

1- Evaluación de la habilidad técnica - Control de balón (Elevación del balón, alternando toques cortos con altos. Tiempo 15”)

Fecha: _____ Hora: _____ Lugar: _____ Edad: _____

Jugador Evaluado:
Función:

CATEGORIAS DE OBSERVACION	SI	NO
Levanta el balón del piso		
Realiza la secuencia de toques cortos y altos		
Ejecuta con alternancia de lateralidad		
Utilización variada de las superficies de contacto con alternancia de		

ISBN 978-1-957395-02-9
Primera Edición, enero de 2022

lateralidad		
Fluidez de movimientos		
Ejecuta las acciones sin desplazarse mucho en el espacio		
Coordinación adecuada en la ejecución del movimiento		
Ritmo adecuado en la ejecución de los movimientos		

2- Evaluación de la habilidad técnica - Control de balón y remate a la portería(Control del balón elevado de diferentes lugares para rematar a la portería)

Fecha: _____ Hora: _____ Lugar: _____ Edad: _____

Jugador Evaluado:
Función:

CATEGORIAS DE OBSERVACION	SI	NO
Control orientado del balón		
Patea con dirección adecuada hacia la portería		
Realiza ajuste corporal para ubicarse en dirección a la portería		
Coordinación espacio temporal para el control del balón		
Controla con ambas lateralidades		
Patea con ambas lateralidades		
Realiza ajuste del pie que patea en dirección a la portería		
Realiza el control en el espacio determinado		

3- Evaluación de la habilidad técnica - Conducción del balón en zig – zag.
(se contabiliza tiempo de ejecución)

Fecha: _____ Hora: _____ Lugar: _____ Edad: _____

Jugador Evaluado:
Función:

CATEGORIAS DE OBSERVACION	SI	NO
Mantiene el control del balón		
Hay continuidad del movimiento		
Precisión en el espacio – tiempo para realizar la acción		
Realiza la conducción del balón con ambas lateralidades		
Tiene equilibrio en el movimiento		
Baja el centro de gravedad para estabilizar la acción motriz.		

ISBN 978-1-957395-02-9
Primera Edición, enero de 2022

Realiza la acción con seguridad		
Movimientos armónicos y fluidos		

Evaluación de la habilidad técnica - Conducción y finta
(Conducción derecho borde interno + externo, se contabiliza el tiempo)

Fecha: _____ Hora: _____ Lugar: _____ Edad: _____

Jugador Evaluado:
Función:

CATEGORIAS DE OBSERVACION	SI	NO
Mantiene el control del balón		
Hay continuidad del movimiento		
Precisión en el espacio – tiempo para realizar la acción		
Realiza el control del balón con ambas superficies de contacto		
Tiene estabilidad en el movimiento		
Baja el centro de gravedad para estabilizar la acción motriz		
Realiza la acción con seguridad		
Utiliza los brazos como estabilizador del movimiento		
Movimientos armónicos y fluidos		
Tiempo		

Evaluación de la habilidad técnico – táctica
Individual 1x1
Fecha: _____ Hora: _____ Lugar: _____ Edad: _____

Jugador Evaluado:	**Oponente:**
Función:	**Función:**

CATEGORIAS DE OBSERVACION	SI	NO
Mantiene el balón pegado al pie		
Hace cambios de ritmo para regatear al defensor		
Hace cambios de dirección		
Utiliza diversas acciones para eludir		
Utiliza el cuerpo y el brazo cercano al defensor para proteger el		
Balón		
Sobrepasa al defensor		

ISBN 978-1-957395-02-9
Primera Edición, enero de 2022

Tira a portería		
Hace gol		

Evaluación de la habilidad técnico – táctica

Individual 1x1

Fecha: _____ Hora: _____ Lugar: _____ Edad: _____

Jugador Evaluado:	**Oponente:**
Función:	**Función:**

CATEGORIAS DE OBSERVACION	SI	NO
Maneja los perfiles		
Se sitúa en relación con el espacio defendido		
Temporiza y maneja la intención		
Acosa al atacante para disputarle el balón		
Utiliza el cuerpo y el brazo cercano al atacante para ganar la		
posición y recuperar el balón		
Recupera el balón		

Notas de procedimiento

- Cada una de las pruebas tiene un objetivo que puede depender del interés particular de observación que posea el evaluador.
- Los protocolos de las pruebas no se presentan en esta primera exposición por que se pretende dar la libertad para que los lectores creen los propios y utilicen los criterios que se les presentan.
- La tabulación de los datos puede ser desarrollada en diferentes sistemas operativos y se le asignan los valores que se consideren pertinentes para cada una de las evaluaciones.

CONCLUSIONES

La necesidad de atender el funcionamiento del proceso de selección deportiva en el Fútbol para la categoría objeto de estudio es de gran importancia, ya que, establecer criterios científicos para la detección del talento deportivo proporciona numerosas ventajas, pues reduce el tiempo necesario para alcanzar el alto rendimiento ya que se seleccionan sólo los individuos capacitados para un determinado deporte, al tiempo que la eficiencia del entrenador aumenta, pues se dedica sólo a atletas con capacidades superiores, favoreciendo la aplicación de métodos científicos de entrenamiento.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Ministerio de Educación. Resolución Conjunta INDER-MINED Nº 1/07. La Habana

Ministerio de Educación. (2009-2010). Indicaciones metodológicas para la Educación Física y el Deporte Participativo. La Habana.

Álvarez, Alain. (2003), www.efdeportes.com . 11 Ibíd.p12 12 www.entrenadores.info 58

Anton, J. (1989) (Coord). Entrenamiento deportivo en la edad escolar.

ISBN 978-1-957395-02-9
Primera Edición, enero de 2022

Vicente, (1997). Planificación y Organización del entrenamiento Juvenil. Editorial Gymnos. Madrid.
Benedek,(1998). E. Fútbol Infantil. Editorial: Padiotribo. Barcelona.
Bompa, T. (2000). La selección de atletas con talentos. Traducción de la Revista Red. INTERNET.
Volkov V. M. V P. Filin (1988). Selección deportiva. Editorial Vneshtorgizat, Moscú.
Volkov V.M. y V.P. Filin (1989). Selección deportiva. Editorial Fisicultura y Deportes, Moscú.

COMPORTAMIENTO DEL TEST PARA LA HIPERTROFIA MUSCULAR

Lic. Carlos Adán Betancourt Candal
Universidad de Matanzas. Profesor Facultad de Ciencias de la Cultura Física
betancourt@umcc.cu
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-2332-7869
Lic. Daniela Delgado García
Universidad de Matanzas. Profesor Facultad de Ciencias de la Cultura Física
daniela.delgado@umcc.cu Registro ORCID: https://orcid.org/0000-0001-5442-9943

RESUMEN
La investigación fue dirigida a todas aquellas personas que deseen iniciarse en el trabajo correcto de la planificación y control del entrenamiento con pesas, haciendo énfasis en el trabajo del desarrollo de la hipertrofia muscular. Sin embargo, la siguiente propuesta va dirigida a cómo hacer un trabajo de hipertrofia muscular en gimnasios de musculación para jóvenes de 18 a 25 años de edad, por ello se propone valorar el comportamiento del test de hipertrofia muscular. En este sentido la metodología empleada para el desarrollo de la propuesta fueron los métodos teóricos: Histórico-lógico, Análisis y síntesis, Inductivo-deductivo y Métodos empíricos: Medición. Fue conformada una muestra de 10 sujetos que permite el logro de resultados novedosos como la implementación y comportamiento de un test de hipertrofia muscular de elaboración propia del autor.
Palabras Clave: Hipertrofia Muscular, Musculación, test.
ABSTRACT
The research was aimed at all those who wish to start in the correct work of planning and control of weight training, emphasizing the development of Muscular Hypertrophy. However, the following proposal is aimed at how to do muscle hypertrophy work in bodybuilding gyms for young people between 18 and 25 years of age, for this reason the author has proposed to assess the behaviour of the Muscular Hypertrophy test proposed by the author. In this sense, the methodology used for the development of this proposal was used the theoretical methods: Historical-logical, Analysis and synthesis, Inductive-deductive and Empirical methods: Measurement. A sample of 10 subjects was formed that achieved novel results such as the implementation and behaviour of a muscle hypertrophy test of the author's own elaboration.
Key words: Muscle Hypertrophy, bodybuilding, test.

INTRODUCCIÓN

ISBN 978-1-957395-02-9
Primera Edición, enero de 2022