

Conclusiones

El manual de ejercicios es una vía para el perfeccionamiento de la rehabilitación física comunitaria de pacientes con Ataxia Espinocerebelosa que enriquece el trabajo con estos pacientes.

Los ejercicios propuestos fueron valorados por un grupo de especialistas los cuales corroboran su pertinencia para ser aplicado en pacientes con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2.

Bibliografía

- Citri, A., Malenka, R., Delgado, R., García, J., Márquez, L., Martínez, I., Rodríguez, Y., & Garrido, G. (1986). Progresión de las manifestaciones tempranas de la ataxia espinocerebelosa tipo 2 en individuos en riesgo: un estudio longitudinal. Centro para la Investigación y Rehabilitación de Ataxias Hereditarias. *Synaptic plasticity: multiple forms, functions, and mechanisms*, 33, 71–76.
- Citri, Ami, & Malenka, R. C. (2008). *Synaptic plasticity: multiple forms, functions, and mechanisms. Neuropsychopharmacology: Official Publication of the American College of Neuropsychopharmacology*, 33(1), 18–41. <https://doi.org/10.1038/sj.npp.1301559>
- Delgado, R., García, J., Márquez, L., Martínez, I., Rodríguez, Y., & Garrido, G. (2002). Estudio de algunos parámetros relacionados con el equilibrio redox en pacientes atáxicos tipo SCA2 de la provincia de Holguín. *Rev Cub Farmacia*, 36(1), 50–52.
- Díaz, J. C. R., Pérez, C. L. V., Cruz, G. S., Mederos, L. A., Gotay, D. A., Fernández, J. C. G., ... & Garcés, H. O. S. (2008). Evaluación de la restauración neurológica en pacientes con ataxia SCA2 cubana. *Plasticidad y Restauración Neurológica*, 7(1-2), 13-18.

1.27

LA SUPERACIÓN PROFESIONAL DE LOS ENTRENADORES DE JUDO EN LA PREVENCIÓN DE LA LESIÓN DEPORTIVA EN ATLETAS

MSc. Yoisel Boffill Delgado

Licenciando en Cultura Física. Máster en Ciencias Pedagógicas. Profesor Asistente, boffilldelgado@gmail.com, profesor de la Universidad de Ciencias Médicas de Sancti Spíritus "Faustino Pérez Hernández, Orcid: 0000-0001-6201-1029

MSc. Heriberto Rodríguez Soriano

Licenciando en Cultura Física. Máster en Iniciación Deportiva. Profesor Asistente. Orcid: 0000-00027348-6334

Lic. Jorge Armando Morejón González

Licenciando en Cultura Física. Profesor Asistente. Jorgearmando881118@gmail.com, Orcid: 0000-0002-3115-1309

Resumen

El desarrollo científico metodológico alcanzado en la prevención y tratamiento de las lesiones deportivas tiene gran importancia para la mayoría de los países en el mundo. El presente artículo tiene como objetivo proponer una estrategia de superación profesional para los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus en la prevención de la lesión deportiva en atletas. Para ello se utilizaron como métodos el histórico-lógico, el analítico-sintético, el inductivo-deductivo, la observación participante y la entrevista. Se identificaron como carencias que los entrenadores poseen conocimientos mínimos acerca de la orientación de ejercicios de prevención, en los practicantes de judo ya que desconocen de medidas preventivas con el propósito de evitar lesiones. La estrategia de superación diseñada integra acciones teóricas y prácticas bajo un enfoque participativo que contribuye al dominio del contenido de prevención de la lesión deportiva para los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus y se ha diseñado atendiendo al nivel de complejidad ascendente de las formas organizativas de la superación que la integran; la valoración de la estrategia propuesta por el criterio de expertos evidenció su pertinencia y factibilidad en el contexto estudiado, a partir de la consideración de muy adecuado sobre los fundamentos en los que se sustenta la estrategia, la lógica de las etapas y acciones que la conforman.

Palabras clave: estrategia de superación, entrenadores de judo, prevención de la lesión deportiva.

Introducción

Los sistemas contemporáneos de planificación del entrenamiento deportivo cada vez son más exigentes e invasivos al organismo del deportista. A pesar del desarrollo científico metodológico alcanzado en la prevención y tratamiento de las lesiones, aún es insuficiente y así lo refleja el creciente número de atletas afectados, por lo que constituye una preocupación para la comunidad científica del deporte.

El desarrollo científico metodológico alcanzado en la prevención y tratamiento de las lesiones deportivas, tiene como máximo exponente el Centro Provincial de Medicina Deportiva (CEPROMED). En este se han invertido recursos económicos y humanos para mejorar el estado de salud de los atletas, pero es palpable como este fenómeno se acrecienta cada vez más en la actividad física y constituye una gran preocupación de la comunidad científica del deporte.

Las lesiones deportivas se han convertido en un flagelo no sólo para los deportistas, sino para los entrenadores, por las consecuencias que traen aparejadas y se ven reflejadas en la pérdida de medallas, en el abandono de la vida deportiva activa de atletas en excelentes condiciones físicas. Las limitadas posibilidades de mejores marcas por la afección sufrida con anterioridad, temor a dar el máximo esfuerzo por el peligro de volverse a lesionar, inestabilidad psicológica y no cumplir con las expectativas de familiares y entrenadores.

La prevención de las lesiones deportivas de por vida han sido tratadas con un enfoque positivista, reduccionista y mecanicista, limitando al entrenador a solo ser entrenador, sin embargo, este fenómeno complejo requiere de un carácter pedagógico que rompa con el esquema clínico que hasta hoy ha prevalecido.

El autor es del criterio, que la labor del entrenador no debe limitarse a dirigir el proceso de entrenamiento deportivo, sino a garantizar la preservación de sus atletas, sin temor a minimizar las funciones del médico deportivo, del fisioterapeuta y del psicólogo. De esta forma el entrenador logrará prevenir las lesiones en sus deportistas y se encontrará más preparado para desarrollar su actividad.

En el contexto internacional y nacional, investigadores como: Iglesias (2011); Juárez (2014); Rodríguez (2015); Romero (2016); Martínez (2015) y entre los nacionales García (2005); Barrios (2011), Díaz (2012), y Polo y col (2013), enfocan sus estudios hacia el tratamiento de las lesiones más comunes en los atletas de deportes de combate, sus aportaciones se dirigen a determinar las causas y factores que provocan la implementación de acciones y sistemas de ejercicios terapéuticos dentro y fuera de la unidad de entrenamiento.

En la provincia de Sancti Spíritus, según estudios de Zaballa. (2017), existe un incremento de los factores desencadenantes y predisponentes que inciden en la aparición de las lesiones deportivas en atletas de deportes de combate, así como el número de lesionados, donde la categoría escolar es la más afectada y el sexo masculino. En este sentido el autor, es del criterio que se debe perfeccionar la labor preventiva en la categoría escolar, porque las condiciones físicas, psicológicas y educativas lo favorecen.

Al establecer una comparación entre las aportaciones de los investigadores anteriormente declaradas, relativas a las lesiones en los atletas escolares y los factores que inciden en su aparición, es perceptible la insuficiente labor investigativa desarrollada para la prevención en el contexto deportivo. Con vista a dar solución a la problemática existente, el autor propone la necesidad de realizar una proyección a corto, mediano y largo plazo, que permita la transformación de un objeto temporal y espacialmente ubicado, desde un estado real hasta un estado deseado, mediante la utilización de determinados recursos y medios que responden a determinadas líneas directrices. Lo que posibilitará el desarrollo de conocimientos, habilidades y valores con respecto a la prevención de lesiones, para perfeccionar su desempeño profesional y humano.

El presente artículo tiene como objetivo proponer una estrategia de superación profesional para los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus en la prevención de la lesión deportiva en atletas.

Desarrollo

En la actualidad, la prevención de las lesiones deportivas ha sido tratada con el clásico esquema clínico. Donde no se previene hasta que el atleta se ve afectado por una u otra afección, que posteriormente afecta su rendimiento y en algunos casos imposibilita a los atletas continuar en su vida deportiva. En igual medida no cesan los esfuerzos de investigadores, personal médico especializado, entrenadores, entre otros, por buscar las mejores soluciones a esta consecuencia que marcha de la mano con el entrenamiento deportivo.

El autor es del criterio, que la prevención de lesiones deportivas no se debe enmarcarse en una charla sobre la higiene del deportista, en la disminución de los factores de riesgos predisponentes a futuras afecciones, en la correcta aplicación de un medio fisioterapeuta, un buen masaje o un excelente análisis psicológico del grupo. Ante todo, de prevalecer el entrenador como ente activo, caracterizado por un elevado conocimiento de diversas materias que le permitan la labor profiláctica desde la propia actividad deportiva.

El judo, por sus características, es un deporte de desplazamientos explosivos, fuertes proyecciones, caídas bruscas, cambios violentos, velocidad de reacción y procesamiento vertiginosos que permiten anticipar la conducta mecánica del adversario; requiriendo de una excelente preparación física, fuerza de sus piernas y brazos, siendo estas premisas fundamentales para alcanzar la victoria en los combates. Estos esfuerzos tan breves e intensos se realizan con una decisiva intervención del sistema neuromuscular y de los mecanismos energéticos anaerobios, predominantemente alactácidos, planteando elevadas exigencias, por lo que es de suponer que las lesiones sean comunes entre sus practicantes.

Estudiosos de las lesiones deportivas en los deportes de combate, entre los que resaltan Garcés (2008); Isidoro (2014); Villaquirán, Vernaza-Pinzón y Portilla (2021), reconocen entre las frecuentes: en el judo, luxaciones de hombro, codo y tobillo, la tendinitis o epicondilitis (codo, tobillo, antebrazo); sinovitis; distensión del bíceps femoral; esguince de tobillo; existen otras que aparecen indistintamente como OsgoodSchlatter; capsulitis del dedo pulgar; cervicalgia; bursitis; dorsalgia; sacrolumbagías; miositis del músculo abdominal oblicuo y la insercionitis del cuádriceps.

El entrenador de judo en aras de desempeñar un proceso preventivo dentro de la práctica deportiva está en la tarea de elevar sus conocimientos acerca de esta temática, donde la superación profesional cumple un papel primordial y determinante en este sentido. El mundo en su conjunto está evolucionando hoy tan rápidamente que los profesionales deben de admitir que su formación inicial no le bastará ya para el resto de su vida, puesto que debe ir sufriendo transformaciones al ritmo de los avances científico-técnicos. Es por ello que la superación profesional de post grado es una necesidad en nuestra sociedad.

Se emplearon los siguientes métodos de la investigación científica:

El análisis-sintético posibilitó examinar la superación profesional del entrenador de judo para la prevención de la lesión deportiva en atletas, desde cada una de sus partes, encontrar las relaciones entre ellas e integrarlas en un todo hasta encontrar las regularidades convenientes, tanto desde el punto de vista teórico como práctico.

El inductivo- deductivo permitió el estudio de la superación profesional del entrenador de judo para la prevención de la lesión deportiva en atletas desde su estado inicial al final para plantear generalizaciones más acabadas y concluyentes.

El histórico-lógico facilitó comprender el devenir histórico e ideológico de la superación profesional del entrenador de judo para la prevención de la lesión deportiva en atletas.

Observación participante: para confrontar el desempeño de los entrenadores.

Entrevista: para explorar el proceso de superación en los entrenadores relacionada con las lesiones deportivas.

La población está constituida por los 12 entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus y coincide con la muestra.

El objetivo de la estrategia de superación profesional de los entrenadores de judo en la prevención de la lesión deportiva en atletas es contribuir al dominio del contenido de la prevención de la lesión deportiva en atletas de los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus, de modo que favorezca su desempeño de sus funciones.

La estrategia consta de cuatro fases fundamentales: **diagnóstico, planificación, instrumentación y evaluación**. En cada una de ellas se establece una lógica interna que facilita su carácter sistémico.

Fase Diagnóstico: Se determinan las necesidades de superación de los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus acerca prevención de la lesión deportiva en atletas. Se aplican las técnicas análisis documental, la observación y la entrevista en profundidad. Se revisan los siguientes documentos: el programa integral de preparación del judo, los planes de entrenamiento del entrenador y el plan de superación.

Fase Planificación: Depende de los resultados del diagnóstico, de allí emergen las principales aristas para atender el tema, así como las acciones a implementar. La propuesta se estructura de forma que evidencie los recursos que demanda el logro de los objetivos propuestos, además de exponerse las orientaciones necesarias para la instrumentación de las actividades y se refieren las condiciones para su aplicación en la práctica.

Para dar respuesta a los objetivos de la estrategia propuesta, en la presente investigación, se seleccionaron de forma grupal y atendiendo a las necesidades manifestadas por los participantes como formas de superación docente universitaria: la conferencia especializada, curso y talleres

La conferencia especializada se caracteriza por la profundización y el tratamiento problematizado de aspectos complejos como lineamientos científicos, tendencias, métodos de trabajo, literatura especializada y cuestiones en discusión en un campo científico dado con el fin de propiciar la búsqueda de nuevas vías para la investigación. Enseña a analizar, meditar, generalizar, deducir y a estudiar. Contribuye a la educación y la formación de convicciones.

Entre los requerimientos que debe cumplir para asegurar su calidad están:

- Uso apropiado de la expresión oral y gestual (tono de voz, pronunciación, fluidez, entonación).
- Empleo de una terminología propia del campo del conocimiento que se imparte.
- Cientificidad y actualidad del contenido que se trabaja.
- Cierta conocimiento del auditorio.
- Empleo correcto de la tecnología.
- Cumplimiento de las siguientes funciones: informativa, reflexiva y educativa.

El taller permite cambiar las relaciones, funciones y roles de los docentes. Introduce una metodología participativa y crea las condiciones para desarrollar la creatividad y la capacidad de investigación. Es un aprender haciendo en el que los conocimientos se adquieren a través de una práctica sobre un aspecto de la realidad.

Ofrece la oportunidad de introducir una metodología participativa y crea las condiciones para desarrollar la creatividad y la capacidad de investigación. Es un aprender haciendo en el que los conocimientos se adquieren desde una práctica sobre un aspecto de la realidad. Se caracteriza como modelo de enseñanza-aprendizaje que se basa en un proceder interactivo, en una relación horizontal y abierta entre profesor alumno; exige el trabajo grupal y el uso de técnicas que dinamicen el proceso de aprendizaje y el ambiente pedagógico.

Especial atención se debe brindar a la superación desde los puestos de trabajo y su vinculación con la actividad científica de la institución escolar; el hecho de que se aspire a lograr un profesional cada vez más preparado para enfrentar los avances del mundo actual, capaz de reflexionar acerca de su propia práctica cotidiana y transformarla, hace de la escuela un elemento dinámico en el sistema de superación.

Después de identificadas las formas organizativas se procede a la elaboración de cada uno de los programas correspondientes, partiendo de la determinación y ordenamiento del contenido sobre la base de acciones de selección, secuenciación y la contextualización.

La selección del contenido es una acción que implica la elección de los conceptos básicos, ideas claves, habilidades y valores fundamentales que avalan la lógica del trabajo pedagógico para el perfeccionamiento de la dirección del aprendizaje desde una reflexión metacognitiva.

La acción de secuenciación facilita el ordenamiento de los contenidos, cuya organización por temas sigue una lógica coherente.

La contextualización de los contenidos en la práctica educativa unido a la integración del sistema de conocimientos y la experiencia profesional de los docentes favorece la significación práctica del conocimiento objeto de la formación.

Fase Instrumentación: se concibe la aplicación de las acciones a través de las formas

organizativas propuestas en la etapa de planeación, con una duración aproximada de 2 y 4 horas, y una frecuencia semanal, de forma general. Para su puesta en práctica se concilia con el colectivo docente el espacio de tiempo de que dispone el departamento docente para la superación profesional.

Fase Evaluación: Se orienta en función de valorar la efectividad de las acciones implementadas en relación con la preparación en prevención de lesiones de los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus. Esta permite determinar los aspectos positivos y negativos, retroalimentar y rediseñar las formas de organización de la superación profesional y la estrategia en general.

Combina elementos de la evaluación sistemática cualitativa con la autoevaluación de los propios sujetos. Su carácter emergente no la sitúa en un momento del estudio, sino que lo atraviesa de forma horizontal.

La evaluación se desarrolla mediante un análisis cualitativo de las actividades y especialmente a partir de la observación y autoevaluación de los propios actores de la superación.

Conferencia especializada: Se aplicará la evaluación sistemática o frecuente, como evaluación final se propone el estudio de un caso de una situación determinada del área de trabajo.

Como evaluación final o cierre de la estrategia de superación profesional, se propone el desarrollo de una sesión científica donde los entrenadores integren y apliquen los conocimientos, habilidades y actitudes adquiridas durante el proceso.

Conclusiones

La estrategia de superación diseñada integra acciones teóricas y prácticas bajo un enfoque participativo que contribuye al dominio del contenido de prevención de lesiones para los entrenadores de judo del municipio de Sancti Spíritus y se ha diseñado atendiendo al nivel de complejidad ascendente de las formas organizativas de la superación que la integran.

Bibliografía

- Barrios J. (2011). Lesiones más frecuentes en atletas del equipo nacional femenino cubano de esgrima en el período 2006-2008. Buenos Aires: 156 (2), p 1-9. Recuperado el 3 de diciembre de 2013, de <http://www.efdeportes.com>
- Díaz, E. y Benítez, J. (2012, 15 de febrero). Estrategia de superación profesional de desempeño profesional para profesores de la Educación Física que laboran en los preescolares del Núcleo Escolar Rural 045, de la parroquia Rómulo Betancourt del Estado Barinas, Venezuela. Revista digital: Educación Física y Deportes, 186, Recuperado el 29 de septiembre de 2012, de <http://www.efdeportes.com/>.
- Garcés, E. G. (2008). Lesiones en el judo de alta competición, actuación del deportista ante las mismas y valoración de los tratamientos de fisioterapia. Fisioterapia, 30(2), p. 79-86.
- García, M. (2005). Ejercicios físicos para prevenir las lesiones en los esgrimistas. Tesis en opción al título de Especialista en Esgrima. ISCF "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba.
- Iglesias, J. (2011) Lesiones de la región de la pierna. Lesiones del tobillo en el deportista. Traumatología y medicina deportiva, 2, p 581-92.
- Isidoro, S. G., Tobal, F. M., Escudero, P. M., Ortega, C. G., & Sánchez, V. O. C. (2014). Las artes marciales, su origen y actualidad: Una visión enfocada en el Judo, Karate y Wushu. Orientando, (8).
- Martínez, L. (2017). Lesiones deportivas en niños atletas. Estudio de veinte años. MediSur, 15(6), p. 819-825.
- Polo, G. y col. (2013). Análisis biomecánico de la esgrima mediante el análisis del paso adelante empleando la observación y el trabajo de expertos. Efedepportes.com. 174. Buenos Aires. Recuperado el 18 de diciembre de 2015, en <http://www.efdeportes.com/>.
- Juárez, M. (2014). Lesiones reumáticas en el practicante de esgrima histórica (vol. I, parte 1ª). FEEH. Recuperado el 15 de mayo de 2015, en www.feeh.es/wp-content/uploads/2014/09/the-anatomía/lesson.jpg
- Rodríguez, E. (2015). Lesiones del aparato locomotor. Conferencia impartida en el Curso de Medicina Deportiva para Entrenadores de Sable. Panamá.
- Romero Jaramillo, C. E. (2016). Factores psicológicos que afectan el rendimiento deportivo en los atletas (Doctoral disertación, Universidad de Guayaquil. Facultad de Ciencias Médicas.