

CIDEP



XV CONGRESO INTERNACIONAL DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA

MODALIDAD HÍBRIDA

■ DICIEMBRE de 2023 ■



"Reflexiones, Investigaciones, Programas, Modelos,
Enfoques, Perspectivas, Estrategias y Metodologías"

APOYA: Ministerio de Educación Superior
República de Cuba



PARTE UCCFD

DICIEMBRE DE 2023

<https://editorial.redipe.org/index.php/1/catalog>

INSTITUCIONES VINCULADAS

ELAM: Escuela Latinoamericana de Medicina –

Universidad de Matanzas- Universidad de Pinar del Río- UNAH- Universidad de Ciego de Ávila (ÚNICA),
Universidad de La Habana

Universidad Agraria de la Habana- Universidad de Ciencias Pedagógicas "Enrique José Varona" Redipe-
Universidad de Gramma- Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes "Manuel Fajardo"
(UCCFD). Otras.

USB- Universidad Complutense de Madrid-Universidad Autónoma de Madrid-

Título: Educación y pedagogía XV. Parte I

ISBN: [978-1-957395-31-9](#)

Diciembre de 2023

SELLO Editorial

Editorial REDIPE (95857440), New York - Cali Coedición: UCP, UH, UM, ELAM

En coedición: Editorial Redipe Capítulo Estados–Universidad de Matanzas y otras universidades.

Red de Pedagogía S.A.S. NIT: 900460139-2 Editor: Julio César Arboleda Aparicio

Compilador: Dra. Mercedes Valdés Pedroso. Coordinadora REDIPE Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes "Manuel Fajardo", (UCCFD), Administración Redipe, Cuba

Dra. Inidia Rubio Vargas, Presidenta Redipe Capítulo Cuba, Profesora Titular IFAL-UH
Dr. Juan Silvio Cabrera Albert, Profesor Titular Universidad de La Habana.
Dr. Juan Abreu Payrol, Profesor Titular Escuela Latinoamericana de Medicina
Dr. C Bárbara Maricely Fierro Chong, Coordinadora REDIPE Matanzas
MsC. Osniel Echevarría Ramírez, Yerenis Sarahis Tamayo Rodríguez Coordinadores REDIPE Redipe Centro-Oriente,
Dr. Mario Hernández Pérez, Coordinador REDIPE Universidad Agraria de La Habana
Dra. Milagros de la Caridad Sánchez Herrera, Coordinadora REDIPE Ciego de Ávila,
Dr. Luis Manuel Massagué Martínez, Coordinador REDIPE Granma.
Dra. Mercedes Valdés Pedroso. Coordinadora REDIPE Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes "Manuel Fajardo", (UCCFD),

Dra. Heidi Cantillo Vento, ELAM

Comité científico Redipe

Valdir Heitor Barzotto, Universidad de Sao Paulo, Brasil
Inidia Rubio Vargas, PhD, IFAL-UH, Presidente Redipe- Cuba
Manuel Salamanca López Ph D, Universidad Complutense de Madrid
José Manuel Touriñán, Ph D, Coordinador Red Internacional de Pedagogía Mesoaxiológica, Ripeme- Redipe
Carlos Arboleda A. PhD Investigador Southern Connecticut State University (USA) Agustín de La Herrán Gascón, Ph D Universidad Autónoma de Madrid
Mario Germán Gil Claros, Grupo de Investigación Redipe
Rodrigo Ruay Garcés, Chile. Coordinador Macroproyecto Investigativo Iberoamericano Evaluación Educativa
Julio César Arboleda, Ph D Dirección General Redipe. Grupo de investigación Educación y Desarrollo humano, Universidad de San Buenaventura

Cali, Habana, México, Madrid, New York, Diciembre de 2023

No	Títulos Autores	Pág.
1	APK "STABILIZER MUSCLE TEST" Dr. C. Ardy Rafael Rodríguez García M Sc. Asunción Mayda García Rubio	3
2	MODELO PARA LA TOMA DE DECISIONES EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE. Dr. C. Ardy Rafael Rodríguez García	17
3	LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS EN NIÑOS CON TRASTORNO DE LA CONDUCTA Dr. C. Leidys Escalante Candeaux Dr. C. Ariel Díaz Labrada	28
4	CHARLAS EDUCATIVAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ADULTOS MAYORES CON DIAGNÓSTICO DE SARCOPENIA M. Sc. María Elena Ruiz Jurado. M. Sc. Elizabeth Clara Méndez Fernández.	42
5	EFFECTO DE LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA INTEGRADA CON LA REHABILITACIÓN FÍSICA EN PACIENTE CON SÍNDROME HEMIPLÉJICO Dr. C. Mirelis Barrientos Danger	55
6	CONTROL DEL COMPORTAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO DE LOS JUDOCAS DE LA SELECCIÓN NACIONAL MASCULINA DE CUBA. Dr. C. Antonio Eduardo Becali Garrido	66
7	METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA DEL DISCO. UNA PROPUESTA CUBANA. M. Sc. Herisbel Damián Villanueva Mayor	82
8	VALORACIÓN DE LA TALLA Y DE LAS PRUEBAS TÉCNICAS REALIZADAS A LOS ATLETAS DE PERSPECTIVA INMEDIATA DE BALONCESTO QUE FORMAN PARTE DE LA RESERVA DEPORTIVA DE LA CAPITAL. Dr. C. José Francisco Monteagudo Soler. Dr. C. Silvano Merced Len. M. Sc. Yancel Wilson Valdés.	95
9	EXPLORACIÓN INICIAL SOBRE LA PREPARACIÓN DEL JUDOCA MASCULINO CUBANO EN EL ALTO RENDIMIENTO Dr. C. Antonio Eduardo Becali Garrido Dr. C. Tania Ivette Hernández Echevarría	109
10	COMPORTAMIENTO TÁCTICO DE LAS VOLEIBOLISTAS PIONERILES NACIONALES EN LOS COMPLEJOS 1 Y 2 EN LA COMPETENCIA 2022 M. Sc. Pedro Manuel Téllez Quesada. M. Sc. Maricel Rodríguez Shade.	113
11	SELECCIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO A TRAVÉS DE VIGILANCIA TECNOLÓGICA PARA LA PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN DEL SAMBOKA CUBANO. M. Sc. Yolaisy Gutiérrez Padilla Dr. C. Juan Antonio González Estrada	127
12	LA TRANSFERENCIA BILATERAL EN LA PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA DE JÓVENES JUDOKAS DE LA HABANA EPG: Tomás Maza Aranguren	143
13	EL PENSAMIENTO TÁCTICO DEFENSIVO DE LAS BALONCESTISTAS CATEGORÍA JUVENIL. M. Sc. Liuver Burke Marsan Lic. Magda Alicia Díaz Bolaños.	150
14	ESTUDIO DEL COMPORTAMIENTO DE TRABAJO EN EQUIPO DE BEÍSBOL FIVE DURANTE SU PRIMER CAMPEONATO MUNDIAL Cedric Coley Sánchez	168

15	AI. LÁZARO EDUARDO DARROMÁN COTILLA: UN HOMBRE EXTRAORDINARIO Geovanni Andrés Nápoles Bravo	176
16	LA CONDICIÓN FÍSICA EN ADOLESCENTES TALENTOS DE LA CATEGORÍA 13-15 DEL CENTRO DE ESTUDIO ISLA EN LA UCCFD MANUEL FAJARDO Dr. C. Leidy Escalante Candeaux Dr. C. María Magdalena Deschapelles Brunet	188
17	ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN ESCOLARES CON SÍNDROME DOWN DEL MUNICIPIO HANANA DEL ESTE Lic. Indira María Santuce Valerino	198
18	CARACTERIZACIÓN DEL DESARROLLO MOTOR GRUESO DE NIÑOS CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA QUE ASISTEN AL PROYECTO “SOÑAR EN AZUL” Autor: Ms. C. Osmany Vargas Morales	209
19	EMPLEO DE LAS TIC COMO ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE EN LAS CLASES DE GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA. Dr. C Mercedes Valdés Pedroso.	220
20	APLICACIÓN DE INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE EN LA ASIGNATURA ATLETISMO M Sc. Niurka Luzón Cabrera. Dr. C. Martha Bárbara Iznola Cuscó	233
21	FITNESS: UNA MIRADA DESDE LA FORMACIÓN DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA M.Sc. Yaritza Montoya Rodríguez	246
22	LA HABILIDAD PROFESIONAL DEMOSTRAR PARA LA ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES CON PELOTAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA Autores: M S.c. Yenhei Salazar Martínez	261
23	ESTUDIO COMPARATIVO DE LA IMPLEMENTACIÓN DEL PLAN DE ESTUDIO “E” EN LA UCCFD Dr.C. Edita Madelin Aguilar Rodríguez.	277
24	EL PORTAFOLIO DIGITAL EN LA EVALUACIÓN DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL CURSO PARA ATLETAS. Autores: M Sc. Isabel Luisa Góngora Peña M Sc. Francisca Valerino Repilado	288
25	ACERCAMIENTO A LA OBRA EDUCATIVA DE CARLOS SEGUNDO CUERVO PÉREZ. M.Sc. Tania Canino Estrella	306
26	LAS HABILIDADES PROFESIONALES PEDAGÓGICAS EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA M.Sc. Yudelkis López Quiñones M. Sc. Lilia Fernández Martínez	318
27	EL RUIDO Y SU INCIDENCIA EN LA UCCFD “Manuel Fajardo” M Sc. Jorge Floro Fernández García M Sc. Olga Margarita Moirón Vallar Lic. Narciso Páez Basabe	330
28	ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS DESDE LA PERSPECTIVA COMUNICACIONAL PARA LOS ESTUDIANTES DE LAS ESCUELAS DE OFICIO Dr. C. María Magdalena Deschapelles Brunet M. Sc Néliida Moraima Machín Quiñones M. Sc. Juana María Henry Genes	342
29	MÉTODOS TERAPÉUTICOS MÁS EFECTIVOS PARA EL TRATAMIENTO DEL PROLAPSO UTERINO M Sc. Edel Roberto Ramírez Pérez Yodiel Ricardo Sánchez Herrera Katia Matos Sánchez	354
30	ESTUDIO CINEMÁTICO DE LA EJECUCIÓN DEL TIRO LIBRE DE LOS BALONCESTISTAS DE PERSPECTIVA INMEDIATA DE LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS DEL EQUIPO LA LISA. M.Sc. Yanet Veitía Fenty	367

	M.Sc. Regla Caridad Hernández Buides	
31	ANÁLISIS BIOMECÁNICO DEL COMPORTAMIENTO DEL CENTRO DE GRAVEDAD DEL CUERPO DE LA PORTERA DE BALONMANO M. Sc. Caridad Vizcay Medina M. Sc. Eddy Michel Mulen Hernández	384
32	FORMACIÓN DE VALORES DESDE UNA CONCEPCIÓN AXIOLÓGICA-MARTIANA EN PROFESIONALES DE LA CULTURA FÍSICA. Lic. Rossana Capote Agüero	398
33	EL RETRORUNNING: DEPORTE, SUS PARTICULARIDADES Y SUS BENEFICIOS EN LOS DEPORTES, LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FÍSICA Autor: Lic. Cristóbal García Herrera.	400
34	LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA, PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL EN LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE M. Sc. Enrique Heriberto Rodríguez	417
35	LA GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DESDE LA CONCEPCIÓN CURRICULAR A TRAVÉS DE LA OBRA PEDAGÓGICA DE ARIEL RUIZ AGUILERA Dr. C. Aracelia Sotolongo Herrera	425
36	EL DEPORTE Y LA CULTURA, COMO ELEMENTO COMUNITARIO EN EL MUNICIPIO DIEZ DE OCTUBRE Autor: M. Sc. José Manuel Batista González	434
37	ITINERARIO RECREATIVO UNA FORMA DE CONOCER LA HISTORIA SOCIOCULTURAL DE REGLA. Marialys Manteiga Pérez Natali Fernández Izquierdo	443
38	PROPUESTA DE UN PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES DE LA BARRIADA DE LA PALMA. M. Sc. Vilma Hitchman Miranda	463
39	POTENCIALIDADES PARA EL DESARROLLO DEL TURISMO DE NATURALEZA EN LA RESERVA ECOLÓGICA CANASÍ – PUERTO ESCONDIDO. Dr. C. Yamilet Yanes Leiva.	475
40	DESEMPEÑO PEDAGÓGICO DEL METODÓLOGO DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA INCLUSIÓN DE EDUCANDOS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL M. Sc. Tania Martínez Evans. M. Sc. Edilia Rodríguez Valdés	489
41	ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA LA FORMACIÓN HUMANISTA DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE MSc. Maylín Caraballo rodríguez MSc. Ileana Ross Calderón	501

APK "STABILIZER MUSCLE TEST"

Dr. C. Ardy Rafael Rodríguez García
M Sc. Asunción Mayda García Rubio

RESUMEN

El trabajo se centra en el diseño de la APK "Stabilizer Muscle Test" para la evaluación de la resistencia a la fuerza de los músculos estabilizadores. Se realizó un estudio sobre los tests para evaluar la resistencia a la fuerza de los músculos estabilizadores. El diseño fue no experimental de control mínimo con pretest para un solo grupo de corte descriptivo. Se encuestó una muestra de 115 entrenadores nacionales y provinciales. La revisión sistemática realizada fue a través de la búsqueda en bases de datos y buscadores primarios de información científica tales como: Medline, Pubmed, Scopus, Sciendirect y Scielo. Los principales resultados revelan existe carencia de conocimientos en la muestra estudiada sobre los músculos estabilizadores y su forma de control y evaluación. Los principales tests identificados presentan una fiabilidad test-retest alta entre 0.80-0.90. El diseño de la apk "Stabilizer Muscle Test" es una alternativa valiosa para apoyarse a la hora de planificar y evaluar la resistencia a la fuerza de los músculos estabilizadores.

Palabras claves: apk, test, músculo estabilizador

Abstract

The work is centered in designing the APK "Stabilizer Muscle Test " for the evaluation of the resistance to the force of the muscles stabilizers. A study was conducted on the tests to evaluate the resistance to the force of the muscles stabilizers. The design was not experimental of minimum control with pretest for a single group of descriptive court. A sample of 90 national and provincial trainers was interviewed. The carried out systematic revision was through the search in databases and such primary searchers of scientific information as: Medline, Pubmed, Scopus, Sciendirect and Scielo. The main results reveal lack of knowledge it exists in the sample studied on the muscles stabilizers and their control form and evaluation. The main identified tests presents a reliability high test-retest among 0.80-0.90. The design of the APK "Stabilizer Muscle Test" it is a valuable alternative to lean on when planning and assessment the resistance to the force of the muscles stabilizer.

Keywords: APK, tests, muscle stabilizer

INTRODUCCIÓN

Estudiar las formas más idóneas para evaluar la condición física, la técnica y la respuesta del organismo ante un determinado estímulo, son las tareas a las que se enfrentan los investigadores de las ciencias del ejercicio físico y el deporte para aportar resultados y evidencias científicas que contribuyan al logro de la forma deportiva del atleta y alcanzar mejores resultados competitivos en el deporte de alta competencia.

En la actualidad, la comunidad científica internacional debate sobre el entrenamiento de la resistencia a la fuerza de los músculos estabilizadores como una alternativa más para la prevención de lesiones, y centra su estudio en la búsqueda de soluciones para hacer más efectivo en el control y evaluación.

La herramienta más utilizada para medir la función de un músculo es la electromiografía de superficie, a través del electromiógrafo, aparato costoso que los países subdesarrollados no tienen acceso. En este sentido se impone la necesidad de confeccionar tests y/o protocolos de tests que evalúen la resistencia a la fuerza de los músculos estabilizadores de fácil ejecución y le permitan a los entrenadores, médicos, psicólogos y fisioterapeutas contar con un instrumento que le permitan conocer el comportamiento de los músculos estabilizadores para tomar acciones e implementarlas en la unidad de entrenamiento.

El trabajo se centra en elaborar la APK "Stabilizer Muscle Test" para la evaluación de la resistencia a la fuerza de los músculos estabilizadores que responde como resultado del proyecto I+D+I: Prevención de lesiones en la Actividad Física y el Deporte.

MATERIALES Y MÉTODOS

Según Campbell y Stanley (1978) citado por Estévez (2004) el tipo de diseño es no experimental transversal, ideado en un estudio descriptivo. En función al control de variable que se realiza es de control mínimo con pretest para un solo grupo (Van Dallen y Meyer, 1971, citado por Estévez, 2004).

Población y muestra

De una población de 130 entrenadores de selecciones nacionales y provinciales, se seleccionan a 115 para que formen parte de la muestra de investigación para un 88 % de representatividad respetando los criterios de selección intencional siguientes:

- ✓ Haber aceptado el consentimiento informado para pertenecer a la investigación.
- ✓ Llenar con sinceridad y total credibilidad el cuestionario.

Tabla 1. Entrenadores de selecciones provinciales y nacionales

PROVINCIAL	NACIONAL	DEPORTE	Lic.	M Sc.	Dr. C.	AÑOS DE EXPERIENCIAS
18	27	Atletismo	40	4	1	+ 10 años
22	5	Fútbol	22	3	2	+ 5 años
7	4	Tenis de Mesa	7	3	1	+ 10 años
11	6	Voleibol	11	5	1	+ 10 años
10	5	Fútbol	11	4	0	+ 10 años
68	45	-	91	19	5	Total

Se aprecia en la tabla 1 la existencia de 68 entrenadores de selecciones provinciales y 45 de selecciones nacionales en los deportes Atletismo, Fútbol, Tenis de Mesa, Voleibol y Fútbol. Siendo todos graduados universitarios, teniendo entre 5 y 10 años de experiencia y la mayor representatividad Licenciados en Cultura Física, 19 Máster en Ciencias en determinadas especialidad y 5 Doctores en Ciencias de la Cultura Física.

Se aplicaron métodos teóricos y empíricos, tales como: encuesta, indirecto o no interactivo, el sistémico estructural funcional, criterio de especialistas y la Matriz ATJ.

Tabla 2. Criterios y selección de los especialistas

Criterios para la selección de los posibles especialistas

✓ Más de 10 años de experiencia laboral. ✓ Ser Doctor en Ciencias de la Cultura Física y/o Master en Cultura Física Terapéutica, Master en Metodología para la Alta Competencia, y/o Especialista en algún deporte. ✓ Vinculados con la cultura física, la fisioterapia y la investigación científica sobre la temática. ✓ Experiencia de trabajo en la prevención de lesiones.
De 40 especialistas 24 fueron seleccionados para un 60% de representatividad
✓ 1 Técnico Universitario en Terapia Funcional (Honduras) ✓ 1 Médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Honduras) ✓ 1 Entrenador Jefe (Honduras) ✓ 1 Preparador Físico y 1 Entrenador Asistente (LEF Honduras) ✓ 2 Entrenador (Honduras) ✓ 1 Master en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo (México) ✓ 1 Doctors of Chiropractic Physician (Estados Unidos de América) ✓ 5 Doctores en Ciencias de la Cultura Física (Cuba) ✓ 3 Master en Metodología para la Alta Competencia (Cuba) ✓ 7 Master en Cultura Física Terapéutica (Cuba)

La investigación se llevó a cabo por el Centro de Estudio para la Actividad Física, el Deporte y la Promoción de la Salud “CEADES” durante el año 2019. La misma responde al proyecto de I+D+i “Prevención de Lesiones en la Actividad Física y el Deporte”, dándole respuesta al resultado planificado No 3. Sistema que evalúa la resistencia a la fuerza de los músculos estabilizadores.

A la muestra seleccionada se le aplicó un cuestionario para saber el nivel de conocimiento sobre la evaluación de los músculos estabilizadores y si lo aplican en su actividad laboral.

Se realizó un estudio sobre los programas de preparación del deportista para determinar si se concibe o no, la evaluación de los músculos estabilizadores. También se ejecutó una revisión sistemática que como estrategia de búsqueda se consultaron las bases de datos de artículos digitales, tesis de grado, licenciatura, maestría y doctorados de carácter nacional e internacional:

Medline, Pubmed, Scopus y Sciendirect (1960 hasta diciembre 2019), PMC US National Library of Medicine. National Institutes of Health (1980 hasta diciembre 2019), base de datos de evidencias de fisioterapia PEDro (acceso diciembre 2019) y biblioteca virtual electrónica de las revistas cubanas de medicina SciELO (acceso diciembre 2019).

Además, se realizaron búsquedas manuales en revistas especializadas (Abstracts of Research Papers AAPHER Convention, Publications of the Social Insurance Institution, 1983. In: Skinner, J.S. and P. Oja. Laboratory and Field Assessing Health-Related Fitness, Journal Orthopedy. Sports Physical Therapy, Medicine Science Sports Exercices, Journal Rehabilitation Medicine, Medicine & Science in Sports & Exercise, Spine, Pain, Journal of Strength and Conditioning Research / National Strength & Conditioning Association, Journal of Electromyography and Kinesiology, Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics, Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation, Pak Journal Medicine Science, Clinical Rehabilitation, Archive Physical Medicine Rehabilitation, Journal of Science and Medicine in Sport, Journal of Sport Rehabilitation, BMC Musculoskeletal Disorders, Archives Of Physical Medicine and Rehabilitation, BioMed Research

International, Journal of Child Neurology, Rheumatology Internacional, Reumatología Clínica, Revista Cubana de Reumatología, The Journal of Perdiatrics).

Los títulos cotejados para la búsqueda en las diferentes bases de datos fueron:

1. Evaluation of resistance to strength of satability muscle. Evaluación de la resistencia a la fuerza de los músculos estabilizadores.
2. Evaluation of resistance to strength of core stability. Evaluación de la resistencia a la fuerza en la estabilidad del core.

Dado que la mayoría de los resúmenes de investigaciones publicadas en revistas internacionales se encuentran en inglés, se decidió emplear como palabras claves: Physical Exercises, Programs, Physical Exercises Programs, Stability Core and Evaluation of resistance. Se tomaron sólo artículos escritos en inglés y español.

Se identificaron 2119372 artículos relacionados con los tema objetos de búsqueda, de ellos, se excluyeron 1059686 artículos por título, resumen y duplicado. Se seleccionaron 529843 artículos, quedando excluidos 264924 artículos por no corresponder con los criterios de inclusión propuestos por el autor. Recuperados en formato digital relacionados específicamente con la evaluación de resistencia a la fuerza y los ejercicios físicos para los músculos estabilizadores solamente 15 artículos llevados a cabo en Canadá, Estados Unidos de América, España y Colombia.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados del método indirecto o no interactivo. Consulta a documentos oficiales.

Se consultaron los programas de preparación del deportista para los deportes: Atletismo, Fútbol, Tenis de Mesa, Voleibol y Futsal. En todos los programas existe relación entre sus contenidos, objetivos, formas de dosificación y de evaluación. No se detalla específicamente contenidos, dosificación y evaluación para los músculos estabilizadores. Sin embargo el Futbol y Futsal tienen establecido un protocolo de prevención de lesiones denominado "The 11+" (F-Marc, 2007), el apartado parte 2 enfatiza el desarrollo de la fuerza, polimetría y la estabilidad, existiendo contenido específico para el desarrollo de los músculos estabilizadores de la zona core. Desconocemos si los entrenadores lo aplican.

Resultados del cuestionario a entrenadores de selecciones provinciales y nacionales.

Solamente 6 entrenadores refieren no tener conocimientos sobre los músculos estabilizadores. Identificaron incorrectamente los músculos estabilizadores en las imágenes mostradas en el cuestionario 67 entrenadores. El 100 % de los entrenadores refieren prevenir lesiones en sus deportes, no han recibido superación sobre la forma de evaluación de los músculos estabilizadores.

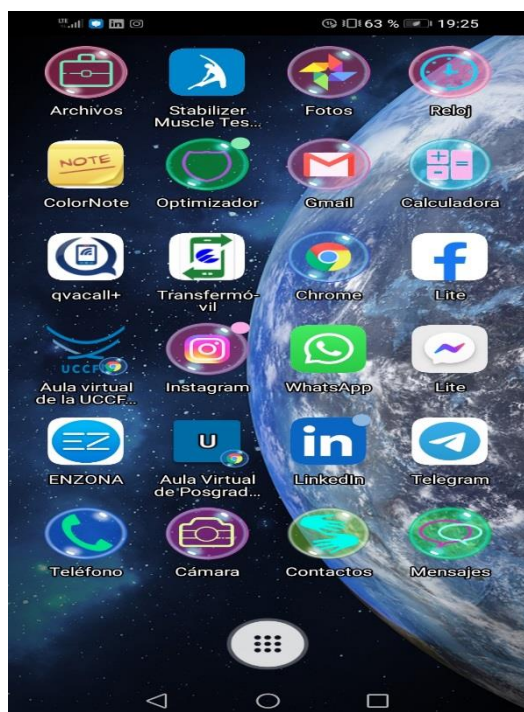
Resultados de la revisión sistemática relacionada a la evaluación de la resistencia a la fuerza de los músculos estabilizadores.

Los tests que evalúan la resistencia a la fuerza de los músculos estabilizadores más utilizados en la literatura científica internacional referido por Biering-Sorensen (1984), McGill, Childs and Liebenson (1999), Bliss and Teeple (2005), McGuill (2007 and 2014), Barbado, Moreside, and Vera-García (2017), Juan-Recio, López-Plaza, Barbado, Murillo, García-Vaquero and Vera-García (2017), Caglayan, Kayhan, Kurt, & Yuce (2018), Lin Kang and Ramalingam, (2018), Mueller, Engel, Mueller, Stoll, Baur and Mayer (2018), Pontillo, Silfies, Butowicz, Thigpen, Sennett and Ebaugh (2018), Mueller, Stoll, Mueller and Mayer (2019), Demiri (2019), Vera-García, López-Plaza, Juan-Recio and Barbado (2019), Martínez-Romero, Ayala, De Ste Croix, Vera-García, Sainz de Baranda, Santoja-Medina and Sánchez-Meca. (2020) y Rodríguez (2020) son:

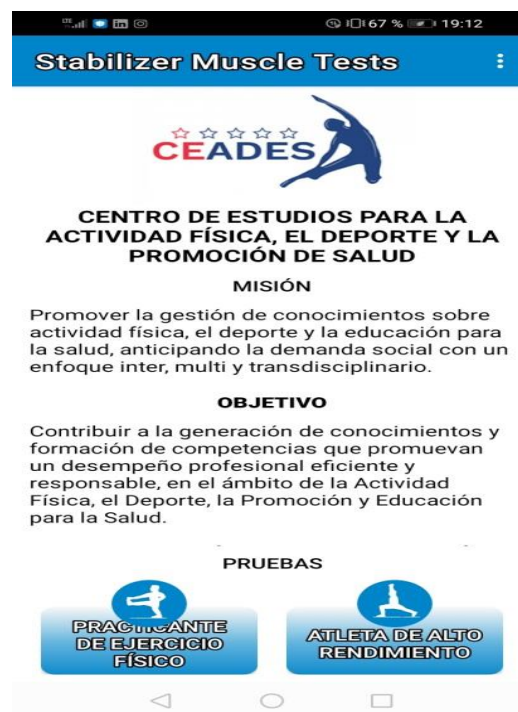
- ✓ Test de resistencia de flexores del tronco (ABD-60°) (McGuill, 2007)
- ✓ Test de puente (PP) (Bliss and Teeple, 2005)
- ✓ Test de puente lateral derecho e izquierdo (PLD PLI) (McGill, Childs and Liebenson, 1999 y McGuill, 2007)
- ✓ Test isométrico del tronco (ISO-T) (Biering-Sorensen, 1984)
- ✓ Test cuclilla Slssy (CS) (Rodríguez, 2020)
- ✓ Test cuclillas isométrica a 90° en la pared (ISO-SC) (Rodríguez, 2020)
- ✓ Test isométrico de elevación de la pelvis (ISO-EP) (Rodríguez, 2020)
- ✓ Test isométrico “El Cangrejo” (ISO-CAG) (Rodríguez, 2020)
- ✓ Test isométrico cuadrupedia (ISO-CUAD) (Rodríguez, 2020)
- ✓ Test isométrico Isquiotibial Nórdico (ISO-CN) (Rodríguez, 2020)

PROCEDIMIENTO LÓGICO DE LA APK "STABILIZER MUSCLE TEST"

Icono de la Apk en el menú del celular



Menú

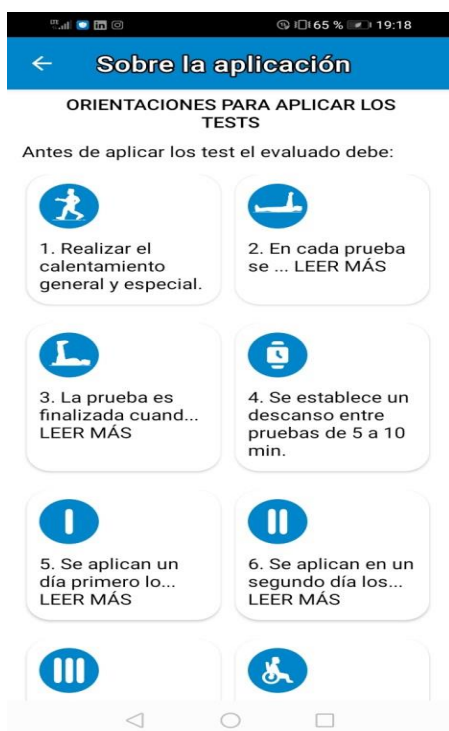


Bibliografía

Listado de personas (Base de datos)



Orientaciones metodológicas



Datos personales del evaluado

Adicionar Practicante

Nombre
Andy

Apellidos
Rodríguez Pérez

Detalle personal

Nombre: yoel Perez
Sexo: M Edad: 22
Estatura: 173.0 Peso: 60.0
Provincia: La habana
Municipio: cerro
Otro: futbol

BLOQUE I. Tests de campo para la valoración de la estabilidad del core

PRUEBA	RESULTADO	EVALUACIÓN
ABD60	100.0	MM
PP	56.0	M
PLD	41.0	MM
PLI	123.0	B
ISMT	77.0	MM

BLOQUE II. Tests de campo para la valoración de la estabilidad del complejo articular patelofemoral

Resultados tests por individuo

Listado de personas

Adicionar Atleta

Nombre
Feliz

Detalle personal

ABD60	100.0	MM
PP	56.0	M
PLD	41.0	MM
PLI	123.0	B
ISMT	77.0	MM

BLOQUE II. Tests de campo para la valoración de la estabilidad del complejo articular patelofemoral

PRUEBA	RESULTADO	EVALUACIÓN
CS	65.0	M
CN	52.0	MM

BLOQUE III. Otras propuestas de tests de campos para la valoración de la estabilidad

PRUEBA	RESULTADO	EVALUACIÓN
ISOCUAD	0.0	MM
PD	0.0	M
CANG	0.0	MM

de los

Metodología de los tests

Bloque I

BLOQUE I. TESTS DE CAMPO PARA LA VALORACIÓN DE LA ESTABILIDAD DEL CORE

1. AbdFle (Flexor endurance test) o Test de resistencia de flexores del tronco (ADB-600)

Este test implica los músculos principales flexores del tronco, es decir el recto abdominal el cual es una musculatura "global" (McGuill, 2007) y los músculos profundos transversos abdominal cuadrado lumbar y erector espinal. Estos músculos estabilizan la columna vertebral. El ángulo 60 se obtiene midiendo con un goniómetro o cinta métrica la flexión del tronco con respecto al piso.



Insertar evaluación

Aceptar

Metodología de tests

Bloque I

BLOQUE I. TESTS DE CAMPO PARA LA VALORACIÓN DE LA ESTABILIDAD DEL CORE

2. Test de puente prono (Bliss & Teeple, 2005) (PP)

Test isométrico para valorar fundamentalmente la resistencia muscular anterior y posterior del core. Bliss y Teeple (2005) sugieren que el tiempo que deberían soportar los sujetos evaluados debería ser de al menos 60 segundos.

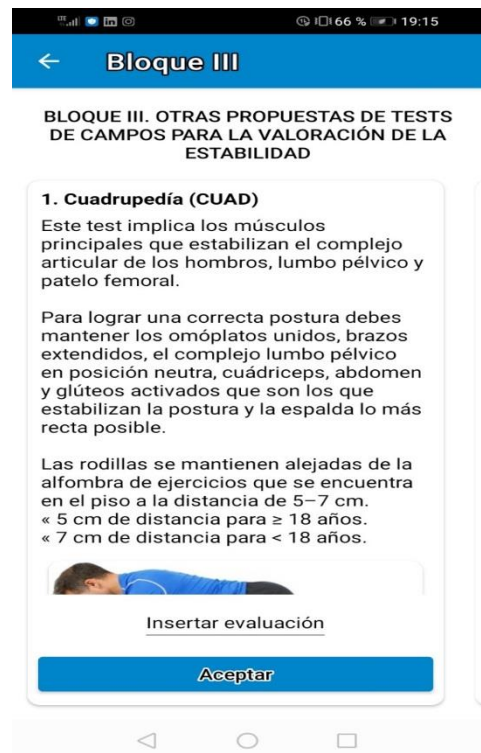


Como se hace:
El sujeto adopta la postura que se observa en la imagen y tendrá que mantener la misma, sin modificarla, el mayor tiempo posible.

Instrumentos:
Insertar evaluación

Aceptar

los



Metodología de los tests



Resultados de los tests

Sistema de entrenamiento

Detalle personal		
ABDGO	100.0	MM
PP	56.0	M
PLD	41.0	MM
PLI	123.0	B
ISMT	77.0	MM

BLOQUE II. Tests de campo para la valoración de la estabilidad del complejo articular patelofemoral		
PRUEBA	RESULTADO	EVALUACIÓN
CS	65.0	M
CN	52.0	MM

BLOQUE III. Otras propuestas de tests de campos para la valoración de la estabilidad		
PRUEBA	RESULTADO	EVALUACIÓN
ISOCUAD	125.0	M
PD	45.0	M
CANG	110.0	B

Entrenamiento de los...

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

CEADES Centro de Estudios para la Actividad Física, el Deporte y la Promoción de Salud UCCFD "Manuel Fajardo"

ENTRENAMIENTO DE LOS MÚSCULOS ESTABILIZADORES. PROPUESTA DE EJERCICIOS CON DOSIFICACIÓN

Dr. C. Ardy Rafael Rodríguez García
Profesor Titular / Investigador Titular

ardycore29@gmail.com ardy.rodriguez@inder.gob.cu

OBJETIVOS

1. Estimular las respuestas sensoriomotriz ante estímulos específicos durante las fases concéntrica y excéntrica de la contracción muscular.
2. Incrementar las ganancias de resistencia a la fuerza muscular del Sistema Osteomuscular.
3. Incrementar la resistencia a la fuerza de los músculos estabilizadores.
4. Conseguir la estabilidad articular funcional con la postura correcta del movimiento en el menor tiempo posible.
5. Prevenir lesiones deportivas.

LAS IMÁGENES DE LOS EJERCICIOS FUERON EXTRAÍDAS DE

- ✓ Sportlife
- ✓ Imágenes en Google
- ✓ Haugen, T., Haugvold, L. & Røstad, V. (2016). Effects of core-stability training on performance and injury in competitive athletes. Norwegian Olympic Federation.

Una serie del circuito en cuadril
hecho trabajando por las 7 zonas de trabajo.

LD y LI

LD: todo derecho y LI: todo izquierdo

LD y LI

LUNES-MIERCOLES-VIERNES (DEMANA 1 Y 2)

Acción Inicial

Se hace acción cuantitativa en las zonas de trabajo (L, D, O, S y T) por 1 (la duración) para pasar a la siguiente zona de trabajo.

Exportar la base de datos con los resultados por correo electrónico

Redactar

De ardycore29@gmail.com

Para estabilizermuscle2022...

Base de datos resultados

Adjunto la base de datos de resultados

results.xls
6 KB

para de del

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0
q w e r t y u i o p
@ # & * - + = () %
a s d f g h j k l ñ
_ ` ~ ! @ # \$ % ^ & * () _
123 456 789 0

SwiftKey

BONDADES DE LA APK "STABILIZER MUSCLE TEST"

- ✓ Permite la evaluación de la resistencia a la fuerza de los músculos estabilizadores y en correspondencia a los resultados propone soluciones prácticas a través de la planificación de ejercicios específicos (ilustrados en imágenes) para el desarrollo de los músculos estabilizadores.
- ✓ Garantiza que el especialista tenga un control y seguimiento de la evaluación de los tests para la toma de decisiones.
- ✓ Grafica los resultados y brinda propuestas de planificación del entrenamiento para los músculos estabilizadores.
- ✓ Cada link de aplicación muestra su contenido explicado de forma sencilla y comprensible.
- ✓ Permite exportar los resultados de cada tests en una base de datos en formato excel por correo electrónico.

RESULTADOS DEL PRONÓSTICO DE VALIDEZ TEÓRICA DE LA APK

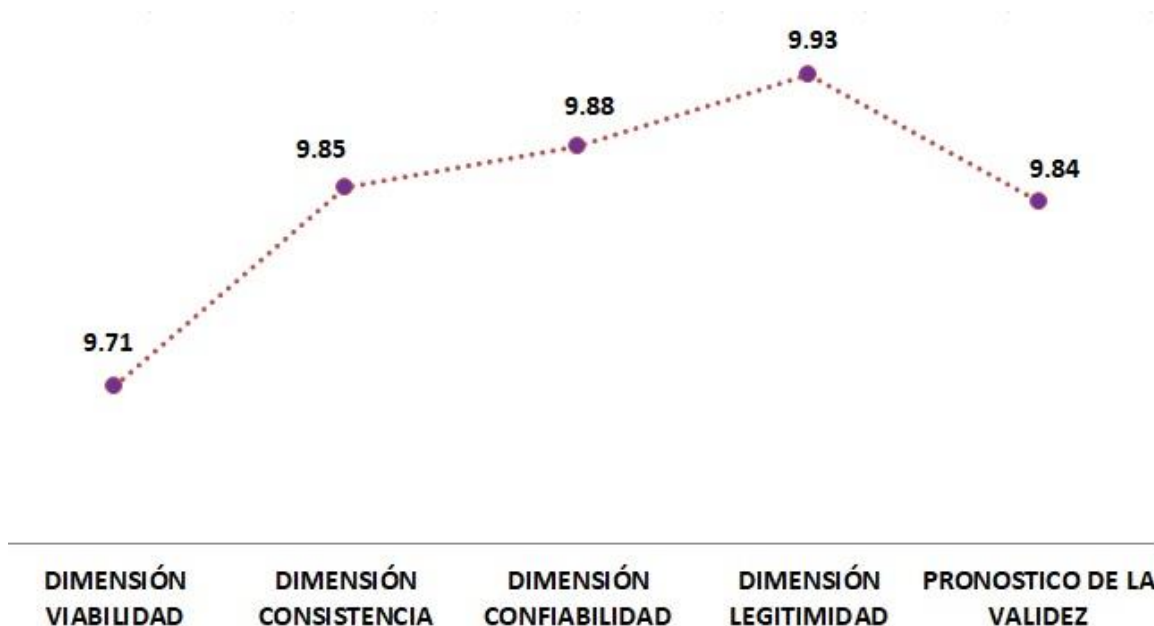


Gráfico 1. Pronóstico de validez de la APK Stabilizer Muscle Tests

Para conocer el pronóstico de validez de la APK se aplica las Matrices ATJ propuesta por (Morales et al., 2021). Para la interpretación del gráfico se aplican el criterio evaluativo de las dimensiones de las matrices ATJ mediante el promedio de la dimensión (PD), donde: $PD > 8$ se cumple $6 \leq PD \leq 8$ precisa modificaciones $PD < 6$ no se cumple. El pronóstico de la validez se tiene en cuenta mediante el criterio evaluativo promedio general (PG) donde: $PG > 8$ tiene validez y $PG < 8$ no tiene validez.

El gráfico 1 muestra como los resultados promedios de las dimensiones se encuentran por encima de 8, lo que indica que los contenidos de la APK cumplen los propósitos establecidos que predicen las dimensiones, lo cual garantiza un pronóstico promedio de

validez fuerte y puede ser aplicable a la muestra de investigación y resolver la problemática a investigar. Resultados similares encontramos en los estudios de Lobo (2022) y Benítez (2022).

CONCLUSIONES

1. El diagnóstico arrojó que existe carencia de conocimientos en la muestra encuestada sobre la evaluación de la resistencia a la fuerza de los músculos estabilizadores.
2. Los tests identificados que evalúan la resistencia a la fuerza de los músculos estabilizadores presentan una fiabilidad test-retest alta entre 0.80-0.90.
3. Se elaboró la APK "Stabilizer Muscle Test" para la evaluación de la resistencia a la fuerza de los músculos estabilizadores.
4. Los especialistas valoraron la APK mediante la matriz ATJ pronosticando promedio de validez teórica fuerte lo que le permite ser aplicable y resolver problemas de investigación.

RECOMENDACIONES

1. Divulgar los principales resultados de la investigación mediante cursos, seminarios, talleres y clínicas que se impartan en el país a entrenadores.
2. Validar la APK "Stabilizer Muscle Test"

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barbado, D., Moreside, J. and Vera-Garcia, F.J. (2017) Reliability and repetition effect of the center of pressure and kinematics parameters that characterize trunk postural control during unstable sitting test. *PMR*.;9(3):219-230.
- Benítez, R. L. (2022). Programa de ejercicios físicos de corrección en el tratamiento de la escoliosis idiopática [tesis doctoral]. La Habana: Universidad de Ciencias de La Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo.
- Biering-Sorensen, F (1984). Physical measurements as risk indicators for low-back trouble over a one-year period. *Spine*, 9(2), 105-118
- Bliss, L. S., and Teeple, P. (2005). Core stability: The centerpiece of any training program. *Current Sports Medicine Reports*, 4, 179-183
- Caglayan, A., Kayhan, R. F., Kurt, A., & Yuce, M. (2018). The effect of pliometric studies on unstable soils on bilateral leg balance and strength of wrestlers. *Journal of International Social Research*, 11 (59).
- Demiri, A. (2019). Comparison of effect of balance disc and bosu ball on ankle dorsiflexor and plantarflexor muscle strength. *European Journal of Physical Education and Sport Science* Volume 5 Issue 10, doi: 10.5281/zenodo.3348326

- Estévez, C.M., Margarita, A.M. y González, T.C. (2004). La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes. 318 p.
- Juan-Recio, C., López-Plaza, D., Barbado,-Murillo. D-, García-Vaquero. M.P and Vera-García. F.J. (2017). Reliability assessment and correlation analysis of 3 protocols to measure trunk muscle strength and endurance. *J Sports Sci.*:1-8.
- Lin Kang, A. and Ramalingam, V. (2018). Risk factors for lower extremity injuries in young badminton players. *Scientia Medica*. 2018; 28(2):8939.
- Martínez-Romero, M.T., Ayala, F., De Ste Croix, M., Vera-García, F.J., Sainz de Baranda, P., Santoja-Medina, F. and Sánchez-Meca, J.A. (2020). Meta-Analysis of the Reliability of Four Field-Based Trunk Extension Endurance Tests. *Int J Environ Res Public Health*. Apr 29;17(9):3088. Doi: 10.3390/ijerph17093088. PMID: 32365490; PMCID: PMC7246735
- McGill, S.M., Childs, A. and Liebenson, C. (1999). Endurance times for low back stabilization exercises: clinical targets for testing and training from a normal database. *Arch Phys Med Rehabil.*; 80: 941-4.
- McGill, S.M. (2007). Low back disorders: evidence-based prevention and rehabilitation (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics
- McGill S. (2014). Low back disorders. Evidence-based prevention and rehabilitation. Champaign: Human Kinetics.
- Mendoza, K. L. (2022). Ejercicios físicos para la prevención de las lesiones en extremidades inferiores en futbolistas de Honduras [tesis doctoral]. La Habana: Universidad de Ciencias de La Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo.
- Mueller, S., Engel, T., Mueller, J., Stoll, J., Baur, H. and Mayer, F. (2018). Sensorimotor exercises and enhanced trunk function: a randomized controlled trial. *Int J Sports Med.*:555–563. To link to this article DOI: <https://doi.org/10.1055/a-0592-7286>.
- Mueller, J., Stoll, J., Mueller, M. and Mayer, F. (2019). Dose-response relationship of corespecific sensorimotor interventions in healthy, welltrained participants. Study protocol for a (MiSpEx) randomized controlled trial. *Rehearsal* 19, 424 To link to this article DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/s13063-018-2799-9>
- Morales, F.A., Hernández, E.T., & Otero, B.J. (2021). Matrices ATJ, herramientas para pronosticar la validez de un resultado científico en la Cultura Física. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1). <http://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/999>
- Pontillo, M., Silfies, S., Butowicz, C.M., Thigpen, C., Sennett, B. and Ebaugh, D. (2018). Comparison of core stability and balance in athletes with and without shoulder injuries. *International Journal of Sports Physical Therapy.*; 13(6):1015-23. To link to this article: <DOI:10.26603/ijsp20181015>
- Rodríguez (12-15 de Noviembre de 2020). *Entrenamiento de la Resistencia a la Fuerza para los músculos estabilizadores en el Deporte de Alto Rendimiento. Metodología*

Cubana. [Conferencia Principal] 1a Convención Panamericana del Deporte y el Ejercicio Físico “Una Experiencia nunca antes Vivida”. Coordinado desde Tierra Blanca, Veracruz, México.

Vera-García, F.J., López-Plaza, D., Juan-Recio, C. and Barbado, D. (2019). Tests to Measure Core Stability in Laboratory and Field Settings: Reliability and Correlation Analyses. *Journal of Applied Biomechanics*, Jun 1;35(3):223-231 To link to this article: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30860424> DOI: <https://doi.org/10.1123/jab.2018-0407> Epub 2019 May 10 PMID: 30860424

Modelo para la toma de decisiones en la prevención de lesiones en la Actividad Física y el Deporte.

Dr. C. Ardy Rafael Rodríguez García

M. Sc. María Blanca García Rubio

RESUMEN

Se realizó un estudio sobre los modelos de prevención de lesiones. El diseño fue no experimental transversal. Se aplicaron métodos teóricos y empíricos. Se encuestó una muestra de 11 sujetos conformada por entrenadores provinciales, nacionales, de gimnasios particulares y profesores de Educación Física. La revisión sistemática realizada fue a través de la búsqueda en bases de datos y buscadores primarios de información científica tales como: Medline, Pubmed, Scopus, Sciendirect y Scielo. Los principales resultados revelan que es necesario conocer las características de los modelos existentes para prescribir una periodización con carácter sistemático e individualizado en la prevención de lesiones. Existe carencia de conocimientos en la muestra estudiada sobre los modelos existentes para prevenir las lesiones. Se diseña el modelo MOD-PLAFD sobre la experiencia de los autores y la consulta a la literatura especializada.

Palabras claves: modelo, músculos estabilizadores, prevención de lesiones

SUMMARY

A study was carried out a study on the models of prevention of lesions. The design was not experimental traverse. Theoretical and empiric methods were applied. A sample of 11 fellows was interviewed conformed by provincial, national trainers, of particular gyms and professors of Physical Education. The carried out systematic revision was through the search in databases and such primary searchers of scientific information as: Medline, Pubmed, Scopus, Sciendirect and Scielo. The main results reveal that it is necessary to know the characteristics of the existent models to prescribe a periodización with systematic character and individualized in the prevention of lesions. Lack of knowledge exists in the sample studied on the existent models to prevent the lesions. The pattern MOD-PLAFD is designed on the experience of the authors and the consultation to the specialized literature.

Keywords: models, muscles stability, injury prevention

INTRODUCCIÓN

Prevención de lesiones es un concepto referido a las medidas médicas y de higiene orientadas a prevenir y limitar el desarrollo de una enfermedad y liberarse de una patología". Rodineau (2004)

La profilaxis o prevención deportiva se aplica a los deportistas y programación de contenidos de entrenamiento como proceso, que integra el rendimiento y la prevención, debe estar presente en todos los niveles de la preparación física para evaluar las

capacidades físicas, el refuerzo muscular, el desarrollo de sectores bioenergéticos, preparación para la coordinación específica Kuehlein et al. (2010).

La prevención de lesiones centra su objetividad en evitar las lesiones en los atletas y para ello necesita que converjan las disciplinas pedagógicas, didácticas y metodológicas durante el proceso de entrenamiento que cuenta con modelos, sistemas, metodologías y periodizaciones reconocidas por la comunidad científica y entrenadores.

Existe mucha información de cómo prevenir las lesiones en diferentes deportes donde se vincula la empírea y en escasos casos la ciencia. En este sentido Abdelraouf & Abdel-Aziem (2016) y Medina (2018) proponen protocolos de entrenamientos para prevenir lesiones e incrementar el rendimiento físico deportivo.

Sin embargo autores como Van-Mechelen et al. (1992) y Finch, (2006) abogan por modelos estructurados por fases que deben respetarse para alcanzar las metas propuestas en la prevención de lesiones.

Las teorías y modelos son los instrumentos o esquemas conceptuales por los cuales los seres humanos intentan articular de manera sistemática el conocimiento que se obtiene de la experiencia mediante el proceso de investigación Carvajal (2002).

Los modelos permiten describir, comprender, explicar y predecir hechos, fenómenos o situaciones que suceden en diferentes ámbitos de lo real Carvajal (2022).

El modelo se construye como un medio de ayuda para estudiar la realidad (Bisquera, 1989:44). Por otra parte, contribuye a comprender las teorías y las leyes. En algunos casos sirve para verificarlas (Sierra, 1984:131).

El objetivo de la investigación se enmarca en diseñar un modelo para la toma de decisiones en la prevención de las lesiones en la Actividad Física y el Deporte.

MATERIALES Y MÉTODOS

Según Campbell y Stanley (1978) citado por Estévez et al. (2004) el tipo de diseño es no experimental transversal. El tipo de estudio de la investigación es descriptivo (Danhke, 1989, citado por Estévez et al., 2004). La investigación tiene un carácter holístico ya que desarrolla la descripción de los hechos y fenómenos desde lo cualitativo hasta lo cuantitativo.

POBLACIÓN Y MUESTRA

De una población de 130 entrenadores de selecciones nacionales y provinciales, se seleccionan a 115 para que formen parte de la muestra de investigación para un 88 % de representatividad respetando los criterios de selección intencional siguientes:

- ✓ Haber aceptado el consentimiento informado para pertenecer a la investigación.
- ✓ Llenar con sinceridad y total credibilidad el cuestionario.

Se aprecia en la tabla 1 (Anexo 1) la existencia de 68 entrenadores de selecciones provinciales y 45 de selecciones nacionales en los deportes Atletismo, Fútbol, Tenis de Mesa, Voleibol y Futsal. Siendo todos graduados universitarios, teniendo entre 5 y 10 años de experiencia y la mayor representatividad Licenciados en Cultura Física, 19 Máster en Ciencias en determinadas especialidad y 5 Doctores en Ciencias de la Cultura Física.

Se aplicaron métodos teóricos y empíricos, tales como: Analítico-sintético, encuesta, Indirecto o no interactivo: consulta a documentos oficiales, el sistémico estructural funcional, criterio de especialistas, modelación y Matriz ATJ.

Se aplicaron métodos teóricos y empíricos, tales como: encuesta, indirecto o no interactivo, el sistémico estructural funcional, criterio de especialistas y la Matriz ATJ.

Los criterios para la selección de los posibles especialistas se centran en: Más de 10 años de experiencia laboral. Ser Doctor en Ciencias de la Cultura Física y/o Master en Cultura Física Terapéutica, Master en Metodología para la Alta Competencia, y/o Especialista en algún deporte. Vinculados con la cultura física, la fisioterapia y la investigación científica sobre la temática. Experiencia de trabajo en la prevención de lesiones.

De 40 especialistas 24 fueron seleccionados para un 60% de representatividad siendo: 1 Técnico Universitario en Terapia Funcional (Honduras), 1 Médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Honduras), 1 Entrenador Jefe (Honduras), 1 Preparador Físico y 1 Entrenador Asistente (LEF Honduras), 2 Entrenador (Honduras), 1 Master en Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo (México), 1 Doctors of Chiropractic Physician (Estados Unidos de América), 5 Doctores en Ciencias de la Cultura Física (Cuba), 3 Master en Metodología para la Alta Competencia (Cuba), 7 Master en Cultura Física Terapéutica (Cuba).

La investigación se llevó a cabo por el Centro de Estudio para la Actividad Física, el Deporte y la Promoción de la Salud "CEADES" durante el año 2019. La misma responde al proyecto de I+D+i "Prevención de Lesiones en la Actividad Física y el Deporte".

A la muestra seleccionada se le aplicó un cuestionario para saber el nivel de conocimiento sobre los modelos existentes para la toma de decisiones en la prevención de lesiones.

Se realizó un estudio sobre los programas de preparación del deportista para determinar si se concibe o no, la prevención de lesiones. También se ejecutó una revisión sistemática que como estrategia de búsqueda se consultaron las bases de datos de artículos digitales, tesis de grado, licenciatura, maestría y doctorados de carácter nacional e internacional:

Medline, Pubmed, Scopus y Sciendirect (1960 hasta diciembre 2022), PMC US National Library of Medicine y biblioteca virtual electrónica de las revistas cubanas de medicina SciELO (acceso diciembre 2022).

Dado que la mayoría de los resúmenes de investigaciones publicadas en revistas internacionales se encuentran en inglés, se decidió emplear como palabras claves: Injury Prevention, Models and Models for injury prevention. Se tomaron sólo artículos escritos en inglés y español.

PMC (1111 artículos) 0 artículos encontrados relacionados con el tema. Search NCBI data bases (0 artículos). Scopus (1892) 2 a artículos encontrados relacionados con el tema. ScienceDirect (7793) 1 artículos encontrados relacionados con el tema. MedLine a través de Pubmed (2015 artículos) 1 artículos encontrados relacionados con el tema. SciELO data bases de la biblioteca virtual electrónica de las revistas cubanas de medicina (0 artículos). Total de artículos: 12811 encontrados 7 artículos relacionados con el tema para un 5.46 %.

Se identificaron 12811 artículos relacionados con los tema objetos de búsqueda, de ellos, se excluyeron 1086 artículos por título, resumen y duplicado. Se seleccionaron 845 artículos, quedando excluidos 749 artículos por no corresponder con los criterios de inclusión propuestos por el autor. Recuperados en formato digital relacionados específicamente con modelos sobre prevención de lesiones solamente 4 artículos llevados a cabo en Canadá, Estados Unidos de América, España y Rumania.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados del método indirecto o no interactivo. Consulta a documentos oficiales.

Se consultaron los programas de preparación del deportista para los deportes: Atletismo, Fútbol, Tenis de Mesa, Voleibol y Futsal. En todos los programas existe relación entre sus contenidos, objetivos, formas de dosificación y de evaluación. No se detalla específicamente contenidos para la prevención de lesiones. Sin embargo el Futbol y Futsal tienen establecido un protocolo de prevención de lesiones denominado "The 11+" (F-Marc, 2007), el apartado parte 2 enfatiza el desarrollo de la fuerza, polimetría y la estabilidad, existiendo contenido específico para el desarrollo de los músculos estabilizadores de la zona core. Desconocemos si los entrenadores lo aplican. Los programas de preparación del deportista no refieren orientación para la toma de decisiones en la prevención de lesiones de los deportes.

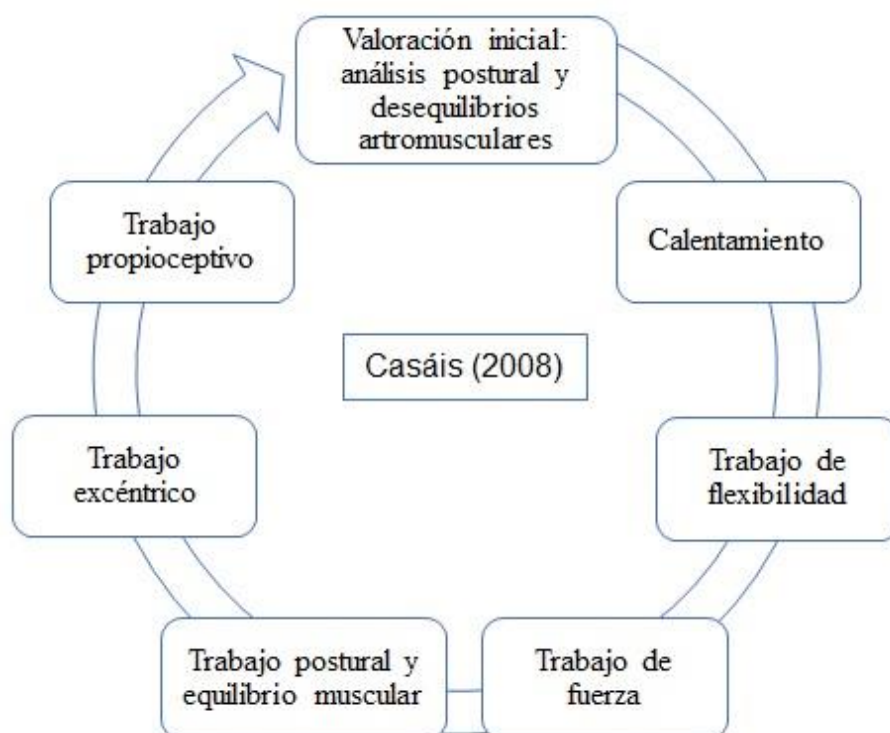
Resultados del cuestionario a entrenadores de selecciones provinciales y nacionales.

El 100% de los entrenadores refieren no tener conocimientos sobre modelos para la toma de decisiones en la prevención de lesiones. Abogan prevenir lesiones en sus deportes de forma empírica y 42 entrenadores se auxilian del médico y fisioterapeuta a la hora de tomar una decisión relacionada con las lesiones, prevención y fisioterapia. Manifiestan los

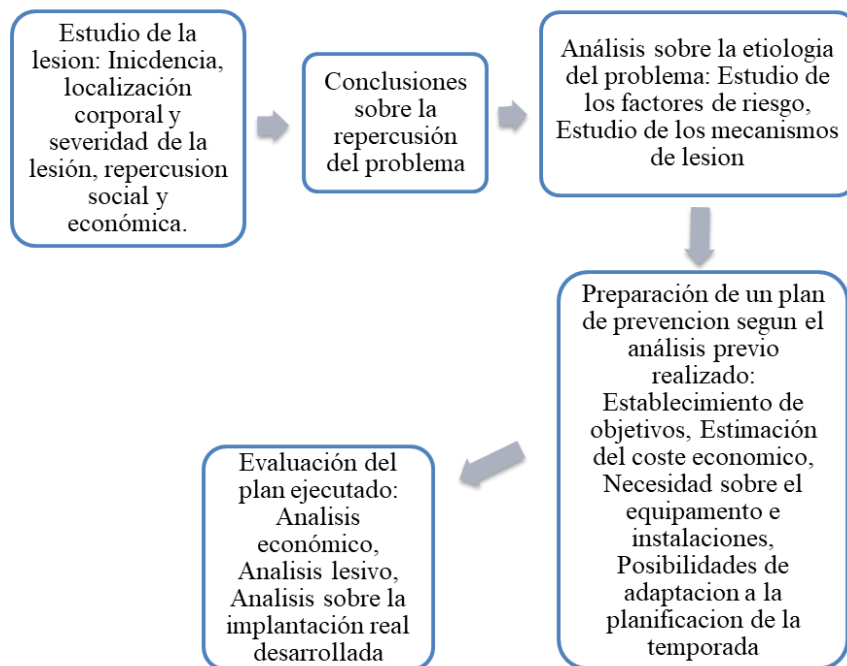
115 entrenadores que no han recibido superación sobre la forma de prevenir las lesiones en el deporte.

A continuación se presentan modelos identificados que muestran cómo prevenir lesiones en el deporte. Estos modelos fueron consultados y tomados en cuenta para la confección del modelo para la toma de decisiones en la prevención de lesiones en la Actividad Física y el Deporte “MOD-PLAFD”.

MODELO 1. Proceso de prevención de lesiones en el futbol



MODELO 2. Esquema de prevención de lesiones.



Esquema de Van Mechelen (1992) extraído de Romero y Tous (2010)
MODELO 3. Esquema de prevención de lesiones en el deporte

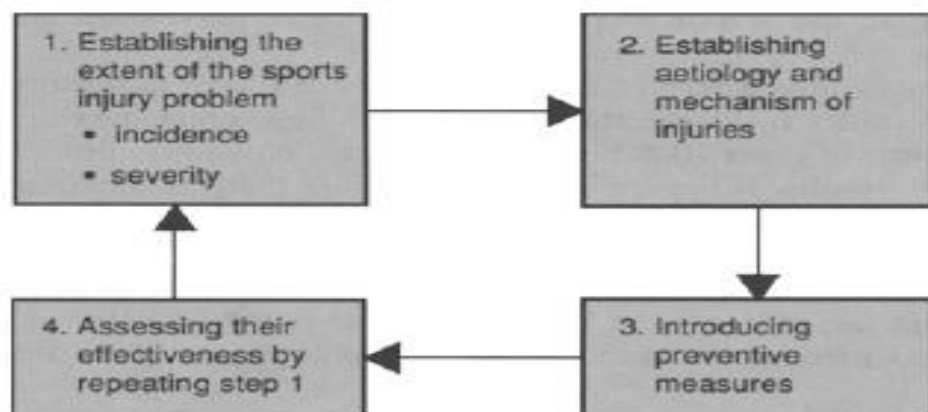
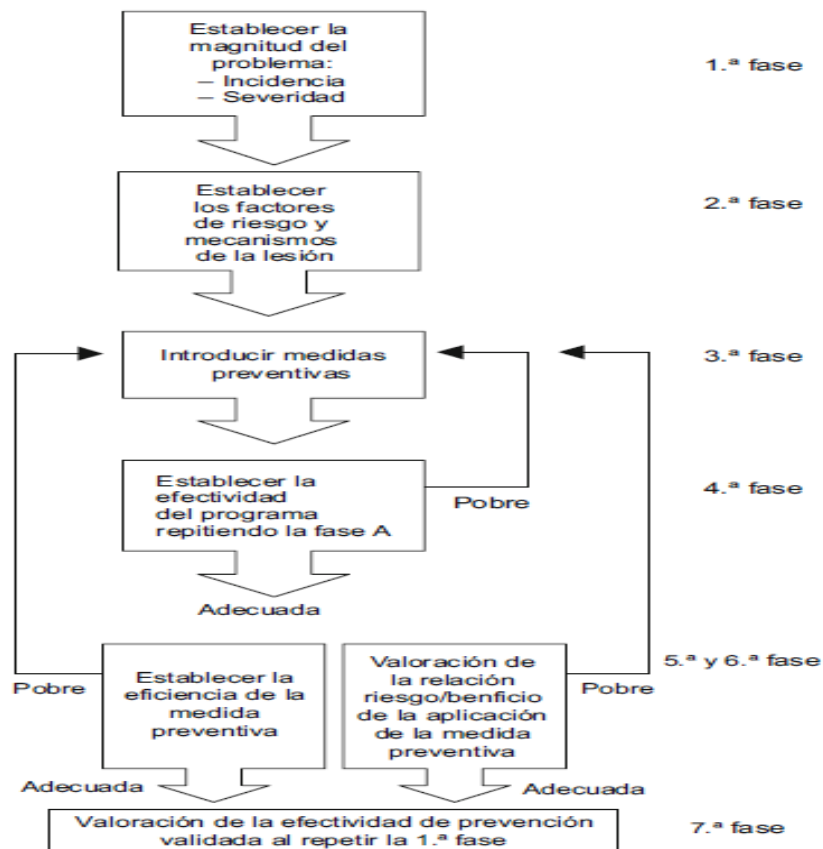
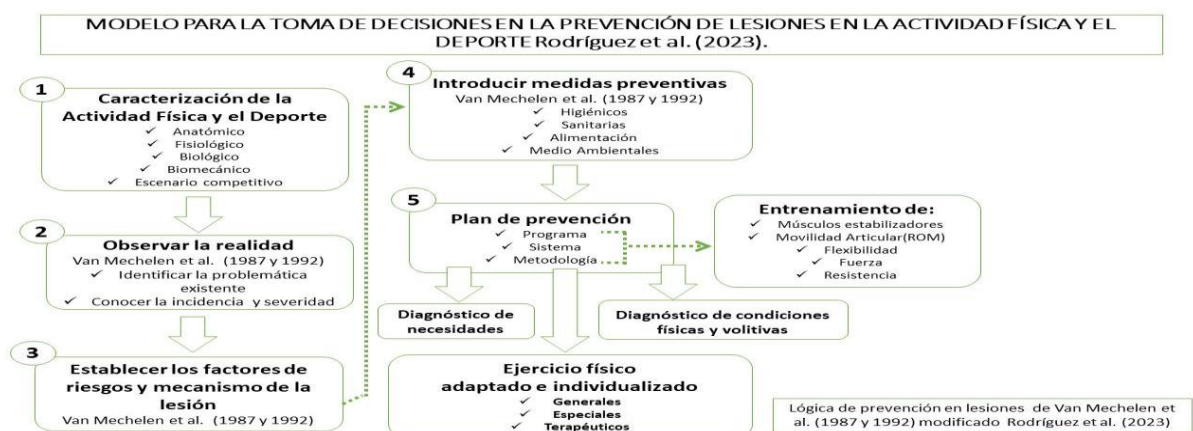


Fig. 1. The 'sequence of prevention' of sports injuries (van Mechelen et al. 1987).

MODELO 4. Esquema de prevención de lesiones en el deporte



Modelo MOD-PLAFD para la toma de decisiones en la prevención de lesiones en la actividad física y el deporte.



Resultados del pronóstico de validez teórica de modelo MOD-PLAFD.

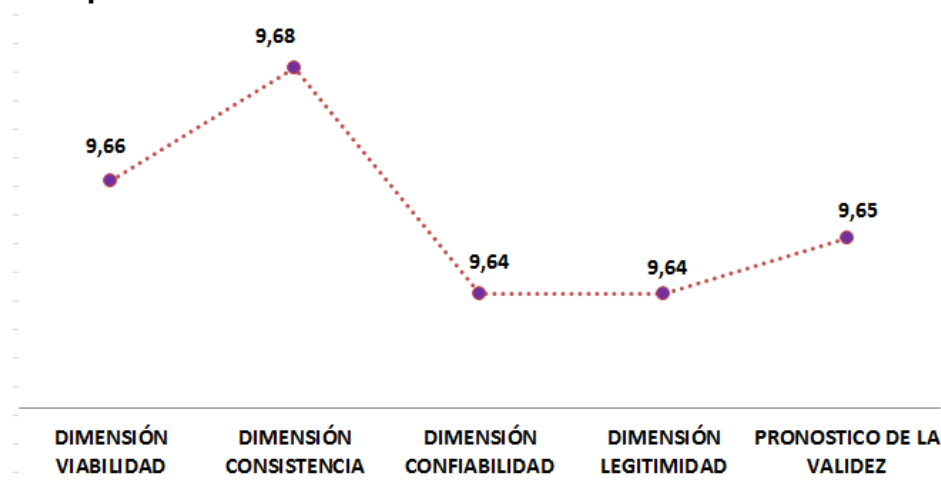


Gráfico 1. Pronóstico de validez del Modelo MOD-PLAFD

Para conocer el pronóstico de validez del Modelo MOD-PLAFD se aplica las Matriz ATJ propuesta por (Morales et al., 2021). Para la interpretación del gráfico se aplican el criterio evaluativo de las dimensiones de las matrices ATJ mediante el promedio de la dimensión (PD), donde: $PD > 8$ se cumple $6 \leq PD \leq 8$ precisa modificaciones $PD < 6$ no se cumple. El pronóstico de la validez se tiene en cuenta mediante el criterio evaluativo promedio general (PG) donde: $PG > 8$ tiene validez y $PG < 8$ no tiene validez.

El gráfico 1 muestra como los resultados promedios de las dimensiones se encuentran por encima de 8, lo que indica que los contenidos del Modelo MOD-PLAFD cumplen los propósitos establecidos que predicen las dimensiones, lo cual garantiza un pronóstico promedio de validez fuerte y puede ser aplicable en el contexto para el cual fue diseñado y resolver la problemática de investigación. Resultados similares encontramos en los estudios de Rodríguez et al. (2023), Lobo (2022) y Benítez (2022).

CONCLUSIONES

El diagnóstico arrojó que existe carencia de conocimientos en la muestra encuestada sobre los modelos existentes para la prevención de lesiones.

Se elaboró el modelo MOD-PLAFD para la toma de decisiones en la prevención de lesiones en la Actividad Física y el Deporte.

Los especialistas valoraron el modelo MOD-PLAFD mediante la matriz ATJ pronosticando promedio de validez teórica fuerte lo que le permite ser aplicable y resolver problemas de investigación.

RECOMENDACIONES

Divulgar los principales resultados de la investigación mediante cursos, seminarios, talleres y clínicas que se impartan en el país a entrenadores.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abdelraouf, O. R., & Abdel-Aziem, A. A. (2016). The relationship between Core endurance and back dysfunction in collegiate male athletes with and without nonspecific low back pain. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 11(3), 337–344.

Barbado, D., Moreside, J. and Vera-Garcia, F.J. (2017) Reliability and repetition effect of the center of pressure and kinematics parameters that characterize trunk postural control during unstable sitting test. *PMR*;9(3):219-230.

Bisquera, R. (1989). Métodos de investigación educativa. Guía práctica; 1^o ed., Barcelona: Grupo Editorial CEAC.

Benítez, R. L. (2022). Programa de ejercicios físicos de corrección en el tratamiento de la escoliosis idiopática [tesis doctoral]. La Habana: Universidad de Ciencias de La Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo.

Caglayan, A., Kayhan, R. F., Kurt, A., & Yuce, M. (2018). The effect of pliometric studies on unstable soils on bilateral leg balance and strength of wrestlers. *Journal of International Social Research*, 11 (59).

Casais, L. (2008). *Revisión de las estrategias para la prevención de lesiones en el deporte desde la actividad física*. Article in Apunts Medicine de l'Esport. <https://apunts.org/es-revision-estrategias-prevencion-lesiones-el-articulo-X0213371708174274>

Carvajal, A. V. (2002). Teorías y modelos: formas de representación de la realidad. *Revista Comunicación*, 12(001). <https://www.redalyc.org/pdf/166/16612103.pdf>

Demiri, A. (2019). Comparison of effect of balance disc and bosu ball on ankle dorsiflexor and plantarflexor muscle strength. *European Journal of Physical Education and Sport Science* Volume 5 Issue 10, doi: 10.5281/zenodo.3348326

Estévez, C.M., Margarita, A.M. y González, T.C. (2004). La investigación científica en la actividad física: su metodología. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes. 318 p.

Finch C. (2006) A new framework for research leading to sports injury prevention. *J Sci Med Sport*;9:3–10.

F-MARC (2007). The 11+ The prevention Programme. FIFA For the Good of the Game

Heredia, J.R.; Peña, G.; Segarra, V.; Martín, M.; Edir Da Silva Grigoletto, M.E. Moyano, Juan-Recio, C., López-Plaza, D., Barbado,-Murillo. D-, García-Vaquero. M.P and Vera-García. F.J. (2017). Reliability assessment and correlation analysis of 3 protocols to measure trunk muscle strength and endurance. *J Sports Sci*.:1-8.

Lin Kang, A. and Ramalingam, V. (2018). Risk factors for lower extremity injuries in young badminton players. *Scientia Medica*. 2018; 28(2):8939.

Kuehlein, T., Sghedoni, D., Visentin, G., Gérvas, J. y Jamoule, M. (2010). *Prevención cuaternaria, actividad del médico general*. En *Primary Care*. 10(18), 350-354.

Sampietro, M. (2014) Entrenamiento de la resistencia específica del core: reflexiones y propuestas. Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud. Recuperado de: <http://q-se.com/es/salud-y-fitness/blog/entrenamiento-de-la-resistencia-especifica-del-core-reflexiones-y-propuestas>. Consultado el: 25 de octubre de 2014

Sierra, B. R. (1984). Ciencias Sociales. Epistemología, lógica y metodología. 1^o ed., Madrid: Paraninfo.

Martínez-Romero, M.T., Ayala, F., De Ste Croix, M., Vera-García, F.J., Sainz de Baranda, P., Santoja-Medina, F. and Sánchez-Meca, J.A. (2020). Meta-Analysis of the Reliability of Four Field-Based Trunk Extension Endurance Tests. *Int J Environ Res Public Health*. Apr 29;17(9):3088. Doi: 10.3390/ijerph17093088. PMID: 32365490; PMCID: PMC:7246735

Medina, M.A. (2018) Programa preventivo para disminuir lesiones de los músculos isquiotibiales en los atletas de 110 metros con vallas. [Tesis Doctoral]. La Habana: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

Mendoza, K. L. (2022). Ejercicios físicos para la prevención de las lesiones en extremidades inferiores en futbolistas de Honduras [tesis doctoral]. La Habana: Universidad de Ciencias de La Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo.

Mueller, J., Stoll, J., Mueller, M. and Mayer, F. (2019). Dose-response relationship of corespecific sensorimotor interventions in healthy, welltrained participants. Study protocol for a (MiSpEx) randomized controlled trial. *Rehearsal* 19, 424 To link to this article DOI: <http://dx.doi.org/10.1186/s13063-018-2799-9>

Rodineau, J. (2004). *Proprioception actualités*, Editorial Springer. Madrid- España.

Rojas-González, L.R. (2015). “Efectividad del protocolo de entrenamiento Nórdico Modificado sobre la estabilidad dinámica de rodilla en futbolistas de La Equidad Fútbol Club”: Ensayo controlado aleatorizado (ECA)” Colombia [Seminario Tesis de Grado]. Bogotá: Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Medicina, Departamento del Movimiento Corporal Humano.

Rodríguez (12-15 de Noviembre de 2020). *Entrenamiento de la Resistencia a la Fuerza para los músculos estabilizadores en el Deporte de Alto Rendimiento. Metodología Cubana*. [Conferencia Principal] 1a Convención Panamericana del Deporte y el Ejercicio Físico “Una Experiencia nunca antes Vivida”. Coordinado desde Tierra Blanca, Veracruz, México.

Romero, D. y Tous, J. (2010). Prevención de las lesiones en el deporte: Claves para un rendimiento óptimo. Editorial Médica Panamericana. Madrid -España

Van Mechelen, W., Hlobil, H., Kemper, H.C. (1987). How can sports injuries be prevented? Nationaal Instituut voor SportGezondheidsZorg publicatie nr 25E, Papendal.

Van-Mechelen, W., Hlobil, H. and Kemper, H.C. (1992) Incidence, severity, aetiology and prevention of sports injuries. A review of concepts. *Sports Med.*;14:82–99.

VanTiggelen, D., Wickes, S., Stevens, V., Roosen, P., Vitvrouw, E. (2008). Effective prevention of sports injuries: A model integrating efficacy, efficiency, compliance and risk-taking behavior. *BrJ Sports Med.*; 42:648–52.

Vera, G., Barbado, D., Moreno, P., Hernandez, & Recio, S. (2015). Core stability, concepto y aportaciones al entrenamiento y la prevención de lesiones. *Andaluz de medicina del deporte*, 8(2), 7-79.

Vera-García, F.J., López-Plaza, D., Juan-Recio, C. and Barbado, D. (2019). Tests to Measure Core Stability in Laboratory and Field Settings: Reliability and Correlation Analyses. *Journal of Applied Biomechanics*, Jun 1;35(3):223-231 To link to this article: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30860424> DOI: <https://doi.org/10.1123/jab.2018-0407> Epub 2019 May 10 PMID: 30860424.

ANEXO

Anexo 1. Tabla 1. Entrenadores de selecciones provinciales y nacionales

PROVINCIAL	NACIONAL	DEPORTE	Lic.	M Sc.	Dr. C.	AÑOS DE EXPERIENCIAS
18	27	Atletismo	40	4	1	+ 10 años
22	5	Fútbol	22	3	2	+ 5 años
7	4	Tenis de Mesa	7	3	1	+ 10 años
11	6	Voleibol	11	5	1	+ 10 años
10	5	Futsal	11	4	0	+ 10 años
68	45	-	91	19	5	Total

LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS EN NIÑOS CON TRASTORNO DE LA CONDUCTA

Dr. C. Leidys Escalante Candeaux

Dr. C. Ariel Díaz Labrada

RESUMEN

Los niños con trastorno de la conducta, los problemas de comportamiento son el trastorno negativista desafiante y el trastorno disocial y las actividades físicas tanto deportivas como recreativas son una fuente inagotable para trabajar en sus comportamientos. Por lo que esta investigación se realizó en el municipio Centro Habana en el Consejo Popular los Sitio, para ello se escogió estudiantes de la Enseñanza Primaria Mártires de Corintia, con el objetivo de mejorar el comportamiento y la conducta en estos educandos en su entorno escolar que tributaria también al social. Para ello utilizaremos los métodos investigativos del nivel teórico tales como: análisis y síntesis e inductivo deductivo y del nivel empírico la entrevista y la observación y del estadístico matemático la distribución empírica de frecuencia. La Educación Física y su práctica es un espacio idóneo en la formación de las nuevas generaciones esta realiza transformaciones en el desarrollo físico, psicológico y social hasta en la familia.

Palabras Claves: trastorno de la conducta, actividades deportivas, actividades recreativas y educandos.

Introducción

Los trastornos del comportamiento son: el trastorno negativista desafiante y el trastorno disocial. Los síntomas principales abarcan un espectro de conductas relacionadas con: el desafío a personas de autoridad, oposicionismo a normas, irritabilidad, enfados frecuentes que pueden llegar a producir agresiones a personas, destrucción de objetos y propiedades, robos o incumplimientos graves de normas sociales. Es necesario considerar la temporalidad y estabilidad de los síntomas para establecer el diagnóstico, ya que no son infrecuentes situaciones de expresión de dichas conductas en momentos puntuales, generalmente como reacción a un proceso de adaptación.

Rodríguez (2017). Señala que en los diagnosticados, es importante evaluar el grado de disfunción asociada en todas las áreas de desarrollo: familiar, social, personal u escolar, este último detenido por la pandemia Covid-19. Un diagnóstico precoz y una intervención adecuada disminuyen el riesgo de comorbilidad y cronificación del cuadro clínico. Cuando

no se detecta a tiempo, los trastornos de conducta producen un incremento en el consumo de medicamentos para los trastornos del comportamiento.

Es necesario tener en cuenta que aunque en la infancia el TC no es frecuente, cuando aparece se incrementa la probabilidad de que la sintomatología en la adolescencia sea más grave y que se desarrolle un trastorno antisocial en la edad adulta. Vera (2018)

Los dos tipos más frecuentes de problemas de comportamiento son: el trastorno negativista desafiante y el trastorno disocial. Son unas de las causas de consulta pediátrica de etiología no somática más frecuentes.

Los síntomas más importantes incluyen: comportamiento desafiante, oposicionismo a las figuras de autoridad, excesiva argumentación o agresiones físicas. Esas conductas producen situaciones de conflicto con adultos e interfieren en el rendimiento escolar o en las relaciones familiares y en el grupo de iguales. La detección precoz mejora el pronóstico y reduce la comorbilidad. Es preciso realizar un tratamiento multidisciplinar. Los niños y adolescentes se benefician con frecuencia de varios métodos terapéuticos utilizados conjuntamente: tratamiento psicológico (terapia cognitivo conductual), entrenamiento de padres.

Existen circunstancias que pueden derivar en trastornos comportamentales. Entre ellas, la más frecuente es el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), los trastornos del ánimo o los trastornos de ansiedad. En un alto porcentaje de las ocasiones, es necesario un adecuado diagnóstico diferencial y la consideración de las situaciones de comorbilidad para establecer el adecuado plan terapéutico. Rey y Domínguez (2015)

Autores como Piñas-Ferrer y Canals (2020), refieren que los seres humanos somos sociales por naturaleza, necesitamos interactuar con los otros en diferentes escenarios y de disfrutar de momentos de intimidad y de sociabilidad. En correspondencia con estos autores estas situaciones se acrecientan más en individuos con trastorno de la conducta.

Las expresiones de "conductas" o "trastorno de comportamiento" son hoy día frecuentemente escuchados en diversos contextos vinculados a la población y en especial a la infantil. Estas suelen describir problemas distintos, tanto al contenido como a las consecuencias para el desarrollo del niño (...). La identificación de comportamiento o conducta como manifestación externa, llevaría a considerar como trastorno de comportamiento cualquier tipo de perturbación que conlleve una manifestación externa conductual; esto supondría en realidad, toda la psicopatología infantil. Brioso y Sarria (1995).

MARCO TEÓRICO

En la adolescencia, el porcentaje global disminuye, situándose entre el 1,5 y el 3,5 y con menor diferencia entre niños y niñas. En la adolescencia, es más frecuente el trastorno del comportamiento. Es necesario tener en cuenta que, aunque en la infancia el Trastorno de la Conducta no es frecuente, cuando aparece se incrementa la probabilidad de que la sintomatología en la adolescencia sea más grave y que se desarrolle un trastorno antisocial en la edad adulta. Hendren y Mullen (2006) y Javaloyes y Redondo (2008)

Los trastornos del comportamiento (TC) pueden asociarse a otros problemas, generalmente cuando el diagnóstico y la intervención se realizan de manera tardía o cuando existen muchos factores de riesgo asociados. Los más importantes son: el fracaso escolar o el consumo de tóxicos. Por último, en la evolución de los síntomas, inciden algunas variables que empeoran el pronóstico a largo plazo. Las más importantes son: la temprana edad de aparición de los síntomas, la expresión de los síntomas en varios contextos y una elevada frecuencia e intensidad de las dificultades

Se define un problema de conducta cuando un estudiante se comporta de manera que afecta su desempeño escolar y altera el orden dentro del salón de clases. Ésta se identifica por una serie de características cognitivas, sociales y emocionales que le dificultan relacionarse con sus pares y sus profesores. Este comportamiento se presenta de manera frecuente, es decir, al menos una vez a la semana; recurrente, al menos una vez al día, e intenso, aumentando la gravedad de su comportamiento. Lozada y Acle (2021)

Para Hernández y Castro (2020). Los problemas de la conducta en las practicas esta denominación es utilizada en relación a niños con conductas no habituales y de manera de comportamientos de un sujeto puede ser visto desde diferentes ópticas así un niño podrá comportarse bien o mal dependiendo desde donde se evalúe puede afirmarse que los niños suelen decir muchos más de lo que aparentemente dice con sus aptitudes además de la manera de comportarse, suelen depender de las compañías y de los ámbitos donde se desarrollan.

Factores de riesgo en los trastornos del comportamiento

Shelleby y Kolko (2015), abordan que determinadas condiciones suponen un factor de riesgo para desarrollar trastornos del comportamiento. Es importante que la Atención Primaria conozca los más frecuentes, ya que puede ayudar a identificar a la población de

riesgo. Una adecuada observación de la población de riesgo es el primer paso para establecer el diagnóstico precoz. Los factores de riesgo más importantes son:

1. **Características de la familia:** padres muy jóvenes o muy mayores, conflictos graves y crónicos de pareja, familias monoparentales, enfermedades crónicas, invalidantes o graves en varios miembros de la familia y presencia de trastornos psiquiátricos severos, entre los que cabe destacar: los trastornos delirantes y la esquizofrenia, trastornos depresivos mayores, intentos de suicidio, trastornos graves de personalidad y abuso de drogas. También, es importante la existencia de malos tratos y la falta de contacto afectivo y lúdico.

2. **Situaciones traumáticas puntuales:** tales como: muerte de uno de los padres o un hermano, separación de los padres u hospitalización prolongada. En definitiva, cualquier cambio importante en el entorno del niño.

3. **Factores relacionados con los patrones educativos familiares:** padres con importantes problemas de tolerancia por las crisis de la infancia y adolescencia, padres que no aceptan la autonomía progresiva de sus hijos o choques relacionales destructivos o con violencia reiterados entre un progenitor y el hijo.

4. Antecedentes de trastornos mentales en el niño: trastornos de la alimentación, como: anorexia, bulimia, dietas restrictivas y ritualizadas. Trastornos de ansiedad: presencia de fobias, obsesiones y compulsiones, crisis de angustia. Manifestaciones somáticas de trastornos emocionales: existencia de quejas sobre dolor de cabeza, cefaleas, abdominalgias, náuseas y vómitos. Otros cuadros psiquiátricos definidos: depresión, ideas de suicidio, drogodependencia y/o abusos de drogas, presencia de alucinaciones/delirios.

Para Amaro y Sais (2009). Existen solo cuatro tipos principales de estos comportamientos:

- Comportamiento agresivo hacia gente o animales.
- Destrucción de propiedad.
- Actos engañosos o de robo.
- Infracciones serias a las reglas

Características del Trastorno de Conducta

Aunque muestren una imagen de “duros” su autoestima es baja, tienen escasa tolerancia a la frustración, irritabilidad, rabietas y son imprudentes (los índices de accidentes son más elevados que en población normal). Se suele asociar a sexualidad temprana, abuso

de sustancias, tabaco y alcohol, y a cometer actos temerarios y peligrosos. Todo ello puede tener como consecuencias expulsiones escolares, embarazos no deseados, enfermedades de transmisión sexual, problemas legales, etc. Las acciones suicidas, tentativas de suicidio y suicidios, consumados son más de los que se podría esperar. El nivel intelectual suele ser inferior al promedio.

En situaciones ambiguas, los sujetos con este trastorno tienden a percibir mal las intenciones de los otros, interpretándolas como hostiles o amenazantes cuando no lo son, a lo que responden, según ellos justificadamente, de forma agresiva.

Pueden ser insensibles, carecer de sentimientos apropiados de culpa o remordimientos. Si lo manifiestan puede ser por el interés de evitar el castigo. Es probable que acusen a otros de sus propias trastadas. Amaro y Sais (2009)

Factores Extrínsecos

Familiares

- Déficit de afecto maternal.
- Desviación paterna (alcoholismo, criminalidad).
- Abuso de sustancias en figuras parentales.
- Agresión parental, violencia, disciplina severa, abuso físico o sexual. Inhabilidad de los padres para una supervisión adecuada, estructura consistente y límites.
- Falta de investimentos emocionales parentales, apoyo afecto.

Socioculturales

- Bajo estatus socio-económico

Según Castells (2011) en cuanto al trastorno disocial (TD), los síntomas se caracterizan por una violación y vulneración de los derechos de las otras personas, así como normas de convivencia y/o reglas socialmente aceptadas para su edad, siendo estos comportamientos inmanejables por personas cercanas al individuo sintomático, lo que provoca un deterioro progresivo y significativo en el ámbito interpersonal y relacional

BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

Los niños y niñas con trastorno tienen problemas para concentrarse y controlar sus impulsos motores. El tratamiento recomendado para este trastorno es aquel que combina el psicológico..., no obstante, en los últimos años se han investigado otras actividades que puedan ser beneficiosas para este propósito. Entre éstas se reconoce el ejercicio físico como forma de intervención, mostrando resultados positivos como. **Mena (2017)**

1-incrementa el **AUTOCONTROL**, que es la capacidad que tenemos para dominar conducta y emociones.

2-aumenta la **SOCIABILIDAD**, aspecto importante para favorecer la relación con los demás

3-reduce el **ESTRÉS**, que a menudo es una manera de prever otras enfermedades

4.-aumenta la **AUTOESTIMA**, mejorando las percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamiento dirigidas hacia nosotros mismos

5-mejora las **HABILIDADES SOCIALES**, permitiendo el desarrollo de un repertorio de acciones y conductas que hacen que nos desenvolvamos eficazmente

6.-mejora la **ATENCIÓN**, como aplicación voluntaria de la actividad mental o de los sentidos a un determinado estímulo

7.-reduce la **IMPULSIVIDAD**, que es la forma de comportarse del niño que actúa sin prever las consecuencias que pueden comportar sus actos

8.-mejora la **FUSTRACIÓN**, ante el fracaso de un deseo o esperanza

9.-mejora la **RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS**, que a menudo surgen por disputas, peleas, o discusiones

10.-aumenta la **FELICIDAD**, tan necesaria y a la que aspiramos en nuestra vida.

Las actividades físico-recreativas en las comunidades, escuelas tienen gran importancia en el mejoramiento de la salud del hombre, como proceso terapéutico de diferentes trastornos que interfieren en el desarrollo educativo, de formación de valores y, de personalidad de los escolares en general. Las nuevas investigaciones van desarrollando nuevos aspectos del trastorno a todos los niveles, desde la concepción médica del déficit, los nuevos descubrimientos, los aspectos psicológicos y su tratamiento conductual y cognitivo, por otra. De todo ello, la escuela ha de aprovechar tales avances, para aplicarlos en la enseñanza y el control social de estos alumnos. Villalobos, Pérez y De León (2010).

Según Del Prado (2011). El deporte y la recreación tienen un papel importante como parte integrante del desarrollo armónico e integral de los escolares contribuyendo a su salud, y al perfeccionamiento físico. La Educación Física y las actividades deportivas recreativas tienen una concepción marxista leninista de la formación de la personalidad socialista de las nuevas generaciones.

Lenin destacaba la importancia de la Educación Física, cuando señalaba la necesidad de que los jóvenes practiquen deporte, esta ayuda físicamente al niño y lo prepara para la

vida, responde a la necesidad de formar en su propio beneficio y el de la sociedad, individuos sanos, fuertes y resistente física y espirituales.

La Educación Física, desde edades tempranas ayuda físicamente al niño y lo prepara para la vida, responde a la necesidad de formar en su propio beneficio y el de la sociedad, individuos sanos, fuertes y resistente física y espirituales.

Uno de los objetivos de la Educación Física en estas edades es el desarrollo de las capacidades físicas, habilidades motrices básicas y deportivas, la formación de intereses hacia la práctica de actividades físicas, deportivas y recreativas así como la formación de valores y cualidades del carácter, respeto y solidaridad con sus compañeros en el trabajo en colectivo.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio se realizó en el periodo del 2021- 2022 en el contexto de la escuela. Mártires Corintias. El tipo de estudio fue longitudinal prospectivo de naturaleza cualitativa y cuantitativa de control mínimo.

La muestra fue seleccionada de manera intencional, para un total de 12 estudiantes.

Para lograr el resultado de esta investigación se utilizaron métodos del nivel teórico: histórico-lógico, análisis y síntesis e inductivo-deductivo y análisis de los documentos que rigen el proceso; dentro de los métodos matemático-estadístico, la distribución empírica de frecuencia.

Para ello se adecuó un plan de ejercicios físicos deportivos y recreativos en correspondencia con los niños para mejorar la conducta.

Responde a una investigación de tipo aplicada, pues su finalidad es la resolución de un problema práctico en niños con trastorno de la conducta de la categoría escolar, para la toma de decisiones en las actividades a desarrollar.

Con un carácter transversal, se adscribe al paradigma sociocrítico por su orientación directa a la resolución de problemas.

El objetivo del estudio es proveer a esos educandos de actividades deportivas y recreativas que influyan de forma positiva en su conducta

Para ello se tuvo en cuenta:

1. Indicaciones para la Educación Primaria. Curso Escolar 2020-2021. Donde aborda los planes temáticos con sus contenidos y horas clases y demás aspectos.
2. Adaptación del sistema de evaluación de la Educación Primaria. Curso escolar 2020-2021.

3. Programa y Orientaciones Metodológicas Educación Primaria Primer Ciclo en Educación Física Para el curso escolar 2020 – 2021.
4. Programa de Educación Física para el Curso Escolar 2020 – 2021. Primer Ciclo. Programa de Primer Grado.
5. Adaptaciones para el comienzo del curso escolar 2020-2021 en la provincia La Habana. Primer ciclo EN TIEMPOS DE Covid-19.

Población y muestra

La población está compuesta por (12) niños diagnosticados con trastorno de la conducta, del sexo femenino uno (5) y el resto del sexo masculino, los cuales se seleccionaron de forma intencional para participar en la investigación porque son matricula de la escuela Mártires de Corintia, las edades oscilaron entre 9 y 12 años, porque algunos de ellos estaban desfasados, con la participación en las frecuencias planificadas por la propia escuela teniendo en cuenta sus horarios docentes.

Tabla 1. Representación de los niños, directivos y profesor de Educación Física

Niños			Directivos		
Sexo		Diagnosticados	Edad		
F	5	9	F	20 y 31	Director y Sub director
M	7	9 y 10	M	22	Profesor de EF
Total	12		Total.	3	

Tiempo de duración: curso escolar

El plan de actividades integradas por: Ejercicios con y sin implementos, Ejercicios de movilidad articular, *Ejercicios de resistencia*, *Ejercicios de rapidez*, Ejercicios de coordinación, Juegos de mesa y recreativos, además de su inclusión en los Festivales Deportivos Recreativos, en los Actos por el 23 de febrero (Aniversario del Inder) y 19 de noviembre (Día de la Cultura Física).

ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

En cuanto a la disposición de los educandos para participar en el programa de actividades físicas, deportivas y recreativas se pudo constatar el que 100% estaba feliz de realizar estas actividades dinámicas, guiadas, controladas y en algunos casos de forma individual y otras grupales, fomentando la dinámica de socialización, siempre se mantuvo el respeto de sus gustos y preferencias. En cuanto a la pregunta que se relaciona con la necesidad de más actividades física el 100% responde que sí querían más actividades y también fuera de la institución. Respecto a que si estas combinaciones de actividades les

favorecen en sus comportamientos el 95 % respondió afirmativamente y el bajo índice del 5% dijo que no, pero son estudiantes que extrañan a sus seres queridos, unos por salida del país y otros por la poca comunicación entre sus padres y familiares.

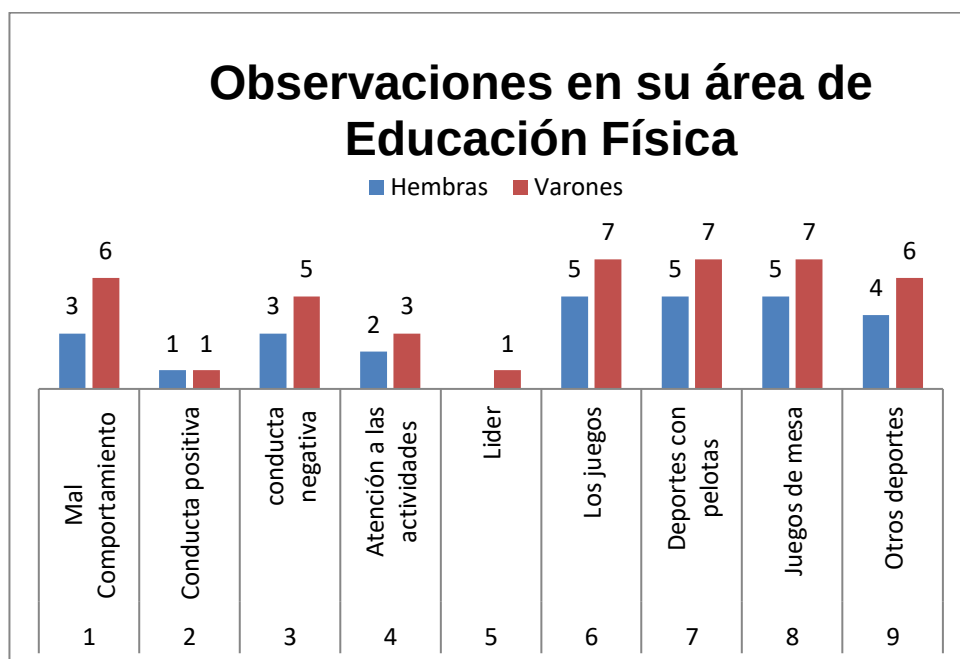
En la **entrevista** realizada el 40% de los padres estaban dispuestos a que se realicen cambios en las actividades físicas con el niño y solicitaron que se tengan en cuenta los gustos y preferencias, el otro 60% por ciento apuntó que la escuela es responsable y que confiarían en que buscan alternativas para mejorar el comportamiento del familiar.

Respecto a que sí los niños diagnosticados con trastorno de conducta las actividades físicas beneficiarían en su comportamiento, todos estaban más que dispuesto a cooperar era necesario un profesional que apoyara en esos procesos. Asimismo, respondió el 100% que ellos pensaban que los niños contribuirían con realizar actividades recreativas y deportivas, además de realizar pinturas, bailes, ver películas que ellos mismos solicitaran y hasta tratar de escuchar lecturas de algún cuento o historias. Por último el 100% de los padres puntualizaron que los niños diagnosticados con trastorno de conducta las actividades físicas beneficiarían en su comportamiento de forma positiva.



La **Observación Científica** en sus clases de Educación Física con discreción, evitando incomodar al niño y que él no notara que estaba siendo observado.

Comportamientos regulares, niños inquietos, pocas concentraciones de la atención, algunos mal humorados, en otros casos tímidos, en otros irrespetuosos, otro con liderazgo hacia lo incorrecto.



Propuestas de actividades para realizar en las escuelas y otros contextos para niños con trastorno de la conducta

Las actividades tienen como objetivo: mejorar el trastorno de la conducta de los niños a través de actividades recreativas.

Juego 1

Nombre: La Pelota

Objetivo: Desarrollar capacidades físicas en el niño

Materiales: Pelotas y silbato

Organización: se lanza la pelota y el niño corre en diversas direcciones para atraparla

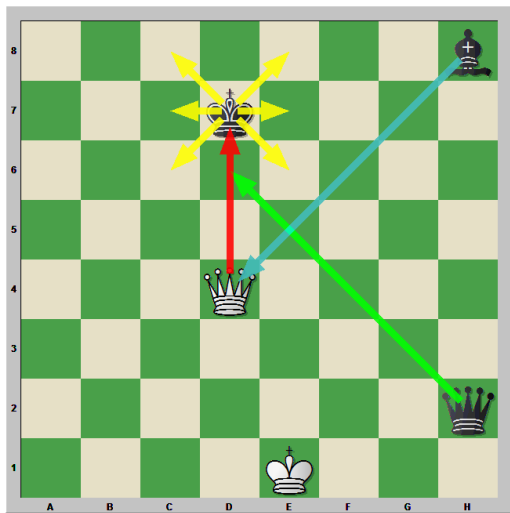
Desarrollo: se suena el silbato para darle comienzan a pasar la pelota de pecho, de rebote de forma tal que todos los niños intercambien.

Juego 2

Nombre: Juega y Aprende

Objetivo. Mantener la mente activa

Organización: se sientan los niños en el piso con un número pintado en el dorso de la mano, a una distancia prudencial se sitúa un tablero de ajedrez, con las piezas fuera del mismo.



Desarrollo: a la señal sale corriendo el número indicado y debe colocar la pieza enunciada y regresa y así sucesivamente los demás integrantes del equipo.

Juego 3

Nombre. Lanzamiento de campeones por encima de la cabeza

Objetivo. Derribar los 4 pomos de un tiro

Materiales 4 Pelotas, 4 pomos

Desarrollo. Se pinta una línea de salida se coloca los 4 pomos según la distancia encontrada. Se realizan 4 tiros para tratar de derribar los pomos o cada uno de ellos y gana el que los derribe todos en menos de 4 tiros

Reglas

El tiro debe ser después de la línea de salida

No puede ejecutarse por debajo de la cabeza

No se puede tumbar con las manos

Juego 4

Nombre. Tiro al blanco

Objetivo. Lanzar a dar en el blanco

Se pone al niño detrás de una línea de salida, a la señal sale el niño corriendo, le da la vuelta a los pomos y regresa, agarra la pelota y lanza la misma para derribar los pomos.

Se ejecuta el tiro detrás de la línea

Juego 5

Nombre. Conduce y déjala

Objetivo. Realiza la conducción del balón con ambos pies

Materiales. Pelotas de papel y de Gomas

Otras Actividades

1. Llevarlo al estadio a ver juegos de Béisbol (no a todos juntos)
2. Participar en los diferentes actos que se realizan en el municipio, como espectadores y participantes también.
3. Realizar programas de A jugar donde estén involucrados con otros niños de sus edades y de otras escuelas.
4. Realizar concursos de pinturas en el asfalto y de murales.
5. Involucrarlos en las actividades de verano planificadas con el Inder y Educación.

Conclusiones

Las actividades físicas, deportivas y recreativas de manera sistemática para los niños diagnosticados con trastorno de conductas, planificadas, dosificadas y organizadas teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los educandos recuperan en la positividad de la conducta y contribuye a mejorar las relaciones sociales, aumentar la autoestima y a comenzar a ver un mundo diferente desde la inclusión.

Referencias bibliográficas

- Rodríguez, P.J.H. (2017). Trastornos del comportamiento. Pediatra, Psiquiatra de Niños y Adolescentes y Psicólogo. Hospital de Día Infantil y Juvenil “Diego Matías Guigou y Costa”. Servicio de Psiquiatría. Hospital Universitario Ntra. Sra. de Candelaria. Tenerife
- Vera, F.R. (2018). Trastorno de Conducta: Revisión Teórica del Concepto. Departamento de Psicología Clínica, Psicobiología y Metodología. Facultad de Ciencias de la Salud.
- Rey, J.M., y Domínguez, M.D. (2015). Trastorno Negativista Desafiante y Trastorno de Conducta. En: Soutullo C, Mardomin-go MJ. Manual de psiquiatría del niño y del adolescente. Madrid: Editorial Médica Panamericana. p. 79-93.
- Piña-Ferrer, L. (2020). Impacto psicológico en los seres humanos”. Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida. [Citado 6 de abril 2020]. Doi:

- Brioso, A., y Sarriá, E. (1995). Trastornos de comportamiento. Tomado del Capítulo 10 de "desarrollo psicológico y educación", Editorial Alianza, Madrid, País España.
- Hendren, RL., y Mullen, D.J. (2006). Trastorno disocial y trastorno negativista desafiante. En: Weiner JM, Dulcan MK, eds. Tratado de psiquiatría de la infancia y adolescencia. Barcelona: Masson S.A. p. 511-30.
- Javaloyes, A., y Redondo, A. (2008). Trastorno del comportamiento: trastorno negativista desafiante, trastorno disocial y otros problemas del comportamiento. En: Muñoz MT, Hidalgo MI, Clemente P, eds. Pediatría Extrahospitalaria. Madrid: Ergon S.A. p. 721-25.
- Lozada, R.G., y Aclé, G.T. (2021). Problemas de conducta en el aula. Construcción del concepto desde la perspectiva de las maestras de primaria. ID: 10.33881/2027-1786.rip.14312.
- Hernández, M.E.P., y Castro, B.I.M. (2020). Problemas conductuales en niños y niñas del II nivel del preescolar José Benito Escobar de la ciudad de Estelí, en el II semestre del año lectivo.
- Shelleby, E.C., y Kolko, D.J. (2015). Predictors, moderators, and treatment parameters of community and clinical-based treatment for child disruptive behaviour disorders. J Child Fam Stud.; 24: 734-48.
- Amaro, F.P., y Sais, M.M. (2009). Trastornos de conducta. Universidad autónoma de Barcelona. Master en paidopsiquiatría.
- Castells, P. (2011). Trastornos del comportamiento. En: del Pozo J, Redondo A, Gancedo MC, Bolívar V. Tratado de Pediatría Extra hospitalaria. Madrid: Ergon S.A. p. 1321-25.
- Mena, B. (2017). Beneficios de la actividad física y del deporte en el TDAH. Fundación ADANA

Villalobos, J.R.T., Pérez, E.D., y De León, G.R. (2010). Actividades físicas- recreativas para el déficit de atención hiperactiva en niños de 8 y 9 años de la comunidad Micro A poblado Gaspar. EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 147, agosto de 2010.

Del Prado, O.D. (2011). Actividades recreativas en niños con trastornos en el comportamiento

Pikielny, A., y Segato, R. (2020). Es un equívoco pensar que la distancia física no es una distancia social. Enlace: [lanacion.com.ar](https://www.lanacion.com.ar), fecha: 2/5/2020. Consultado en <https://www.lanacion.com.ar>

Loeber, R., Burke, J.D., y Pardini, D.A. (2009). Development and etiology of disruptive and delinquent behavior. *Annu Rev Clin Psychol.* 5: 291-310.

Herreros, O., Rubio, B., y Monzón, J. (2010). Etiología y fisiopatología de la conducta agresiva. *Rev Psiquiatr Infanto-Juv.* 27: 254-69.

S/A (2017). Ejercicios podrían ayudar en la conducta de niños con trastornos. Deporte, educación a distancia, FUNIBER FUNIBER, FUNIBER FUNIBER de opinión, master, opiniones, psicología, Psicología del deporte, salud.

CHARLAS EDUCATIVAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN ADULTOS MAYORES CON DIAGNÓSTICO DE SARCOPENIA

MSc. María Elena Ruiz Jurado.

MSc. Elizabeth Clara Méndez Fernández.

Resumen

Investigaciones desarrolladas en diversos países de Europa, América del Norte y Latinoamérica apuntan a la necesidad de combinar la actividad física con la alimentación para potenciar sus efectos e incrementar la calidad de vida, con énfasis en adultos mayores en quienes es frecuente la presencia de sarcopenia. La presente investigación declara como objetivo presentar una propuesta de Charlas educativas para una alimentación saludable, contextualizada en las condiciones cubanas actuales, como parte de un programa Multi componente para la atención a adultos mayores con diagnóstico de sarcopenia. Se aplicó un diseño experimental con pretest y posttest y se emplearon los métodos inductivos deductivos, analíticos sintéticos y explicativos en la ejecución de las charlas educativas. En el posttest se evidenciaron incrementos de la masa a nivel molecular y tisular y de la hidratación celular y un acercamiento a la elipse de composición corporal normal. Como conclusión se presenta una propuesta que parte de la sistematización y el diagnóstico, identifica la necesidad de la educación sobre las particularidades de la alimentación de adultos mayores diagnosticadas de sarcopenia practicantes sistemáticas de actividad física y toma en cuenta las posibilidades de

alimentos para la elaboración de dietas saludables para ellas en las condiciones cubanas actuales.

Abstract

Investigations developed in many countries of Europe, North America and Latin America aim at the need to combine the physical activity with the feeding to potentiate their effects and to increment the quality of life, with emphasis in older adults in those who the presence of sarcopenia is frequent. The present investigation pronounces like objective to present an educational proposal of educational talks for a healthy feeding, in the context the conditions present-day Cubans, as part of a multicomponent program for the attention to older adults with diagnosis of sarcopenia. He applied an experimental design with pre-test and posttest and they used the inductive and deductive methods, analytical synthetic and explanatory in the execution of the educational talks. In the posttest increments of the level molecular and tissular mass became evident and of the cell hydration that way an approach to the ellipse of normal body composition. As conclusion a proposal shows up that, splits of systematization and the diagnosis, identify the educational need be more than enough to the particularities of the feeding of older adults diagnosed of sarcopenia practitioners systematic of physical activity in account the possibilities of foods for the elaboration of healthy diets for them in the conditions present-day Cubans.

Palabras clave

Alimentación saludable, nutrición, actividad física, adultos mayores, sarcopenia

Key words

Healthy feeding, nutrition, physical activity, older adults, sarcopenia

Introducción

El tema de la alimentación en practicantes de la actividad física y el deporte, de las particularidades a considerar en personas adultas mayores y de la relación de esta con el abordaje de enfermedades como la sarcopenia, está incluido en múltiples estudios por parte de investigadores e instituciones científicas de muchos países del mundo, mayoritariamente de España, Italia, Canadá, Estados Unidos y de Latinoamérica, en

particular Colombia, México, Venezuela, Chile, Argentina y Cuba. Pero, pese a los avances alcanzados en esta dirección, potenciados por el reconocimiento general de la importancia que ello reviste para aumentar los resultados que se obtienen con la práctica de la actividad física y el aumento de la calidad de vida de los practicantes, así como los beneficios para el abordaje de la sarcopenia, no se han encontrado dietas que tomen en cuenta los requerimientos para la edad, la presencia de la sarcopenia y las exigencias de la realización de ejercicios de fuerza en adultos mayores y ello en el contexto de Cuba y la disponibilidad de alimentos que satisfagan esas necesidades.

Por ello en este trabajo se trazó como Objetivo Presentar una propuesta de Charlas educativas para una alimentación saludable, contextualizada en las condiciones cubanas actuales, como parte de un programa multicomponentes para la atención a adultos mayores con diagnóstico de sarcopenia.

De la sistematización realizada se definieron como principios inviolables que la alimentación debe ser completa en consideración a la presencia de todos los nutrientes, equilibrada en cuanto los porcentos de cada uno de ellos en la dieta, variada al alternar los nutrientes incluidos, adecuada a la actividad física que se realiza y suficiente por el contenido energético que aporta.

Se precisó igualmente la relación entre los conceptos nutrición y alimentación y los objetivos de la alimentación para los practicantes de actividad física y las personas adultas mayores diagnosticadas con sarcopenia.

En el caso de los practicantes de actividad física, los objetivos de la alimentación son garantizar un adecuado suministro de energía, en correspondencia con el gasto calórico de la actividad que realizan; regular el peso corporal; retardar la aparición de la fatiga; utilizar la influencia inductiva de los alimentos; y organizar la alimentación en dependencia de las particularidades de las cargas físicas y psicológicas a las que están sometido.

Para las personas diagnosticadas con sarcopenia, el tratamiento de esta enfermedad se basa fundamentalmente en una serie de medidas que incluyen el tratamiento farmacológico, el tratamiento de los problemas de salud que concomitan con la sarcopenia, el ejercicio físico y la dieta. Las dos medidas principales para prevenir y combatir la pérdida de masa muscular son una adecuada alimentación, con un suficiente aporte de macro y micronutrientes, que garanticen el suficiente suministro de proteínas y vitaminas, y los ejercicios físicos. (García, L., (s/f); González-Gross, M., Gutierrez, A., Mesa, J.L., Ruiz-Uiz, J y Castillo, M. (2001); Casals, C., Suárez-Cadena, E. Estébanez,

F., Aguilar, M. P., Vázquez, M.(2017) Damanti, S., Azzolino, D. Roncaglione, C. Arosio, B,Rossi, P. y Cesari, M. (2019) ; Fuentes-Barría, H, Urbano-Cerda, S., Aguilera-Ergía, R. y González-Wong, C. (2020)

Igualmente, la mayoría de los investigadores consultados enfatizan en que se deben realizar entre 4 y 5 comidas al día lo que garantiza repartir de manera óptima el aporte energético y llegar con menor sensación de hambre, y menor ansiedad por comer, a las comidas principales lo que conllevaría a la ingesta de un volumen copioso de alimentos. (Palacios Gil-Antuñano, N., Montalvo, Z. y Ribas, A. M., 2009) Pág. 18

Finalmente, se asume la propuesta de la rueda de los alimentos como forma de agrupación de los mismos en sustitución de la pirámide de los alimentos al considerarse que todos estos alimentos son indispensables para el organismo humano y ninguno es más importante que los restantes, por lo que no deben estar ubicados en niveles. (Martínez Álvarez, Jr., Iglesias, C., Pinto, J., Villarino A., Castro M., Cao, M.J., Urrialde, R., Gómez C. y López, C, 2023)

La elección de las charlas educativas se fundamenta en la propia esencia de esta técnica expositiva entendida como una conferencia de corta duración que se desarrolla en ambientes semiformales, tiene el objetivo de informar, motivar y modificar una actitud para el tratamiento de un determinado tema y debe responder a una necesidad del grupo con un significado para sus integrantes.

Entre los elementos tenidos en cuenta en la programación de las charlas educativas está lo motivacional volitivo que permita por parte de las adultas mayores la concientización de que el envejecimiento es un proceso irreversible propio de los seres vivos que se relaciona comúnmente con la sarcopenia entendida como la pérdida generalizada y progresiva de la masa y la fuerza muscular y se asocia con un elevado riesgo de consecuencias negativas como la discapacidad física, la pobre calidad de vida y la muerte. Diferentes investigadores han señalado el hecho de que la sarcopenia acompaña frecuentemente a la diabetes mellitus de tal manera que, de hecho, se considera que tanto en el desarrollo de la sarcopenia como en la patogénesis de la diabetes mellitus pueden estar implicados mecanismos similares como la resistencia a la insulina, la inflamación crónica y la disfunción mitocondrial y han descrito que en el anciano se manifiesta una mayor resistencia a la insulina, que mejora al realizar ejercicio aeróbico y cuyo efecto sobre la síntesis proteica depende del aumento de vascularización muscular producido por el óxido nítrico (Lozano (2006); Rojas (2012); Brutsaert (2020); Kudva

(2022) La propuesta de Charlas educativas para una alimentación saludable contextualizada en las condiciones cubanas actuales se dividió en 5 temas que se trabajaron con las adultas mayores diagnosticadas de sarcopenia que incluían la propuesta de confección de menús completos, equilibrados y balanceados que respondan a las particularidades de adultas mayores, diagnosticadas de sarcopenia y practicantes sistemáticas de actividad física, que incluyen el entrenamiento de la fuerza.

Los temas contemplados en las Charlas educativas fueron:

Tema 1 Alimentación y salud

Tema 2 Nutrientes esenciales y no esenciales

Tema 3 El agua

Tema 4 Alimentos energéticos y alimentos termogénicos

Tema 5 Algunas ideas para comidas saludables

- desayuno
- almuerzo y comida
- meriendas

En la concepción de la propuesta se tomaron en cuenta los porcentajes de cada tipo de alimento a partir de las recomendaciones de Piñeros, A. L. (2022)

	Deportista		Sedentario	
	% recomendado	Equivalentes	% recomendado	Equivalentes
Proteína	15	1 gramo - 4.1kcal	14	1 gramo - 4.1kcal
Lípidos	25	1 gramo – 6.5kcal	31	1 gramo - 4.1kcal
carbohidratos	60	1 gramo - 4.1kcal	55	1 gramo - 4.1kcal

Material y métodos

Se partió de la caracterización de la muestra constituida por 13 adultas mayores entre 60 y 79 años de edad con diagnóstico de sarcopenia, que conservan el autovalidismo, aptas física y mentalmente y practicantes sistemáticas de actividad física, que incluye entrenamiento de la fuerza.

La muestra se correspondió con la población de mujeres adultas mayores diagnosticadas con sarcopenia incluidas en el estudio para la aplicación de ejercicios de fuerza para la atención a esta enfermedad y la mejora de la calidad de vida.

Se aplicó un diseño experimental con pretest y posttest. Para el diagnóstico inicial y final se aplicó la bioimpedancia para determinar la composición corporal.

Para la elaboración de la propuesta de alimentación saludable contextualizada a las condiciones cubanas actuales se revisaron estudios realizados por dietistas y nutricionistas de España, Italia, Canadá, Estados Unidos y de Latinoamérica como Colombia, México, Venezuela, Chile, Argentina y Cuba, así como bibliografía sobre las propiedades nutricionales de los productos de posible adquisición en Cuba y las variadas formas de su utilización y presentación, para aprovechar al máximo sus propiedades nutricias.

Los métodos empleados fueron el inductivo deductivo y el analítico sintético, así como el método explicativo en la ejecución de las charlas educativas.

Se trabajó en sesiones de una hora, dos veces a la semana, al finalizar la actividad física.

Resultados y discusión

La tabla 1 muestra los resultados del estudio de la composición corporal durante el diagnóstico inicial y después de la evaluación final. Se aprecia que el peso incrementó 900gramos, de manera significativa ($p<0,05$), cuando este fue evaluado en el Posttest. Este repercutió en el incremento significativo del índice de masa corporal ($p<0,05$), aunque este último permaneció en la categoría de normo peso para el grupo muestral.

El estimado de la composición corporal en los niveles molecular, tisular y celular también se presenta en la tabla 1. La masa grasa, % masa grasa, grasa visceral, y la ratio agua extracelular / agua corporal total disminuyeron de manera significativa ($p<0,05$) cuando fueron contrastado sus valores del pre y Posttest utilizando la prueba de rangos de Wilcoxon.

En los primeros tres indicadores disminuyó el lastre que representa la grasa; en el segundo, se demostró que los valores de agua extracelular disminuyeron para incremento del agua intracelular, la masa musculo esquelética, el ángulo de fase

La masa libre de grasa, el agua corporal total y el ángulo de fase incrementaron sus valores de manera significativa ($p<0,05$) al ser contrastados sus valores del pretest y Posttest. En el caso del ángulo de fase esto representó un incremento en la salud celular, lo que se reflejó a través de su incremento de la masa a nivel molecular (masa libre de

grasa) y tisular (masa músculo esquelética) y de la hidratación celular (ratio Agua extracelular/agua corporal total).

Tabla 1. Evolución de los Indicadores de la composición corporal en la muestra evaluada.

		X	DE	Sig
Estimación corporal total				
Peso, kg	Prestest	56,2	8,4	0,005
	Postest	57,1	8,1	
Estatura, cm	Prestest	153,9	5,9	-
	Postest	-	-	
Índice Masa Corporal, kg/m ²	Prestest	23,7	3,2	0,004
	Postest	24,1	3,2	
Estimación molecular				
Masa Grasa, kg	Prestest	24,1	5,6	0,002
	Postest	23,0	5,6	
% Masa Grasa	Prestest	42,6	4,8	0,002
	Postest	40,0	5,1	
Masa Libre de Grasa, kg	Prestest	32,1	4,0	0,002
	Postest	34,1	3,7	
% Agua corporal tota	Prestest	42,3	4,6	0,001
	Postest	44,5	4,6	
Ratio Agua extracelular/agua corporal total	Prestest	51,6	4,2	0,013

	Postest	48,3	6,5	
Masa músculo esquelética, kg	Pretest	11,6	2,9	0,004
	Postest	12,1	2,9	
Grasa visceral, l	Pretest	2,4	,41	0,002
	Postest	2,1	,34	
Estimación celular				
Ángulo de fase, grados	Pretest	4,1	,41	0,003
	Postest	4,3	,36	

Sig: Significación de la prueba de rangos de Wilcoxon para muestras pareadas.

La figura 1 muestra el Análisis del vector composición corporal del grupo evaluado en el pretest (gráfica de la izquierda) y posttest (gráfica de la derecha). Se observa que durante el pretest la tendencia del grupo fue a la obesidad sarcopénica. Solo dos evaluadas (2 puntos negros) se encuentran dentro de las elipses del 75 y 50% percentil de la población. El resto se encuentra en la zona de obesidad sarcopénica.

Durante el posttest, aunque las evaluadas se encuentran en las mismas elipses, la mayoría de los puntos tienen un acercamiento a la elipse de composición corporal normal.

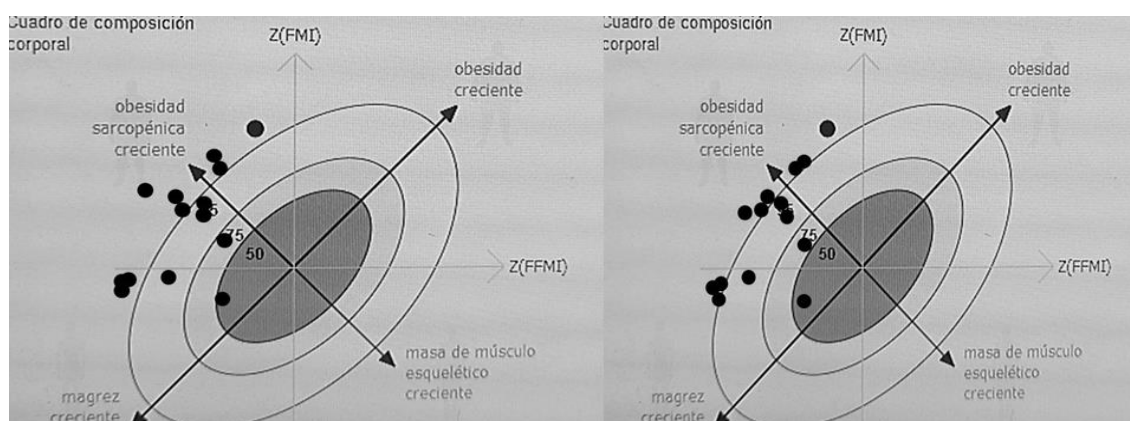


Figura 1. Análisis del vector composición corporal del grupo evaluado en el pretest (gráfica de la izquierda) y posttest (gráfica de la derecha).

Tabla 2. Evolución de los Indicadores nutricionales en la muestra evaluada.

		X	DE	Sig.
Energía almacenada, kcal	Prestest	264324,6	55814,8	0,001
	Posttest	262081,8	56530,7	
Tasa metabólica basal, kcal/d	Prestest	2067,9	221,3	0,06
	Posttest	2242,6	199,4	
Gasto energético diario, kcal/día	Prestest	2067,9	221,3	0,01
	Posttest	2242,6	199,4	

Sig: Significación de la prueba de rangos de Wilcoxon para muestras pareadas.

La tabla 2 muestra la energía almacenada, la tasa metabólica basal del grupo y el gasto energético diario del grupo evaluado. El grupo evaluado disminuyó la energía almacenada de manera significativa ($p < 0,05$), en correspondencia del aumento también significativo, del gasto energético diario del grupo.

La tasa metabólica basal se incrementó en el posttest significativamente ($p < 0,05$), lo que era esperado por el incremento del peso, la masa libre de grasa y el peso músculo esquelético.

La figura 2 muestra el Análisis del vector impedancia dieléctrica del grupo evaluado en el pretest (gráfica de la izquierda) y posttest (gráfica de la derecha). Se observa que durante el pretest la tendencia del grupo fue a la pérdida de células somáticas (masa de Somatocitos decrecientes). Solo dos evaluadas (2 puntos negros) se encuentran dentro de las elipses del 75 y 50% percentil de la población. El resto se encuentra en la zona de pérdida de células.

Durante el posttest, aunque las evaluadas se encuentran en las mismas elipses, la mayoría de los puntos tienen un acercamiento a la elipse con menos pérdida de células somáticas.

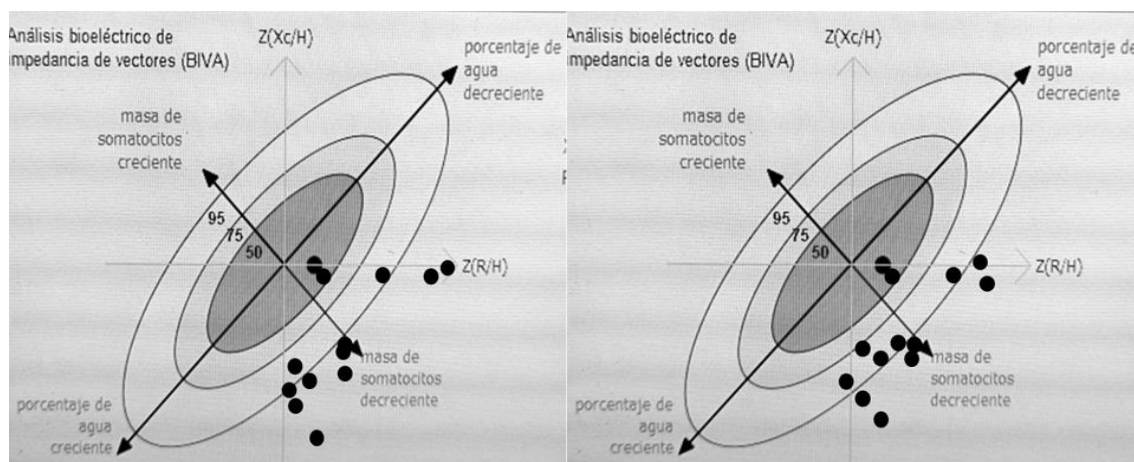


Figura 2. Análisis del vector impedancia bioeléctrica del grupo evaluado en el pretest (gráfica de la izquierda) y Posttest (gráfica de la derecha).

Conclusión

Se presenta una propuesta que parte de la sistematización y el diagnóstico, identifica la necesidad de la educación sobre las particularidades de la alimentación de adultas mayores practicantes sistemáticas de actividad física diagnosticadas de sarcopenia, y toma en cuenta las disponibilidades de alimentos para la elaboración de dietas saludables para ellas en las condiciones cubanas actuales.

Bibliografía

Brutsaert Erika. (2020). Diabetes mellitus (DM). Manual MSD versión para profesionales.

<https://www.msdmanuals.com>

Casals, C., Suárez-Cadena, E. Estébanez, F., Aguilar, M. P., Vázquez, M. (2017) Relación entre calidad de vida, actividad física, alimentación y control glucémico con la sarcopenia de adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2, Nutrición Hospitalaria, On-line ISSN 1699-5198 versión impresa ISSN 0212-1611

Damanti, S., Azzolino, D. Roncaglionone, C. Arosio, B, Rossi, P. y Cesari, M. (2019) Efficacy of Nutritional Interventions as Stand-Alone or Synergistic Treatments with Exercise for the Management of Sarcopenia Nutrients 2019, 11, 1991; doi:10.3390/nu11091991

FAO/OMS (1998) Preparación y uso de guías alimentarias basadas en alimentos, Informe Nicosia, Chipre

Fuentes-Barría, H, Urbano-Cerda, S., Aguilera-Ergía, R. y González-Wong, C. (2020) Ejercicio físico y suplementación nutricional para el combate de la obesidad

sarcopénica en adultos mayores Univ.Salud. 2021;23(1)46-54. DOI:
<https://doi.org/10.22267/rus.212301.213>

García, L. (s/f) Tratamiento nutricional de la sarcopenia. Archivos Latinoamericanos de nutrición, vol. 65, suplemento 1, Caracas, Venezuela, ISSN0004-0622 – ISSN-e 2309-5806

González-Gross, M., Gutierrez, A., Mesa, J.L., Ruiz-Uiz, J y Castillo, M. (2001) La nutrición en la práctica deportiva: adaptación de la pirámide nutricional a las características de la dieta del deportista. Archivos Latinoamericanos de nutrición, vol. 5 no. 4 Caracas, versión on-line 2309-5806

Kudva, Yogish. (octubre, 2022). ¿Qué es la Diabetes tipo 1? Mayo Clinic.
<https://www.mayoclinic.org>

Lozano, José Antonio. (noviembre, 2006). Diabetes Mellitus. Elsevier. Vol.25.
No. 10. <https://www.elsevier.es>

Martínez Álvarez, Jr., Iglesias, C., Pinto, J., Villarino A., Castro M., Cao, M.J., Urrialde, R., Gómez C. y López, C, (2023) Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación UNESCO/OMS/WHO. Worldforumonphysicalactivity and sport, Québec.

Palacios Gil-Antuñano, N., Montalvo, Z. y Ribas, A. M., 2009, Alimentación, nutrición e hidratación en el deporte, Servicio de Medicina, Endocrinología y Nutrición. Centro de Medicina del Deporte. Consejo Superior de Deportes, Número NIPO: 663-09-051-X Depósito Legal: M-14321-2009

Piñeros, A. L. (2022) Balance energético. En Diplomado Internacional Universitario Fundamentos de la Medicina del Deporte DIUEFMD

_____ (2022) Hidratación en el deporte. En Diplomado Internacional Universitario Fundamentos de la Medicina del Deporte DIUEFMD

_____ (2022) Nutrición balanceada en el deporte. En Diplomado Internacional Universitario Fundamentos de la Medicina del Deporte DIUEFMD

_____ (2022) Nutrientes en la alimentación del deportista. En Diplomado Internacional Universitario Fundamentos de la Medicina del Deporte DIUEFMD

_____ (2022) Mujer, nutrición y rendimiento deportivo. En Diplomado Internacional Universitario Fundamentos de la Medicina del Deporte DIUEFMD

Reyes Chávez, L. R., Ruperti, L., Bevallos, C.J., Hidalgo, J. y Rosales Paneque, F. (2019) Alimentación saludable, actividad física y enfermedades asociadas en la parroquia de Manta, Ecuador, Correo Científico Médico, vol. 23 No. 4 Holguín, versión on-line ISSN 1560-4381.

Rojas de la P., Elizabeth. (octubre, 2012). Definición, clasificación y diagnóstico de la Diabetes Mellitus. Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo. Vol.10. Supl.1. Ve.scielo.org>scielo

EFFECTO DE LA ESTIMULACIÓN COGNITIVA INTEGRADA CON LA REHABILITACIÓN FÍSICA EN PACIENTE CON SÍNDROME HEMIPLÉJICO

Dr.C Mirelis Barrientos Danger

RESUMEN

Las enfermedades cerebrovasculares constituyen unas de las primeras causas de morbilidad y mortalidad a nivel mundial, que originan en el individuo limitaciones físico-motoras y cognitivas. El presente artículo, tiene como objetivo evaluar el efecto de la aplicación de un sistema de acciones cognitivas integradas con la rehabilitación física en el paciente hemipléjico. Los métodos más utilizados fueron, la observación, análisis, síntesis y estadísticos y matemáticos. Entre los resultados obtenidos se destaca, que la muestra mejoró los dominios de memoria, al igual que, la atención y la cognición global con efectos significativos.

Palabras clave: Estimulación cognitiva, Rehabilitación física, Síndrome hemipléjico

ABSTRACT

Keywords: Cognitive stimulation, Physical rehabilitation, Hemiplegic syndrome.

Cerebrovascular diseases are one of the leading causes of morbidity and mortality worldwide, which cause physical-motor and cognitive limitations in the individual. The objective of this article is to evaluate the effect of applying a system of cognitive actions integrated with physical rehabilitation in the hemiplegic patient. The most used methods were observation, analysis, synthesis, and statistics and mathematics. Among the results obtained, it stands out that the sample improved memory domains, as well as attention and global cognition with significant effects

INTRODUCCIÓN

Las enfermedades cerebrovasculares (ECV) constituyen un problema importante de salud a escala mundial y en Cuba representan la tercera causa de morbilidad y mortalidad.(Madera, 2014). Esta enfermedad se define como la afectación de un área del encéfalo de forma transitoria o permanente por una isquemia o hemorragia, con implicación de uno o más vasos sanguíneos cerebrales por un proceso patológico o en la calidad o cantidad de la sangre que estos aportan.(González y Andinez, 2016).

Entre las manifestaciones de las enfermedades cerebrovasculares se halla, el síndrome hemipléjico que es invalidante, debido a las lesiones que provoca en el sistema nervioso central (SNC), (Barroyeta, M. y col., 2018). Asimismo, la hemiplejia, es la parálisis de un hemicuerpo, y se acompaña de diferentes síntomas invalidantes como: la parálisis, trastornos del habla, incontinencia urinaria, disfagia, déficits trastornos emocionales y cognitivos. De acuerdo con (Lucas y col., 2020) se estima que hasta el 80% de los pacientes que han tenido un accidente cerebro vascular experimentan uno o más síntomas cognitivos en algún punto del curso de la enfermedad.

La función cognitiva es el resultado de la función global de todas sus áreas intelectuales, el pensamiento, la memoria, la percepción, la comunicación, la orientación, el cálculo, la comprensión y la solución de problemas, su afección puede traer consigo la pérdida de la autonomía y de la identidad personal.

Las secuelas cognitivas propias del síndrome hemipléjico se manifiestan en alteraciones de la percepción viso-espacial, desorientación topográfica, problemas de raciocinio, atención, aprendizaje, hacer juicios, y memoria. De igual modo, se plantea que en el síndrome hemipléjico se manifiestan con mayor los trastornos en la atención, memoria y velocidad de procesamiento (tríada cognitiva) deben ser atendidos de forma prioritaria y tratarlos en primer lugar para que la rehabilitación tenga éxito. (Rodríguez y Urzúa , 2009; y Lucas y col., 2020).

En este sentido, las indicaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) están dirigidas a minimizar el impacto negativo que provocan las enfermedades cerebrovasculares para el individuo y la sociedad. En consonancia, se orienta la prevención y tratamiento de los factores de riesgos como la obesidad, evitar los malos hábitos alimentarios y el sedentarismo. Asimismo, se indica que los pacientes que han sufrido un evento cerebrovascular que su incorporación en los programas de rehabilitación se debe efectuar lo más temprano posible y con carácter integral, donde se esgriman las diferentes técnicas de rehabilitación neurológica.

Para minimizar el impacto negativo que provoca el síndrome hemipléjico existen diferentes programas de rehabilitación a nivel de hospital, y policlínicas que engloban tratamientos como: terapia ocupacional, rehabilitación cognitiva, la rehabilitación física. En esta última el ejercicio físico ocupa un lugar cimero en la rehabilitación del paciente

con síndrome hemipléjico, pues contribuye en gran medida a disminuir los síntomas en los pacientes y al rápido restablecimiento de la salud.

En este orden, y dada la necesidad de atender en la comunidad a los pacientes con secuelas agudas y crónicas de la enfermedad cerebrovascular, se diseñó el Programa de Rehabilitación de la Hemiplejia en las Áreas Terapéuticas de la Cultura Física que se sustenta predominantemente en el modelo médico- biológico que advierte estrategias de intervención integral con la participación multidisciplinaria y su objetivo general, es mejorar el autovalidismo del paciente. Además, consta de tres etapas a) Etapa de Preparación física básica, b) Etapa para la Consolidación de las respuestas motoras y c) Etapa de Perfeccionamiento. Esta última etapa; es donde los pacientes comienzan a adquirir más independencia de acuerdo con sus limitaciones física y funcionales.

En relación con los estudios realizados desde la Cultura Física, (Coll, 2011) elaboró un programa de rehabilitación en pacientes con síndrome hemipléjico con dos grupos uno control y otro experimental y aplicó ejercicios activos asistidos, físicos de equilibrio coordinación, fuerza entre otros y concluye que la muestra que recibió el programa mejoró todos los indicadores evaluados con resultados superiores al grupo control.

Por su parte, Martínez y Hernández (2012) emplearon una alternativa de ejercicios físicos para la rehabilitación de pacientes adultos mayores con hemiplejia y los resultados arrojaron cambios significativos en el estilo de vida de la muestra, así como en su independencia funcional. Hallazgos análogos, alcanzaron (Delgado, 2015; y Castro, 2014) con la aplicación de ejercicios para el mejoramiento de la marcha en pacientes hemipléjicos.

Igualmente, (Ramírez y Semanat, 2018); emplearon una batería de ejercicios físicos para la rehabilitación de las extremidades superiores y hallaron que la muestra mejoró su funcionalidad y su independencia. Resultados equivalentes alcanzó (Nuñez, 2020) con la intervención del método *Bobath* en pacientes hemipléjicos.

En las indagaciones referidas de la rehabilitación física al paciente con síndrome hemipléjico en la Cultura Física, se develan los resultados en la capacidad funcional física, sin embargo, son insuficientes los que se declaran en la función cognitiva. En consecuencia, el objetivo del trabajo está dirigido a evaluar los resultados de la aplicación de un sistema de acciones cognitivas integradas con la rehabilitación física en el paciente hemipléjico.

MÉTODOS

Se realizó un estudio de un caso, de tipo experimental y con nivel pretest y posttest en el período de septiembre 2018 a enero 2019 en el Centro de Actividad Física y Salud (CAFS) de la UCCFD “Manuel Fajardo”.

La muestra seleccionada intencional, un paciente de 50 años del sexo masculino con diagnóstico accidente cerebrovascular y como secuela una hemiplejía izquierda espástica, presenta afección en la coordinación equilibrio, la marcha y alteraciones en el proceso de memoria a corto plazo, memoria de trabajo y la atención. El paciente se encontraba en la fase de perfeccionamiento.

Criterio de inclusión: Todos los pacientes que se encuentran en la fase crónica (Espástico) y con secuelas cognitivas.

Criterio de exclusión: paciente que no cumplan con los criterios de inclusión.

Los métodos más utilizados fueron:

Métodos del nivel teórico:

- **Histórico-lógico:** Indagar el desarrollo del fenómeno a investigar de forma cronológica. Estudio de los métodos existentes en el tiempo, fundamentalmente los relacionados con la rehabilitación de pacientes hemipléjicos espásticos en integración físico cognitiva.

- **Analítico- sintético.** Permitió descomponer fenómeno en estudio y llegar a emitir juicios condensados de la apreciación de autores que han investigado el tema objeto de estudio.

Métodos del nivel empírico:

Observación: Permitió conocer las particularidades de la evolución de los pacientes durante el período de la rehabilitación con la integración de la estimulación cognitiva.

Encuesta: Se aplicó a los especialistas que participan en el estudio de caso de rehabilitación del paciente con síndrome hemipléjico para conocer los aspectos sobre la rehabilitación cognitiva.

Medición: se evaluó Test seriado de Luria citado por (Barrientos, 2017). Consiste en el recuerdo de palabras, auditivo verbal. Se leen las diez palabras tres veces y, una vez que se haya captado, el examinado debe repetir las palabras que recuerde, en voz alta pasada una hora se le pide al evaluado que pronuncie las palabras que recuerde.

El Subtes Dígitos de la Escala de Inteligencia Wechsler III. La prueba se compone de dos partes: repetición de dígitos en orden directo e inverso, ambas consistiendo en pares de

series de dígitos, que aumentan de longitud con la progresión de la prueba. También, se evaluó el test Minimental que valora la cognición global del paciente.

Métodos estadísticos y matemáticos

Estadístico Descriptiva: Se esgrimieron en las técnicas estadísticas, el cálculo porcentual y los valores promedios y la T students para muestras pareadas. El matemático el cálculo porcentual. Se utilizaron los niveles de 0,10; 0,05 y 0,01 indicando los grados de significación: poco significativo, significativo y muy significativo, respectivamente. Se utilizó el Software SPSS 20.0.0 del 2011,

Las acciones cognitivas integradas con la rehabilitación física fueron aplicadas de acuerdo con (Barrientos, 2017) quien conceptualiza como como las “diferentes acciones y tareas de carácter cognitivo, elaboradas a partir de los contenidos de diferentes ciencias, que se conjugan con el ejercicio físico para estimular, de manera simultánea la cognición”.

Acciones cognitivas

Las acciones cognitivas fueron conjugadas con los ejercicios de rehabilitación de la tercera fase de perfeccionamiento del paciente hemipléjico; teniendo en cuenta los objetivos propuesto en esta etapa por (Coll 2011).

Objetivos de la etapa

- Continuar el trabajo de la etapa anterior.
- Perfeccionar el trabajo de equilibrio y coordinación.
- Mejorar la fuerza y tono muscular

Los ejercicios que se le aplicaron en esta fase fueron realizados en:

- ejercicios en colchón, en espalderas, paralelas, ejercicios libres, de fuerza y respiratorios.

Tabla I. Sistema de acciones cognitivas integradas con la rehabilitación física para la estimulación cognitiva en el paciente con síndrome hemipléjico.

Objetivos	Acciones cognitivas integrada con la rehabilitación física

-Estimular Orientación espacial - Mejorar movilidad articular disminuir espasticidad.	Ejecutar ejercicios asistidos y a la par preguntar al paciente día del mes. -Explicar dirección del movimiento que ejecuta
-Mejorar la memoria a corto plazo resistencia aeróbica y coordinación de la marcha	Sobre la marcha repetir tres palabras dictadas por el profesor.
-Estimular el lenguaje y la fluidez verbal -Mejorar la resistencia aeróbica y coordinación de la marcha	Montado en la bicicleta producir palabras con letra C. -Producir una oración con una palabra presentada por el profesor

Fuente. Barrientos (2017).

RESULTADOS

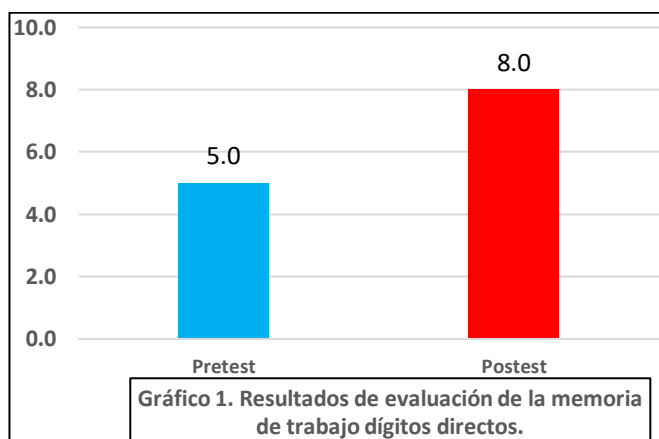
La evaluación de la capacidad cognitiva, en la variable correspondiente al procesamiento auditivo verbal de la memoria a corto plazo, se realizó mediante el Test seriado de Luria, como se puede observar en Tabla Nro 2. ,el paciente en el pretest logró evocar en cinco intentos, un promedio de cuatro palabras de diez, que representó el 40% . Sin embargo, cuando recibe la rehabilitación integrada con el sistema de acciones cognitivas, optimiza la cantidad de palabras evocadas en el posttest con tres palabras más, para total de siete que representó el 70%. Resultados análogos alcanzó (Barrientos, 2013) en una muestra diagnosticada con hipertensión arterial y artrosis.

Tabla No. 2. Resultados del test seriado de Luria				
Evaluaciones	Pretest Control	Posttest Experimental	Diferencia	Sig.
Total, de palabras evocadas	4	7	3	***

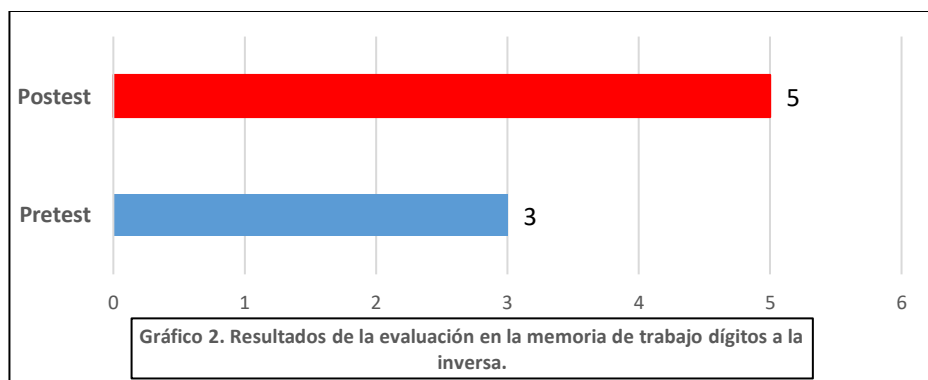
La Figura 1, nos muestra el comportamiento de los dígitos directos y se puede observar como la muestra evalúa mejora

la cantidad de dígitos evocados de una medición a la otra, ya que, logra recordar en el

pretest cinco dígitos y en el posttestocho, para un 62,5% con una diferencia de tres palabras . Estos resultados son muy significativos, ya que la muestra mejora la atención y el proceso de memoria, indicadores cognitivos que intervienen en el proceso de procesamiento de la información.

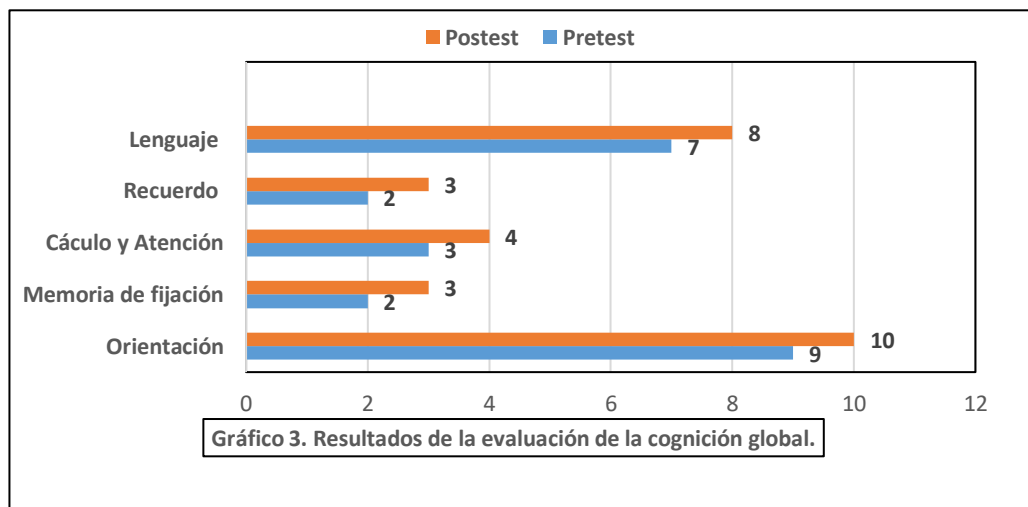


Resultados similares, alcanzó la muestra evaluada en los dígitos a la inversa como se ve en el Gráfico 2; en el pretest logró evocar tres dígitos y en el posttest cinco dígitos para un 60% . Los datos obtenidos por la muestra se consideran muy significativos, porque la memoria de trabajo tiene una estrecha relación con la manipulación de la información, es el “espacio mental” de trabajo, necesario para el recuerdo episódico y semántico, para el pensamiento y la toma de decisión, para la comprensión del lenguaje y el cálculo mental, y en general para todas las actividades cognitivas que requieren atención y procesamiento controlado.



La muestra fue evaluada con el test Minimental, que evalúa la cognición global, y se puede observar en el Gráfico 3, que alcanzó puntajes bajos en el pretest en: la memoria de

fijación, la atención y el cálculo. No obstante, en el posttest mejoró los en los dominios evaluados y en la cognición global.



DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos por la muestra en la cognición global con la rehabilitación física integrada con acciones cognitivas son muy significativos. En consecuencia, la investigación es considerada como novedosa y exploratoria porque son insuficientes las investigaciones que se proyectan con esta intención desde el contexto de la Cultura Física para la atención del síndrome hemipléjico. De ahí, que se asuman como sustentos los resultados los autores (Santos, 2006: y Sanhueza, 2014). Que han investigado los procesos cognitivos en el contexto de la psicología y neuropsicología, pues, sus hallazgos revelan que, la estimulación cognitiva es un método efectivo para mejorar la cognición en las muestras estudiadas. De igual modo, se respaldan en investigaciones estimulación de los procesos cognoscitivos en adultos mayores conjugada con ejercicios físicos de (Barrientos, 2015, 2017; Reigal y Hernández, 2014).

Los resultados obtenidos en los procesos cognitivos en la muestra evaluada se sustentan en la neuroplasticidad que facilitan la regeneración de nuevas conexiones sinápticas de acuerdo con (Valdés, 2012). De igual modo, estas acciones cognitivas para su aplicación cumplen el principio pedagógico de lo simple a lo complejo y de lo fácil a lo difícil. y se aprovecha de manera oportuna la fase de perfeccionamiento donde se eximen los componentes aislado en el momento de ejecutar los ejercicios, de acuerdo con (Luria) citado por Barrientos (2017), ya que existe un cierto nivel de dominio en su ejecución por parte del paciente, lo que facilita la ejecución de dos tareas al unísono.

En la actualidad, la rehabilitación física del paciente con síndrome hemipléjico en la Cultura Física sólo se les aplica los ejercicios físicos, y los resultados versan sobre la mejoría de la capacidad funcional. Asimismo, el efecto obtenido en la evaluación cognitiva del paciente es significativo; y se devela la necesidad de prescribir los ejercicios físicos integrados con la estimulación cognitiva para brindar atención al área cognitiva del paciente con síndrome hemipléjico, puesto que es una de los procesos más vulnerables en este grupo etario social.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barrientos Danger, M. (2013). Impacto de una metodología para la estimulación de la memoria acorto plazo en el adulto mayor hipertenso mediante la cultura física terapéutica en el área terapéutica del combinado deportivo 'Camilo Cienfuegos' en el municipio Plaza de la Revolución. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 18. Recuperado de . <http://www.efdeportes.com/>
- Barrientos Danger, M. (2021). Metodología para la estimulación de la memoria y la función ejecutiva en el adulto mayor mediante la actividad física en. *Arrancada*, 21(38). Recuperado de <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/download/354/24>
- Barroyeta, M. y col. (2018). *Tratamiento neurocognitivo y rehabilitación en el paciente hemipléjico*. (Trabajo de Diploma). Universidad Grasilaso de la Vega, Lima Perú. Recuperado de <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwixvOGC-rvwAhWmMVkFHSZCAasQFjAJegQIChAD&url=http%3A%2F%2Frepositorio.uiqv.edu.pe%2Fbitstream%2Fhandle%2F20.500.11818%2F3980%2FTRAB>.
- Castro, Labrada, A. (2014). *Evaluación de la marcha en pacientes hemipléjicos espásticos que se atienden en el Centro de Actividad Física y Salud (CAFS) de la UCCFD "Manuel Fajardo"*. (Trabajo de diploma), Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo.

- Coll Costa, L. (2011). Resultados de la aplicación de un programa de rehabilitación física en pacientes con síndrome hemipléjico por enfermedad cerebrovascular. *Revista Colombiana de Medicina Física y Rehabilitación*, 21(2). Recuperado de <https://revistacmfr.org/index.php/rcmfr/article/view/9>
- Delgado Colón , M. (2015). *La rehabilitación física a un paciente con síndrome hemipléjico*. (Trabajo de Diploma). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo.
- González González ,P., y Andinez,D. (2016). Epidemiología, etiología y clasificación de la enfermedad cerebrovascular. *Archivos de Medicina*, 16(2), 495 a 507. Recuperado de <https://www.redalyc.org/jatsRepo/2738/273849945026/html/index.html>
- Madera Puente, I. (julio . dic. 2014). Epidemiología de las enfermedades cerebrovasculares de origen extracraneal. *Revista Cubana de Angiología Cir Vasc.*, 15(2).
- Martínez- Quevedo,J. y Hernández- Silva. A. (2012). Alternativa de ejercicios físicos en la rehabilitación a pacientes adultos con hemiplejía por infarto cerebral en el municipio Santa Rita Estado zulía. *Revista de por Vida*, 9(17). Recuperado de <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:OSjqx3t9qa0J:https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/download/183/223/229+&cd=18&hl=es&ct=clnk&gl=ve&client=firefox-b-d>
- Núñez Sánchez, B. (2020). *Bobath en la intervención fisioterapéutica de la hemiplejía*.(Trabajo de Diploma). Universidad Nacional de Chimborazo. doi:<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/6529>
- Lucas A, y col. (2020). Rehabilitación multidisciplinaria para pacientes adultos con accidente cerebrovascular. *Medicina Buenos Aires*, 80(1), 2020 – 2021. Recuperado de <https://www.medicinabuenosaires.com/indices-de-2020/volumen-80-ano-2020-no-1-indice/rehabilitacion/>
- OMS. (2010). Estrategia paso a paso para la vigilancia de accidentes cerebrovasculares. Disponible en <https://www.paho.org › dmdocuments › manuale>

- Ramírez del Mar M. y Semanat Belisón.(2018). Batería de ejercicios físicos para la rehabilitación de los miembros superiores en pacientes con hemiplejia asistidos en la casa, en cali, colombia.*Revista Científica Olimpia*, 15(51), 94 a 109. Recuperado de <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/511>
- Reigal, R., y Hernández, A. (2014). Efectos de un programa cognitivo-motriz sobre la función ejecutiva en una muestra de personas mayores. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 9(37), 206-220.
- Rodríguez, F., y Urzúa, A. (2009). Funciones superiores en pacientes con accidente cerebro vascular. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 4(1), 20-27. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179317756004>
- Santos, N. (2006). *Entrenamiento de la memoria. Una experiencia adultos mayores en la provincia de Pinar del Rio*. (Tesis inédita de maestría). Universidad de la Habana, La Habana, Cuba.
- Sanchueza, C. (2014). *Programa de entrenamiento cerebral en adultos mayores sin deterioro cognitivo: atención, memoria y funciones ejecutivas*. (Tesis doctoral, Universidad Complutense de Madrid, España). Recuperado de <https://eprints.ucm.es/24748/>
- Valdés, P. (2017)). *El desarrollo de Cuba en las neurociencias*. “Pasaje a lo Desconocido”. [Transmisión por cadena de televisión] (R. Taladry, Entrevistador) Cuba Visión Canal 6. La Habana, Cuba.

CONTROL DEL COMPORTAMIENTO TÉCNICO-TÁCTICO DE LOS JUDOCAS DE LA SELECCIÓN NACIONAL MASCULINA DE CUBA.

Autor:

Dr. C. Antonio Eduardo Becali Garrido.

Resumen.

La dedicación que se le brinda en la actualidad al deporte como espectáculo en los diferentes certámenes, ha traído consigo una mayor atención a toda la infraestructura que garantiza los resultados de los deportistas, de lo cual la comunidad científica internacional no está alejada, y por ese motivo cada día le dedica un mayor tiempo a la orientación y perfeccionamiento de los métodos y procedimientos, que se utilizan: para tal efecto en el presente trabajo se han tenido en cuenta esos criterios, para controlar y poder recoger la mayor cantidad de información posible del comportamiento técnico-táctico de nuestros judocas en cada una de sus presentaciones con el fin de determinar con exactitud sus debilidades, amenazas, fortalezas y oportunidades en dicho campo. Ya que en gran medida los entrenadores se auxilian en la observación pedagógica y en las anotaciones de los elementos más significativos que observan, apoyándose en sus años de experiencias y del conocimiento que poseen, con ese fin se desarrolló la presente investigación y se empleó la técnica de la entrevista a varios especialistas, llegándose a comprobar que un mecanismo de control más detallado y específico puede reunir un gran cúmulo de información que le servirá a los entrenadores a orientarse y precisar mejor, hacía que parte del extenso campo técnico-táctico de nuestro deporte deben profundizar en la preparación desde el punto de vista individual como colectivo. La investigación tiene como muestra la preselección que se prepara para los juegos Olímpicos de París, 2024.

Summary.

The dedication that is currently given to sport as a spectacle in the different competitions has brought greater attention to the entire infrastructure that guarantees the results of the athletes, from which the international scientific community is not far removed, and for this reason For this reason, every day he dedicates more time to the orientation and improvement of the methods and procedures that are used: for this purpose in the present work, these criteria have been taken into account, to control and be able to collect the greatest amount of information possible from the technical-tactical behavior of our judokas in each of their presentations in order to accurately determine their weaknesses, threats, strengths and opportunities in said field. Since, to a great extent, the coaches are assisted in the pedagogical observation and in the annotations of the most significant elements that they observe, relying on their years of experience and the knowledge they possess, for this purpose the present investigation was developed and the technique was used. from the interview to several specialists, arriving to verify that a more detailed and specific

control mechanism can gather a great amount of information that will help the coaches to better orient and specify, towards which part of the extensive technical-tactical field of our sport they must deepen the preparation from the individual and collective point of view. The investigation has as a sample the preselection that is preparing for the Olympic Games in Paris, 2024.

Introducción:

El judo es un arte marcial de origen japonés devenido en deporte, incluido en el calendario olímpico que desde los juegos Olímpicos de Tokyo 1964. Fue creado por Jigoro Kano en 1882, en el que sintetizó la esencia de las antiguas escuelas de otro arte marcial, aún más antiguo, denominado Jiu-jitsu y de otras artes de lucha practicadas en el Japón de la época, con gran esmero y habilidad supo fundir sus aspectos esenciales en una sola. El judo sentó las bases para las artes marciales modernas, tanto en sus objetivos como en los métodos de enseñanza.

En cuanto al reglamento de arbitraje respecta, en las últimas décadas las exigencias de los medios de difusión en mostrar un evento deportivo cada vez más espectacular han sido muy marcadas, con el propósito, que lo consuma desde el público menos especializado hasta el más conocedor de ellos, por eso tratan constantemente de que los espectáculos deportivos sean en un tiempo no muy extenso, fáciles de entender y sobre todo muy entretenido entre otros factores. Lo que ha conllevado a una transformación en todo el movimiento deportivo internacional y el Judo no escapa de esta revolución, además que es uno de los deportes vanguardia en este proceso y se esfuerza día a día por proyectar un espectáculo de gran calidad.

Durante un combate de Judo existen dos niveles de puntuación el Ippon que equivale a un punto y el Wazari que posee un valor de medio punto. Es bueno conocer que un judoka puede obtener una victoria por Ippon cuando este sea capaz de proyectar a su contrincante y este apoye las tres cuartas partes de espalda con control, fuerza y velocidad contra el Tatami, cuando logre inmovilizar reteniéndolo durante veinte segundos en contacto directo con el tatami al menos una parte del omóplato u hombro posterior de su adversario o cuando sea capaz de hacerlo rendir con una técnica de luxación a la articulación del codo o con una técnica de estrangulación.

El juez apreciará Wazari cuando durante una técnica de proyección el judoka que ataque dicho movimiento no reúna los tres factores fundamentales antes mencionados o cuando

durante una inmovilización mantenga controlado a su adversario durante un tiempo mayor de diez segundos y menor de veinte segundos es bueno aclarar que dos Wazari acumulado por cualquiera de estas vías equivale a Ippon.

Los combates de Judo para ambos sexos están pactados en cuanto a su tiempo de duración a cuatro minutos y si en ese tiempo persisten empatados seguirán combatiendo en un tiempo conocido por el punto de oro donde el primer judoka que logre marcar alguna de las marcaciones expresadas con anterioridad a su contendiente resultará el vencedor es pertinente resaltar que durante este proceso de desempate el tiempo es ilimitado.

En cuanto a las penalidades solo será sancionado en tres ocasiones un competidor durante el combate ya que el judoka que llegue a sus tres sanciones perderá automáticamente su encuentro y dichas penalidades se arrastra en el punto de oro, que ocurre cuando dentro del combate reglamentado a cuatro minutos no ha existido ninguna ventaja mínima por parte de los competidores, entonces se procedería a pasar automáticamente al punto o regla de oro la cual tiene la característica que su tiempo es ilimitado hasta que uno de los dos contendientes marque primero o logre tener 3 Shidos a su favor como se explicó con anterioridad.

Atendiendo a su clasificación el Judo se encuentra distribuido en tres grandes grupos que son Atemi Waza (técnicas de golpeo), Nage Waza (técnicas de proyección) y Katame Waza (técnicas de control) aunque solo los dos últimos grupos son los aceptados para competir y que comúnmente son más conocidos por Tachi y Ne Waza traducción realizadas anteriormente.

Entre el grupo de Tachi Waza existen 68 movimientos técnicos que son los autorizados a utilizarse durante las competencias, y estos se encuentran subdivididos en Te Waza (técnicas de brazos), Koshi Waza (técnicas de cadera), Ashi Waza (técnicas de piernas), Ma Sutemi Waza (técnicas de sacrificio con caída hacia atrás) y Yoko Sutemi Waza (técnicas de sacrificios con caída hacia el lateral). En cuanto al grupo de técnicas al Ne Waza estas se encuentran constituidas por 32 técnicas y distribuidas en tres grupos los mismos son: los de inmovilización (OsaeKomi Waza), de estrangulación (Shime Waza) y de (Kansetsu Waza) técnicas de luxación.

Como se puede evidenciar claramente existen un total de 100 movimientos rectores entre los dos campos por donde transcurre el combate de Judo que se pueden utilizar durante las competencias y si a esto le agregamos las variantes que poseen cada una de estas técnicas que sobrepasa ampliamente a más de 2 variantes de ejecución por cada técnica

rectora, resultaría una cifra considerable además de los elementos básicos en ambos campos y las acciones defensivas, por lo que podemos comprender el extenso campo táctico que debe poseer la preparación de un judoca. Aunque claro está que resulta imposible alcanzar una alta maestría en todas las técnicas, pero si el Judoca debe adquirir un profundo conocimiento de muchas de ellas y de los principios fundamentales, ya que en el combate son muy impredecibles las acciones y el judoka debe reaccionar de forma rápida y con una disminución del espacio y del tiempo bien reducido.

Por estas razones y por el alto nivel que ha adquirido el Judo en lo particular y el deporte en general una de las características del entrenamiento deportivo moderno es la especificidad durante la preparación y para lograr este método individualizado de entrenamiento es indispensable obtener la mayor cantidad de información posible del equipo en general y de los alumnos en particular, con el fin de orientarse objetivamente y definir con claridad los objetivos que persigue tanto el entrenador con su equipo y con cada uno de sus deportistas. Debido a lo ante expuesto somos del criterio que existe inconformidad en el Judo con la información que se obtiene sobre el comportamiento técnico-táctico de los judocas durante las competiciones. Por lo que se apela a escribir las acciones más relevantes atendiendo a su efectividad y a plasmar una valoración infundada en la observación pedagógica de los entrenadores y en el conocimiento que estos poseen.

Desarrollo:

En entrevistas realizadas a los especialistas pudimos recoger las siguientes informaciones. El 80% de los entrevistados coincidían que cuando anotaban los combates de sus alumnos priorizaban los siguientes aspectos, los datos generales del evento, así como la fecha.

Incluyen además el nombre de su alumno y del rival al que se van a enfrentar, la división, al lado del nombre de ambos van escribiendo los detalles más relevantes del combate como por ejemplo si recibieron alguna penalidad y si marcaron algún Wazari o Ippon, también definen el vencedor del combate generalmente anotando una G mayúscula en el lado izquierdo del nombre del judoka que resultó vencedor que es la inicial de (ganador). Culminado el combate realizan un resumen de la valoración o criterio del entrenador, que lo redactan en forma de oración o de párrafo en dependencia al cúmulo de información que desee plasmar. Ver ejemplo.

(G)

X Sh I- TW(seoi)

Y W(ouchi) Sh

Leyenda:

X = alumno

I = Ippon

Y = oponente

TW= Tachi Waza

W = Wazari

Sh = Shido

(G) = Ganador.

(seoi) = Seoi Nage

(ouchi) = O uchi gari

Este es el ejemplo más utilizado en las anotaciones de los combates por parte de los entrenadores, muchos de ellos teniendo en cuenta los años de experiencia como entrenador tienden a profundizar más en la anotación como por ejemplo plasman la técnica con que su alumno marcó o fue derribado, los Shidos algunos tienden a definirlo principalmente los que son por pasividad y si existen otro Shido (penalidad) que le aplican a su alumno con frecuencia generalmente lo escriben en la redacción de la observación que realizan al final del combate como apunte de nota para tener en cuenta acerca de, el análisis del evento de manera individual o colectiva. También un grupo menos reducido tienen en cuenta la dirección del ataque que fue ejecutado.

De forma general somos del criterio que el mayor peso de esta anotación está centrado en la redacción de los profesores teniendo en cuenta la sapiencia de los mismos y la profundidad de su observación. Que para lograr una exitosa redacción se basan en varios indicadores que son elementales para el combate de Judo como por ejemplo la postura, el agarre, los desplazamientos que emplean y analizan el comportamiento táctico de sus discípulos con relación a la toma de decisión que realizaron, entre otros factores. Con este método se ha podido obtener buenos resultados a través del tiempo, pero creemos que existen detalles que se pudieran controlar mejor para poder estudiar y analizar el comportamiento de los alumnos durante el combate. Además que en esa redacción que se realiza auto seguido de la culminación del combate. El entrenador debe apelar a su memoria post competencia para efectuar un resumen de lo que observó durante el combate, que de esta manera pudieran tener el riesgo de escaparse algún detalle que en el momento de redactarlo pudiera enfocarse de manera distorsionada.

Por esta razón pensamos que mientras más indicadores bien definidos se plasmen de forma rápida, llegaría a precisar mejor el comportamiento técnico-táctico de los alumnos, además un conteo más detallado del desarrollo del combate nos permitirá obtener un cúmulo de información que servirá a encaminar con una mejor orientación el proceso de entrenamiento.

Indicadores más frecuentes de los entrenadores para el análisis o valoración de las competiciones.

Combates ganados y perdidos.

Combates ganados y perdidos al Tachi y Ne Waza.

Combates ganados y perdidos por Ippon, Wazari o Hansokumake.

Cantidad de Shidos a favor y en contra.

Clasificación de los ataques ejecutados con efectividad

Estos son de forma general los indicadores a valorar principalmente a un equipo incluyendo el valor porcentual. Casi siempre suelen ser más detallados los individuales ya que la gran mayoría de los entrenadores aprovechan esta información para conformar el plan de entrenamiento individual de los alumnos. Aunque hago énfasis en el planteamiento anterior que tienden en ocasiones a poseer más detalles en dependencia a la visión del entrenador.

A raíz de todo lo antes expuestos nos dimos a la tarea de analizar la forma más utilizada de anotación y los aspectos en los que se basan para poder clasificar también los aspectos medulares, para la confección de una planilla de anotaciones donde podamos recoger la mayor información posible sin llegar a redondear la información y que a su vez posea un carácter fácil de escribir y de entender, con una vía más operativa y dinámica que se escriba poco y se recoja bastante información.

Por tal razón tuvimos a consideración la confección de una planilla que está constituida por 7 columnas donde se intentará apuntar todos los detalles de un combate para su posterior estudio y dictamen del desempeño competitivo del alumno. La misma se encabezará de la manera siguiente; los datos generales del evento en cuanto al país, el nombre del evento, la fecha y la hora, el clima ambiental durante la competición y como la planilla tendrá un carácter individual el nombre del alumno y su división.

Como segundo aspecto y más específico tenemos en la primera columna los datos del oponente que encierra (nombre y apellido, nación o provincia, lateralidad y talla) en cuanto a la talla esta no necesariamente debe ser exacta porque durante un evento no medirán

a ningún competidor, además ningún competidor dará dicha información. Aunque en la actualidad este tipo de información es fácil de obtenerla ya que en la página web de la Federación Internacional de Judo se encuentran unas series de datos personales de los competidores no es necesaria porque se obtendrá la información tomando como referencia la talla de nuestro alumno y se clasificará en tres formas (menor, igual o mayor que la talla de nuestro alumno) y por último la ubicación del ranking mundial y olímpico. La segunda columna se anotarán los ataques realizados por parte de nuestro alumno y que a su vez esta se subdivirá por tres columnas con el objetivo de anotar de forma dividida los ataques que es capaz de realizar nuestro alumno estando con (dominio de los kumis, igualdad en los kumis y en desventaja de los kumis) debido a que asumimos el criterio que durante un combate de Judo existe una gran y marcada relevancia el trabajo de los agarres (Kumis) ya que le brinda al competidor control sobre su oponente, buena sujeción del agarre y que esto se transforma desde el punto de vista psicológica en seguridad por parte del individuo para realizar un ataque con mayor destreza y percepción del tiempo y espacio, si recordamos también que para lograrlo es muy importante tener una postura favorable.

Posterior a estas columnas seguirá la anotación de los Shidos a favor de nuestro alumno aspecto este muy importante para obtener la mayor información necesaria para las diferentes situaciones tácticas en cuanto a las penalidades y donde se llevarán un conteo y control de todas las penalidades que posee el reglamento de arbitraje del Judo.

A continuación, seguirá la columna de los ataques que le realizan a nuestro alumno en ella se recogerá toda la información del ataque en cuanto a el agarre que utilizó, la dirección del desplazamiento, la efectividad que tuvo y la técnica que le realizaron.

Seguido de esa columna se plasmarán los Shidos en contra con el objetivo de conocer los errores en cuanto a las infracciones que realizan nuestro alumno ya que estas son ventajas tácticas que le concede a su adversario sobre él.

De esta manera se anotarán todos los combates que efectuará el alumno, al concluir los apuntes de un combate se trazará una línea continua horizontal a todo lo largo de la planilla y estará preparado el anotador para la siguiente presentación.

Cuando uno de estos combates se extienda a punto o regla de oro como común mente se le conoce, solamente el anotador deberá trazar una línea diagonal (/) en cada una de las columnas a continuación de la última anotación que realizó en la columna, si este no efectuó ningún apunte en alguna de ella también deberá trazarlo porque eso le indicará

que las anotaciones que después realice ahí fueron en regla de oro y de esta forma podrá entender y hacer una mejor lectura de los apuntes que realizó.

Leyenda:

Shidos: Penalidades

ShP: Shido por pasividad

ShPo: Shido por mala postura

Shx: Shido por agarre cruzado

ShE: Shido por empujar

ShA: Shido por salir del área

ShR: Shido por rehuir combate

ShPi: Shido por agarrar la pierna por debajo del cinturón

ShF: Shido por falso ataque

ShM: Shido por mantener los brazos extendidos

ShT: Shido táctico

Sh2: Shido por romper con ambas manos

ShV/m: Shido por introducir las manos dentro de la boca manga de la chaqueta

ShD: Shido por agarrar los dedos

Shv/p: Shido por introducir las manos dentro boca manga

Shh: Shido por hablar

ShC: Shido por agarrar el cinturón

Shs: Shido por sacar la cabeza

HMA: Descalificación por conducta antideportiva.

HMSH: Descalificación por acumulación de Shidos.

HMC : Descalificación por meter la cabeza.

Anotaciones de los ataques:

KUG: Ejecución de un Ko Uchi Gari en el lugar sin lograr poner en peligro o marcarle a su adversario.

KUGp: Ejecución de un Ko Uchi Gari en el lugar donde logró poner a su oponente en peligro.

KUGw: Realización de un Ko Uchi Gari en el lugar donde marcó Wazari a su adversario.

KUGl: La ejecución de un Ko Uchi Gari en el lugar donde marcó Ippon a su oponente.

KUGx: La realización de un Ko Uchi Gari en el lugar con agarre cruzado donde no puso en peligro a su adversario.

KUGxl: La ejecución de un Ko Uchi Gari en el lugar con agarre cruzado donde marcó Ippon.

KUGzw: Realización de un Ko Uchi Gari en el lugar donde marcó Wazari atacando por el lado contrario.

KUG: Ejecución de un Ko Uchi Gari en desplazamiento hacia atrás donde no hubo despegue.

KUGl: Realización de un Ko Uchi Gari en desplazamiento hacia adelante donde marcó Ippon.

KUG: Ejecución de un Ko Uchi Gari en desplazamiento hacia el lateral a favor.

OSG: Realización de un O Soto Gari en desplazamiento lateral en contra.

KUG: Ejecución de un Ko Uchi Gari en desplazamiento en círculo hacia la solapa o hacia adentro.

KUG: Ejecución de un Ko Uchi Gari en desplazamiento en círculo hacia la manga o hacia afuera.

KUG: Realización de un Ko Uchi Gari a reacción.

KUG SON: La combinación de Ko Uchi Gari con Seoi Nage.

ISN = KUG: El ataque compuesto de Ippon Ko Uchi.

DAB KUG: El contraataque de De Ashi Barai vs Ko Uchi Gari.

KUG: Realización de un Ko Uchi Gari con el kumi arriba.

KUG^: Ejecución de un Ko Uchi Gari con el kumi en la espalda por encima del hombro del oponente.

KUG: Ejecución de un Ko Uchi Gari con el kumi en la espalda por debajo del hombro del oponente.

KUG: La realización de un Ko Uchi Gari en Eri con agarre de manga y solapa, con los dos agarres a la manga o la solapa.

KUG : Ejecución de un Ko Uchi Gari con agarre a ambas mangas.

KUG°: Ejecución de un Ko Uchi Gari con agarre de oso.

NW : Trabajo al Ne Waza desde la posición de cuatro puntos.

NW : Trabajo al Ne Waza desde la posición de tendido.

KJTV : Aplicación de un viraje desde la posición de cuatro puntos con efectividad de un Kami Shijo Gatame.

KJT: Salida de un Kami Shijo Gatame.

KJT: Salida de una inmovilización con terminación de un Kami Shijo Gatame.

UJJp: Aplicación de un Juji Gatame desde la posición de tendido donde puso en peligro a su adversario

UJJl : Aplicación de Juji Gatame de Ippon desde las posición de uke entre las piernas.

SDJ^p: Ejecución de un Sodoe Jime desde dentro de las piernas de su adversario donde lo puso en peligro.

TJTtw: aplicación de un Tate Shijo Gatame donde marcó Wazari desde la posición de Tori con una pierna adentro.

Información sobre los indicadores que se pretende recoger durante

Fecha, lugar, temperatura ambiente, nombre del evento.

Nombre del alumno, división, talla, lateralidad.

Nombre de cada uno de los oponentes que se enfrentó, división, talla, lateralidad, nación o provincia.

Cantidad de combates efectuados de nuestro alumno (ganados, perdidos, total y el por ciento de efectividad).

Cantidad de combates ganados y perdidos al Tachi Waza y su por ciento de efectividad.

Cantidad de combates ganados y perdidos al Ne Waza y su por ciento de efectividad.

Cantidad de combates ganados y perdidos y su por ciento de efectividad atendiendo a los grupos técnicos existentes en el Judo (de brazo, de cadera, de pierna, de sacrificio con caída hacia atrás, de sacrificio con caída hacia el lateral, de inmovilización, de luxación, de estrangulación o por descalificación.)

La cantidad de ataques realizados y recibidos durante la competición.

La cantidad de ataques realizados y recibidos durante la competición al Tachi y Ne Waza.

La cantidad de ataques realizados y recibidos durante la competición al Tachi y Ne Waza atendiendo a la clasificación que tienen los grupos de técnicas en el Judo en ambos campos.

El total de ataques directos por su nombre con que logró marcar, poner en peligro y en los que no consiguió posición desventajosa, así como los permitidos.

La cantidad de ataques combinados que efectuó y que permitió por su nombre y su efectividad con que logró marcar, llevarlo a la posición de peligro o no.

La cantidad de contraataques que realizó y que le realizaron por sus nombres y efectividad en cuanto a las que logró marcar, poner en peligro y en la que no hubo posición de peligro.

El número de acciones con continuidad al Ne Waza que ejecutó y que le realizaron, así como su efectividad en cuanto a marcar poner en peligro o no.

La cantidad de puntos a favor y en contra al Tachi y al Ne Waza teniendo a consideración las técnicas por su nombre y el grupo al que pertenece además de su por ciento de efectividad.

Las técnicas más ejecutadas incluyendo ataques directos, combinados, contraataques, además de las acciones al Ne Waza con su total y por ciento.

Los ataques más efectivos considerando su nombre y grupo técnico.

La cantidad de ataques realizados y permitidos atendiendo a la dirección del desplazamiento, forma de agarre y su nombre.

La cantidad de ataques efectuados y recibidos por la mano menos predominante además del nombre de la técnica.

El número de ataques compuestos realizados y permitidos, las técnicas y su por ciento de efectividad.

La cantidad de ataques con que más marcó, que más puso en peligro y en la que no provocó despegues.

La cantidad de Shidos a favor y en contra considerando su clasificación y por ciento durante el tiempo reglamentado y en regla de oro.

El número de combates ganados y perdidos durante el combate reglamentado a 4 min. y en punto de oro, así como su por ciento.

El número de combates ganados y perdidos al Tachi y Ne Waza durante el tiempo reglamentado y en regla de oro además de su por ciento.

Las técnicas más efectivas durante el tiempo reglamentado y en regla de oro.

Las técnicas más realizadas durante el tiempo reglamentado y en punto de oro.

Las técnicas más recibidas durante el tiempo de combate reglamentado y en regla de oro.

Las técnicas más efectivas permitidas durante el tiempo de combate reglamentado y en regla de oro.

La cantidad de ataques y su efectividad con ventaja del Kumi.

La cantidad de ataques y su efectividad con igualdad en los Kumis.

La cantidad de ataques y su efectividad con desventajas en el Kumi.

La cantidad de ataques realizados y permitidos con su efectividad atendiendo a las direcciones de desplazamiento que existen en el Judo.

La cantidad de ataques efectivos, los que llegaron a la posición de peligro y los que no llegaron a esa situación, a favor y en contra atendiendo a las direcciones de desplazamiento.

El número y su por ciento de combates ganados y perdidos atendiendo a su nacionalidad, talla, lateralidad y el campo táctico (Tachi y Ne Waza).

Las técnicas más realizadas y permitidas atendiendo a su nacionalidad, talla, lateralidad, durante el tiempo de combate reglamentado y en regla de oro.

Las técnicas más efectivas a favor y en contra atendiendo a su nacionalidad, talla, lateralidad, durante el tiempo de combate reglamentado y en regla de oro.

El Kumi (agarre) más efectivo a favor y en contra.

La cantidad de ocasiones que trabajó al Ne Waza.

La cantidad de ocasiones que trabajó al Ne Waza desde las posiciones de cuatro puntos, tendido, estando entre las piernas del oponente y cuando el oponente está dentro de sus piernas, cuando está con una pierna adentro o cuando tiene una de las piernas de su adversario dentro de las suyas.

El por ciento de efectividad a la ofensiva y a la defensiva en cada una de las situaciones anteriormente mencionada.

Leyenda de las 100 técnicas de Judo aprobadas por el Kodokan:

Te Waza (15 técnicas de brazo)

ISN= Ippon Seoi Nage

KGU= Kata Guruma

KIG= Kibitsu Gaeshi

KOU= Ko Uchi Gaeshi

KTa= Kushiki Taoshi

MGA= Morote Gari

OOS= Obi Otoshi

SON= Seoi Nage

SOO= Seoi Otoshi

SUK= Sukui Nage

TAO= Tai Otoshi

UKO= Uki Otoshi

SUO= Sumi Otoshi

USK= Uchi Mata Sakashi

YAA= Yama Arashi
Koshi Waza (11 técnicas de cadera)
KGM= Koshi Guruma
OGO= O Goshi
HRG= Harai Goshi
UGO= Uki Goshi
STG= Sode Tsuru Komi Goshi
TKG= Tsuru Komi Goshi
TGO= Tsuru Goshi
HNG= Hane Goshi
UTG= Utsuri Goshi
USG= Ushiro Goshi
DGE= Daki Age
Ashi Waza técnicas de piernas.
AGU= Ashi Guruma
DAB= De Ashi Barai
HGE= Harai Goshi Gaeshi
HTA= Harai Tsuru Komi Ashi
HIZ= Hiza Guruma
KSK= Kosoto Gake
KSG= Kosoto Gari
OGU= O Guruma
OAB= Okuri Ashi Barai
OGA= O Soto Gaeshi
OSG= O Soto Gari
OGR= O Soto Guruma
OSO= O Soto Otoshi
OUG= O Uchi Gari
OUC= O Uchi Gaeshi
STA= Sasae Tsuru Komi Ashi
TSU= Tsubame Gaeshi
UMA= Uchi Mata
KUG= Ko Uchi Gari

UMG= Uchi Mata Gaeshi

HRE= Harai Goshi Gaeshi

Ma Sutemi Waza (5 técnica de sacrificio con caída hacia atrás)

HKG= Hiki Komi Gaeshi

SUG= Sumi Gaeshi

TWG= Tawara Gaeshi

TNG= Tomoe Nage

UNA= Ura Nage

Yoko Sutemi Waza (15 técnica de sacrificio con caída hacia el lado)

DWK= Daki Wakare

HNM= Hane Makikomi

HRM= Harai Makikomi

OSM= O Soto Makikomi

TNO= Tani Otoshi

UMK= Uchi Makikomi

UMM= Uchi Mata Makikomi

UWA= Uki Waza

YGU= Yoko Guruma

YGA= Yoko Gake

YOT= Yoko Otoshi

YWA= Yoko Wakare

SMK= Soto Makikomi

KUM= Ko Uchi Makikomi

Nota: Después de haber analizado el video oficial del Kodokan, donde aparecen las 67 técnicas rectoras de Nage Waza (técnicas de proyección). Consideramos excluir dos técnicas del grupo de los Yoko Sutemi Waza (técnicas de sacrificio con caída hacia el lateral) que las mismas son Kani Basami (KNB) y Kawazu Gake (KWG) debido a que ambos movimientos técnicos en su ejecución atentan con la integridad física de sus oponentes y por esa razón desde hace varios años la IJF (Federación Internacional de Judo) en conjunto con la federación internacional de regla y arbitraje (IJF Referee) determinaron prohibirlas en competición, y sí tuvimos a bien incorporar el elemento

técnico Ko Uchi Makikomi (KUM) ya que es una de las acciones más utilizadas por los competidores.

Osae Komi Waza (técnicas de inmovilización)

KST= Kesa Gatame

KAT= Kata Gatame

YHT= Yoko Shijo Gatame

KHT= Kami Shijo Gatame

THT= Tate Shijo Gatame

GKT= Gyaku Kesa Gatame

UKT= Ushiro Kesa Gatame

URT= Ura Gatame

UKT= Uki Gatame

SKT= Sankaku Gatame

Shime Waza (técnicas de estrangulación)

HDJ= Hadaka Jime

OEJ= Okuri Eri Jime

OTJ= Oten Jime

SUJ= Sukomi Jime

SDJ= Sodo Jime

KHJ= Kata Ha Jime

GJJ= Gyaku Juji Jime

KJJ= Kata Juji Jime

NJJ= Nami Juji Jime

KTJ= Katate Jime

SKJ= Sankaku Jime

Kansetsu Waza (técnicas de luxación)

UJJ= Juji Gatame

UDR= Ude Garami

UDT= Ude Gatame

WKT= Waki Gatame

AST= Ashi Gatame

SKR= Sankaku Garami

Referencias bibliográficas:

1. Becali, A. E. (1998). La preparación física en Judo. Página web de la Unión Panamericana de Judo [En línea] Disponible en: <http://www.pju.org/evento/seminario/semt/cuba98>
2. Fundación Academia FIJ (2022). Clasificación del judo, Parte 01. [En línea] Disponible en: <http://www.academy.ijf.org>
3. Fundación Academia FIJ (2022). Clasificación del judo, Parte 02. [En línea] Disponible en: <http://www.academy.ijf.org>
4. Fundación Academia FIJ (2022). Clasificación del judo, Parte 03. [En línea] Disponible en: <http://www.academy.ijf.org>
5. Fundación Academia FIJ (2022). Clasificación del judo, Parte 04. [En línea] Disponible en: <http://www.academy.ijf.org>
6. Grosser, M. (1990). Alto rendimiento deportivo planificación y desarrollo. Editorial Roca. México.
7. Harre, D. (1983). Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico técnico. Ciudad de La Habana.
8. Matveev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial Ráduga. Madrid.
9. Romero, R. y Becali, A. E. (2014). Metodología del Entrenamiento Deportivo. La Escuela Cubana. Editorial Deportes. La Habana, Cuba

METODOLÓGICAS PARA LA ENSEÑANZA DEL DISCO. UNA PROPUESTA CUBANA.

M. Sc. Herisbel Damián Villanueva Mayor.

Resumen

En Cuba el estudio de la técnica del lanzamiento del disco recae sobre cientos de atletas principiantes que se preparan en el aprendizaje de la técnica de esta disciplina en las escuelas, áreas deportivas y Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar. Sin embargo, aún con los avances que se han logrado en el ámbito del atletismo nacional, la metodología de enseñanza de la técnica en la etapa de iniciación, ha sido poco abordada y se ofrecen

solo líneas generales. Por otra parte, los requerimientos del atletismo masivo exigen la generalización de una metodología que oriente a los profesores y entrenadores, de forma fácil y sencilla, mediante clases generales previamente preparadas, al dominio de los fundamentos biomecánicos de la técnica, mediante pasos metodológicos. Surge así el Problema Científico: ¿Cómo elaborar una propuesta metodológica de enseñanza de la técnica del lanzamiento del disco que permita conformar un sistema de clases de fácil accesibilidad y dominio para los atletas que se inician en las áreas deportivas en esta disciplina? Se logra elaborar una propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica del lanzamiento del disco en la etapa de iniciación del Atletismo cubano, que permitió estructurar el contenido por clases. Ello fue posible gracias a la utilización de los métodos Estudio y análisis bibliográfico, Análisis y Síntesis, Histórico-Lógico y la Generalización de los resultados de la práctica, sobre la base de la experiencia del autor, que formó parte de la Selección Nacional Juvenil en el área de lanzamientos.

Palabras claves: Lanzamiento del disco, Dirección principal de la Enseñanza, iniciación.

Abstract

In Cuba, the study of the discus throwing technique falls on hundreds of beginner athletes who are preparing themselves by learning the technique of this discipline in schools, sports areas and Sports Initiation Schools. However, even with the advances that have been achieved in the field of national athletics, the technique teaching methodology in the initiation stage has been little addressed and only general guidelines are offered. On the other hand, the requirements of mass athletics demand the generalization of a methodology that guides teachers and coaches, in an easy and simple way, through previously prepared general classes, to master the biomechanical fundamentals of the technique, through methodological steps. This is how the Scientific Problem arises: ¿How to develop a methodological proposal for teaching the discus throwing technique that allows for the creation of a system of classes with easy accessibility and mastery for athletes who are starting out in the sports areas of this discipline? It is possible to elaborate a methodological proposal for the teaching of the discus throwing technique in the initiation stage of Cuban Athletics, which allowed structuring the content by classes. This was possible thanks to the use of the Bibliographic Study and Analysis, Analysis and Synthesis, Historical-Logical and Generalization of the results of the practice methods, based on the experience of the author, who was part of the National Youth Team in the launch area.

Key words: Discus throwing, Main Direction of the Teaching, initiation.

Introducción.

El atletismo para su estudio se divide en carreras, saltos, lanzamientos y pruebas múltiples. En el grupo de los lanzamientos se ha acuñado el término lanzamientos pesados o no planeadores para referirse a la impulsión de la bala y el lanzamiento del martillo, y lanzamientos ligeros o planeadores al referirse al lanzamiento del disco y de la jabalina que los hace aprovechar las corrientes de aire y planear. No se puede pasar por alto que Cuba ha logrado ubicar a algunos de los lanzadores de disco entre los mejores del mundo. Los resultados que se han logrado responden a todo el esfuerzo que se realizan en pos de la obtención de un lugar más destacado.

El lanzamiento del disco es una prueba que exigen de una alta coordinación, equilibrio, fuerza rápida y explosiva, flexibilidad y rapidez, de la coordinación y la habilidad de concentrar los esfuerzos en un corto tiempo, mediante el mecanismo del latigazo; todas ellas combinadas con un elevado nivel técnico de los deportistas. Igualmente es una disciplina que se caracteriza por esfuerzos musculares máximos en un corto período.

En Cuba, esta disciplina ocupa un lugar importante en los planes de estudio de las asignaturas del Atletismo en la carrera de Licenciatura en Cultura Física, pues muchos estudiantes aprenden la técnica de esta disciplina, como parte de las asignaturas lectivas correspondientes. Un peso importante en el estudio de la técnica del lanzamiento del disco recae sobre los cientos y cientos de atletas principiantes que, a lo largo del país, se preparan cada año, en el aprendizaje de la técnica de esa prueba en las escuelas, en las áreas deportivas y en las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar en toda la geografía nacional.

Un colectivo de profesores de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” y de la Comisión Nacional de Atletismo elaboraron el Programa Integral de Preparación del Deportista para la formación básica del lanzador cubano donde expresaban que en todo el proceso del entrenamiento básico o previo, el matiz principal lo establece la formación multilateral del atleta y el logro de un gran fondo de hábitos motores, en particular los relacionados directamente con la técnica deportiva. Sin embargo, aún con los avances que se han logrado en estas pruebas y su peso importante en el ámbito del atletismo nacional, la metodología de enseñanza de la técnica, en particular en la etapa de iniciación, ha sido muy poco abordada y en ese programa se ofrecen solo líneas generales. Por otra parte, los requerimientos del atletismo masivo, exigen de la generalización de una metodología que oriente a todos los profesores y

entrenadores, de forma fácil y sencilla, mediante clases generales previamente preparadas, que conduzcan al dominio de los fundamentos biomecánicos de la técnica, mediante pasos metodológicos al acceso de todos.

Rodríguez et al., 2022 reflexiona acerca de los componentes, categorías y sistema de principios que caracterizan la enseñanza deportiva, diferenciándolos de los del entrenamiento deportivo realizando una extensa revisión bibliográfica. Del mismo modo contextualiza la enseñanza deportiva y establece las características que la diferencian del entrenamiento deportivo a partir de la definición de sus componentes y del sistema de categorías pedagógicas, principios y regularidades que le son inherentes.

Burgos Mancilla 2020, concierta una propuesta metodológica para la enseñanza del lanzamiento del disco y martillo en atletas de categorías menores, en el departamento del Atlántico Colombia, mediante la cual brinda estrategias metodológicas a los entrenadores deportivos de esta especialidad, relacionadas con técnicas, tácticas y aspectos motores, para que los jóvenes atletas puedan desarrollar aspectos técnicos, físicos y psicológicos que les permitan mejorar su condición biomotora con el lanzamiento de disco y martillo.

Granda Vega 2021, expresa la necesidad de aplicar estrategias metodológicas de acuerdo a la necesidad de los deportistas pre-juveniles con la finalidad de evitar la monotonía y desinterés por la práctica del lanzamiento del disco.

En tal sentido nos preguntamos: ¿Cómo contribuir a la enseñanza técnica del lanzamiento del disco en los estudiantes que cursan la Licenciatura en Cultura Física en sus diferentes cursos regulares para los atletas que se inician en las áreas deportivas en esta disciplina? Esto nos permite socializar una propuesta metodológica en la enseñanza de la técnica del lanzamiento del disco en la etapa de iniciación del atletismo cubano mediante un sistema de clases de fácil accesibilidad y dominio por los estudiantes que cursan la Licenciatura en Cultura Física en sus diferentes cursos regulares para los atletas que se inician en las áreas deportivas en esta disciplina.

A partir de este trabajo por primera vez se logra en el atletismo cubano, una propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica del disco dirigido a la etapa de iniciación deportiva, que contempla en su estructura la solución de los objetivos de la enseñanza mediante un sistema de clases que, conservando un carácter general, orienta a los futuros Licenciados en Cultura Física y entrenadores, de cómo dirigir el aprendizaje de la técnica en esta disciplina. Del mismo modo la propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica será utilizada tanto en los cursos de Licenciatura en Cultura Física, como por parte

de los entrenadores de atletismo del país y que podría ser extrapolada a otros países. Ella permite además perfeccionar la dirección del entrenamiento a corto y mediano plazos, al ofrecer elementos de utilidad para la evolución continua de la técnica y proveer los pasos metodológicos que permiten una enseñanza efectiva en la etapa de iniciación del atletismo. Ello incide directamente en la calidad de las sesiones de entrenamiento en las unidades dirigidas a la enseñanza en las escuelas deportivas del país.

Material y Método.

Para proceder a la investigación se utilizaron los métodos del nivel teórico Analítico Sintético e Inductivo Deductivo. Dentro de los empíricos nos servimos de la observación científica en función de recabar información sobre el proceso de enseñanza de la técnica del lanzamiento del disco en la iniciación y en la docencia de pregrado en la carrera Cultura Física. Del mismo modo el Análisis de documentos que nos permitió valorar los documentos que norman la preparación técnica en la enseñanza del lanzamiento del disco. Se realizó un análisis bibliográfico retrospectivo, encaminado a la búsqueda de criterios relacionados directamente con los fundamentos de la técnica de los lanzamientos, su metodología de enseñanza y los criterios conceptuales en torno a la iniciación deportiva. Se procedió además a determinar las principales tareas y objetivos que deberían solucionarse para que el atleta principiante se apropie de la ejecución técnica correcta en un cuerpo de categorías didácticas por clases de la forma siguiente: Dirección principal de la enseñanza, Número de clase, Objetivos, Medios, Métodos, Distribución, Contenido e Indicaciones metodológicas.

El método de Analítico Sintético se utilizó para el estudio de fuentes documentales como los Programas Integrales de Preparación del Deportista de los últimos 20 años, los programas y guía de estudios del Atletismo en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes “Manuel Fajardo” y las consultas de Sitios Web, vinculados con información sobre iniciación deportiva y la enseñanza de la técnica en los lanzamientos. El método Histórico Lógico permitió la constatación de aquellos argumentos que antecedieron al problema científico, las causas de su desarrollo, para así lograr una interpretación eficiente de las diversas concepciones que relacionan los conceptos más actualizados en materia de iniciación deportiva y sobre la enseñanza de técnica en los lanzamientos. El método de Generalización de los resultados de la práctica se fundamenta en esta investigación, en las experiencias propias del autor, vinculadas con los años que entrenó el lanzamiento del disco y sus vínculos directos con los lanzamientos

deportivos en las Escuelas de Iniciación Deportiva y la Escuela Superior de Perfeccionamiento Atlético y muy en particular, los años de experiencias adquiridos en la puesta en práctica del proceso docente en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, en la asignatura de Atletismo.

Resultados y Discusión

Según Sánchez et al., 2021 la enseñanza de las habilidades deportivas del atletismo constituye el punto de partida en la iniciación de sus practicantes, asegurándose de esta manera, así como con el desarrollo de las capacidades físicas su futura especialización. Un estudio de los Programas Integrales de Preparación del Deportista para el área de lanzamientos de los últimos 20 años refleja que como norma los contenidos relativos a la enseñanza de la técnica no han sido ampliamente explotados y se han manifestado en forma de lineamientos generales sin una estructura concebida. En los programas vigentes se muestra la tendencia general de la enseñanza mostrando solo los medios a utilizar. Esta forma de dirigir la metodología de enseñanza de la técnica manifiesta por sí misma un carácter eminentemente general y no tiene en cuenta la división de todo el contenido por clases. A partir de la elaboración de los Programas de Preparación del deportista 2000, 2006 y de los Programas de Preparación Integral del deportista 2013, 2016; y en los años 2021 Programas Integral de Preparación del deportista, se mantiene una eminente enseñanza de los lanzamientos deportivos de manera general y no evidencia un sistema de clases que conlleve al aprendizaje integrado y continuo de la disciplina lanzamiento del disco.

Rodríguez et al., 2022 al argumentar sobre la metodología de la enseñanza ofrece una respuesta concreta y aplicable para el perfeccionamiento del plan de estudios de la carrera, así como de los documentos normativos del desempeño de los profesores deportivos en el eslabón de base. En tal sentido muestra lineamientos que contribuyen a mejorar la enseñanza técnica del disco. Alarcón López 2010, plantea que dentro del proceso de enseñanza aprendizaje, el entrenador es el encargado de mediar en el aprendizaje, por lo que deberá tomar decisiones sobre cómo controlar una serie de elementos que configuran este proceso. Del mismo modo hace referencia a que dentro del ámbito educativo existen dos vertientes que intentan explicar el proceso de enseñanza aprendizaje que se da en el alumno o jugador; por un lado, está la Didáctica y por otro las teorías del currículum.

En los programas y Guía de Estudio de la asignatura Atletismo, que reciben los estudiantes en el ciclo de formación básica, los contenidos relacionados con la metodología de la enseñanza, están interconectados de la forma siguiente: “Factores fundamentales de los cuales depende el resultado en los Lanzamientos. Partes técnicas para su estudio. Sus características. Reglamentación. Técnica de cada parte. Tareas, medios, Indicaciones Metodológicas, Métodos y medios para la enseñanza de cada disciplina”. En el Sistema de Habilidades aparecen, entre otros:

1. Explicar las acciones motrices que intervienen en la técnica y la metodología de su enseñanza.
2. Demostrar las acciones motrices básicas de la técnica y la enseñanza en las pruebas que se estudian en el semestre y el conjunto de ejercicios que las caracterizan.
3. Detectar las causas fundamentales de los errores que se cometen en las pruebas que intervienen en el atletismo escolar.
4. Corregir las causas fundamentales de los errores que se cometen en las pruebas que intervienen en el atletismo escolar.

Ello implica que el proceso de la metodología de la enseñanza de la técnica no se refleja en forma de clases, lo cual sería de gran utilidad precisamente por no contarse con una metodología que refleje esas características y por su significado para los recién graduados. Cuando se valora el programa de deportes, en lo concerniente al Atletismo III en el Plan de estudios D y Atletismo II en el Plan de estudios E, se observa la misma tendencia. No hay que perder de vista que se investiga un problema cuyo campo de acción está íntimamente relacionado con el atletismo de iniciación, particularmente en los lanzamientos. En estos planes la metodología de la enseñanza se orienta en forma de tareas metodológicas con requerimientos de carácter general como lo estableciera Ozolin en 1989.

En el Plan E a partir de la nueva concepción pedagógica de la educación superior, en el Atletismo II correspondiente a la disciplina Teoría y Práctica del Deporte de la Carrera Cultura Física, del mismo modo la metodología de la enseñanza solo se ofrece a través de orientaciones generales y no como sistema de clases. Destaca dentro de su sistema de habilidades: explicar los fundamentos biológicos y psicológicos que sustentan la ejecución de las acciones motrices inherente al proceso de enseñanza- aprendizaje y desarrollo de las direcciones del rendimiento deportivo de las disciplinas atléticas motivo de estudio y demostrar el conjunto de acciones motrices inherente al proceso de enseñanza- aprendizaje de las disciplinas atléticas motivo de estudio.

En tal sentido Noa 2014 manifiesta que la enseñanza y el aprendizaje de la técnica de forma analítica, basada en esquemas y patrones (modelos) mecánicamente establecidos, así como en situaciones de enseñanza aisladas y descontextualizadas de la realidad de los deportes, descuidando sus aspectos característicos, dificulta la comprensión de estos en su dimensión global, con evidente imposibilidad de transferir lo aprendido a la actividad competitiva. Continúa expresando que es por ello que se hace necesario elaborar y emplear situaciones didácticas de carácter global, donde los niños puedan acceder a aprendizajes contextualizados.

En correspondencia con el problema y objeto de estudio es preciso realizarle el control semántico al término iniciar, en tanto es proporcionar a alguien los primeros conocimientos o experiencias sobre algo. De esta manera, Blázquez, D (1995) explica que la iniciación deportiva es un proceso cronológico, en el transcurso del cual el sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico deportiva y amplía el concepto haciendo referencias a que es el período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes. Para Hernández Moreno et al., (2001) la iniciación deportiva es el proceso de enseñanza aprendizaje seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional. Señala Párralo (2006) que la iniciación deportiva son aquellas acciones formativas que se corresponden con el comienzo del proceso de aprendizaje de las habilidades específicas para iniciar la práctica de uno o varios deportes. A juicio de Romero y González (2006) la Iniciación Deportiva es el período que demora un principiante en apropiarse de los fundamentos morfofuncionales y técnico tácticos básicos de un deporte. Ello implica a juicio del autor que la metodología de enseñanza se desarrolla en el propio proceso de entrenamiento, que provoca precisamente esas transformaciones.

De acuerdo con Hernández 2000 citado por Motato y Quilingo 2021, la iniciación deportiva es un proceso de enseñanza y aprendizaje que emprende un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que se toma contacto con el mismo hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura. Hasta tanto el atleta que se inicia en los lanzamientos no desarrolle las habilidades que les permitan desenvolverse normalmente en las acciones que se llevan a cabo en ellos, no puede considerarse que ha sobrepasado la etapa de iniciación y ello solo se logra cuando el dominio técnico se muestra con un nivel grueso, y las transformaciones orgánicas, tanto en el plano morfológico (la estructura y topografía muscular) como en el plano funcional (el nivel básico de las cualidades físicas y coordinativas), alcancen un estado tal de desarrollo que permitan realizar el deporte con cierta efectividad.

Los entrenadores de lanzamientos, los técnicos encargados de todo el proceso de socialización de la iniciación deportiva, tienen que velar porque se logre una amplia masificación de esta etapa, en tanto hay una relación dialéctica entre la cantidad y la calidad, en la ley de los cambios cuantitativos y cualitativos. Nos refiere Martínez et al., 2021 que la enseñanza de la técnica en la fase de iniciación deportiva compromete muy de cerca el conocimiento de lo novedoso y lo contemporáneo que se deriva del contexto pedagógico y las formas de gestionarlos, como resultado las metodologías actuantes en cada uno de los deportes reclaman una continua actualización en el orden teórico, metodológico y práctico. Cuando se afronta la enseñanza de los lanzamientos en la edad escolar, con independencia de que se trabaje en el marco de la escuela, en las actividades extraescolares o en las escuelas deportivas, se está ante un periodo donde el aprendizaje debe garantizar concordancia y complementación con el aprendizaje producido en el período lectivo de la Escuela Primaria o Secundaria. Al respecto concluye Álvarez 2022 que la enseñanza comprensiva, es una metodología diseñada para el aprendizaje de los deportes, que está basada en trabajar en primer lugar la táctica, a través del desarrollo de la conciencia táctica y la toma de decisión y, consecutivamente en segundo lugar, trabajar la técnica.

Coincidiendo con De Armas 2003 como citó Isidoria et al., 2022 el diseño de la metodología para el desarrollo de las habilidades motrices deportivas es un conjunto de métodos, procedimientos, técnicas que regulados por determinados requerimientos, permiten ordenar mejor el pensamiento y modo de actuación, para obtener, descubrir, nuevos conocimientos en el diagnóstico de la teoría o en la solución de problemas de la práctica, así como la estructuración de la propuesta dada por dicha autora y el Centro de Estudios en Ciencias Pedagógicas (CECIP) del Instituto Superior Pedagógico Félix Varela de Villa Clara.

Propuesta metodológica para la enseñanza técnica del lanzamiento del disco.

La propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica del lanzamiento del disco tanto para atletas principiantes como para los estudiantes de la carrera en Cultura Física se diseñó en un cuerpo de categorías didácticas por clases de la siguiente forma:

La dirección principal de la enseñanza está íntimamente relacionada con la parte del lanzamiento que es dominante en la enseñanza, en ese momento. El Número de la clase está vinculado directamente con el ordinal correspondiente a la actividad docente que corresponde con la enseñanza de la técnica del lanzamiento del disco. No puede pasarse por alto que el número de clases para lograr la intención didáctica principal de la propuesta metodológica, responde a una optimización del tiempo con tales propósitos, pero que en dependencia del grado de asimilación de los atletas principiantes que se vinculan con esta enseñanza, podría utilizarse un número mayor. La tendencia a un número menor de clases pudiera conducir al fracaso, por violación del principio de sistematización.

Los objetivos representan la categoría didáctica íntimamente asociada con los fundamentos de la técnica que están siendo tratados de forma dominante en esa clase. Los medios son el equipamiento necesario para poder llevar a cabo la aplicación de los contenidos. Los métodos responden a la intención didáctica dentro de la clase y refieren las formas organizativas más convenientes para aplicar los medios. La distribución es la forma organizativa que está asociada con las tareas individuales o colectivas. Los contenidos son los ejercicios o actividad académica principal, utilizados para solucionar los objetivos de la clase. Las indicaciones metodológicas son aquellas premisas que deben ser dominantes cuando se aplican los diferentes contenidos, para que los principiantes se apropien de los objetivos formulados en la clase.

Dirección principal de la Enseñanza No.1 Crear en los atletas principiantes una concepción general de la técnica del lanzamiento del disco y la salida del implemento.			
Objetivos	Número de Clases	Contenidos	Indicaciones metodológicas
7	4 (De la # 1 a la # 4)	26	12
Dirección principal de la Enseñanza No.2 Dominar la posición de fuerza o esfuerzo final			
Objetivos	Número de Clases	Contenidos	Indicaciones metodológicas
7	6 (De la # 5 a la # 10)	39	18
Dirección principal de la Enseñanza No.3 Lanzar el implemento con giro			
Objetivos	Número de Clases	Contenidos	Indicaciones metodológicas
3	3 (De la # 11 a la # 13)	25	10
Dirección principal de la Enseñanza No.4 Lanzar el disco desde el giro de forma continua			
Objetivos	Número de Clases	Contenidos	Indicaciones metodológicas
3	2 (De la # 14 a la # 15)	11	5
Dirección principal de la Enseñanza No.5 El frenaje o recuperación tras la descarga o esfuerzo final.			
Objetivos	Número de Clases	Contenidos	Indicaciones metodológicas
2	1 (# 16)	5	2
Dirección principal de la Enseñanza No.6 Perfeccionamiento del movimiento completo.			
Objetivos	Número de Clases	Contenidos	Indicaciones metodológicas
5	5 (De la # 17 a la # 21)	20	12

Dirección principal de la Enseñanza No.7 Controlar el grado de dominio de la técnica del lanzamiento completo y sus principales componentes.			
Objetivos	Número de Clases	Contenidos	Indicaciones metodológicas
1	1 (# 22)	6	1
28	22	132	60

Medios Fundamentales:	
Secuencias fotográficas y Videos. Ejercicios Especiales Discos y Discos con Correas. Mangueras. Pelotas Medicinales. Balas.	Pedazos de cabillas. Cámaras de Bicicletas. Cinta Métrica y Cintas Elásticas. Saltímetro. Sogas. Área de Lanzamiento marcada.

Métodos Fundamentales:	
Expositivo.	Asignación de Tareas.
Demostrativo-Explicativo	Propioceptivos.

Distribución:	
Colectiva.	En dúos.
Frontal en Filas.	Individual.

Conclusiones.

En la investigación se le da solución al problema y a los objetivos propuestos, lográndose una propuesta metodológica para la enseñanza de la técnica de los lanzamientos ligeros en atletismo. Esta propuesta logra establecer las direcciones principales de la enseñanza del lanzamiento del disco mediante un sistema de clases.

En los Programas de Preparación del Deportista elaborados por la Comisión Nacional de Atletismo en los últimos 20 años, la metodología de enseñanza de la técnica está reflejada de forma muy general, no estableciéndose una estructura por clases. Tendencia similar se ha venido presentando en los programas de las asignaturas Atletismo de la Licenciatura en Cultura Física y su guía de estudio.

En la investigación se logra darle respuesta a los fundamentos principales que intervienen en la etapa de Iniciación Deportiva, sobre la base del análisis de las fuentes documentales y bibliográficas consultadas.

Referencias bibliográficas.

Alarcón López et al., (2010) La metodología de enseñanza en los deportes de equipo.

Revista de Investigación en Educación, ISSN: 1697-5200

Álvarez Delgado, D. (2022). Metodologías de enseñanza para Educación Física e iniciación deportiva. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 27(287), 180-191.

<https://doi.org/10.46642/efd.v27i287.3248>

Betancourt, L, et, al.... (1991) *Atletismo en el ámbito escolar y deportivo*. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba. 187p.

Burgos Mancilla, F (2020) Metodológica para la enseñanza del lanzamiento del disco y martillo en atletas de categorías menores. *Revista de Ciencias de la Educación, Docencia, Investigación y Tecnologías de la Información: CEDOTIC*, ISSN-e 2539-1518, Vol. 5, Nº. 1, 2020.

Blázquez Sánchez, D (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. INDE publicaciones. Barcelona, España. Blázquez, D.: *Iniciación a los deportes de equipo*. Ed. Martínez Roca. Barcelona, España. 1986.

Castañeda, J, E. Romero y F. Zerquera (2006). Programa de iniciación en atletismo en edades 9-11 años. Habana, Universalización de la cultura física. Materiales bibliográficos.

Granda Vega, J (2021). Metodología para perfeccionar la técnica del lanzamiento del disco en la categoría pre-juvenil en la Federación Deportiva de El Oro. <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/16762>.

Hernández K, Bustos D (2018). Consideraciones metodológicas para el Entrenamiento deportivo en atletismo en Edades de 12-14 años. *Revista digital: Actividad Física y Deporte*.

- Hernández Moreno, J. (2000). La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Aplicación a la Educación Física escolar y al entrenamiento deportivo. Barcelona: INDE.
- Martínez Escalona, R. V., Pineda Machado, M. del R., & Robles Santisteban, J. A. (2021). La enseñanza aprendizaje de la técnica Ap Chagui en la iniciación deportiva del taekwondo. Revista científica Olimpia, 18(2), 928-939. Recuperado a partir de <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/2584>
- Motato L y Quilingo V 2021. VIREF Revista de Educación Física • Instituto Universitario de Educación Física y Deporte ISSN 2322-9411. enero-marzo 2021 • Volumen 10 Número 1.
- Noa C. H. (2014). *Consideraciones metodológicas acerca del proceso de iniciación a los deportes con pelota.* ACCIÓN. 10 (19), 33-36. https://www.google.com/url?esrc=s&q=&rct=j&sa=U&url=https://accion.uccfd.cu/public/journals/2/accionhtml/issues/Vol_11_No_19/files/07_consideraciones_metodol%25C3%25B3gicas_acerca_del_proceso_de_iniciaci%25C3%25B3n_a_los_deportes_con_pelota.pdf&ved=2ahUKEwjstOzQ_cX-AhX0rIQIH1SDRoQFnoECAQQAg&usg=AOvVaw3VQj7s_Ka4jFHbvRSH1ndZ
- Ozolin, N.G (1989) Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. Habana, Ed: Científico Técnica.
- Rodríguez Verdura et al., 2022. La enseñanza deportiva y el entrenamiento deportivo. Rev Pódium vol.17 no.2 Pinar del Río mayo. -ago. 2022 Epub 27-Ago-2022
- Romero Frómeta E. y S. González Catalá. (2006). Particularidades de la Iniciación Deportiva. *En su* Compendio Temático No.5. Quito. ESPE.
- Romero Frómeta, E, et al., (2013). Programa para la formación básica del lanzador cubano de atletismo. Ciudad Habana. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo.
- Sánchez Acosta, H. M., Sánchez Acosta, A., & Sánchez Oms, A. B. (2021). Procedimiento metodológico para la determinación de las invariantes de habilidades motrices del salto de longitud en la iniciación deportiva. *Podium. Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(1), 275-290.
- Valenzuela, A. V., & Mármol, A. G. (2019). *Fundamentos del Atletismo: Claves para su enseñanza.* Editorial Pila Teleña.

Villanueva Mayor et al., (2021) Programa Integral de Preparación del Deportista para el lanzador. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo.

Wiutar, C. M. I., Oms, A. B. S., Caveda, D. L., & Gómez, J. C. N. (2022). Metodología para el desarrollo de la técnica en carreras con vallas en la iniciación deportiva. *Revista Conrado*, 18(89), 169-178.

VALORACIÓN DE LA TALLA Y DE LAS PRUEBAS TÉCNICAS REALIZADAS A LOS ATLETAS DE PERSPECTIVA INMEDIATA DE BALONCESTO QUE FORMAN PARTE DE LA RESERVA DEPORTIVA DE LA CAPITAL.

Autores.

- Dr. C. José Francisco Monteagudo Soler.
- Dr. C. Silvano Merced Len.
- M. Sc. Yancel Wilson Valdés.

Resumen

En la actualidad una de las actividades más importantes relacionadas con la Reserva Deportiva de las diferentes disciplinas deportivas, está dirigida a la validación de los Atletas de Perspectiva Inmediata como parte del proceso de selección y detección en los

diferentes territorios del país para descubrir los futuros talentos deportivos. Los resultados alcanzados demuestran que tanto los Profesores de Educación Física como entrenadores deben continuar trabajando con una mayor eficacia para lograr el nivel que se necesita. Para la ejecución de esta investigación, se declara como objetivo: evaluar los resultados de las mediciones de talla y pruebas técnicas realizadas a los Atletas de Perspectiva Inmediata que forman parte de la Reserva Deportiva de la capital. Los métodos utilizados fueron teóricos (Histórico lógico y Análisis y síntesis). Empíricos (Análisis de documentos. Método indirecto, Observación, Medición, Juego y Estadística descriptiva. Los resultados obtenidos permitirán entregar a los entrenadores un análisis con elementos a considerar para una mejor captación en los próximos periodos de trabajo y contribuya como herramienta de trabajo en el proceso de selección y detección del futuro talento deportivo. Palabras clave: reserva deportiva, selección, detección.

Abstract

Currently, one of the most important activities related to the Sports Reserve of the different sports disciplines, is aimed at the validation of Immediate Perspective Athletes as part of the selection and detection process in the different territories of the country to discover future talents sports. The results achieved show that both Physical Education Teachers and coaches must continue working with greater efficiency to achieve the level that is needed. For the execution of this investigation, the objective is declared: to evaluate the results of the height measurements and technical tests carried out on the Immediate Perspective Athletes who are part of the Sports Reserve of the capital. The methods used were theoretical (Logical History and Analysis and synthesis). Empirical (Analysis of documents. Indirect method, Observation, Measurement, Game and Descriptive statistics. The results obtained will allow the coaches to provide an analysis with elements to consider for a better recruitment in the next work periods and contribute as a work tool in the selection process and detection of future sports talent.

Keywords: sports reserve, selection, detection.

Introducción

Una necesidad impostergable de la Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo lo es sin dudas la correcta planificación, dosificación de las cargas y la utilización de los

métodos, medios y procedimientos más idóneos para efectuar una eficaz preparación de las Reservas Deportivas de un país, Monteagudo (2022).

Bompa (1987), expresa que hoy en día, una de las principales preocupaciones de entrenadores y profesores de educación física es cómo entrenar a los deportistas más jóvenes, especialmente a los niños en edad escolar.

El éxito del deporte moderno en la actualidad no sólo depende del atleta y de sus aptitudes deportivas. Llevar a un atleta al éxito deportivo implica un sin número de procesos que son opacados por el brillo de los primeros puestos y las medallas de oro, sin embargo vale la pena resaltar uno de ellos, el que se refiere al de la aplicación de un modelo de selección de talentos deportivos

El entrenamiento deportivo clasifica como un proceso sumamente complejo, a partir de la cantidad de factores, variables e indicadores que interactúan en función de ser tomados en cuenta para concretar su máxima aspiración, es decir, la manifestación óptima de rendimientos y resultados por parte del deportista, manteniendo a este en un primer plano. Collazo, (2012), Monteagudo (2022), coinciden con estas opiniones y consideran además, que se puede tornar muy difícil cuando no se definen correctamente los objetivos, contenidos generales y específicos relacionados con los ejercicios y las formas de ejecución, dosificación correcta de las cargas, el control y la evaluación sistemática de cada indicador y de cada deportista, para lograr un correcto desarrollo de la reserva deportiva, evitando dañar su evolución futura.

Para lograr esto, se necesita que los entrenadores reciban una superación permanente y además herramientas teórico-prácticas e Indicaciones Metodológicas que garanticen la necesaria eficiencia durante el desarrollo de la preparación, donde se interrelacionen los contenidos, la orientación funcional de la carga y el desarrollo de las capacidades condicionales, coordinativas y cognoscitivas en correspondencia con los objetivos de los diferentes micro ciclos de entrenamiento.

Sin un adecuado proceso de orientación los diversos aspectos que influyen en la vida deportiva desde sus inicios, tales como la motivación, la exigencia, auto-disciplina, esfuerzo propio y guía de entrenadores no se podrían conseguir la correcta formación y desarrollo de la Reserva deportiva y finalmente el éxito deportivo.

Leiva (2010) expresa en su obra Selección y Orientación de Talentos Deportivos que, aunque en algunos casos es necesario invertir mucho tiempo y esfuerzo en futuros

talentos que logran llegar hasta la cima y finalizar con una medalla, no todos lo logran y una gran mayoría ve cómo desaparecen o se esfuman sus posibilidades en el camino. Por lo antes expresado es que se le confiere una gran importancia al elemento inicial o proceso de diagnóstico del niño o niña seleccionado como reserva deportiva y nominado API, pues según Díaz y Molina (2011), el diagnóstico es uno de los aspectos más importante que el profesor y/o entrenador debe realizar de forma sistemática, atendiendo las diferencias individuales de la reserva deportiva.

A criterio de los autores de la investigación, la iniciación del niño en las actividades deportivas favorece su desarrollo cardiovascular y respiratorio, así, como de las capacidades condicionales, resistencia, rapidez, fuerza y la flexibilidad. Permite una más rápida recuperación de los efectos del cansancio sensorial producido por las labores intelectuales del estudio diario en el aula, estimula las hormonas del crecimiento, favorece la vascularización orgánica y su educación de valores y estética.

El hecho de que los seres humanos tengan la capacidad de transmitir rasgos de los progenitores a sus descendientes aporta una gran cantidad de información sobre qué posibilidades tendrá un sujeto de formar parte de la élite deportiva en el futuro, sin menospreciar la influencia del ambiente que puede ser determinante (García et al. 2003). Basar la excelencia en la práctica deportiva únicamente en este factor no permitiría contemplar esta imagen en su totalidad sino solo parcialmente, Ruiz (1999). Debido a que poseer un potencial genético favorable para la práctica deportiva no garantiza el éxito en ella, es necesario un correcto desarrollo a través del entrenamiento (García et al., 2003). Por ese motivo, es importante brindarle la mayor atención posible al desarrollo de las Habilidades Motrices Básicas (HMB) y a las Habilidades Motrices Deportivas (HMD) de cada niño y niña que conforman la reserva deportiva de una disciplina deportiva.

A partir del criterio que los niños no son adultos en miniatura, los entrenadores deben prestar mucha atención a la correcta dosificación de las cargas, ya que los niños son muy diferentes entre sí, la evolución del peso corporal, la talla, la edad biológica, la edad cronológica, los cambios en el crecimiento, la madurez, los cambios físicos y psicológicos en el rendimiento deportivo y la inadecuada determinación de los niños que no deben continuar en la preparación. La Iniciación Deportiva como proceso, con sus respectivos periodos sensitivos es considerada por los autores como el principal motivo de incorporación de los Atletas de Perspectiva Inmediata (API) para mantener viva la Reserva Deportiva a corto, mediano y largo plazo.

Opiniones de varios autores, como Blázquez (1995), expresa que la Iniciación deportiva se caracteriza por diferentes aspectos: proceso de socialización, de integración de los sujetos con las obligaciones sociales respecto a los demás"; proceso de enseñanza-aprendizaje progresivo y optimizador que tiene como intención conseguir la máxima competencia en una o varias actividades deportivas"; proceso de adquisición de capacidades, habilidades, destrezas, conocimientos y actitudes para desenvolverse lo más eficazmente en una o varias prácticas deportivas; etapa de contacto y experimentación en la que se debe conseguir capacidades funcionales aplicadas y prácticas".

Vázquez y Viana (2001), al caracterizar la competición como medio en el proceso de Iniciación deportiva establecen que esta etapa de la formación deportiva está dirigida a la búsqueda, en un primer momento, de la motricidad con componentes generales, de la aportación a posibles transferencias entre diferentes especialidades deportivas que presentan características motrices o funcionales parecidas y la capacitación para el desarrollo de una o varias actividades deportivas.

Robles (2022), considera que en el baloncesto, cuando se practica con menores, no puede obviarse el componente educativo. Las habilidades tácticas y técnicas que caracterizan la Iniciación deportiva deben desarrollarse acorde con la edad, enseñar las reglas básicas del deporte, mejorar la socialización y el trabajo en equipo, fomentar en el alumno hábitos y valores educativos que contribuyan a su formación integral y lograr hábitos de práctica deportiva.

González Villora et al. (2007), expresan que los niños están continuamente participando en actividades lúdico-deportivas durante su etapa formativa, ésta se caracteriza por los grandes cambios que se producen en su personalidad, y por la búsqueda de la propia identidad, una mayor autonomía y de la aceptación o no por parte de sus compañeros.

El estudio del proceso de iniciación deportiva corresponde a un periodo comprendido entre los seis-siete y catorce-quince años aproximadamente, si bien se pueden dar modificaciones dependiendo del desarrollo individual de la experiencia previa que haya tenido cada practicante.

En el desarrollo deportivo existe una estrecha relación entre el proceso evolutivo-madurativo y la capacidad de adquisición del movimiento, con el aprendizaje de los diferentes elementos técnico-tácticos individuales y colectivos (habilidades específicas de cada deporte) y con las destrezas o competencias motoras que inciden de manera

evidente en el aprendizaje, desarrollo y perfeccionamiento deportivo de una o varias especialidades deportivas.

Los autores, consideran que el proceso llamado Iniciación Deportiva, puede ser definido como las acciones formativas que se corresponden con el comienzo del proceso de aprendizaje de las habilidades específicas para iniciar la práctica de uno o varios deportes.

De tal forma, una necesidad impostergable de la Iniciación Deportiva es sin duda los cambios de concepciones en la forma de conducir la preparación de nuestras reservas deportivas, para ello se necesita dotar al entrenador de herramientas que en el plano teórico, práctico y didáctico metodológico le garanticen mayor eficiencia en el montaje de todos los elementos de la preparación.

Eminentes científicos que investigaron en varios deportes, Volkov, V. y Filin, V. (1983), expresan que existen ideas acerca de que los altos éxitos deportivos en la edad infantil y juvenil son una garantía rigurosa de elevados éxitos deportivos en el futuro...se demuestra que uno o dos años después de haberse rebasado la edad infantil-juvenil, entre los 25 mejores predominan los deportistas que a la edad infantil-juvenil no habían figurado entre los diez mejores.”

Forzar los procesos de adaptación a una edad temprana, aplicando parámetros máximos de la carga de entrenamiento y de competición, característicos de deportistas adultos, que ya han alcanzado un alto nivel, prácticamente detiene el progreso deportivo e impide revelar las posibilidades individuales (Platonov, 2010).

Según Barrios et al. (2004), Pila (2005) y Calero (2012), coinciden en que el proceso de selección y detección de talentos debe considerarse como un sistema que posibilita el seguimiento del niño a través de la educación física desde su ingreso a la escuela, hasta que es captado por especialistas para comenzar a practicar una disciplina deportiva, para lo cual se tiene presente numerosos indicadores físicos, morfológicos, funcionales, psicológicos y sociales de interés. Myer et al. (2015), expresan que cuando se proyecta una correcta estrategia científica que contemplen las potencialidades del futuro talento, evita los efectos negativos de la especialización precoz.

Sopa y Pomohaci (2014), Sánchez et al. (2017 a), Sánchez et al. (2017 b) advierten que es de extrema importancia que el niño realice de forma sistemática actividades lúdicas y juegos grupales en equipo para desarrollar los valores éticos y morales donde tengan

todas las posibilidades de elegir las futuras actividades deportivas y considerarse un talento para la Reserva deportiva.

Los autores de la investigación coinciden con varios autores antes mencionados y precisan a partir de los criterios de Hernández (2010, citado por Monteagudo 2022), que la Iniciación Deportiva es el período que demora un principiante en apropiarse de los fundamentos morfo funcionales y técnico-tácticos básicos de una disciplina deportiva. De tal forma, cumplir con los estadios sensitivos para la etapa de detección de los niños que reúnen diversas características propias para diferentes deportes durante 1 o 2 años, le confieren credibilidad al proceso. Además, están de acuerdo con los elementos de Matveev (2001), al expresar las principales predicciones para clasificar por etapas de desarrollo la preparación de la Reserva Deportiva.

- La predisposición individual, depende de las propiedades biofísicas, psíquicas, logros deportivos, metas, condiciones sociales, edad, orientaciones, necesidades e intereses, las cuales se manifiestan de acuerdo a la individualidad del sujeto.
- No se desecha ni se priva de las perspectivas deportivas a un sujeto que hace parte del proceso de selección.
- Correcto diagnóstico con criterios antropométricos, fisiológicos, psicológicos y pedagógicos, desarrollo de las capacidades condicionales, coordinativas y cognoscitivas.
- Control y análisis sistemático de los resultados deportivos para reconocer deficiencias y proyectar eficientemente los programas de formación durante dos a tres años de seguimiento en la dinámica de estos resultados después del inicio de la práctica deportiva.
- Tener de referencia los ritmos de maduración, la edad y la maduración biológica.
- Una correcta orientación deportiva consiste en la óptima contribución a través del crecimiento deportivo y mental del individuo.
- Los objetivos relacionados con el tiempo de ejecución deben ser concretos y viables en periodos largo, mediano y corto plazo.

De forma general, se asume que para lograr una correcta Reserva Deportiva y óptimos resultados en las diferentes disciplinas deportivas, esta, se encuentra directamente vinculados a la existencia de un sistema deportivo organizado dirigido a la selección,

detección y formación de talentos deportivos. Hoy, estos términos presentan diferentes interpretaciones y en muchos casos pueden ocurrir que no se cumplan las etapas y el tiempo que debe dedicarse a cada una de ellas.

De tal forma, Monteagudo (2022), considera que los niños y niñas que conforman la Reserva Deportiva constituyen el arsenal más importante de un país para los venideros ciclos olímpicos y en cada etapa, se establecen requisitos para que los niños y niñas seleccionados presenten un desenvolvimiento de éxito, se exijan condiciones y aptitudes mínimas esenciales, donde el camino a seguir debe ser considerado en todo momento que el niño, no es un adulto en miniatura. En tal sentido les corresponde a los profesores deportivos desempeñar un importante papel no solo en la selección, detección y formación del futuro talento deportivo, además, desarrollar las habilidades deportivas básicas y deportivas que le permita al niño desenvolverse normalmente en las acciones que se llevan a cabo en el deporte escogido.

Finalmente, los autores de la investigación son del criterio que la etapa de iniciación se considera cumplida cuando se logra obtener un aceptable dominio técnico y de las capacidades condicionales y coordinativas que permitan realizar las acciones de la disciplina deportiva con eficacia, eficiencia y efectividad.

El proceso de la iniciación deportiva produce un aprendizaje adecuado y beneficioso para la formación, educación integral del niño, la salud y el bienestar espiritual.

Materiales y Métodos

La investigación se desarrolló en Ciudad de la Habana durante 10 días, donde fueron evaluados los resultados de las mediciones de talla y pruebas técnicas realizadas a los Atletas de Perspectiva Inmediata que forman parte de la Reserva Deportiva.

Según la profundidad del conocimiento que se pretende obtener es descriptiva. De acuerdo a la naturaleza de los datos es cuantitativa (por tener aspectos observables susceptibles de cuantificación) y cualitativa (porque se orienta al estudio de los significados de las acciones humanas).

El marco en que tiene lugar es de campo o sobre el terreno, a partir de que los datos se recogen directamente por el investigador en el lugar de estudio, dirigido a la observación directa de cosas, comportamiento de personas, grupos y hechos.

Contextualización. La presente investigación se realizó con la participación de trece (13) municipios, donde todos los investigados pertenecen a las escuelas primarias de tercero a sexto grado y Combinados deportivos de la capital.

Muestra. El total de atletas de baloncesto investigados fue de 118, de ellos, 93 del sexo masculino y 25 del sexo femenino. Apoyaron el desarrollo de la investigación 26 entrenadores de los municipios participantes.

Métodos de Investigación. Para lograr un análisis más profundo en el tema investigado, se tomaron como referencia aspectos relacionadas con la preparación del deportista (Sánchez et al., (2017).

Métodos Teóricos. Utilizados para el proceso de búsqueda de información, seleccionando los aspectos más importantes, con el fin de elaborar la base teórica actual para la investigación y el análisis e interpretación de los resultados obtenidos; para ello se consideraron los siguientes:

Histórico lógico. Para la precisión de los antecedentes de la temática y en la elaboración del marco teórico conceptual, permitiendo realizar un amplio estudio de las fuentes bibliográficas, de autores nacionales y extranjeros y sistematizar, con un orden lógico, los antecedentes y evolución del tema investigado.

Análisis y síntesis. Para el proceso de estudio de las diferentes fuentes bibliográficas y la elaboración de la fundamentación teórica de referencia, con el fin de seleccionar los aspectos esenciales y elaborar el diseño teórico que sustenta la investigación.

Inductivo deductivo. Presente en todo momento, permitiendo inferir y establecer formulaciones teóricas con las cuales se fundamenta el criterio final acerca de esta investigación y posibilita arribar a conclusiones.

Métodos Empíricos. Para la comprobación de la validez de la investigación, entre los que fueron objeto de profundo análisis, los siguientes:

Método de análisis de documentos. Método indirecto permitió realizar una revisión de documentos oficiales con información especializada y la recopilación de información, con un amplio estudio de las fuentes bibliográficas y otras fuentes de autores nacionales y extranjeros para la elaboración del marco teórico conceptual del tema investigado con un adecuado nivel científico. Varios documentos normativos, los expedientes de cada API y los contenidos de las pruebas técnicas orientadas por el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) del ciclo 20016-2020, con sus respectivas evaluaciones de (Bien, Regular y Mal).

Método de Observación. Para obtener información directa e inmediata sobre el fenómeno u objeto que se está investigando y analizar la forma que transcurre en la realidad. La

misma estuvo dirigida a observar la forma de enseñanza utilizada por los entrenadores y la ejecución de los elementos técnicos evaluados.

Estadística descriptiva. Permitió procesar los diferentes datos recopilados a través de la aplicación de los métodos empíricos declarados, utilizando tablas y gráficos.

Método de Medición. Para medir la talla o longitud, ubicando el tallimetro en una superficie plana, segura y estable, con privacidad, buena iluminación y con suficiente espacio que facilite la aplicación de la técnica. Esta prueba es considerada como la medida del tamaño de un individuo que indica el crecimiento lineal, representando el crecimiento esquelético del niño.

Pruebas técnicas. A cada API le realizaron siete (7) pruebas técnicas acorde con las establecidas en el PIPD:

- Salida con postura,
- Dribling en línea recta,
- Pase en movimiento,
- Desmarque,
- Parada y dribling,
- Tiro en movimiento y
- Tiro libre)

Método de Juego. Al finalizar la actividad se realizó un juego que permitió evaluar integralmente las habilidades técnicas de cada API investigado.

La evaluación final y la propuesta de los API seleccionados se efectuó al concluir el juego a partir del cumplimiento de las normas de estatura y a los que demostraron mejor dominio en las habilidades durante las pruebas técnicas y en el juego.

Resultados y Discusión

En las tablas se presentan los principales resultados relacionados de los API investigados en esta primera etapa evaluativa. Como resultado de esta evaluación y teniendo como referencia los rangos de talla por edades orientados por el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD).

Tabla 1. Talla promedio de los API investigados

Edades	F	M	Total	Femenino	Masculino	Rango
9	2	11	13	155	146	147-152
10	3	14	17	145	144	153-158
11	8	16	24	161	149	159-164

12	6	26	32	163	163	
13	4	8	12	169	172	
14	2	16	18	177	181	
15	0	2	2	-	190	
Total	25	93	118			

En la tala no.1 se observa que no se cumplen las normativas de talla en las edades de 9 ,10 y 11 años masculinos y 10 años femeninos, al encontrarse por debajo de los rangos establecidos para las diferentes edades, lo que debe ser un elemento de prioridad para su seguimiento hasta la próxima etapa de la investigación.

En la tabla 2 se expresan los resultados alcanzados por edades en las pruebas técnicas. Es significativo que del total de pruebas evaluadas, 23 API, obtuvieron la calificación de MB, (19,49 %), 33 de Bien (27, 96 %), 39 de Regular (33,05 %) y 23 de Mal (19,49 %).

Tabla 2. Evaluación de los resultados de las pruebas técnicas a los API investigados

Edades	F	M	Total	MB	B	R	M
9	2	11	13	2	2	4	5
10	3	14	17	5	4	6	2
11	8	16	24	7	8	6	3
12	6	26	32	5	6	12	9
13	4	8	12	-	3	7	2
14	2	16	18	4	8	4	2
15	-	2	2	-	2	-	-
Total	25	93	118	23	33	39	23

La edad con mayor cantidad de evaluaciones de Regular y Mal es la de 12 años de ambos sexos, lo que demuestra que se debe prestar mucha atención al desarrollo de las habilidades deportivas para elevar la calidad de ejecución en estas edades tan importantes, a partir de que de los siete y hasta los 10 años son las primeras dos categorías competitivas y de 11 y hasta los 14 años, se consideran como el segundo grupo de edades, con un desarrollo superior en habilidades técnico-tácticas.

Al concluir la investigación, fueron detectadas las siguientes deficiencias durante las pruebas técnicas, las que fueron analizadas con los entrenadores participantes, esclareciendo puntos de vista y brindándole como capacitación Orientaciones

Metodológicas para elevar el conocimiento teórico y práctico de los mismos, así como las formas más contemporáneas de evaluación de las pruebas técnicas ejecutadas.

Principales deficiencias detectadas durante la ejecución de las pruebas técnicas por los API investigados:

- Las posturas ofensivas poseen deficiencias en la colocación de la cabeza, en la correcta posición del tronco y la semiflexión de las rodillas.
- En las paradas por paso existe pérdida del equilibrio provocando violaciones al mover el pie de pivot.
- En el drible falta de coordinación, ritmo y escaso dominio de la mano izquierda.
- En el Tiro en movimiento, deficiente control del movimiento por el lado izquierdo, falta de coordinación y final durante el tiro.
- Los desmarques no se realizan en correspondencia con la ubicación de la defensa.
- En el Tiro libre se observaron deficiencias en la coordinación en la fase final del movimiento, con una incorrecta extensión del cuerpo, de la parábola y de la flexión de la muñeca al ejecutar el tiro.

Con relación a los resultados obtenidos, se hace hincapié en la efectividad del tiro libre entre las pruebas técnicas, a partir de que cobra un gran interés investigativo por la importancia que este elemento técnico ofensivo tiene en el juego.

Tradicionalmente se utiliza para su evaluación los tiros intentados y anotados que a juicio de los investigadores no puede ser el medidor base para analizar el comportamiento de la acción como reflejan los PIPD de las últimas décadas, donde los registros de los porcentajes de efectividad son muy bajos, 37%, declarados por (De la Paz et .al, 2011) y Monteagudo y Hernández (2017).

A consideración de los autores, la posición de las manos influyen en gran medida sobre el agarre, análisis realizado por (Sarang et al., 2018), cuando expresa que los bajos porcentajes en la efectividad podrían ser debido a entrenamientos que no tienen en cuenta aspectos biomecánicos de cada jugador para la retroalimentación de forma constante a través de la evaluación. Otros autores, (Zhen et al., 2015) evalúan cuatro puntos y el primero de ellos es el agarre del balón, como punto de referencia visual por la parte de atrás de la canasta a diferencia de otros autores que toman como referencia la parte delantera del aro.

Los autores plantean que el patrón a alcanzar en la evaluación del tiro libre por el porcentaje están dados por los equipos puertorriqueños que participan en el Convivio Latinoamericano de Baloncesto de la Habana (2019), con un 50 % de efectividad.

En las categorías de formación de 8 a 10 años, representadas por las selecciones cubanas la efectividad del tiro libre solo alcanzó del 30 al 37 %. Vale destacar que las estadísticas del Convivio 2019 reflejan que los equipos de la categoría 9 – 10 años representados por la Capital de un total de 125 tiros libres anotaron 45 para un por ciento de efectividad del 39.2 %.

Teniendo en consideración lo antes expresado, se puede concluir que se debe profundizar en próximos trabajos relacionados con la evaluación de la ejecución del tiro libre, teniendo como referencia lo planteado por Hernández y Monteagudo (2017).

Conclusiones

Con el análisis de variadas fuentes bibliográficas, se pudo comprobar los diferentes criterios de otros autores relacionados con la selección y detección de talentos deportivos y con el proceso de la iniciación deportiva.

Los resultados de la talla obtenidos, contribuirán a establecer estados comparativos con otros territorios, edades, sexos y categorías del baloncesto.

El estado comparativo y los por cientos de los resultados alcanzados en el Tiro Libre con las edades investigadas, nos conlleva a analizar con más detenimiento los aspectos que inciden directamente en la correcta ejecución de uno de los elementos técnico ofensivo de mayor importancia y por esa razón profundizar en las diferentes variantes de evaluación que se deban realizar alejadas de las tradicionales como son los tiros intentados y tiros anotados.

Los objetivos de la investigación fueron cumplidos y los resultados sirvieron de punto de partida para perfeccionar el sistema de selección y detección de los API del baloncesto en los diferentes territorios y en la capital.

Referencias

Barrios R, Zabiski I, Cardoso L. (2004). Valoración de parámetros psicosociales en la selección de talentos para el deporte de velas. *Lecturas: educación física y deportes*. 10(73):1-8.

- Blázquez, D.S. (1995). *La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Barcelona. Editorial. INDE.
- Bompa, T. (1987). La selección de atletas con talento. Revista de *Entrenamiento Deportivo*. Vol. I. n° 2, 46-54.
- Calero S. (2012). Aportes prácticos de la Escuela Cubana de Voleibol al proceso de selección de talentos. In Conferencia especializada impartida en la I Jornada Científica de la Cultura Física, el Deporte y la Recreación. Granma. p. 23-31.
- Collazo Macías, A. (2012). Algunas particularidades biopsicomotrices que caracterizan a los niños en edad escolar. Revista Digital EFDeportes.com, 17 (174). Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd174/particularidades-biopsicomotrices-ninos-en-edad-escolar> [Links].
- Carlos Martín Bravo y José Ignacio Navarro Guzmán. Psicología evolutiva en Educación Infantil y Primaria. (2016). Colecciones: Psicología. España. ISBN: 978-84-368-3461-1
- Díaz, L., & Molina, M. (2011). El diagnóstico integral y la atención a las diferencias individuales. Revista digital Educación y Sociedad.
- González Villora S. García L. M., Contreras Jordán. L. M., Sánchez Moreno D. (2007). Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación 2009, n° 15, pp. 14-2 Copyright: 2007 Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF). ISSN edición impresa: 1579-1726. Edición Web (www.retos.org). El concepto de iniciación deportiva en la actualidad. *Universidad Castilla-La Mancha (España).
- Hernández, R. C. y Monteagudo, J. F. (2017). *Indicadores técnicos para mejorar la evaluación de la ejecución del tiro libre en atletas juveniles de Baloncesto*. Tesis presentada en opción al título de Master en Metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia, MEDAC 2017. Facultad 2, Universidad de Ciencias de la Cultura Física "Manuel Fajardo"
- Matveev, L., (2001). *Teoría general del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Editorial Paidotribo. Disponible en: <http://books.google.com.co/books>
- Monteagudo J. (2022). La Preparación Integral de la Reserva Deportiva Cubana". El Deporte en la Habana se prepara para grandes retos - uccfd <https://www.uccfd.cu>
› 8 abr 2022

- Pila Hernández H. (2005). *Selección de talentos para la iniciación deportiva, una experiencia cubana*. La Habana: Deportes.
- Robles J. R. (2022). Baloncesto y valores para menores hospitalizados. Percepción de las familias y personal sanitario. Federación Española de Asociaciones de Docentes de Educación Física (FEADEF) ISSN: Edición impresa: 1579-1726. Edición Web: 1988-2041 (<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/index>)
- Sánchez Galán, J. M., Lorenzo Calvo, A., Jiménez Saiz, S., & Lorenzo Calvo, J. (2017). El entrenador como mentor de jugadores en formación: Un estudio de relaciones entrenador-deportista positivas. *Revista de psicología del deporte*, 26(3), 0095-0099.
- Sánchez Cañas PM, Reyes O, Stalin A, Casabella O. (2017). Actividades físico-recreativas y fútbol recreativo: efectos a corto plazo en la capacidad aeróbica. *Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas* 36(1):1-13.
- Sopa I.S, Pomohaci M. (2014). The socializing role of motor activities at primary school level. In The International Scientific Conference „Physical education and sports in the benefit of health"-the 40th Edition, Oradea, 18th October. Rumania. p. 116-122.
- Vázquez, J.C.; Viana, O.H. (2001). La competición como medio en el proceso de iniciación deportiva. *Lecturas: E.F. y deportes*, nº 38.
- Volkov, V. y Filin, V. (1983) Selección Deportiva. Moscú. Editorial Cultura Física y Deporte, 174p.

EXPLORACIÓN INICIAL SOBRE LA PREPARACIÓN DEL JUDOCA MASCULINO CUBANO EN EL ALTO RENDIMIENTO

Autores:

- Dr. C. Antonio Eduardo Becali Garrido.
- Dr. C. Tania Ivette Hernández Echevarría

A principios del siglo XX los eventos internacionales eran muy escasos y los grandes deportistas de aquella época, sólo participaban en uno o dos torneos al año; al pasar el tiempo la popularidad del deporte y la afición fue creciendo y con estas las competiciones. El ritmo de la modernidad, ha obligado a las federaciones internacionales a ejecutar cambios en las reglas competitivas de los deportes, por muchas razones, una de ellas la

inserción en los espacios televisivos buscando con ello mayor popularidad y un gran espectáculo, esto ha traído consigo que las concepciones de entrenamientos y planificación hayan traído cambios adaptándose a la contemporaneidad.

Estas transformaciones traen consigo, que la estructuración del entrenamiento deportivo deba atemperarse a los cambios antes mencionados, además a las características del atleta cubano y de las condiciones con que se cuenta en el país para entrenar un atleta al más alto nivel. La preparación del deportista se diseñaba en la mayoría de los casos basada en una larga temporada, en la actualidad la mayoría de los deportes se enfrentan como mínimo a tres competiciones en el año, otro aspecto es, la creciente utilización de los avances de la ciencia aplicada al deporte, obligando a los responsables de dirigir el entrenamiento a trabajar con grupos multidisciplinarios, permitiendo la utilización de nuevos métodos de entrenamiento, procedimientos y tecnologías para evaluar los niveles de preparación, y mantener los resultados en la élite deportiva durante un ciclo competitivo.

En Cuba uno de los retos de los entrenadores es lograr mantener los resultados competitivos antes alcanzados en los Juegos olímpicos y en campeonatos mundiales donde el país siempre ha estado entre los primeros lugares por equipos y con una gran cantidad de multimedallistas. Para ello, deben realizarse ajustes en la estructuración del entrenamiento, entre otros aspectos, que posibiliten crear las condiciones para que los deportistas sean formados bajo regímenes de entrenamiento y competiciones modelados a las exigencias internacionales, esto conduciría a un mejor desempeño de los deportistas.

La investigación tiene como muestra la preselección de Judo que se prepara para los juegos Olímpicos de París 2024 y su temporalidad está dada por el cuatrienio comprendido después de los juegos de Tokio y hasta la cita parisina y que además contempla los juegos centroamericanos en San Salvador, los juegos panamericanos de Chile, varios torneos auspiciados por la federación internacional como open continental, Grand Prix, Grand Slam y Masters, más tres campeonatos del mundo todos ellos aportando puntos para el Ranking de clasificación olímpica.

Problema Científico: ¿Cómo contribuir a la preparación del judoca contemporáneo en el alto rendimiento para lograr altos resultados deportivos a nivel internacional?

Posibles resultados a obtener: Crear un sistema integrador de la preparación de un judoca en el alto rendimiento que se ajuste a las condiciones actuales de la preparación con

todos los componentes de la preparación de un judoca, es decir la preparación física, la técnico táctica, la teórica, la psicológica y la competitiva, además que se consideren otros componentes del entrenamiento deportivo como son los principios, controles, metodologías entre otros, sustentados estos por los enfoques científicos de la actualidad. Con este nuevo formato de carácter sistémico e integrador se desea superar los resultados competitivos logrados en los últimos años.

El deporte contemporáneo exige cada vez más el uso de la ciencia y la tecnología, los modelos de entrenamientos deben ajustarse a los calendarios internacionales de cada deporte, donde se requiere cumplir con gran número de eventos clasificatorios para poder asistir a los juegos multidisciplinarios y a los campeonatos mundiales.

Los reglamentos de las federaciones buscan un deporte más dinámico, que responda a los intereses de los medios de comunicación, que sea más atractivo al público, situación que obliga a los entrenadores a la permanente superación y a la integración de todos los factores que tributen a resultados deportivos superiores.

En el Judo en la actualidad la mayoría de los eventos son clasificatorios ya sea para los Juegos Centroamericanos y del Caribe, para los Juegos Panamericanos y para los Juegos Olímpicos, donde cada sistema de clasificación posee un ranking independiente uno del otro, además que para participar en los campeonatos mundiales se debe estar ubicado entre los primeros 100 del ranking mundial, también la participación en los torneos Máster se seleccionan los 36 primeros lugares a nivel mundial, de acuerdo con los resultados alcanzados por los atletas en los eventos del Tur Mundial de Judo (Grand Slam y Grand Prix), en los Open Continentales y los Campeonatos Continentales.

Para nuestra investigación utilizamos una población de 30 atletas que son miembros de la preselección nacional de Judo masculino en cada una de las divisiones, el colectivo de entrenadores y la triada médica.

Una vez finalizado el anterior ciclo olímpico donde por segunda ocasión en Juegos estivales nuestros atletas no lograron medallas, luego de una exploración inicial realizamos varias entrevistas informales (no estructuradas) a cada miembro de nuestro colectivo pedagógico, donde tuvimos en cuenta los conocimientos y las experiencias de los especialistas y ante la inconformidad de los resultados, a pesar de situaciones objetivas durante el período pandémico, analizamos los modelos de entrenamientos utilizados en los últimos ciclos olímpicos, los medios de preparación deportiva y la integración de todos los aspectos que tienen que ver con el rendimiento deportivo.

Coincidimos aún resultan insuficientes los resultados deportivos obtenidos por el equipo nacional de judo masculino cubano, que la participación del equipo nacional en las competencias internacionales programadas por la Federación Internacional de Judo (IJF) no satisface las expectativas para obtener resultados competitivos relevantes, que se necesita incrementar la preparación y capacitación de los entrenadores desde la base hasta el alto rendimiento con apego a los avances científicos y tecnológicos contemporáneos y que debemos continuar trabajando el componente político-ideológico.

Referencias bibliográficas:

10. Becali, A. E. (1998). La preparación física en Judo. Página web de la Unión Panamericana de Judo [En línea] Disponible en: <http://www.pju.org/evento/seminario/semltp/cuba98>
2. Becali, A. E. (2008). Multimedia para el desarrollo de la Fuerza. Editorial Deportes, La Habana. Cuba.
3. Becali, A. E. (2009). Metodología para el desarrollo de la fuerza en atletas femeninas de Judo en el Alto Rendimiento. (tesis inédita de doctorado). Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”, La Habana, Cuba.
4. Becali, A. E. (2011). La fuerza en el Judo de Alto Rendimiento. Editorial Deportes, La Habana. Cuba.
5. Becali, A. E. (2021). Sistema cubano de entrenamiento deportivo AHTRT, su utilización en los deportes de combate. Vol.21, núm.39, mayo-agosto. Revista digital Arrancada. pp. 95-108 Cuba.
6. Bernal, C. A. (2010). Metodología de la investigación para administración, economía, humanidades y ciencias sociales. 3ra edición. Editorial Pearson Educación. Colombia.
7. Grosser, M. (1990). Alto rendimiento deportivo planificación y desarrollo. Editorial Roca. México.
8. Harre, D. (1983). Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico técnico. Ciudad de La Habana. .
9. Matveev, L. (1983). Fundamentos del entrenamiento deportivo. Editorial Ráduga. Madrid.
10. Romero, R. y Becali, A. E. (2014). Metodología del Entrenamiento Deportivo. La Escuela Cubana. Editorial Deportes. La Habana, Cuba

11. Verjoschansky, V. (1992). Entrenamiento deportivo, planificación y programación. Editorial Roca S.A. México D. F.
12. Zatsiorski, V. M. (1989). Metrología Deportiva. Ed

COMPORTAMIENTO TÁCTICO DE LAS VOLEIBOLISTAS PIONERILES NACIONALES EN LOS COMPLEJOS 1 Y 2 EN LA COMPETENCIA 2022

Autores: M. Sc. Pedro Manuel Téllez Quesada.
M. Sc. Maricel Rodríguez Shade.

Resumen

Nuestra investigación, se desarrolló en una muestra que representa la base donde se sustentan los altos resultados deportivos del deporte cubano, su objetivo está encaminado a: Valorar el comportamiento táctico en los complejos 1 y 2 de los equipos participantes en la competencia nacional femenina de voleibol, en la categoría pioneril 11-12 años, lo cual fue posible a través de una observación directa en la competición y luego a través de videos, mediante una guía de observación que enmarca la dinámica y forma en que se suscitan las acciones en el juego,

garantizando una información cualitativa y cuantitativa del objeto estudiado. La toma de datos se realizó al total de juegos desarrollados (18), lo cual representa el 100 %; unido al método antes mencionado, también se realizó una búsqueda bibliográfica que garantizó el soporte teórico de la investigación. Destacándose entre los aspectos importantes: la devolución constante del balón de una cancha a la otra en el 2do y 3er contacto sin objetivos ni intención táctica significativa, grandes deficiencias en la recepción del saque y el destaque de la entrega del balón al contrario como forma de garantizar no perder el punto y jugar a obtener la victoria a través de los errores del adversario.

Palabras clave, voleibol, comportamiento táctico, complejo 1 (K-1) y complejo 2 (K-2)

E-mail: pedrotg1963@gmail.com, maricelrs@gmail.com, luis.miguel950o@gmail.com

Desarrollo

El deporte y la educación física son, al igual que otras manifestaciones de la superestructura de la sociedad, consecuencia y reflejo del sistema económico social correspondiente. El régimen social y la clase dominante han determinado siempre los objetivos, alcance y contenido de la educación y la instrucción; por ende, también la práctica de los deportes; por ello es que hasta el triunfo revolucionario de enero de 1959, la actividad física era un privilegio de las clases dominantes. Es a partir de esta

fecha que se visualiza un concepto de deportes inclusivo para todos, por nuestro comandante Fidel Castro Ruz y se desarrolla la masividad y el interés por la práctica de este deporte, creándose las diferentes instituciones y categorías del mismo entre las que se encuentra la pioneril comprendida de 10-12 años, hoy (11-12), en la cual se inicia el jugador de Voleibol, como base de la cantera de alto rendimiento; por lo que prima una atmósfera de juego y de descubrimiento de las posibilidades que ofrece este deporte.

En ella se pretende desarrollar un jugador universal en el que no haya especialistas ni en el ataque ni el pase. La red se fija a una altura de 2,15 m (femenino) y 2,20 m (masculino), en un terrero de 9 X 9 m; el saque se realiza por abajo, de frente y lateral, además de que su recepción, de manera obligatoria, se realiza por abajo en una formación “w” para garantizar recibos al pasador a la posición 3 y ataques por los extremos y defendiéndose preferentemente con el 6 adelantado y estableciéndose como objetivo táctico fundamental la realización de tres toques por cada equipo.

El voleibol es un deporte de exigencias y particularidades complejas, por ende alcanzar un elevado nivel en el dominio de sus variados elementos técnicos debe suponer para el entrenador y practicantes un profundo conocimiento, interacción y práctica sistemática con su naturaleza; así como programar metodologías de enseñanza, ejercicios y actividades individuales, de grupo y equipo en los entrenamientos que tomen como punto de partida estas premisas y que continuamente la acerquen a sus manifestaciones reales en la competencia, es la vía para asegurar el éxito en la iniciación, preparación y desarrollo con vistas al alto rendimiento deportivo.

A propósito de lo anteriormente planteado: los Lics. Pedroso Prevost y Joa Grille en el año 2021 concluyeron que en esta categoría, en la competencia final femenina de La Habana, la construcción y efectividad tanto del K-1 como del K-2, se vieron afectados por la interrelación de los elementos técnicos y el cumplimiento de los objetivos tácticos de cada habilidad que dificultaron la construcción armónica de ambos complejos, por lo cual declaramos como:

Situación Problemática:

Insuficiencias en la construcción del K-1 y K-2 por los equipos participantes en la competencia final provincial femenina de La Habana 2020, en el momento de resolver los objetivos tácticos.

Problema Científico:

¿Cuál es el comportamiento táctico en los complejos K-1 y K-2, de los equipos pioneriles participantes en la competencia nacional de voleibol femenino de La Habana de 2022?

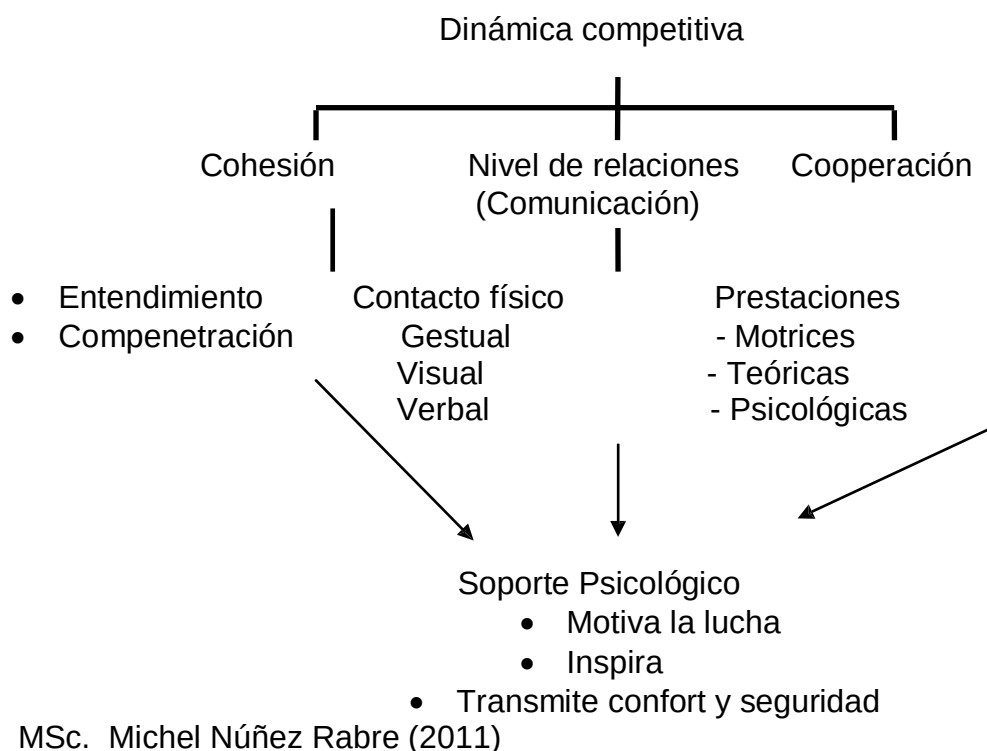
Objetivo:

Valorar el comportamiento táctico en el K-1 y K-2, de los equipos femeninos de voleibol, participantes en la competencia nacional de La Habana (2022), en la categoría pioneril 11-12 años.

El voleibol está compuesto por una serie de elementos técnicos que lo caracterizan, los cuales poseen diferentes variantes de movimiento para cada ocasión. Estos elementos son: recibo, pase, ataque, bloqueo, defensa y en especial el saque. Todos ellos se integran durante el juego dándole un dinamismo común capaz de provocar en los espectadores admiración por los participantes al ejecutar estas acciones verdaderamente difíciles. Igualmente, el voleibol se caracteriza por la falta de posibilidades que tienen los atletas de manipular el balón, ya que las formas de interacción con el mismo son movimientos de choque (para el saque, remates, recibos, pases por abajo y bloqueo) y de amortiguación-presión (para los pases y recibo por arriba), excluyéndose por completo los agarres. Esto exige a los atletas un dominio bien elevado de cada uno de los elementos técnicos con el objetivo de garantizar en un momento dado la eficacia de los movimientos

Puede afirmarse entonces que el voleibol desde el punto de vista motor se caracteriza por: la existencia de cortos desplazamientos, los cuales se realizan de forma enérgica; existe un predominio de los saltos, siendo esta la principal acción motora de los atletas en el juego, se caracteriza además por los golpes al balón, y solamente se ejecutan lanzamientos en el momento de realizar el saque. Predomina la rapidez de reacción, dadas las condiciones cambiantes de juego; los movimientos de fuerza rápida, principalmente en los remates, bloqueos, saques y los movimientos relacionados con la alta velocidad de vuelo del balón. Por esta razón se puede decir que el trabajo muscular que se realiza es dinámico de intensidad variable, donde se alternan periodos de contracción en una considerable actividad muscular con periodos de relajación relativa. Esto exige a los atletas una alta coordinación de los movimientos ya que casi todos se realizan de forma ágil, y se necesita resistencia a la saltabilidad para soportar las cargas de salto en el juego.

Un juego de equipo conlleva al trabajo de conjunto, lograr éxitos en el juego constituye el resultado de la cohesión, cooperación y nivel de relaciones de todos sus integrantes dentro del sistema táctico. A propósito de eso:



Como planteamos con anterioridad el voleibol; al ser un deporte complejo y tan dinámico, para su comprensión y asimilación se divide en diferentes complejos de juegos, entre ellos está el K-1, K-2, K-3, protagonizado por las acciones que persiguen la obtención del punto, tanto del que ejecuta el saque como del que realiza la recepción.

Según Cesar Fernández en la página Volleyball.wordpress.com, el K-1 se define como la suma de acciones que realiza el equipo que no tiene la pelota con el objetivo de neutralizar el saque del equipo contrario y ganar la posesión del balón para construir el ataque en las mejores condiciones posibles para conseguir el punto.

En cuanto al complejo K-II, éste se ve influenciado por las características del complejo K-I por la estrecha relación que tienen entre sí. En la década de los 90, debido al mayor uso del saque en salto y a su eficiencia, los esquemas ofensivos (Complejo I) se vieron afectados y dificultados. Esto favoreció a los esquemas defensivos; complejo II, como así lo corrobora un estudio de Zimmermann (1995), en el que se observó en el Campeonato del Mundo de 1994 respecto a los J.J.O.O. de 1992, un

5% menos de faltas directas en la defensa zaguera y un mayor número de bloqueos positivos. La eficacia del saque dificulta la recepción y sin una buena técnica de recepción no se consiguen ataques rápidos o múltiples, con lo que estamos facilitando el juego de defensa del equipo contrario

(Fiedler, 1982; Fröhner, 1988; Toyoda y Herrera, 1989; Wegrich, 1992; Ureña, 1992; Ureña e Iglesias, 1993; Ureña, 1998a). Según Navelo y col. (2004), en el Programa Integral de Preparación del Deportista, esta categoría tiene como:

Objetivo instructivo

Jugar voleibol mediante la estructuración de un sistema 6:0, sustentado en el desarrollo multilateral de la preparación física y multifacético de las funciones del juego, que posibiliten una forma de juego sencilla y tácticamente productiva, basada en una formación de recibo y defensa con 5 jugadores y ataque por las zonas 4 y 2, bloqueo individual y saque por abajo de frente y lateral dirigido a las debilidades del contrario.

Por otro lado la Comisión Nacional de Voleibol establece en la Convocatoria 2020-

2024, las formas de juego para estas edades, regidas por reglas especiales, entre las que se destacan:

- ✓ La formación para el recibo será obligatoria con 5 jugadores (formación **W**) y pasará el jugador que se encuentre en la posición tres (3).
- ✓ No se permite ningún tipo de especialización (cambios personales) ni cambios tácticos de posición en el K-I.
- ✓ El balón de ser enviado directamente a la cancha contraria al efectuar la recepción del saque (KI) se le otorgará un punto al equipo que ejecuta el saque y el balón continuará en juego.
- ✓ El K-II es libre.

Metodología

Tipo de estudio:

La investigación se desarrolla mediante un estudio cualitativo descriptivo, en una muestra poblacional de 18 juegos, que representa el 100 %, con el objetivo fundamental de realizar un estudio de la dinámica competitiva de juego para determinar el comportamiento táctico de los complejos de juegos, con el fin de orientar metodológicamente a los entrenadores durante la conducción del proceso de entrenamiento. Para lo cual, los autores desarrollaron su investigación estableciendo algunas variaciones para esta categoría en la esencia del juego al valorar algunas acciones, específicamente el remate. Dicha propuesta está fundamentada en subdividir esta habilidad en dos acciones evaluadas totalmente diferentes para concebir una mejora en la concepción metodológica en la planificación del entrenamiento, sobre todo en la orientación de la forma que deben concebirse los ejercicios para su enseñanza y posterior manifestación en el juego, a tales efectos sugerimos que:

Remate: Es la acción con un carácter y una orientación predominantemente técnica, que se realiza en el 2do o 3er contacto preferentemente, donde el jugador sin perder el contacto con el piso, golpea

el balón con una mano por arriba o realiza el voleo con dos manos sobre la cabeza dirigiendo el mismo hacia la cancha contraria.

Ataque: Es la acción con un carácter y una orientación predominantemente táctica, que se realiza en el 2do o 3er contacto preferentemente, donde el jugador realizando un salto, golpea el balón con una mano o lo volea con dos manos sobre la cabeza dirigiendo el mismo hacia la cancha contraria.

Nota: Esta propuesta es exclusiva para estas edades, pues los investigadores estamos conscientes de que esta habilidad es una sola desde su accionar en el juego de voleibol en los demás niveles-

Análisis de los resultados:

Tabla 2. Resumen de la recepciones.

Elemento Técnico	Positivo	%	Neutro	%	Negativo	%
Recepción	531	40.3	366	27.7	422	32

Cantidad de recibo	Hacia la 3	Fuera de la 3, con continuidad	Contra la net	Total fuera de la 3
1318	531	422	366	788
%	40.3	27.7	32	59.7

De forma general más del 59.7 % de las recepciones van hacia cualquier zona menos a la 3, por tal motivo la efectividad de la recepción hacia esta posición es evaluada de mal; si valoramos que nos referimos a la competencia más importante de esta categoría, donde el saque no se comportó como arma ofensiva; pues es aquí donde se enfrentan las mejores selecciones del país en estas edades, esto por supuesto está dificultando la construcción del K-1. Recordemos que en esta categoría el objetivo de la recepción es dirigir el balón hacia el área centro delantera del terreno con una parábola media alta que permita al niño que está en la posición 3 realizar un pase alto de frente a la zona 2 y 4 y con ello cumplimentar una acción ofensiva que garantice la obtención del punto.

Tabla 2. Comportamiento del Ataque según zona de ejecución en el K-1.

Ataque

Zona de ejecución

		Posición 2						Posición 3						Posición 4										
		Dirección						Dirección						Dirección										
		%						%						%										
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6					
% Efec.	(+)	3	0	0	1	2	2	30,7	2	2	0	1	1	0	12,7	6	2	0	4	3	5	35,1	34	26,15
	(-)	0	5	0	1	0	0	23,0	3	1	0	0	0	7	23,4	0	0	0	14	0	0	24,5	31	23,85
	N	3	1	0	1	2	5	46,1	7	4	0	5	7	7	63,8	3	1	0	2	5	12	40,3	65	50
	Cantidad	6	6	0	3	4	7	26	12	7	0	6	8	14	47	9	3	0	20	8	17	57	130	100

Observando los datos que se reflejan en la tabla, podemos decir que solo en 130 ocasiones este elemento técnico apareció en el juego, de los cuales, 34 fueron positivos alcanzando un 26,15% de efectividad; por lo cual podemos evaluar que su efectividad no es buena, partiendo de su relación con la cantidad de recepciones que se dirigieron a la posición 3 (214), esto nos permite aseverar que, su objetivo como elemento ofensivo-decisivo para aspirar a la victoria, no alcanza valores en los cuales pudiéramos decir que está influyendo favorablemente en el resultado final de los juegos, pues el resto de los pases se resuelven a través del remate o la entrega como valoraremos en próximas tablas.

Un dato importante a destacar es que en esta muestra; se ataca más por la posición 4 (57), la cual alcanza mayor nivel de efectividad (35,1%), de aquí, se puede inferir que se le está dedicando más tiempo en los entrenamientos a atacar por la 4; sin embargo en el escenario de competencia, cuando las acciones se suceden en cierta cantidad por la 2 que es algo no habitual, los atletas se ven en la obligación de modificar su accionar en el juego y esto le está resultando difícil de resolver.

Tabla 3. Comportamiento del Remate según zona de ejecución en el K-1.

		Remate																						
		Zona de ejecución																						
		Posición 2							Posición 3							Posición 4								
		Dirección						%	Dirección						%	Dirección						%	T. Tot.	% Efec.
		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6		1	2	3	4	5	6			
% Efec.																								
	(+)	2	2	0	0	1	2	28	0	1	0	3	0	2	46,1	3	0	0	0	2	6	24,4	24	28,9
	(-)	1	4	0	0	0	0	20	0	0	3	0	0	0	23,1	0	0	0	6	0	0	13,3	14	16,9
N		1	0	0	1	4	7	52	1	0	2	0	0	1	30,8	3	4	1	6	2	12	62,2	45	54,2

Cantidad 4 6 0 1 5 9 25 1 1 5 3 0 3 13 6 4 1 12 4 18 45 83 100

Aquí se observa que el remate con relación a la competencia provincial final de La Habana 2020; estuvo por debajo del ataque con respecto al total, no así; comparándolo por su efectividad, ya que se realizaron en 83 ocasiones (130 el ataque) con una efectividad del 28,9 %, por un 26,15 %. Aquí es importante reflexionar sobre este comportamiento, ya que decíamos que; en competencias anteriores siempre el remate aparecía en mayor cuantía; sin embargo su efectividad ha sido inferior, ahora sucede lo contrario, pues, esta competencia al ser de mayor nivel pudimos observar que los atletas mostraban mayor eficiencia en la defensa del campo, ya que el ataque tenía un marcada dirección hacia el área central del terreno, lo cual imposibilitaba que en innumerables ocasiones no lograra el punto, por otro lado en el remate, donde las acciones son más controladas desde el punto de vista técnico-táctico por su fáciles condiciones de ejecución, garantizó que los atletas mostraran mayor seguridad en el momento del control y la dirección de la bola para el lugar donde el contrario no diera respuesta positiva.

Tabla 3. Efectividad del K-1.

Técnicas	Recibo	Pase	Ataque	Remate	Finta	Entrega	Total
Cantidad	1318/ 531	401/ 241	130/ 34	83/ 24	56/ 22	537	2525
% de efectividad de cada técnica	40,3	60,1	26,1	28,9	39,2		100
Total de K-1 y su efectividad			9,9				806

Esta tabla nos muestra el comportamiento táctico del K-1 en cuanto a su participación y efectividad en la competencia. En ella se observa que, el total de acciones de los diferentes elementos técnicos que lo conforman completan una sumatoria de 2525, el cual lo desglosaremos de la siguiente forma:

1. El recibo aunque mejoró en su efectividad con relación a la competencia provincial de La Habana en el 2020, (40.3 por un 27 %), los resultados aún están muy por debajo del porcentaje que se debe alcanzar en estas edades, el cual consideramos, deba oscilar entre un 70 a 80 %, dado que el saque no manifiesta carácter ofensivo, pues se ejecuta solo para poner el balón en juego de forma segura a la posición 6 fundamentalmente.

El pase en correspondencia con la recepción positiva, se logra realizar en 401 ocasión de los cuales 241 fueron positivos, para un 60.1 % de efectividad, el más alto de todas las técnicas del complejo.

3. Entre el ataque, remate y finta, los 3 elementos técnicos terminales que definen el punto a favor o en contra, la efectividad oscila entre 26 y 39 %, con relación a las veces que fueron ejecutados por los atletas, mientras que si lo agrupamos para valorar la efectividad del K-1, estos alcanzan como promedio un 29.7 %.
4. La entrega que también forma parte de los elementos técnicos del K-1, que en su accionar no contempla valores positivos, pero si participa en la devolución en el 2do o 3er toque hacia el terreno contrario, se muestra con una elevada participación cuantitativa en el juego con 537 veces, la cual unida a los elementos señalados en el tercer acápite hacen una sumatoria de 806 veces de las cuales solo 80 acciones fueron positivas, lo cual representa un 9.9 % de efectividad del K-1 integralmente.

Para concluir, debemos aportar que desde nuestro punto de vista, cualitativamente la efectividad del K-1 es muy mala, pues se corrobora lo planteado en nuestra situación problemática, de que existe insuficiencia en la construcción del complejo 1, desde el punto de vista táctico a la hora de resolver sus objetivos y cumplimentar sus funciones como sistema ofensivo en el juego de voleibol.

Tabla 4. Comportamiento del saque:

		Saque																									
		ZONA DE EJECUCIÓN																									
		POS. 1								POS. 6								POS.5									
		DIRECCIÓN								DIRECCIÓN								DIRECCIÓN									
		1	6	5	4	3	2	Ne	T	1	6	5	4	3	2	Ne	T	1	6	5	4	3	2	Ne	T	Tt	% efc
Efect	+	1	12	6	6	-	-		25	50	133	114	53	3	27		380	5	7	3	-	-	1		16	421	26.81
	-							25	25							145	145							6	6	176	11.21
	N	10	22	13	7	1	4		57	147	334	201	132	4	79		897	6	6	3	3	-	1		19	973	61.97
Cant		11	34	19	13	4	6	25	107	197	467	315	185	7	106	140	1422	11	13	6	3	-	1	6	41	1570	

La tabla muestra el comportamiento del saque en la competencia. Se realizaron 1570

saques en la competencia. Podemos observar que desde la zona donde más se ejecutó el saque y hacia donde más se produjo el mismo fue hacia la zona 6. Por otro lado, se puede observar que los saques neutros son los que más representatividad tienen, luego los positivos y por último los negativos, consideramos que esto se debe a que:

1. Los atletas no arriesgan el saque, lo realizan, para asegurar la acción y siempre en espera que el contrario cometa la falta,
2. Los entrenadores orientan generalmente asegurar el saque.

Tabla5.Efectividad de los Complejos

Elemento técnico	Positivo (+)	Neutro	Negativo (-)	Total	% Positivo (+)
Saque	421	973	176	1570	26.81
K-2	189	301	230	720	26.25
K-3	45	86	72	203	22.16

La tabla muestra que en el estudio, los equipos participantes en la competencia

realizaron un total de 152 complejos 2, que es la sumatoria de las acciones positivas y negativas del pasaje de 2 regresos y las neutras del pasaje de 3, del total de K-2, solo 15 alcanzaron punto a favor, representando el 9.86% de efectividad, por cierto, un valor muy bajo para aspirar a la victoria; mientras que 74 fueron negativo para un

29.60% y en 92 ocasiones el balón continuo en juego hasta que uno de los dos equipos cometiera un error y se alcanzara el punto por cualquiera de los dos adversarios. Si analizamos que; según especialistas en este deporte autores; el juego de voleibol lo define el complejo 2, entonces esta tabla muestra que los equipos no están obteniendo la victoria, por la efectividad del K-2, sino es por los errores que el contrario comete, los cuales son los puntos que se ganan sin que usted sacrifique su acción desde el punto de vista táctico.

Por otro lado, las acciones neutras que durante el proceso de observación fueron analizadas en acciones donde se mantenía o se perdía la iniciativa; nosotros por la tendencia mayor a que hay un número muy elevado de entregas de balón consideramos analizarlo solo como neutro sin especificar, porque esta va generalmente a la perdida de la iniciativa y no a obtener el punto como planteamos anteriormente.

Podemos resumir que los equipos participantes en esta competición muestran un bajo

nivel para construir el K-2, manifestado en las insuficiencias como bien planteamos en nuestra situación problemática por el bajo porcentaje de efectividad.

CONCLUSIONES

- ✓ La recepción se comporta con grandes deficiencias, a pesar de que el saque no cumple su objetivo táctico
- ✓ El comportamiento táctico del K-1, en cuanto a su realización alcanza niveles muy bajo aún y en relación con su efectividad la evaluamos de muy mala, a pesar de que la recepción mejoró su eficiencia.
- ✓ El saque en esta categoría no cumple su objetivo táctico, ya que en más del 70 por ciento de los mismos, se dirige desde y hacia el centro del terreno destacándose los valores neutros.
- ✓ El comportamiento táctico del K-2, vuelve a ser insuficiente por sus valores muy bajos de efectividad similares a los resultados referidos por Joa en su investigación

BIBLIOGRAFÍA

1. Andux, D. C. y col. (1984). Programa de preparación del deportista. Ciudad Habana.
2. Andux, C y George, E. (1988) Nuevo enfoque didáctico para el aprendizaje de los juegos deportivos: El voleibol, informe de investigación. La Habana, ISCF.
3. Barrios, J. y A. Ranzola. (1995). Manual para el deporte de iniciación y desarrollo. Venezuela.
4. Borroto, E. y col. (1992). Voleibol 1. Ed. Pueblo y Educación. Ciudad Habana. Cuba.
5. Borroto, E. (1999). Rasgos que caracterizan el entrenamiento deportivo en los equipos nacionales de voleibol de Cuba. A tenor de la dinámica competitiva actual. Evelina Borroto, Tesis de maestría (Msc. En teoría y metodología); ISCF (CH).

6. Convocatoria. Juegos Pioneriles y Escolares Nacionales. Comisión Técnica. Federación Cubana de Voleibol. Material mimeografiado. 2017.
7. Edwin, Hann. Entrenamiento con niños. Teoría practica, problemas específicos. ED Martínez Roca. S.A. Barcelona. 1988.
8. Forteza, A. Entrenar para ganar. México ED Olimpia. 1994.
9. García, M. J. y colectivo. Planificación del entrenamiento deportivo, Barcelona España, ED Gymnos. 1997
10. George, L. E. Los microciclos en el voleibol, material mimeografiado, Ciudad Habana Cuba.
11. Grosser, M. y colectivo. Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. España. Ed. Martínez Roca S.A. 1989.
12. Guerra, G. E. Los ejercicios para el desarrollo de la rapidez del voleibolista. Emilio Guerra (Msc Teoría y metodología del entrenamiento deportivo) S. Spiritus. 2001.
13. Herrera, G y col. Manual de Consulta Operativa para Entrenador. Barcelona España Ed. Federación Vasca de Voleibol. 1996.
14. Martelly, R, A. Análisis del comportamiento del saque en el Equipo Nacional de Voleibol masculino de Cuba durante el Campeonato Mundial 2006.
15. Mijares González, A, A. Comportamiento de algunos parámetros competitivos, físicos y técnicos del voleibol en la categoría (M), en la Copa Pioneril de la zona Occidental de Cuba 2006. TD en opción al Título de Licenciado en Educación Física. EIEFD. Cuba
16. Navelo, R. Modelo didáctico alternativo para la preparación táctica del joven voleibolista. R. Navelo (Dr. Ciencias Pedagógicas) Sta Clara Cuba. 2001.17. Núñez Rabre, M. MSc. (2011). El carácter complejo del entrenamiento de voleibol y sus premisas en la iniciación deportiva. Doctorando entrenamiento deportivo UCCFD “Manuel Fajardo” (Cuba) Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 160,septiembrede2011...<http://www.efdeportes.com/efd160/el-caracter->

complejo-del-voleibol.htm

18. Pedroso Prevost Elier (2021). Comportamiento táctico en el K-1 de los equipos femenino de voleibol en la competencia provincial pioneril (10-12 años) de La Habana 2020. Tesis para optar como licenciado en cultura física.
19. Programa Integral de preparación del deportista. Colectivo de Autores (2021-2024). Voleibol. Cuba.
20. Pau, de la O, A y P. Téllez. (2004). Comportamiento técnico-táctico de los voleibolistas escolares (13-14) años en los JEN. 2004.
21. Salgado Aguilar, M, E. Metodología para la enseñanza de los elementos técnicos básicos del voleibol de la categoría infantil 10-11 años, sexo femenino, de Ocotal, Nicaragua. TD en opción al Título de Licenciado en Educación Física. 2007.

SELECCIÓN Y ORGANIZACIÓN DE LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO A TRAVÉS DE VIGILANCIA TECNOLÓGICA PARA LA PLANIFICACIÓN DE LA PREPARACIÓN DEL SAMBOKA CUBANO.

M. Sc. Yolaisy Gutiérrez Padilla.

Dr. C. Juan Antonio González Estrada.

Resumen: Los principios del entrenamiento son leyes que orientan una especialidad determinada. Existen disimiles autores que abordan sobre este tema. En el siguiente artículo se realizó una vigilancia tecnológica, se eligió el procesamiento de datos idóneo para su selección, organización, que les permita a los entrenadores el sustento teórico para la planificación del proceso de preparación de los competidores cubanos de Sambo. Para darle cumplimiento se realizó una búsqueda bibliográfica sobre los autores que disertaron sobre los principios del entrenamiento deportivo, se contrastaron unos con otros y a través del método inductivo deductivo pasando de lo general a lo específico y del analítico sintético se seleccionaron aquellos que nos permitirán orientar la preparación. Se declararon las disimiles definiciones de principios como son, generales, específicos, psicológicos, pedagógicos, higiénicos etc. y como numeroso autores sin cambiar el sentidos transforma y renombran principios según su necesidad y se propuso un grupo de nueve principios más actualizados para la orientación de la preparación del Sambo.

Palabras clave: Vigilancia Tecnológica, Entrenamiento, Planificación, Principios

Abstract: The principles of training are laws that guide a certain specialty. There are dissimilar authors who address this issue. In the following article a technological surveillance was carried out, the ideal data processing was chosen for its selection, organization, which allows the coaches the theoretical support for the planning of the preparation process of the Cuban Sambo competitors. To comply with it, a bibliographic search was carried out on the authors who spoke about the principles of sports training, they were contrasted with each other and through the inductive-deductive method, going from the general to the specific and the synthetic analytical, those that will allow us to

guide the preparation were selected. The dissimilar definitions of principles such as general, specific, psychological, pedagogical, hygienic, etc., were declared. and as numerous authors without changing the senses transform and rename principles according to their need and a group of nine more updated principles was proposed for the orientation of the preparation of Sambo.

Keywords: Technology Watch, Training, Planning, Principles

Introducción

La vigilancia tecnológica: está constituida por el conjunto de técnicas que buscan organizar de forma sistemática la recolección, análisis y difusión de la explotación de informaciones técnicas útiles para el mantenimiento y el crecimiento de las empresas. Consiste en prevenir y alertar a todo responsable de cualquier cambio, novedad o innovación ya sea técnica o científica. Teniendo en cuenta que puede cambiar el panorama o hacer ganar o perder una ventaja económica. Este criterio es similar para disimiles autores como: Jakobiak (1992), Rouach (1996), Ashton B & Klavans (1997), Wheelwright & Makridakis (1998), (Palop & Vicente J, 1999), La norma AENOR UNE 166000 EX. Gestión de la I+D+I (2006), Porter (2006), Muñoz y otros (2006), Rey V (2009), Arango et. al (2012) entre otros.

Al unísono de la vigilancia tecnológica se fundamentaron otros criterios similares para el procesamiento y análisis de las informaciones como es la inteligencia competitiva de la cual se comenta también con similitud o unión de criterios entre los autores que: Es un proceso de obtención, análisis, interpretación y difusión de información de los competidores, destinada a la toma de decisiones Gibbons & Prescott (1996), La norma AENOR UNE 166006:2018 EX. Gestión de la I+D+i:(2011), Pérez & Guagliano Cri (2011) y desarrollar una planeación prospectiva que a su vez permita anticiparse a los cambios dados en el entorno. Sakona (2019), Manjarres Z & Vanegas F (2020).

La vigilancia tecnológica o inteligencia competitiva es un proceso que nos permite el estudio de la competición, los contarios y como resultado anticiparnos en el entorno que interaccionamos: desde el punto de vista deportivo en Cuba existen trabajos investigativos que hacen uso de la misma, con resultados satisfactorios: basados en la competencia como fuente orientadora de donde se extraen los aspectos que se planificarán en la preparación para que los individuos

lleguen mejor adaptados a la competición. Como esta sufre sistemáticos cambios con el fin de mantener la espectacularidad deportiva, motivó a los siguientes autores a realizar un estudio prospectivo donde propusieron posibles escenarios futuros hacia dónde dirigir la preparación, entre ellos se destacaron en los deportes de combate: Gutiérrez P (2010), Sánchez N (2010), Paz. F (2010), Gavilán N (2016).

Tabla # 1 Fases propuestas para la realización de la vigilancia tecnológica

Fases	Ashton y Clevans (1977)	Rodríguez (1999)	Vargas y Castellanos (2005)
Fase 1 planeación e identificación de necesidades	Necesidades. Planeación de actividades. Fuentes y métodos	Planeación	Información previa. Planeación
Fase 2 Identificación búsqueda y captación de información	Recolección de fuentes de información	Selección de las fuentes de información y acopio	Preparación de la búsqueda. Búsqueda en base de datos
Fase 3 Organización, depuración y análisis de la información	Análisis de datos	Análisis	Depuración y convalidación de registros. Procesamiento de registros. Análisis e interpretación de los resultados
Fase 4 Proceso de comunicación y toma de decisiones/Uso de resultados	Entrega de información. Evaluación de los resultados. Uso de los resultados	Difusión de resultados. Proceso de decisión de acciones	Diseño de estrategias. Impactos

Esta investigación se acoge a la propuesta realizada por **Ashton y Clevans (1977)**. Donde como primera fase hay que declarar primeramente las necesidades

Los deportistas de combates cubanos representan una potencia mundial por los resultados alcanzados en arenas internacionales, en deportes como la esgrima, el judo, la lucha y el boxeo entre otros, además de las pasadas actuaciones de los primeros exponentes en las competiciones de primer nivel de Sambo, lo que propicio que después de una larga estadía de nuestro país aislada de competir en eventos de primer nivel que la FIAS demandara en la actualidad nuestra reincorporación en estos certámenes

No se puede dejar de mencionar que los entrenadores que devienen también de disciplinas afines, orientan el proceso de forma empírica solo respaldado en la capacitación que les brinda la asociación, pues no poseen un documento rector que los enfoquen, por lo que se hace necesario contar con las orientaciones teóricas precisa que permitan la planificación del proceso de preparación.

Para la planeación de actividades 2do paso de la primera fase en concordancia con nuestro **objetivo** se va a seleccionar y organizar los principios del entrenamiento deportivo que faciliten el sustento teórico y orientación en la planificación del proceso de preparación de los competidores cubanos de Sambo.

Métodos empíricos

- Revisión Bibliográfica: Este tipo de investigación sirvió para búsqueda y selección de autores que abordaron acerca de los principios de entrenamiento, se revisaron libros, revistas, fuentes secundarias.

Métodos teóricos

- Inductivo deductivo: Este método se utilizó como estrategia de razonamiento usando premisas particulares para llegar a una conclusión general y seleccionar el tema de investigación, e ir particularizando cada uno de los aspectos que contiene los principios relacionándolos con los fundamentos técnicos del Sambo, para la construcción y selección de las variables escogidas.
- Analítico sintético: Este método se utilizó para realizar los respectivos análisis e interpretación de los resultados de cada una de los principios investigados y a su vez concluir y realizar las recomendaciones pertinente de acuerdo a los objetivos planteados

Desarrollo

Si en Cuba los sambokas que nos representan poseen experiencia y resultados provenientes del judo y de la lucha que difieren en su preparación y además no se cuenta con una metodología en el Sambo que oriente a los profesores en la planificación del entrenamiento y es muy importante destacar que también provienen de las mismas disciplinas que los atletas, por lo que se hace imprescindible estudiar los principios del entrenamiento deportivo que nos permitan encaminar la actividad para su posterior planificación.

Para la recolección de datos correspondiente a la fase II, se relacionaron aquellos autores más significativos que comentan sobre principios del entrenamiento deportivo y se comprobó que concuerdan en que: “.... son leyes que estan estrechamente entre sí y rigen o encaminan el proceso de preparación” Tsvetan, 2001, Weineck (2005), Ibáñez, 2005, Cañadas y García, 2005, Foran, 2007 entre otros

Se observaron propuestas de principios de desentrenamiento Morales & Alvares (2015), pero solo se harán referencias a los que corresponden con el entrenamiento deportivo, como aquellos que reflejan las particularidades del proceso de educación física, incluyendo el del entrenamiento deportivo (Ozolin, 2012), otros autores como Hadfield, 2004 y Bompa 2016 proponen una serie de principios específicos para desarrollar la condición física, mientras otros como Collazo (2005) declara 6 grupos de principios entre ellos los higiénicos, psicológicos etc.

Matveev 1965,Forteza & Ranzola 1988	Harre 1973	Volkov & Menshikov(1990)	Godik & Popov (1993)	Levesque (1993)
<u>Principios generales</u> 1- Principio de la unidad de la preparación general y específica 2- Principio de la continuidad del proceso del entrenamiento. 3- Principio del aumento progresivo y máximo de las cargas. 4- Principio del cambio ondulatorio de las cargas de entrenamiento. 5- Principio del carácter cíclico del proceso del entrenamiento. 6- Principio del nivel de dirección con vistas a logros superiores.	1- Principio de incremento de la carga física. 2- Principio de la carga durante todo el año. 3- Principio de la Periodización y de organización cíclica de la carga. 4- Principio de lo consciente. 5- Principio de la sistematización. 6- Principio de lo sensorceptual. 7- Principio de la asequibilidad. 8- Principio de la estabilidad	<u>Principios biológicos</u> 1- Principio de la especificidad. 2- Principio de la reversibilidad de la acción. 3- Principio de la interacción positiva. 4- Principio de la adaptación sucesiva. 5- Principio de la variación cíclica	1- Principio de la unidad de la preparación general/ no específica y específica 2- Principio de la unidad de los procesos competitivos y de entrenamiento 3- Principio de marcarse una meta alta como objetivo 4- Principio de la continuidad del proceso del entrenamiento 5- Principio del cambio variado de las cargas de entrenamiento 6- Principio de individualización del proceso del entrenamiento 7- Principio de la ciclicidad del proceso del entrenamiento	1- Principio de la especificidad 2- Principio de la sobrecarga 3- Principio de la individualidad 4- Principio de la adaptación 5- Principio de la recuperación
		Grosser (1992) 1- Principio del estímulo eficaz de las cargas. 2- Principio del incremento progresivo de la carga. De forma continua. De forma descontinua. 3- Principios de la variación de las cargas de entrenamiento 4- Principio del diseño óptimo de carga y recuperación. 5- Principio de la especificidad.	Alvares (1993)	Weineck (1994)
		E. Hahn 1987		
		1- Principio de la estructuración del entrenamiento a largo plazo.		
Ozolin 1970				<u>Principios Principios generales</u> 1- Principio de la carga creciente del entrenamiento. 2- Principio de la carga continúa del entrenamiento. 3- Principio de la periodización de la carga de entrenamiento 4- Principio de la variación de las cargas de entrenamiento.

1-Principio de la especialización. 2-Principio de la multilateralidad. 3-Principio de lo consciente. 4-Principio de lo gradual. 5-Principio de la repetición. 6-Principio de lo evidente. 7-Principio de la individualización	2-Principio del entrenamiento de un año completo. 3-Principio de la Periodización. 4-Principio del incremento progresivo de las cargas. 5-Principio del entrenamiento específico. 6-Principio de la individualización 7-Principio de la adaptación a la edad y la evolución	6-Principio de la reversibilidad de la acción. 7-Principio de la interacción positiva. 8-Principio de la adaptación sucesiva. 9-Principio de la variación cíclica 10-Principio de la especificidad. 11-Principio de la reversibilidad de la acción. 12-Principio de la interacción positiva. 13-Principio de la adaptación sucesiva. 14-Principio de la variación cíclica	1-Principio de la unidad funcional 2-Principio de la multilateralidad o acciones mutuas de las características motrices 3-Principio de la continuidad 4-Principio del crecimiento paulatino del esfuerzo 5-Principio de la sobrecarga 6-Principio de la transferencia 7-Principio de la especificidad 8-Principio de la estimulación voluntaria 9-Principio de la eficacia 10-Principio de la individualización	5-Principio de la eficacia del estímulo de la carga de entrenamiento 6-Principio de la sucesión racional de las cargas de entrenamiento.

Tabla Nº 2 Relación de autores que proponen principios del entrenamiento deportivo

Manno 1994.	García et al. (1996)	Sharkey (1997)citado por Martens (2002)	Hadfield (2004)
<u>Para la organización de la carga.</u> 1- Principio entrenamiento. 2- Principio de la progresión de la carga. 3- Principio de la multilateralidad y polivalencia de la alternancia cíclica o periodización. 4- Principio de la individualización.	<u>Principios biológicos</u> 1- Principio de la unidad funcional. 2- Principio de la multilateralidad. 3- Principio de la especificidad. 4- Principio de la sobrecarga. 5- Principio de la super compensación. 6- Principio de la continuidad. 7- Principio de la progresión. 8- Principio de los retornos en disminución. 9- Principio de la recuperación. 10- Principio de la individualidad	<u>Principios biológicos</u> 1- Preparación 2- Respuesta individual 3- Adaptación 4- Sobrecarga 5- Progresión 6- Especificidad 7- Variación 8- Calentamiento y vuelta a la calma 9- Entrenamiento a largo plazo 10- Reversibilidad	1- Principio de participación activa y consciente del entrenamiento; 2- Principio de desarrollo multilateral; 3- Principio de especialización; 4- Principio de individualización; 5- Principio de variedad;
		PLATONOV (2001)	

5-Principio de la unidad orgánica entre carga general y carga especial <u>Principios pedagógicos</u> 1-Principio del autoconocimiento 2-Principio de la evidencia 3-Principio de la accesibilidad y la resolución 4-Principio de la sistemática	<u>Principios pedagógicos</u> 1-Principio de la participación activa y consciente en el entrenamiento deportivo. 2-Principio de la transferencia del entrenamiento. 3-Principio de la Periodización. 4-Principio de la accesibilidad.	<u>Principios específicos</u> 1-Orientación a los máximos esfuerzos 2-Especialización profunda 3-Continuidad del proceso de entrenamiento 4-Aumento gradual de las cargas y la tendencia a utilizar cargas máximas. 5-Carácter variable y ondulante de las cargas 6-Carácter cíclico de la preparación 7-Interrelación de la estructura de la actividad competitiva y la estructura de la preparación.	6-Principio de modelamiento del proceso de entrenamiento, 7-Principio de aumento progresivo de la carga; 8-Principio de unidad entre la preparación general y especial 9-Principio de la continuidad del proceso del entrenamiento 10-Principio de las variaciones ondulatorias de las cargas.
<i>Collazo (2005)</i>			<i>Bompa (2021)</i>
<u>Principios pedagógicos didácticos</u> 1-Papel dirigente del entrenador en la participación activa inconsciente del atleta 2-Enseñanza ilustrada 3-Cientificidad. 4- Planificación 5-Individualización Accesibilidad y asequibilidad	<u>Principios biológicos</u> 1- Sobrecarga 2- Especificidad 3- Reversibilidad de la acción 4- Interacción positiva 5- Adaptación sucesiva 6- Variación cíclica 7- Recuperación 8- Supercompensación 9- Supracompensación	<u>Principios psicológicos</u> 1- De los consiente 2- Alcance de metas y objetivos cada vez mas superiores 3- Caracterización psicológica de los atletas 4- Caracterización psicológica del deporte practicado 5- Ambiente óptimos y condicionados 6- Entrenamiento mental	1-Incremento progresivo de la carga 2-Variedad 3-Individualización 4-Especificidad

6- Carácter instructivo y educativo 7- Multidisciplinariedad 8-Relación teórica y Practica 9-polivalencia 10-Formación de habito, la habilidad y la destreza. 11-Formacion de valores principios y convicciones <u>Principios metodológicos</u> 1- Periodización del entrenamiento como proceso a largo plazo 2- Progresión 3- Regresión 4- Mantención 5- Continuidad 6- Multilateralidad 7- Especificidad 8- Repetición 9- Control frecuente del proceso 10-Selección adecuada del contenido 11-Alternancia adecuada 12-Integración 13-Simulación 14-Intermitencia 15-Restablecimiento	<u>Principios higiénicos y de la organización</u> 1- Del régimen adecuado y organización del proceso 2- Postura adecuada en la realización de cada ejercicios seleccionado 3- Principio de la higienización de todo el proceso del entrenamiento 4- Condicionamiento general y específico 5- Profilaxis morfofisiológica	<u>Principios de la nutrición deportiva</u> 1- Cantidad optima según necesidades del deportista 2- Calidad adecuada de los alimentos a consumir 3- Variabilidad de los alimentos 4- Adecuación 5- Frecuencia optima entre los consumos de alimentos 6- Selección adecuada en la combinación de los mismos 7- Macrobiótica	

Al realizar la vigilancia tecnológica de los autores por año se constató que hay principios con diferentes enunciado e igualdad de contenido

Ejemplo de algunos de ellos:

- Principio del nivel de dirección con vistas a logros superiores. **Matviet (1967)** y la periodización por **Manno (1994)**
- Carácter cíclico del proceso del entrenamiento. Por Matviet (1967) o de la periodicidad de las cargas de entrenamiento **Weineck 1994**
- Multilateralidad **Ozolin (1970)** y De la transferencia **García M y otros (1996)** o Principio de la unidad orgánica entre carga general y carga especial. **Manno (1994)**
- Aumento progresivo y máximo de las cargas **Matveev (1967)** Principio del incremento progresivo de las cargas. **Hanhn (1987)**, Principio de la eficacia del estímulo de la carga de entrenamiento **Weineck (1994)**, Orientación a los máximos esfuerzos **Platonov (2001)** o de Sobrecarga **Brian J. Sharkey citado por Martens (2002)**, Incremento progresivo de la carga **Bompa (2021)**
- Cambio ondulatorio de las cargas de entrenamiento **Matveev (1967)** o Adaptación sucesiva **Menshikov V & Volkov N (1990)**
- Reversibilidad de la acción **Menshikov V & Volkov N (1990)** y recuperación **García M y otros (1996)**

Selección y organización de los principios para la planificación del proceso de entrenamiento de Sambo

- 1- La continuidad del proceso del entrenamiento Platonov (2001)** “El proceso del entrenamiento transcurre a lo largo del año y durante muchos años seguidos, mantiene la orientación al perfeccionamiento en el deporte elegido. La influencia de cada ciclo ulterior se materializa sobre la base de las huellas del anterior” o “La preparación deportiva es un proceso plurianual e ininterrumpido en el que todos los eslabones están interrelacionados, condicionados mutuamente y sujetos al objetivo que persigue el logro de los máximos resultados posibles. La acción de cada sesión, microciclo, etapa, etc., se basa en los resultados de los anteriores, fortaleciéndolos y desarrollándolos”.
- 2- De la periodización Manno (1994)** Este principio impone la estructuración del proceso de entrenamiento como un sistema de ciclicidad de la carga, alternada y

modificada en ciclos periódicos. (Los cambios de contenido del entrenamiento son una condición necesaria para poder alcanzar un nuevo y superior escalón en el desarrollo de los deportistas)

- 3- **Variedad Bompa (2016)** En la actualidad, el entrenamiento exige a los atletas muchas horas de trabajo. El volumen e intensidad del entrenamiento aumentan cada año y los ejercicios se repiten constantemente. Por tanto, los entrenadores deben tener en cuenta que se debe progresar de movimientos con una gran amplitud articular hacia ejercicios con una amplitud específica del deporte, variar la selección de ejercicios priorizando los de ejecución unilateral y con mancuernas en periodos de adaptación anatómica, cambiar el tipo y velocidad de las contracciones musculares y modificar el método, pasando de ejercicios con el peso corporal, máquinas y mancuernas en las fases de adaptación anatómica e hipertrofia a principalmente ejercicios con barra en fases de fuerza máxima, conversión a fuerza específica y de mantenimiento.
- 4- **Especificidad Platonov (2001)** Hace alusión a la necesidad como su nombre lo indica de entrenar determinadas cualidades específicas del deporte en cuestión.
- 5- **Adaptación sucesiva Menshikov V & Volkov N (1990)** Se manifiesta a partir de los diferentes efectos bioquímicos (inmediatos, retardados y acumulativos) provocados en el organismo a causa del entrenamiento.
- 6- **Súper compensación García M y otros (1996):** La elección de la carga adecuada con el resultado del volumen e intensidad adecuados. La garantía de la fase de recuperación.
- 7- **De la eficacia del estímulo de la carga de entrenamiento. Weineck (1994)** Sobreentiende que la carga de entrenamiento debe sobrepasar un umbral determinado para que haya un aumento de la capacidad de rendimiento, umbral que depende del nivel de entrenamiento del atleta.
- 8- **Orientación a los máximos esfuerzos Platonov (2001):** Las regularidades del deporte expresadas en su principio competitivo, La aspiración a alcanzar unos logros máximos determina en grado considerable todos los aspectos del entrenamiento deportivo: su fin y objetivos, contenido de medios y métodos, estructura de las diferentes formaciones del proceso del entrenamiento
- 9- **Recuperación: García M y otros (1996)** indica que las personas necesitan un periodo de descanso entre estímulos para darle tiempo al cuerpo a recuperar el

equilibrio para que los músculos descansen, adaptarse y obtener los máximos beneficios posibles de entrenamiento físico.

Conclusiones

Mediante la vigilancia tecnológica se pudo constatar cómo algunos autores no solo retoman principios ya creados, sino que seleccionan aquellos que les son afines, los modifican tanto en nombre como el concepto sin evadir el significado principal, para cubrir cierta y determinada necesidad, incluso llegan a implementar nuevos principios creando una amplia gama de ellos.

Existen autores que clasifican los principios en generales, específicos, pedagógicos, biológicos y psicológicos, entre otros

Recomendaciones

Apoyados en los principios seleccionados y las características de la actividad competitiva del Sambo realizar la planificación de su proceso de preparación.

Referencias bibliográficas

AENOR UNE 166000 EX. Gestión de la I+D+I. (2006). *Terminología y definiciones de las actividades de I+D+I*. Madrid.

AENOR UNE 166006:2018 EX. Gestión de la I+D+i: . (2018). *Sistema de vigilancia e inteligencia'. Española experimental*. Madrid.

Alvares del Villar, C. (1993). *Atletismo básico*. Gymnos.

Arango A, B., Tamayo G, L., & Fadul B, A. (2012). *Vigilancia Tecnológica: Metodologías Y Aplicaciones*.

Ashton B, & Klavans , R. (1997). *Keeping abreast of Science and Technology. Technical Intelligence for Business*. Batelle Press. . Estados Unidos.

Bompa , T., & Buzzichelli, C. A. (2016). *Periodización del entrenamiento deportivo* . Barcelona : Paidotribo; 4a edición.

- Cañadas, M., & García, J. (2005). *Estudio de la metodología de entrenamiento utilizada en un equipo masculino de minibasket. En Actas del III Congreso Ibérico de Baloncesto. R. Martínez de Santos, L.M. Sautu y M. Fue3ntes (ed.), Vitoria: Avafiep-Fiepzaleak.*
- Collazo D, B., & Puentes A, M. (2005) "La orientación en la actividad pedagógica"
- Foran, B. (2007). *Acondicionamiento físico para deportes de alto rendimiento.* Barcelona: Ed. Hispano Europea.
- Forteza de la R , A., & Ranzola R, A. (1988). "*Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*". Ciudad de la Habana: Científico técnica.
- García M, J. M., Navarro V, M., & Ruiz. C, J. A. (1996). *Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones.* España.
- Gavilán. P, N. (2016). "*Predicción de las características del ejercicio competitivo en la lucha sambo a partir de los factores internos que condicionan su desarrollo*". Tesis para optar por el Título de Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo. Ciudad Habana: ISCF.
- Gibbons , P., & Prescott, J. (1996). *Parallel Competitive intelligence processes in organizations. International Journal of Technology Management. Vol 11. No 1-2.*
- Godik M, A., & Popov A , V. (1993). *La preparación del futbolista*". Barcelona : Paidotribo.
- Grosser M, B. P., & Zintl., F. (1992). *Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo.*
- Grosser, M., Starischka, S., & Zimmermann. , E. (1985). *Principios del entrenamiento deportivo. Martínez Roca: Barcelona.*
- Gutiérrez P, Y. (2010). "*Estudio de tendencias de la actividad competitiva de las judokas de élite mundial teniendo en cuenta los factores internos*" Tesis para optar por el Título de Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo. Ciudad Habana: ISCF.
- Hadfield, F. (2004). *Coaching deportivo: Los siete principios del entrenamiento.* Revista *Alto Rendimiento.* 3:6-8.
- Hahn , E. (1987). "*Allanamiento infantil*" S. . Stampa sportiva.

- Harre, D. (1973). *“Teoría del Entrenamiento Deportivo Moderno”*. Berlín: Sportverlag.
- Ibáñez, J. (2005). *J Principios para la planificación del entrenamiento en baloncesto en etapas de formación. En Propuestas para un baloncesto de calidad. R. Martínez de Santos, S.J. Ibáñez, L.M. Sautu (ed.), pp 57-70. . Vitoria: Avafiep-Fiepzaleak.*
- Jakobiak, F. (1992). *“Exemples commentes de veille technologique. Les editions d’organisation.*
- Levesque, D. (1993). *“El entrenamiento en los deportes”*. España: Paidotribo.
- Manjarres Z, B. A., & Vanegas F, O. (2020). *“Vigilancia tecnológica: ¿Un proceso estratégico permanente o un plan situacional para las micro y pequeñas empresas en Colombia?”*
- Manno, R. (1994). *“Fundamentos del entrenamiento deportivo”*. Barcelona : Editorial Paidotribo.
- Martens , R. (2002). *” Successful Coaching” o “Entrenador de éxito” (2da ed).* España: Editorial Paidotribo.
- Matveev L., P. (1965). *La periodización del entrenamiento deportivo*. Ciudad Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Menshikov V, V., & Volkov N, I. (1990). *“Bioquímica”*. Moscú: Editorial Vneshtorgizdat.
- Morales A, A., & Alvares P, M, E. (2015). *“Principios para la individualización del desentrenamiento deportivo: profundización y acercamiento a sus fundamentos”*
- Muñoz, J., Marín, M., & Vallejo, J. (2006). *“La Vigilancia tecnológica en la gestión de proyectos de I+D+i: recursos y herramientas”*. *El Profesional de la información.*
- Ozolin , M. (2012). *Entrenamiento de alto rendimiento*. Paidotribo. Barcelona.
- Ozolin N , G. (1970). *“Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. Moscú: Editorial Progreso.
- Palop, F., & Vicente J, M. (1999). *Vigilancia Tecnológica e Inteligencia Competitiva. Su potencial para la empresa española. Fundación Cotec para la innovación tecnológica.*

- Paz, F, M. (2010). *“Estudio de las tendencia en la actividad competitiva del Taekwondo en la alta competencia”*. Tesis para optar por el Título de Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo. Ciudad Habana: ISCF,.
- Pérez, N. V., & Guagliano Cri, M. L. (2011). *Primera Experiencia Argentina sobre Vigilancia Tecnológica e Inteligencia Competitiva: Programa Nacional VINTEC*.
- Platonov V, N. (2001). *Teoría General del Entrenamiento Deportivo Olímpico*. Barcelona. Paidotribo.
- Porter, M. (2006). *“Estrategia y ventaja competitiva. Ediciones Deusto”*.
- Ranzola. R, A., & Forteza. de la R, A. (1988). *“Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo”*.
- Rey V, L. (2009). *“Informe APEI sobre vigilancia tecnológica”*.
- Rouach, D. (1996). *“La Veille Technologique et l’Intelligence Economique”*, Colección Que sais-je?, Nº 3086, Presses Universitaires de France,. París.
- Sakona. (2019). *Inteligencia competitiva para pymes*.
- Sánchez N, I. (2010). *“Metodología para el pronóstico de las características de la actividad competitiva del Karate”*. Tesis para optar por el Título de Máster en Metodología del Entrenamiento Deportivo. Ciudad Habana: ISCF.
- Tsvetan, Z. (2001). *Bases del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Weineck , J. (1994). *Entrenamiento optimo para lograr el máximo rendimiento*. Editorial Hispano Europea.
- Weineck, J. (2005). *“Entrenamiento Total”*.
- Wheelwright, S., & Makridakis, S. (1998). *“La vigilancia tecnológica: Métodos de pronóstico. Limusa”*.

LA TRANSFERENCIA BILATERAL EN LA PREPARACIÓN TÉCNICO-TÁCTICA DE JÓVENES JUDOKAS DE LA HABANA

Autor:

EPG: Tomás Maza Aranguren

Resumen

El trabajo consiste en valorar después de 10 semanas de entrenamiento con el tokui Waza por el lado no dominante si existe progreso en la ejecución en condiciones de oposición, randori y competencia en el tokui Waza por el lado dominante y en qué proporción en cada grupo de divisiones según las agrupaciones realizadas de ligeras, medianas y pesadas teniendo en cuenta que el fenómeno de la transferencia bilateral está determinado y en bibliografía revisada hemos encontrado evidencia de estudios en judo, en la . Investigación se resalta como principal conclusión que: En lo referente al Tokui waza se comprobó un incremento del nivel de efectividad al conseguir marcar puntos técnicos durante el Post Test en las divisiones ligeras por ambos hemi cuerpos. Es un estudio con diseño experimental con pre test y pos test con un grupo único el que mayormente presenta tres años promedio de práctica y donde se aplicará el método de observación, con muestra de 10 alumnos, 8 continuantes y 2 nuevos ingresos de una población de 30 estudiantes y fue seleccionada intencionadamente, para el mismo se agruparán los practicantes objeto de estudio en 3 secciones atendiendo: divisiones ligeras, medianas y pesadas así como otros indicadores que se seleccionaron para el trabajo y el estudio se llevará a cabo en 10 semanas

Palabras claves: Tokui Waza, Judo, Transferencia bilateral

Abstract

The non-dominant side if there is progress in the execution in conditions of opposition, randori and competition in the tokui Waza on the dominant side, if any, in what proportion in each group of divisions according to the groupings made of light, medium and heavy taking into account that the phenomenon of bilateral transfer is determined but in the bibliography carried out we have not found evidence of studies in other combat sports or in judo, this being novel . Research. The research consists of a study with an experimental design with pre-test and post-test with a single group, which mostly presents three average years of practice and where the observation method will be applied, the sample is made up of 10 students, of which 8 continue and 2 new income from a population of 30 students and was selected intentionally, for the same the practitioners under study will be grouped into 3 sections attending: light, medium and heavy divisions as well as other indicators that were selected for the work and the study will take out in 10 weeks

INTRODUCCIÓN.

A través de los años el ser humano ha tratado de encontrar una respuesta que satisfaga su curiosidad de porqué tenemos generalmente preferencia por el uso de un segmento

del cuerpo planteándose en diferentes estudios realizados tres teorías que tratan de explicar este fenómeno, ellas son :

- A) La Teoría Ingénita o Hereditaria
- B) La Teoría Ambientalista, Watsoniana o de la Sociedad
- C) La Teoría Mixta o de la Doble Influencia

Los partidarios de la primera estas teorías consideran que la naturaleza de la preferencia lateral es sustancialmente de orden neurológico, es decir, que se trata de un rasgo neural transmitido genéticamente y escasamente influenciada por la cultura o la práctica (D. Salmaso, B. Rossi & S. Guadagni 1988)

No obstante, los resultados de estos trabajos reflejan que en torno a un 20% de sujetos diestros de mano poseen algún progenitor con dominancia izquierda, y que cerca de un 10% de individuos zurdos proceden dos padres diestros. Por lo tanto se evidencia que la transmisión hereditaria no explica totalmente el origen de la lateralidad

Al hablar de la teoría ambientalista, watsoniana o de la sociedad se puede apreciar que los partidarios de dicha teoría consideran trascendente la influencia del ambiente (familiar, escolar...) en la determinación de la lateralidad del niño, la que ha sido definida por diferentes autores de los cuales exponemos a continuación algunos de ellos.

Portellano (1992) La lateralidad es el predominio de un lado del cuerpo sobre el otro (derecho o izquierdo) para realizar determinadas acciones que requieran fuerza o habilidad.

(Wasmund 1976) la lateralidad ha sido entendida normalmente como un predominio funcional de uno de los órganos homólogos organizados en parejas.

Es una asimetría funcional en la que generalmente se suele tomar como referencia el lado dinámico o de utilización, aunque también el lado opuesto, el de apoyo, ha sido objeto de atención y análisis (González Iturri1996).

Según el centro de lateralidad y psicomotricidad Joelle Guitart 12 julio de 2016 en la mayoría de las personas, se da una prevalencia de uno de los hemisferios. Esta prevalencia o especialización lateral, que queda definida alrededor de los cinco años de edad, es lo que llamamos "lateralidad.

Bilateralidad: Posibilidad funcional de ejecutar las acciones por cualquiera de los hemicuerpo

El entrenamiento deportivo como proceso pedagógico continúa estando orientado hacia la obtención de resultados deportivos cada vez de mayor calidad, para ello es preciso que los entrenadores cuenten con un mayor número de datos que le brinden la posibilidad de direccionar el entrenamiento cumpliendo así de manera más completa con el principio de individualización de las cargas

En el caso que nos ocupa no se trata de entrenamiento deportivo para el alto rendimiento, sino de un proyecto comunitario que presenta como objetivos fundamentales a través del judo incorporar en los practicantes valores como

solidaridad, patriotismo perseverancia auto confianza, compañerismo y otros, además se pretende con él fomentar los hábitos de la práctica deportiva, y crear las bases si es el caso para el paso al alto rendimiento con mejores condiciones desde lo actitudinal y aptitudinal; también se encuentra dirigido a fomentar la investigación, y es por ello que nos proponemos llevar a vías de hecho esta investigación para conocer si en un deporte como el nuestro se cumple con la transferencia bilateral.

La transferencia bilateral es la capacidad de ejecutar más fácilmente después haber aprendido la tarea con la otra mano o el otro pie.

Según Magil (2011), en general la transferencia es asimétrica, donde el miembro dominante pueden aportar más al miembro no dominante, Sin embargo, Haaland y Hoff (2003), concluyeron que en fútbol entrenar la patada con la pierna no dominante mejoraba el rendimiento con la pierna dominante, mientras que en judo Soler et al (2017) encontraron resultados favorables entrenando el lado no dominante

La preferencia lateral es un factor a tener en cuenta en la mayoría de los deportes y parece ser más entrenable de lo que se había creído, de forma que la mejora de la habilidad con un lado mediante la práctica, puede reducir e incluso hacer desaparecer las diferencias laterales, permitiendo cambios en el rendimiento. Si se realiza el entrenamiento del lado dominante junto con el no dominante, puede lograr una mejora de las prestaciones de ambas extremidades entrenadas. Pero aún más notorio resulta que el entrenamiento del lado no dominante permite una mejora tanto en éste como en el dominante, pudiendo llegar a ser incluso mayor que entrenando con el lado dominante (sobre todo si el lado dominante es el zurdo). Kano, J., et. al. (1986). Kodokan Judo. Tokyo: Kodansha.

En un artículo publicado en la revista española investigación y educación de Jiménez Esmeralda (2006) se abordan aspectos interesantes sobre el comportamiento de la lateralidad en las primeras edades como los que a continuación exponemos.

Según los estudios realizados, la dominancia puede no ser total, es decir, no afecta a todos los elementos de un lado: mano, ojo, pie, sino que incluso dentro de las extremidades superiores puede dominar la mano derecha, pero el dominio muscular y de la fuerza sean zurdos. Es evidente que hay lateralidades cruzadas de mano, ojo, pie,.. Otro dato de gran importancia es la herencia de la lateralidad.

Con todo lo dicho anteriormente, podemos afirmar que tanto los derechos como zurdos, son raramente derechos o zurdos, es decir, que una gran mayoría, a pesar de tener claramente determinada la dominancia lateral, realizan acciones con la mano no dominante, no son ambi dextros- dominio por igual de una y otra mano

El judo es un deporte de combate, acíclico, de esfuerzos variados, dependiente de las acciones de un contrario, con un elevado número de elementos técnicos hasta el número de 100 según lo aprobado en la última actualización del deporte por la Federación Internacional de Judo (IJF) siglas en ingles

Considerando esta caracterización de nuestro deporte y la posibilidad que ofrece el mismo de ejecutar las acciones y movimientos por ambos hemicuerpos .o sea que es unilateral en el momento de la ejecución pero bilateral en las posibilidades nos

propusimos realizar un estudio con los integrantes del proyecto comunitario La Edad de Oro categoría 11-12 años que atendemos entrenando el Tokui Waza durante un período de 10 semanas por el lado no dominante para determinar la influencia que podía causar en la ejecución de su tokui waza por el lado dominante ya que con anterioridad nuestra estrategia estaba en trabajar alguna técnica por el lado no dominante pero no su técnica favorita para comprobar en randori y topes de control la mejoría o no que pudiera tener este trabajo Este fenómeno fue denominado por Magill en 1993 como “transferencia bilateral” y es un hallazgo importante para el campo del entrenamiento deportivo el cual expresa que realizando el entrenamiento por el lado no dominante durante un período de aproximadamente 8 semanas se pueden alcanzar resultados relevantes que mejorarían no sólo el lado no dominante entrenado sino también el lado dominante haciendo a un deportista más integral, en este caso un practicante de judo de las edades iniciales más completo lo cual incidiría positivamente en una ampliación de su campo táctico desde el punto de vista ofensivo y defensivo durante la ejecución de sus combates lo que sería de gran ayuda en su paso por las categorías superiores logrando un judoka más integral

Materiales y métodos

La muestra la componen 10 alumnos de ellos 8 continuantes con un tiempo promedio de práctica de tres años. La investigación consiste en un estudio con diseño experimental con pre test y pos test con un grupo único el que mayormente presenta tres años promedio de práctica

Este se realizó en el dojo de la (UCCFD) Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte con la utilización de Judogis, cronómetro y silbato

Los métodos y procedimientos utilizados fueron tanto teóricos como empíricos. Entre los primeros el Histórico Lógico: este nos permitió indagar en los antecedentes históricos de las investigaciones realizadas en el país y la internet. El Analítico-sintético: la síntesis de la información encontrada acerca del tema de investigación La Inducción y deducción: para transitar desde lo general, mediante la inducción, utilizados en la revisión documental y bibliográfica.

Mientras en los empíricos se encuentran, la observación, medición y pre experimento. Se utilizará el método de observación mediante la aplicación de una guía el que se aplicará de igual manera en el pre test como en el pos test

Guía de observación.: indicadores

Se agruparan las divisiones en ligeras medianas y pesadas atendiendo al sexo y categoría

Cantidad de ataques por el lado dominante,

Cantidad de ataques por el lado no dominante,

Marcaje técnico por el lado dominante,

Marcaje técnico por el lado no dominante

Marcaje técnico con el tokui waza por el lado no dominante

Marcaje técnico con el tokui waza por el lado dominante

Divisiones A LD ALND MLD MLND MTwLND MTwLD

Ligeras

Medianas

Pesadas

Leyenda: ALD: Ataques por el lado dominante: todos los intentos que no sean evidente falso ataque

ALND: Ataques por el lado no dominante: : todos los intentos que no sean evidente falso ataque

MLD: Marcaje técnico por el lado dominante: Todas las acciones que logren el despegue o desestabilización de uke

MLND: Marcaje técnico por el lado no dominante: Todas las acciones que logren el despegue o desestabilización de uke

MTwLND: Marcaje técnico con el tokui waza por el lado no dominante: Sólo las acciones de ataque que logren conseguir Wazari o Ippón

MTwLD: Marcaje técnico con el tokui waza por el lado dominante:: Sólo las acciones de ataque que logren conseguir Wazari o Ippón

La medición: A través de este método se conocerá la cantidad de entradas ejecutadas por el lado dominante y no dominante tanto con el tokui waza como con otras técnicas así como los marcajes técnicos por ambos hemisferios para ambos casos

Resultados y Discusión.

Pre Test

No Tokui Waza

Divisiones	A LD	ALND	MLD	MLND
Ligeras	3	1	1	0
Medianas	2	1	1	0
Pesadas	2	1	0	0

Post Test

Divisiones	ALD	ALND	MLD	MLND
Ligeras	4	3	2	2
Medianas	3	2		

2	1			
Pesadas	2	1	1	0

Pre Test

Tokui Waza

Divisiones	ALD	ALND	MTwLD	MTwLND
Ligeras	3	1	0	0
Medianas	2	0	0	0
Pesadas	1	0	0	0

Post Test Tokui Waza

Divisiones	ALD	ALND	MTwLD	MTwLND
Ligeras	4	2	1	1
Medianas	4	1	1	
Pesadas	1	1	0	

El estudio confirma lo planteado por Magil 1993 con relación a la transferencia bilateral, así como lo expresado por otros investigadores como Haaland y Hoff (2003) en el deporte de futbol, mientras que en judo Soler et al (2017) encontraron resultados favorables entrenando el lado no dominante. En una mejoría sustancial por el lado dominante

Después de las 10 semanas de preparación aplicando la transferencia bilateral comprobamos que en las divisiones ligeras solo entrenando el tokui waza se elevó el nivel de ataque así como la calidad de los mismos por el lado dominante con otras técnicas aunque no se consiguieron puntos técnicos, en el caso de las divisiones medianas sucedió de igual manera, mientras en las divisiones pesadas no incrementó el número de ataques pero sí la efectividad por el lado dominante.

En lo referente al Tokui waza se comprobó que existe incremento del nivel de ataque en las divisiones ligeras y medianas así como del nivel de efectividad al lograr marcar puntos técnicos por ambos hemisferios en las divisiones ligeras, y en las medianas sólo por el lado dominante, mientras en las divisiones pesadas el ligero incremento de ataques no se tradujo en efectividad..

Conclusiones

- 1-Con la aplicación de la transferencia bilateral utilizando sólo el Tokui waza por el lado no dominante en las divisiones ligeras se eleva el nivel de ataque y calidad de los mismos sin traducirse en puntos técnicos con otras técnicas sucediendo de igual manera con las divisiones medianas
- 2-Las divisiones pesadas no incrementan el número de ataques de otras técnicas pero sí la efectividad por el lado dominante..
- 3- En lo referente al Tokui waza se comprobó que existe incremento del nivel de efectividad al conseguir marcar puntos técnicos durante el Post Test en las divisiones ligeras por ambos hemisferios.

- 4- En lo referente al Tokui waza se comprobó que existe incremento del nivel de efectividad al conseguir marcar puntos técnicos durante el Post Test en las divisiones medianas sólo por el lado dominante.
- 5-En cuanto al Tokui waza en las divisiones pesadas el ligero incremento de ataques no se tradujo en efectividad

Recomendaciones

- 1-Realizar este trabajo en el sexo femenino
- 2-Realizar el trabajo en otras categorías de iniciación
- 3-Generalizar la experiencia en otros dojos de la habana

Referencias bibliográficas.

- Dopico, J., Amador, F., Iglesias, E., Tuimil, J., & Rodriguez, A. (2002). Estudio dela predominancia lateral en la ejecución de habilidades específicas de judo en la selección gallega [Study about side dominance injudotechniquesexecutionatgallegathletes]<http://www.unex.es/eweb/cienciadeporte/congreso/00%20cac/RD/ED/6lateral.pdf> (retrieved on 14.05.2010).
- Magill AR.Aprendizaje y control motor: Conceptos y Aplicaciones.8ª ed Sao Paulo: Artmed; 2011. 558 págs.
- Haaland E, Hoff J .El entrenamiento de la pierna no dominante mejora el rendimiento motor bilateral de los jugadores de futbol .Escanear J Med Sci Deporte. 2003
- Moreno Diaz, R., (2008). Judo: el trabajo de la lateralidad a través del Nage no Kata [Judo – laterality training through Nage no Kata]. <http://www.efdeportes.com/efd121/judo-el-trabajo-de-la-lateralidad-a-traves-del-nage-no-kata.htm> (retrieved on 21.04.2010)
- Iglesias-Soler E, Dopico x, Fernández-Del –Olmo, CarballeràE, Fariñas J,et al.Efectos de las prácticas bilaterales y no dominantes sobre la preferencia lateral en los combates de judo. J Sport Sci internet.2017.
- Laterality and performance in combat sportsXurxo Dopico-Calvo Eliseo Iglesias-Soler Luis Morenilla Manuel A Girálde Luis Santos, Antonio Ardá

EL PENSAMIENTO TÁCTICO DEFENSIVO DE LAS BALONCESTISTAS CATEGORÍA JUVENIL.

M Sc. Liuver Burke Marsan

Lic. Magda Alicia Díaz Bolaños. Profesora Instructora

Resumen

En el baloncesto la preparación tanto individual en el juego de defensa y en el de ataque, como colectiva, ofensiva y defensiva, debe ser guiada por un idéntico empeño e inteligencia. La sistematización intensiva del baloncesto requiere de mucha voluntad y perseverancia, no es fácil llegar a planos estelares dentro de este deporte, sin realizar grandes esfuerzos físicos y psíquicos. El proceso de toma de decisiones es uno de los aspectos más importantes del baloncesto moderno. La temática abordada da respuesta al proyecto "La Preparación Integral de la Reserva Deportiva Cubana". En la fase de diagnóstico se aplicaron diferentes métodos empíricos definiendo el problema de investigación de la misma: ¿Cómo potenciar el pensamiento táctico defensivo en las baloncestistas categoría juvenil? El trabajo tiene como objetivo elaborar un cuaderno de ejercicios, para potenciar el pensamiento táctico defensivo, en las baloncestistas categoría juvenil. Empleamos diferentes métodos de investigación, del nivel teórico el análisis - síntesis y el inductivo-deductivo, del nivel empírico la observación, el experimento, análisis de documentos, como técnicas: la entrevista y la encuesta. Del nivel matemático, la técnica del cálculo porcentual.

Palabras clave: toma de decisiones, cuaderno de ejercicios, potenciar y pensamiento táctico defensivo.

Abstract:

In the basketball the preparation so much singular in the defense game and in that of attack, as collective, offensive and defensive, it should be guided by an identical zeal and intelligence. The intensive systematizing of the basketball requires of a lot of will and perseverance, it is not easy to arrive to stellar planes inside this sport, without carrying out big physical and psychic efforts. The process of taking of decisions it is one of the most important aspects in the modern basketball. The thematic one approached he/she gives answer to the project "The Integral Preparation of the Cuban Sport Reservation". In the phase of diagnostic different empiric methods were applied defining the problem of investigation of the same one: How potenciar the defensive tactical thought in the baloncestistas juvenile category? The work has as objective to elaborate a notebook of exercises, for potenciar the defensive tactical thought, in the baloncestistas juvenile category. We use different investigation methods, of the theoretical level the analysis - synthesis and the inductive-deductive one, of the empiric level the observation, the experiment, analysis of

documents, as technical: the interview and the survey. Of the mathematical level, the technique of the percentage calculation.

Words key: taking of decisions, notebook of exercises, potenciar and defensive tactical thought.

Introducción

Para desarrollar de forma eficaz la preparación de las baloncestistas, se hace necesario tener en cuenta diferentes componentes de la preparación del deportista, en el orden físico, técnica, táctica, psicológica y teórica. El trabajar de estos aspectos permite lograr los objetivos propuestos y alcanzar altos resultados deportivos, todo esto posibilita la formación polivalente de nuestros atletas. De La Paz (2005-2006). Al analizar el baloncesto como deporte situacional variable tenemos que dedicarle el tiempo requerido para algunos elementos en la preparación del baloncestista, sin descuidar uno u otro aspecto que facilitan la formación multilateral en niños y jóvenes, como parte de la nueva sociedad.

Según criterio de Mora (2008) en el desarrollo de los deportes colectivos existen unas variables comunes que se caracterizan por la aplicación de las reglas, el balón utilizado, los compañeros, los adversarios, el terreno de juego y el objetivo. Asimismo, el juego se desarrolla a través de las fases de ofensiva y defensa que se suceden habitualmente de forma alternativa. En cada fase los deportistas adoptan unas funciones determinadas según ataquen o defiendan. Estos roles podrán ser más o menos específicos según tengan la posesión del balón o no. Las habilidades motrices en el Baloncesto son los diferentes gestos que se realizan en determinadas situaciones ofensivas y defensivas, estas habilidades conforman las acciones técnico y tácticas que desarrollarán los jugadores en sus diferentes funciones durante un partido Pardo (2007).

Considerando las características habituales del Baloncesto, podemos señalar, que las jugadoras deben aprender tanto los medios técnicos como los tácticos, además de los principios generales y específicos que rigen el juego. Si analizamos lo que hace una jugadora en concreto estamos estudiando los factores y componentes de la acción motriz.

En la actualidad el estudio y análisis de la toma de decisiones deportivas se está realizando desde marcos teóricos no siempre convergentes, que abarcan desde perspectivas de corte más cognitivista y perceptivo-cognitiva, a perspectivas de corte dinámico. Sin embargo lo que aquí nos interesa es entender y situar la toma de decisiones en relación con el pensamiento táctico defensivo Wissel (2004).

La propuesta del cuaderno de trabajo se fundamenta a partir de enfoques teóricos metodológicos actuales, sin lugar a dudas se convertirá en una herramienta pedagógicamente para potenciar el pensamiento táctico defensivo.

Al iniciar la investigación el diagnóstico inicial efectuado detectó que las baloncestistas categoría juvenil presentan algunas insuficiencias relacionadas fundamentalmente con el juego táctico defensivo. Comportándose de la siguiente forma:

- En los entrenamientos se plantean pocas acciones encaminadas a la solución de problemas en el orden táctico defensivo.
- No saber jugar los partidos ante marcadores favorables o desfavorables.
- El Programa Integral de Preparación del Deportista orienta el desarrollo del pensamiento táctico en la defensa, sin embargo no ofrece herramientas para mejorar dicho componente en las baloncestistas de la categoría juvenil.

Las insuficiencias detectadas permitieron declarar el siguiente Problema Científico ¿Cómo potenciar el pensamiento táctico defensivo en las baloncestistas categoría juvenil?

En correspondencia con el problema de científico se propuso el siguiente Objetivo: elaborar un cuaderno de ejercicios para potenciar el pensamiento táctico defensivo en las baloncestistas categoría juvenil.

Materiales y métodos

Para la comprensión del estado actual del problema investigado, se escogió una población de 12 baloncestistas categoría juvenil sexo femenino de la EIDE, con un promedio de 3 años experiencias en la categoría. La muestra coincide con el 100% de la población. Entre los principales métodos empleados se declaramos el análisis y síntesis, inductivo-deductivo, la observación, el experimento, análisis de documentos, como técnicas: la entrevista y la encuesta, de los matemáticos, la técnica del cálculo porcentual.

Consideraciones teóricas que sustentan el proceso de preparación táctica defensiva.

La defensa en baloncesto trata de una acción colectiva destinada a evitar o dificultar que el equipo contrario se apodere del balón, e intente encestarlo, para lograr este objetivo el jugador asume la posición defensiva que consiste en flexionar levemente las rodillas, colocar una de las

manos delante del bote del contrario y realizar movimientos para intentar robar el balón o evitar una acción de pase, tiro o intento de avanzar a la canasta.

Son las acciones realizadas individualmente y en conjunto, para impedir que el equipo atacante enceste. Principios Generales de la Defensa. La defensa es una actitud mental. Nunca descansar en la defensa. No disminuir el trabajo en el lado débil o de ayuda. Conocer todo el tiempo la ubicación de la pelota y el hombre. Defensa en comunicación. La defensa es más de equipo que individual. Impedir los segundos y terceros lanzamientos por medio del rebote fuerte Pensado (2010).

“La práctica deportiva exige que la preparación táctica se presente como una unidad de preparación que tiene los objetivos de desarrollar y perfeccionar los hábitos motores necesarios del deporte elegido, asimilar nuevas y más complejas acciones motrices y especializar al deportista en los ejercicios competitivos del deporte” Forteza y Ranzola (1998).

Acerca del enfoque centrado en la táctica, “...se debería acentuar el énfasis en las estrategias y tácticas cognitivas más que en el desarrollo refinado de las habilidades motrices” Bunker y Almond (1983), citados por Navelo (2001).

“Se refiere a los principios básicos de la defensa incorporándolo como acción técnica y táctica defensiva, sus aspectos esenciales y como darle solución en acciones de grupo y de equipo, teniendo presente la visión directa cuando defendemos al hombre que tiene el balón, y visión periférica cuando estamos en posición de ayuda, teniendo en cuenta las siguientes acciones defensivas” Kirkov (1968).

Moverse cuando el balón sale de las manos del atacante y no antes, ni después (llegaríamos tarde).

Comunicación: Los compañeros defensores deben de hablar y avisar al resto. Deben de hablar todos, pero sobretodo los situados por detrás ya que tienen una mayor visión de lo que ocurre.

Agresividad: Debemos de ser agresivos, de enseñar nuestras "garras", pero ajustándonos al reglamento en todo momento, manteniéndonos en esa nebulosa que limita lo punible. Pero en ningún caso debemos ser violentos. Nuestro orgullo, coraje y agresividad no deben conducir a la violencia. Somos deportistas, nos gusta ganar, pero fomentamos el "fair-play".

El hombre balón nunca penetra por el centro. Ni por línea de fondo.

No permitimos la inversión desde el lado fuerte, 1/2 campo en el que se encuentra el balón, al lado débil, 1/2 campo opuesto al balón. El límite entre ambos viene delimitado por la línea imaginaria que une los dos aros.

El balón nunca en el tubo. Definiremos como tubo la porción central del campo comprendida entre los dos aros y que tiene como diámetro y límites cada uno de los tres círculos del campo. Queremos el balón en las bandas.

En el manual de baloncesto se aborda sobre las características generales de la táctica defensiva, sus aspectos esenciales, y como darle solución en el caso de las acciones de grupos y de equipo. Refleja unas series de ejercicios ilustrados en los cuales le muestra al lector un gran dominio de las tareas y principios del baloncesto. Sin embargo no profundiza en acciones encaminadas a la solución de problemas en el orden táctico defensivo Kirkov (1968).

“No se concibe que un equipo tenga éxito en la defensa si no domina el cambio rápido de la ofensiva a la defensa. Cada jugador debe saber con exactitud y prontitud cuál es su función y que debe de hacer en cada momento de la defensa. De acuerdo con la táctica adoptada por el equipo a la ofensiva, se determinan los cambios que no se irán produciendo en la defensa para ajustarlos a la realidad del juego, teniendo en cuenta que las acciones no siempre cambiarán” De La Paz (2006).

Defensa en triángulo de ayuda.

Se denomina triángulo de ayuda, a la figura geométrica formada por tres vértices, que corresponden a las posiciones del atacante con balón, el atacante sin balón, y su defensor. El defensor del atacante sin balón, abandona el eje imaginario *atacante-defensor-canasta*, y se desplaza hacia el portador del balón. A esta separación la llamamos distancia de flotación, que le permitirá llegar a tiempo para realizar las mencionadas ayudas.

La distancia de *flotación* entre el defensor del atacante sin balón y su oponente directo, estará en función de tres variables fundamentales: la distancia a la que éste se encuentre del portador

del balón, la posición en el campo de ataque, y las características físicas de reacción ante el posible desplazamiento del defensor, con relación a los atacantes.

También conviene recordar, qué trazando una línea imaginaria entre las dos canastas, al lado donde se encuentra el balón se le denomina lado fuerte, y al contrario, lado de ayuda.

El defensor que se encuentra en posición de ayuda, ligeramente separado de su oponente, y el balón cambia de manos y llega a su par, éste debe cambiar su posición, y desplazarse hasta adoptar la posición de defensor ante un jugador con balón. Este desplazamiento lo realizará con rapidez y equilibrio, cerca del suelo y siempre mientras el balón viaja, ni antes ni después. Cuando la acción se efectúa en sentido contrario, es decir, el atacante con balón realiza un pase sobre uno de sus compañeros, su defensor debe realizar una acción denominada contestar el pase, que consiste en realizar un desplazamiento rápido, mientras el balón viaja, buscando la distancia de flotación adecuada, que le permita formar el triángulo defensivo, teniendo dentro de su campo visual al atacante sin balón y a su oponente directo. Sin desestimar la posibilidad de interceptar el pase, cuando el balón va por el aire, aunque no sea éste el objetivo principal.

La posición de flotación en triángulo de ayuda, nos permite afrontar y resolver la situación creada por la penetración en dribling hacia canasta de un atacante con balón que ha superado a su defensor. El defensor más próximo al driblador, que generalmente se encuentra a un pase del balón (aunque hay otras soluciones), salta al camino del driblador e interrumpe su trayectoria con el objetivo de que este cambie de idea, y si es posible, conseguir que coja el balón con ambas manos, neutralizando su acción. Mientras tanto, el defensor del atacante con balón, que fue superado, debe buscar a su oponente para responsabilizarse de él, mientras que el jugador que realizó la ayuda, busca de nuevo a igualmente a su par, que posiblemente ya no se encuentre en el mismo lugar donde lo abandonó. A esta acción, que debe realizarse con gran rapidez y coordinación entre los defensores, se le denomina *ayuda y recobro*, en relación directa a la acción realizada. De este modo, cada defensor continuará responsabilizándose del atacante asignado, evitando desequilibrios de talla o nivel de juego entre defensor y atacante, y desarrollando la capacidad de colaboración entre todos los miembros del equipo.

A partir del concepto de flotación, el jugador debe tener dentro de su campo de visión a su oponente directo y al jugador que porta el balón. De esta distribución resulta la formación del triángulo. Los movimientos del jugador con balón y del propio oponente directo, conforman una situación dinámica constante, que obliga al defensor a adaptar y corregir su posicionamiento para

mantener el triángulo y la visión de ambos. Esta situación puede llevar al defensor a descubrir cómo situarse, cuando se encuentra a uno, dos, o tres pases del balón, y se desplaza por el lado fuerte y el de ayuda.

Para que el jugador conozca su posicionamiento, cuando el oponente se encuentra en el lado de ayuda y el balón en el lado contrario. Tradicionalmente se han utilizado recursos para la enseñanza, tales como, situarse un paso hacia el balón desde la línea imaginaria entre canastas (cuando el balón está situado sobre la línea de tiros libres), o por el contrario, a un paso hacia el jugador, si se encuentra por debajo de la línea de tiros libres y su prolongación, etc. Con estas indicaciones, el jugador tiene poco por descubrir y casi nada que pensar.

Cuando conseguimos que los jugadores detecten el momento en que deben realizar la ayuda y van a parar al adversario en penetración driblando hacia canasta, es frecuente que tras realizar la primera parte de la acción, éste se detenga y no acabe el movimiento pudiendo:

- Llegar tarde y desequilibrado, cometiendo falta.
- Quedarse y no regresar, o hacerlo tarde.
- Volver a buscar a su oponente donde lo dejó, donde casi seguramente ya no estará.
- Perder de vista el balón durante algún momento de la acción.
- El jugador ayudado, no retoma a su oponente, dejándole libre de marca.

“Uno de los aspectos más importante del entrenamiento de jugadores de 15 y 18 años, es el desarrollo de la toma de decisiones tácticas. Esto es aprender a decidir de acuerdo con el conocimiento táctico. Muchos entrenadores no entrenan de forma específica este aspecto, asumiendo que los jugadores aprenderán, simplemente, con el trabajo de los movimientos de ataque. Sin embargo, un problema relevante de muchos jugadores jóvenes (y más tarde, incluso de jugadores profesionales), es que no saben por qué deciden una opción en lugar de otra. Los entrenadores deben valorar este problema y trabajar con los jugadores para mejorar su toma de decisiones tácticas” Buceta (1998).

“La evaluación de la táctica tiene en cuenta, por lo general, la observación de un reducido número de factores y no siempre los más relevantes. Frecuentemente se toman como indicadores tácticos aspectos indirectamente relacionados con el desempeño táctico y a menudo se

seleccionan indicadores rápidos y fáciles de obtener, a pesar de que sólo ofrecen una visión parcial de la táctica ofensiva que desarrolla el equipo” Burgos (2005).

Los principios metodológicos de la formación táctica son descritos por Mahlo (1969):

- Principios de la sistematización.
- Principio del carácter alterno que debe tener el entrenamiento del comportamiento del entrenamiento táctico.
- El principio de la unidad de la formación táctica elemental y la formación táctica compleja.
- Principio de la unidad de la formación táctica individual y la formación táctica colectiva.
- Principio de la unidad de la formación táctica teórica y formación táctica práctica
- Principio de la síntesis óptima de la inducción y de la deducción

“Durante el juego y en situaciones de ejercitación variables, la riqueza de acciones que se suceden, obligan a los baloncestistas a tomar decisiones en fracciones de segundo, dado por el cambio constante de situaciones competitivas” De La Paz (2005). La decisión comienza cuando los baloncestistas perciben la situación y se orienta y concluye cuando selecciona una de la gama de posibles respuestas tácticas y darle solución mediante la respuesta motriz o acción de juego.

“Es importante que nuestros jugadores conozcan los principios específicos variables e invariables para mejorar la efectividad de la toma las decisiones que no son más que sepan con claridad qué estímulos o respuestas, deben atender en cada momento” Pardo (2007).

“Nuestras investigaciones demuestran evidentemente que el progreso de los conocimientos y de la experiencia táctica van acompañado de un mejoramiento paralelo de la significación táctica de la percepción. La mayoría de los jugadores también ven y analiza las situaciones desde el punto de vista táctico, es decir, en función de la solución que conviene dar a una situación. Los jugadores jóvenes perciben, sin embargo, una mayor cantidad de elementos insignificantes con sus propiedades que los que tienen más edad. Contrariamente a lo que esperábamos, no siempre constatamos la existencia de una relación entre la rapidez de la solución mental y la calidad táctica de la percepción, incluso si las soluciones más rápidas son producto de los jugadores que tengan la percepción tácticamente más significativas, y por consiguiente si la tendencia es visible. La cualidad de observación de juego no depende solamente de la

experiencia y de los conocimientos sino también en el acondicionamiento del jugador, de su preparación para la percepción” Mahlo (1969).

De La Paz Pedro Luis (2005) hace la siguiente caracterización del baloncesto, tomando como premisas las acciones que deben realizar los jugadores durante el partido:

- ✓ Complejidad, adaptabilidad e incertidumbre.
- ✓ Variabilidad, constante de situaciones.
- ✓ Capacidad de imaginación y creatividad.
- ✓ Naturaleza problemática y contextual.
- ✓ Toma de decisiones y juicios.
- ✓ Pensamiento táctico u operativo.
- ✓ Vínculo entre la cognición y la acción.
- ✓ Cooperación interpersonal (acciones cooperación –oposición).
- ✓ Dominio y exigencia del rendimiento.
- ✓ Dominio de variadas habilidades motrices deportivas (técnico-tácticas).
- ✓ Desarrollo acentuado de las capacidades físicas.
- ✓ Conocimientos teóricos (estructura de movimientos, reglas, empleo, situaciones de juego y conocimientos de los principios específicos para actuar).
- ✓ Deportes institucionalizados, reglas únicas e invariables.

La dificultad del aprendizaje del juego colectivo depende de tres aspectos Buceta (1998):

1. Complejidad innecesaria de las situaciones antecedentes (conceptos que preceden la emisión de una conducta).
2. Complejidad innecesaria de las interacciones individuales (la interacción entre las decisiones propias de cualquier jugador que participa en el partido, con la decisión de los restantes participantes ya sean adversarios o contrarios).

3. Habilidades tácticas que tengan los jugadores (depende del aprendizaje táctico que los jugadores hayan desarrollado previamente desde las decisiones simples hasta las más complejas).

Características que deben reunir los ejercicios del entrenamiento deportivo, para propiciar el aprendizaje de las decisiones tácticas sobre la ejecución inmediata.

- Trabajo sobre situaciones concretas y eliminación de estímulos interferentes.
- Planteamiento de objetivos y reglas específicas para el ejercicio.
- Muchas oportunidades para que pueda tomarse la decisión en presencia de los estímulos antecedentes apropiados.
- Conducta verbal y no verbal del entrenador, centrada en la decisión objetivo.
- Utilización frecuente de registro sobre la decisión.
- Aplicación de reforzamiento y castigo.
- Aumento progresivo de la dificultad de los ejercicios.
- Ampliación progresiva de los estímulos señales.

En este sentido el autor coincide con los siguientes planteamientos, ya que un número considerable de entrenadores no insisten en desarrollar durante los entrenamientos la toma de decisiones tácticas.

Durante el juego y en situaciones variables, las acciones que se suceden obligan a los baloncestistas a tomar decisiones en fracciones de segundo, lo que no debemos dejarlo a la espontaneidad y prepararlos para que puedan enfrentar con mayores niveles de creatividad las diferentes situaciones de juego.

“La cualidad de observación de juego no depende solamente de la experiencia y de los conocimientos sino también del acondicionamiento del jugador, de su preparación para la percepción del juego” Pensado (2010).

Con esto estos elementos se puede concluir que es hora de darnos cuenta de la importancia que tiene en la preparación la incorporación de ejercicios en los entrenamientos para desarrollar la toma de decisiones, aspecto este, en ocasiones, relegado a un segundo plano.

Resultados y Discusión

Fundamentación metodológica del cuaderno de ejercicios.

El cuaderno de ejercicios posibilita a través del completamiento de los diferentes ejercicios planificados potenciar el proceso de entrenamiento, ya que permite de esta manera llevar a las atletas a expresar sus reflexiones y análisis, utilizando símbolos que les permiten describir actividades instrumentales, graficar lo que hace o lo que pretende hacer. Se trabajará con el cuaderno por un tiempo de 45 minutos, se controlará el tiempo al concluir cada atleta.

A continuación, relacionamos tres ejemplos de los ejercicios planificados en el *cuaderno de ejercicios para potenciar el pensamiento táctico defensivo*.

Situaciones tácticas defensivas.

Ejercicios:

1). Si las características de las jugadoras de tu equipo son:

Estatura alta y lenta

¿Cómo jugarías con un equipo de menor estatura?

_____ planteando una defensa por zona.

_____ de posición.

_____ presionando todo el terreno.

_____ ofensiva rápida.

2). Quedan 2 minutos en el 4to cuarto y están perdiendo por 5 puntos, que defensa deberías utilizar.

_____ defensa 1-3-1

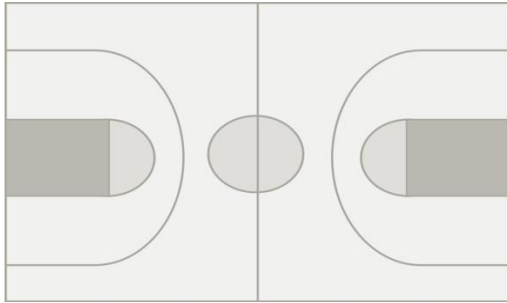
_____ defensa todo terreno.

_____ defensa personal

_____ defensa 2-3

3). En un partido de baloncesto se dan situaciones de salidas en contraataque 3 vs 2.

a). ¿Cómo deberían situarse a la defensa? Reflejarlo en un gráfico.



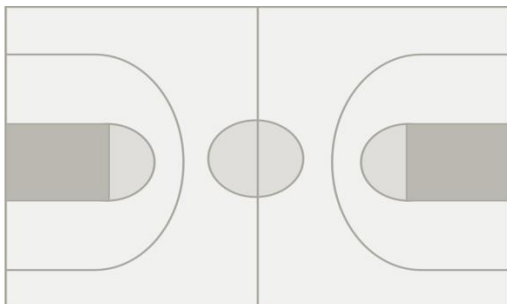
B ¿Qué debe hacer la jugadora a la defensa situada en la línea de tiro libre, si la jugadora (1) a la ofensiva pasa el balón a la jugadora (2)? Reflejarlo en un gráfico.

_____ defender a la jugadora que le pasaron el balón.

_____ defender a la 3ra jugadora que está en la izquierda.

_____ ponerse delante del aro.

_____ quedarse en el mismo lugar.



Discusión

Valoración de la factibilidad del cuaderno de ejercicios

Análisis e interpretación del pre – experimento antes y después.

Objeto del pre-experimento: Evaluar el desempeño táctico defensivo de las baloncestistas categoría juvenil.

Objetivo General: Evidenciar la efectividad del cuaderno de ejercicios mediante un test teórico.

Momentos de aplicación del cuaderno de ejercicios: primer momento mayo de 2021, segundo momento abril de 2022.

Unidades experimentales: 12 baloncestistas categoría juvenil de la EIDE.

1. Resultados del test de conocimientos tácticos teóricos.

Objetivo específico: La evaluación inicial (pre test) y final (post test) de las funciones tácticas que permitan determinar el nivel de preparación de las jugadoras en esta dirección del entrenamiento.

Con el objetivo de evaluar la efectividad del cuaderno de ejercicios se aplicó un test de conocimientos tácticos teórico, además de establecen indicadores para evaluar los resultados.

Procedimientos utilizados para evaluar la aplicación del cuaderno de ejercicios.

Para evaluar el cuaderno de ejercicios propuesto se aplicó la prueba declarada a continuación.

Test de conocimientos tácticos teóricos de Russell y Parra (2004). El test está constituido por un total de doces interrogantes de carácter teórico. Para responder el sujeto debe leer detenidamente cada una de las interrogantes y emitir su criterio al respecto de forma concreta e identificar en los esquemas y las posibles soluciones.

Sobre el componente de valoración de los conocimientos tácticos teóricos, los resultados obtenidos a partir de la aplicación del test de conocimientos tácticos teóricos Russell y Parra (2004), la tabla muestra los resultados obtenidos por cada atleta a partir de la aplicación del test.

Tabla 1. Evaluación de la del test de conocimientos tácticos teóricos. (pre-test)

Atletas	Respuestas Correctas	Puntos	Por ciento (%)	Nivel
1	5	41	45	medio
2	6	50	54	medio
3	5	41	45	medio
4	4	30	36	bajo
5	6	50	54	medio
6	7	60	64	medio
7	6	50	54	medio
8	8	61	72	alto
9	6	50	54	medio
10	5	41	45	medio
11	6	50	54	medio
12	7	60	64	medio
Total	71	584	641	medio
X	6	49	53	medio

Este indicador es importante al evaluar el desempeño táctico defensivo porque constituye un punto de partida del arsenal teórico que poseen las baloncestistas para interpretar diferentes situaciones tácticas con mayor o menor grado de abstracción y poder brindar soluciones racionales y precisas a las diversas problemáticas que enfrentan durante el juego. Se considera que mientras mayor es el nivel de conocimientos tácticos teóricos que posee una jugadora, más amplio debe ser el caudal de posibilidades para resolver situaciones tácticas defensivas de diferentes grados de dificultad.

El valor máximo lo obtuvo la atleta número 8 con 61 puntos y un 72% que permite clasificar de alto su nivel de conocimientos tácticos teóricos (8 %). El valor mínimo, lo obtuvo la atletas 4

quedando clasificadas con un nivel bajo (8 %), para un 36% y 30 puntos, las atletas número 1,2,3,5,6,7,9,10,11 y 12 clasificaron en el nivel medio (84%).

Se aprecia que de forma general el equipo presentó un nivel medio, al encontrarse el resultado promedio de la prueba en el rango entre 41% y 60 % según la escala de evaluación utilizada.

Tabla 2. Resumen de los resultados del test de conocimientos tácticos teóricos. (pre-test)

Equipo	Respuestas Correctas	Puntos	Porcentaje (%)	Nivel
Σ	71	584	641	medio
X	6	49	53	medio

De manera general, se obtuvo un 53% como promedio que permite clasificar con un nivel medio los conocimientos tácticos teóricos del equipo y respondieron correctamente 71 preguntas de 132 posibles, con una puntuación promedio de 49 de 584 puntos como máximo.

Con el objetivo de valorar la factibilidad del cuaderno de ejercicios y demostrar su factibilidad se aplicó una encuesta.

Con el objetivo de evaluar la factibilidad del cuaderno de ejercicios se aplicó una encuesta.

Se tomó una muestra de 4 Entrenadores de vasta experiencia, 1 Asesor técnico y la metodóloga provincial.

El 100 % de la muestra tienen más de 25 años de trabajo en el sector deportivo, por lo que se declararon competentes para valorar la factibilidad del cuaderno de ejercicios.

Tuvieron que analizar y responder teniendo en cuenta varios indicadores, donde la mayoría de los encuestados aprobó afirmativamente el cuaderno dando criterios, sugerencias y críticas muy valiosas que enriquecieron la investigación.

Los indicadores seleccionados fueron los siguientes:

- Estructura metodológica del cuaderno de ejercicios.

- Calidad de las indicaciones metodológicas para orientar el trabajo con el cuaderno de ejercicios.
- Nivel de conocimientos teóricos que aporta el cuaderno de ejercicios para el desempeño táctico defensivo.

Con respecto a la primera interrogante, los criterios más significativos son los siguientes:

El 83 % de los encuestados considera que el cuaderno de ejercicios está en el rango de 4 (totalmente de acuerdo), y el 17 % considera que el cuaderno está en el rango de 3 (de acuerdo).

Se considera por los encuestados que el cuaderno de ejercicios cumple con la estructura metodológica y poseen un gran nivel de orientación en el orden metodológico para los entrenadores.

Relacionado con la segunda pregunta los mismos expresaron sus valoraciones sobre la posibilidad objetiva de generalizar la propuesta.

Donde de igual manera 5 encuestados que representan el 83 % consideran que el cuaderno de ejercicios puede ser generalizado y solo 1 que representa el 17 % expresan otro criterio.

Como se puede apreciar, el cuaderno de ejercicios para potenciar el pensamiento táctico defensivo en las baloncestistas categoría juvenil de la provincia Guantánamo se valora de factible por los encuestados, en aras de cumplir el desempeño de sus funciones profesionales y que respondan a los objetivos propuestos.

Conclusiones

1. El diagnóstico realizado demostró que existen deficiencias significativas relacionadas con el pensamiento táctico defensivo en las baloncestistas de la categoría juvenil.
2. El cuaderno de ejercicios propuestos permitirá a través del completamiento de los diferentes ejercicios planificados potenciar el pensamiento táctico defensivo en las baloncestistas de la categoría juvenil.
3. La evaluación del cuaderno de ejercicios a través del pre-experimento, se realizó solo el pre-test y se tuvieron en cuenta los criterios que expresados en la última encuesta aplicada al personal seleccionado, los cuales consideran que el cuaderno posee un gran nivel de orientación en el orden metodológico y se valora de factible por los encuestados, en aras de cumplir los objetivos propuestos.

Referencias bibliográficas

- Barrios, J y Ranzola, A. (1998). *Manual para el deporte de iniciación y desarrollo*. La Habana: Editorial INDER.
- Bird, B. (1990) Baloncesto: *El camino del éxito*. Hispano, Europa y Barcelona.
- Buceta, J. (1998). *Psicología del entrenamiento deportivo*. Editorial Dykinson.
- Burgos, E. (2005). *Tirar, Pasar y Botar*. Wanseulen: Editorial Deportiva, SL.
- Cañizares, S y Sampedro, J. (1993). Cuantificación del esfuerzo y de las acciones de juego de base en baloncesto. *Clínica*. Julio 1993, 8-10.
- De La Paz, L. (2005). *Baloncesto. La defensa*. La Habana: Editorial Deportes. Segunda Edición.
- Esper, P. (2005). *Baloncesto informático en la Red*. Argentina. [www. Baloncesto formativo. com. Ar](http://www.Baloncestoformativo.com.Ar)
- Forteza, A y Ranzola, A. (1988). *Bases metodológicas del entrenamiento deportivo*. La Habana: Editorial científico – técnica.
- Harre, D. (1953). *Teoría del entrenamiento Deportivo*. La Habana: Editorial. Pueblo y Educación.
- Kirkov, D. (1968) *Manual de baloncesto*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Mahlo, F. (1969). *Acción táctica en el juego*. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación.
- Mesa, M. (2006). *Asesoría estadística en la investigación aplicada al deporte*. Ciudad de la Habana: Editorial José Martí.
- Mora, F. (2008). *Minibaloncesto. Manual para la enseñanza y el aprendizaje*. La Habana: Editorial Deportes.
- Navelo, R. (2001). *Modelo didáctico alternativo para la preparación técnico-táctica de los jóvenes Voleibolistas*. Tesis en opción al título de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. Ciudad de la Habana.
- Pardo, R. (2007). *Baloncesto para niños y jóvenes. Metodología para la enseñanza y el entrenamiento del juego*. La Habana: Editorial Deportes.

Pensado, J. (2010). *Modelo para la evaluación del desempeño táctico ofensivo en baloncestistas juveniles masculinos de la ESPA "Manuel Pemu" de Ciudad de la Habana*.

Russell, L y Parra, J. (2004). *Características psicológicas de los grupos deportivos*. Ciudad de La Habana: Material docente.

Sampaio, J y Brandao, E. (2002). *"Evaluación del jugador en los partidos de Baloncesto". Aportaciones prácticas para la mejora del proceso*". EFDeportes.com, Revista Digital, Buenos Aires. Nº 49. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>.

Wissel, H. (2004). *Baloncesto, aprender y progresar*. La Habana: Editorial Deportes.

ESTUDIO DEL COMPORTAMIENTO DE TRABAJO EN EQUIPO DE BEÍSBOL FIVE DURANTE SU PRIMER CAMPEONATO MUNDIAL

Autor: Cedric Coley Sánchez

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo el estudio del comportamiento del trabajo en equipo, en el equipo de Béisbol Five cubano durante el Primer Campeonato Mundial de este deporte, realizado en México a finales del 2022. En una entrevista realizada al entrenador, este refiere que el trabajo en equipo fue determinante para alcanzar la victoria en la competición anteriormente citada. Entre otras herramientas, para cumplir este propósito, se emplea el cuestionario de trabajo en equipo por (Cañizares, 2022), el cual ya se ha implementado en otras investigaciones, y con la presente se contribuye para su validación. También se realiza un estudio descriptivo con revisión bibliográfica y de campo.

Palabras Claves: trabajo en equipo, béisbol five, comunicación, cooperación.

Abstract

The purpose of this research is to study the behavior of teamwork in the Cuban Baseball Five team during the First World Championship of this sport, held in Mexico at the end of

2022. In an interview with the coach, he refers that the work as a team was decisive to achieve victory in the aforementioned competition. Among other tools, to fulfill this purpose, the teamwork questionnaire by (Cañizares, 2022) is used, which has already been implemented in other investigations, and with this we contribute to its validation. A descriptive study with bibliographic and field review is also carried out.

Keywords: teamwork, baseball five, communication, cooperation .

Introducción

Hablar de deporte, ejercicio físico y recreación, es sinónimo de salud, de hábitos saludables, fortaleza física, de disciplina, de formación de carácter y valores humanos; lo que cobra una importancia para un individuo, la práctica deportiva que es y debe ser uno de los medios más eficaces para contribuir al bienestar, mejoramiento de la capacidad de rendimiento físico, mantenimiento de la salud y calidad de vida.

El béisbol es un deporte de equipo jugado entre dos conjuntos de nueve jugadores cada uno. Se juega en un extenso campo cubierto completamente por césped natural o artificial, con excepción de la zona llamada línea del corredor, donde los jugadores de la ofensiva corren para alcanzar las bases (ubicadas en los vértices del área cuadrangular llamada diamante) y *anotar*, así como el área del lanzador (donde el terreno es una loma de tierra).

El objetivo del juego es golpear una pelota con un bate (*batear*), desplazándola a través del campo y correr por el campo interno de tierra (*infield*) buscando alcanzar la mayor cantidad de bases posibles hasta dar la vuelta a la base desde donde se bateó (*home*) y lograr anotar el tanto conocido como carrera, mientras los jugadores defensivos buscan la pelota bateada para eliminar al jugador que bateó la pelota o a otros corredores, antes que éstos lleguen primero a alguna de las bases o consigan anotar la carrera.

El equipo que anote más carreras al cabo de los nueve (9) episodios, llamados innings (o entradas) que dura el encuentro, es el que resulta ganador. Si al término de las nueve entradas regulares persiste un marcador igualado en carreras, el encuentro se extiende cuanto sea necesario para que haya un ganador, según las reglas básicas del juego no

existe el empate, permitido solo en ligas amateurs e infantiles para limitar el desgaste de los jugadores.

Es considerado uno de los deportes más populares en Australia, Canadá, Colombia, Corea del Sur, Cuba, Estados Unidos, Holanda, Italia, Japón, México, Nicaragua, Panamá, Puerto Rico, República Dominicana, Sudáfrica, Taiwán y Venezuela. Los países considerados potencias de este deporte se encuentran concentrados en América (Norte, Central, Caribe) y en Asia, siendo los continentes europeo y africano los más rezagados. Sin embargo Europa cuenta con dos buenos exponentes (Holanda e Italia); y en África solo cabe destacar a la selección de Sudáfrica, que cuenta con algunos buenos talentos.

La Confederación Mundial de Béisbol y de Softbol (WBSC por sus siglas en inglés) dio vida al Béisbol Five, una nueva versión del deporte de las bolas y los strikes basado en el popular juego cubano de las cuatro esquinas. Como su nombre lo indica, en esta renovadora modalidad participan cinco jugadores, uno en cada base y dos intermedios. El contrario, posicionado en home, golpea una pelota de goma usando solo sus manos. Cuba ha participado en los primeros torneos de exhibición de Béisbol Five efectuados; así como en el Primer Campeonato Mundial del mismo, donde alcanzó la victoria de este, lo que explica el desarrollo y auge que ha adquirido desde su conformación como deporte. Es sin lugar a dudas la disciplina deportiva de salón que más difusión ha alcanzado en los últimos tiempos.

Según la entrevista al entrenador de la agrupación, así como del capitán de la misma, el trabajo en equipo fue determinante para el logro de la victoria en el Primer Campeonato Mundial de Béisbol Five.

A pesar del auge y éxitos del Béisbol Five, las investigaciones sobre este deporte son insuficientes, así como la bibliografía para estudiar el comportamiento de los indicadores que influyen en los resultados del trabajo en equipo de Béisbol Five, así como sus relaciones.

Para ello se traza el siguiente problema científico: ¿Cómo se comportaron los indicadores del trabajo de equipo durante el Primer Campeonato Mundial de Béisbol Five?

Lo cual conduce al **objetivo** de esta investigación y es: Determinar el papel del trabajo en equipo durante la victoria de Cuba en el Primer Campeonato Mundial de Béisbol Five.

Preguntas científicas

1. ¿Cuáles son los fundamentos teórico-metodológicos acerca del trabajo de equipo en el Béisbol Five?
2. ¿Qué indicadores analizar para el estudio del trabajo en equipo en el Béisbol Five?
3. ¿Cuál fue el comportamiento del trabajo en equipo durante el Campeonato Mundial Béisbol Five del equipo cubano?
4. ¿Cuál fue la correlación entre los indicadores del trabajo en equipo durante el Campeonato Mundial Béisbol Five?

Tareas científicas

1. Sistematización de los fundamentos teórico-metodológicos acerca del trabajo de equipo en el Béisbol Five.
2. Determinación de los indicadores para el estudio del trabajo en equipo en el Béisbol Five.
3. Análisis del comportamiento de los indicadores de trabajo en equipo de Béisbol Five cubano durante el Campeonato Mundial Béisbol Five.
4. Valoración de la correlación existente entre los indicadores del trabajo en equipo durante el Campeonato Mundial Béisbol Five.

Descripción Metodológica, materiales y muestra.

Se realiza un estudio de corte descriptivo, con un enfoque mixto utilizando métodos cualitativos y cuantitativos para lograr describir e interpretar el comportamiento de los indicadores de trabajo en equipo durante el Primer Campeonato Mundial de Béisbol Five de la agrupación cubana.

En esta investigación se trabaja con el equipo de Béisbol Five que asistió a la competición anteriormente citada, así como su entrenador.

Se emplearon los métodos teóricos de revisión documental y analítico sintético, para la recopilación de información científica y el procesamiento de la misma respectivamente. Desde la empírea se utilizaron los métodos de la entrevista, con el entrenador de la agrupación y el cuestionario de trabajo en equipo para todos los jugadores.

Según García-Más et al. (2006), definen el equipo deportivo como un conjunto de personas que trabajan conjuntamente para realizar una tarea, los cuales comparten responsabilidades en cuanto a los resultados colectivos.

"Preparación del deportista es el aprovechamiento de todo el conjunto de medios que aseguran el logro y la elevación de la predisposición para alcanzar resultados deportivos." (Matveev, 1966).

DEFINICIONES DE TRABAJO EN EQUIPO

- Roffé (2008), atribuye un buen trabajo en equipo a la cooperación, la responsabilidad y a rol asimétrico del entrenador y equipo en general.
- Según Rivas (2010), es una integración armónica de funciones y actividades, que requiere que las responsabilidades sean compartidas por sus miembros, debe tener en práctica una serie de estrategias para alcanzar el objetivo en común.

Indicadores del comportamiento del trabajo en equipos

La teoría de las 5C propuesta Roffé y Rivas (2013) son:

- Comunicación
- Coordinación
- Complementariedad
- Confianza
- Compromiso

Estos 5 indicadores determinan el comportamiento del trabajo en equipos en función de la actividad deportiva. Se asumen estos indicadores en la presente investigación porque permiten el estudio de la dinámica y relaciones de cooperación en deportes de equipo o colectivos, como el Béisbol Five.

Resultados Esperados

Determinación del comportamiento de los indicadores de trabajo en equipo que contribuyeron a los resultados y de la victoria en el Primer Campeonato Mundial de Béisbol Five a partir del criterio de los atletas. Así como la relación entre estos indicadores.

Clasificación del Béisbol 5 como deporte. Algunas de sus características generales. Según (Torres & Lara, 2019).

El Béisbol 5, por sus características y semejanzas a otros deportes con pelotas, se puede incluir en el grupo de deportes que requieren del perfeccionamiento de la percepción, análisis y respuestas rápidas a estímulos externos, los cuales varían constantemente de acuerdo a las circunstancias de las acciones en el juego, como lo definen varios autores al hablar del Béisbol.

El Béisbol 5, se incluye entre los deportes con pelotas, que se puede practicar bajo techo o al aire libre, en superficies como: césped, arcilla, tabloncillo, pavimento o sintético, por el número de participantes se clasifica como un deporte colectivo, presentando su accionar de cooperación – oposición. Fisiológicamente, el gasto energético no es de gran intensidad, dependiendo directamente del accionar del contrario. Se considera como un deporte de esfuerzo variable y potencia moderada, porque durante el accionar de los atletas no desarrollan un trabajo de gran intensidad. Posee un carácter cíclico, los psicólogos lo denominan como un deporte técnico – táctico.

Conclusiones

El análisis de los fundamentos teórico-metodológicos permitió la valoración de la importancia del trabajo en equipo, y su contribución al mejoramiento de la eficiencia grupal que posibilitaron el estudio de los indicadores del trabajo en equipo manifestados en Campeonato Mundial de Béisbol Five en México 2022.

También se comprobó que la bibliografía existente sobre el trabajo en equipo de Béisbol Five es escasa.

Referencias Bibliográficas.

1. Acosta, Y. y Negrín, R. (2019). Methodological actions that prevent the state of anxiety before competition in the athletics release races category 13-14 years. Universidad & Ciencia, 8. Obtenido de <http://revistas.unica.cu/uciencia>
2. Aybar, F.; Morales, J. y Cañizares, M. (2020). Introducción a la psicología del deporte y la actividad física (1ra ed.). San Juan, Puerto Rico: Publicaciones Gaviota.
3. Ayoví, J. (2019). Trabajo en equipo: clave del éxito de las organizaciones. FIPCAEC, 4(10), 58-76.
4. Balague, G. (2010). El entrenamiento psicológico en atletismo. Cultura, Ciencia y Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia, 5(15), 70-71.
5. Balaguer, I., Castillo, I., Ródenas, L., Fabra, P., y Duda, J. L. (2015). Los entrenadores como promotores de la cohesión del equipo. Cuadernos de Psicología del Deporte, 15(1), 233-242.
6. Cañizares, M; Pérez, M.; Saura, I; Guerra, N. (2018). Will, social support and psychological resilience in Cuban female athletes. International Council of Sport Science and Physical Education. Special feature. ICSSPE. Berlin, Germany.
7. Cañizares, M. (2004). Psicología y equipo deportivo. La Habana: Ed: Deportes
8. Comité olímpico internacional. (2023). Olympics.com. Obtenido de COI: <https://olympics.com>
9. Ferreiro, K. (2020). Una revisión sobre la influencia de la cohesión grupal y el liderazgo del entrenador en el rendimiento deportivo en fútbol. Universitat de les illes Balears
10. Leo, F., García, T., Parejo, I., Sánchez, P., & Sánchez, D. (2010). Interacción de La cohesión en la eficacia percibida, las expectativas de éxito y el rendimiento en equipos de baloncesto. Revista de Psicología del Deporte, 19(1), 89-102. <https://dialnet.uniroja.es>
11. López, L. (2021). Plan de preparación psicológica del equipo de relevo femenino 4x400m cubano. La Habana.

12. Quesada, L. (2022) Estudio del comportamiento del trabajo en equipo del relevo 4x400m femenino cubano del 2021. [Tesis presentada en opción al Máster en Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Manuel Fajardo]
13. Roffé, M. y Rivas, C. (2013). El partido mental. 400 frases y 45 temas (1ra Ed ed.). Buenos Aires: Lugar Editorial, Deportes.
14. Torres, Y., & Lara, D. (2019). Estudio preliminar para la enseñanza del béisbol 5 (Revisión). *Revista científica Olimpia*, 17, 29-40. Recuperado a partir de <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1202>
15. Toro, L. (2015). La importancia del trabajo en equipo en las organizaciones actuales. Bogotá DC: Universidad Militar Nueva Granada. <https://repository.unimilitar.edu.co/bitstream>

AI. LÁZARO EDUARDO DARROMÁN COTILLA: UN HOMBRE EXTRAORDINARIO

Autores

Geovanni Andrés Nápoles Bravo,

RESUMEN

El autor realizó un estudio sobre Lázaro Eduardo Darromán Cotilla, árbitro de ajedrez nacido en Cuba, quien obtuvo el título de Árbitro Internacional FIDE, la más alta distinción que se le otorga a esta figura en el referido deporte. Su vida y obra han sido poco difundidas en su país natal, aunque en Venezuela, la segunda patria que lo acogió, existen publicaciones autobiográficas, así como escritos en los que se revelan momentos deportivos en el que ejerció el arbitraje. Para la búsqueda de la información, recopilación e interpretación de los datos, se empleó la investigación cualitativa mediante la historia de vida, la cual se desarrolló a partir de la consulta de documentos biográficos y autobiográficos, igualmente se realizaron entrevistas para conocer relatos y criterios de amigos, familiares y especialistas. Los resultados devenidos del método aplicado permiten fundamentar la relevancia del AI. Lázaro Eduardo Darromán Cotilla como ser humano y profesional, quien es merecedor del más alto reconocimiento en el movimiento ajedrecístico cubano.

Palabras clave: deporte, ajedrez, árbitro

ABSTRACT The authors carried out a study about Lázaro Eduardo Darromán Cotilla, referee of the chess born in Cuba who obtained International Referee's title FIDE, the highest distinction that is granted to this figure in this sport. Their life and work have been little diffused in their native country, although in Venezuela, the second homeland that welcomed him, autobiographical publications exist, as well as the writings of excellent

moments in which exercised the arbitration. For the search of the information, summary and interpretation of the data, the qualitative investigation was used through the history of life, what was developed through the consultation of biographical and autobiographical documents; equally the interviews were made to know the histories and the opinions of friends, relatives and specialists. The returned results of the applied method allow to highlight the relevance of the Al. Lázaro Eduardo Darromán Cotilla as the human being and professional that it is worthy of the highest recognition in the movement of the Cuban chess. Key Words: deport, chess, referee

INTRODUCCIÓN

El origen del ajedrez se le atribuye a la India y se generalizó a los diferentes países, fundamentalmente a los árabes y europeos, presuntamente a causa de las guerras y las conquistas. En el Medioevo, se practicaba de manera marcada en las penínsulas de Ibérica y la Itálica; en esta etapa se modificaron algunas reglas del juego y lo jugaban personas que pertenecían a la clase dominante. En España, a finales del siglo XV y en homenaje a la reina Isabel, se incorpora la dama como la pieza más poderosa. El ajedrez llega a Cuba mediante el proceso de colonización, en sus inicios lo practicaban oficiales del mando español, también lo practicaron importantes figuras de las guerras de independencia cubana, como Carlos Manuel de Céspedes y José Martí (Chavarri, 2015).

El ajedrez, es considerado un juego que ofrece disímiles beneficios, en algunos estudios se ha demostrado que ayuda a desarrollar la memoria, la concentración, la creatividad, la lógica e incluso previene el Alzheimer. Esta idea se origina a partir de la naturaleza del propio juego, en el que se deben cumplir reglas, resolver situaciones imaginarias, poseer una visión retrospectiva y futura de los movimientos de las piezas para el logro del éxito. El ajedrez como deporte en su versión de competición, también ofrece beneficios a todo el que lo practica, es en este escenario donde se revela lo aprehendido por los ajedrecistas y se destaca la función técnica que desarrollan los árbitros, quienes ejercen su labor desde el vasto conocimiento sobre el referente deporte. Entre los estudiosos del ajedrez se encuentran: Calvo (2009 y 2011), Milian (2014), Gauna (2018), Sánchez (2019), Zamora (2019) y Ferreiro (2019), García (2021); a pesar de estas investigaciones, son pocos los que han ahondado en la vida y obra de los árbitros. Los árbitros participan en los diferentes certámenes ajedrecísticos, a nivel nacional e

internacional, en correspondencia con los títulos adquiridos y que le han sido otorgados según su grado de preparación, experiencia, los méritos deportivos, así como el cumplimiento de requisitos de los reglamentos y estatutos de las federaciones que lo conceden. Uno de los títulos es el de Árbitro Nacional de Ajedrez, que otorga la Federación Nacional, otro es el de Árbitro Internacional de Ajedrez que confiere la Federación Internacional de Ajedrez (FIDE), siendo este último, el más alto reconocimiento al que aspiran los árbitros en este deporte. El árbitro, al decir de Blanco (2015), es un técnico con clara vocación de servicio en pro del movimiento ajedrecístico, que en muchas ocasiones es ignorado y poco respetado, pero sin el cual, las competencias ajedrecísticas se convertirían en especie de selva donde imperaría la ley del más fuerte o en una Torre de Babel, donde nadie se entendería. Esta idea revela la importancia de la función del árbitro durante una competencia, sus intervenciones son vitales para el buen desarrollo del juego. Los árbitros representan la ley y deben estar plenamente conscientes de la gran responsabilidad que recae sobre ellos, cuando actúan, no solo deben poseer y manifestar este valor, también deben ser justos, honestos, entre otras cualidades.

En el criterio de Blanco, asimismo se resalta que, a veces los árbitros son ignorados, criterio con el que se coincide, en ocasiones solo se olvidan de su ardua tarea. Por ello, en el presente escrito, se pretende fundamentar la relevancia del Al. Lázaro Eduardo Darromán Cotilla como ser humano y profesional, quien aportó brillantez al ajedrez como deporte, no solo desde su amado país. DESARROLLO El estudio sobre Lázaro Eduardo Darromán Cotilla, árbitro internacional FIDE, se desarrolló mediante la investigación cualitativa, esta “proporciona profundidad a los datos, dispersión, riqueza interpretativa, contextualización del ambiente o entorno, detalles y experiencias únicas (...)” (Hernández, Fernández, Baptista, 2010, p.17); asimismo se utilizó un diseño narrativo de carácter biográfico. Se empleó el método de historia de vida, y se recopilaban los datos mediante técnicas no estandarizadas, entre las que se encuentran: revisión de documentos biográficos, autobiográficos, así como la evaluación de experiencias personales. El método aplicado permitió considerar algunos aspectos notorios en la vida y obra de Lázaro Darromán Cotilla como ser humano y profesional. Nacimiento y estudios

Lázaro Eduardo Darromán Cotilla, también nombrado por sus familiares y amigos, como Lazarito, Coti, Cotilla, Darromán, Cotillita, nació el 21 de enero de 1950, en el poblado de Güines, en La Habana, Cuba. Su progenitora se llamaba Enedina Pascuala Cotilla Pluma, conocida por Chiquitica, su único hermano menor llamado Rodolfo Blas Darromán Cotilla y su padre, Roberto Darromán Agüero. Lázaro proviene de una familia muy humilde pero de personas honradas y honestas, con las que convivió, con varios de sus miembros, en no pocas ocasiones. Cuando ingresó a la escuela pública, su madre hizo lo posible para que también recibiera clases particulares de Aritmética y Español. Estudió Diseño Industrial, lo cual le permitió, en el año 1992, trabajar como dibujante técnico en el Complejo Agroindustrial Amistad con los Pueblos; en ocasiones, alternaba sus actividades con los torneos de ajedrez. En ese año matriculó Derecho en la Universidad de La Habana en el Curso para Trabajadores.

Matrimonio El 14 de febrero de 1970, contrae matrimonio con Olga Montesino Rodríguez y el 3 de enero de 1973 nace Irina, su primogénita. El vínculo entre los cónyuges no era el deseado, lo cual conllevó al divorcio el 12 de febrero de 1992. En septiembre de 1994 se casó por segunda vez, de esa relación nació su hijo Lázaro Pedro pero nuevamente su matrimonio fracasó. El 28 de septiembre de 2003, conoció a Mireya Izaguirre con sus hijos Zayerim y Oswill, con la que contrajo nupcias el 18 de febrero de 2008, ella adoptó en ese momento el apellido Darromán. En esta última relación, Lázaro encontró a la mitad de su alma, el amor que emanaban, era capaz de llegar y cubrir a todos los que intercambiaban con ellos, era un amor nutrido por la sencillez y la comprensión. Lázaro Eduardo Darromán Cotilla: hombre de izquierda En el año 1956, sintió en carne propia los actos inhumanos del capitalismo, al ser desalojado junto a su madre del local en el que se alquilaban, describió ese momento y expresó “(...) aún conservo esa primera antipatía al capitalismo y mis deseos de seguir luchando por su extinción sobre la faz de la tierra (...)” (Darromán, 2019, p.6), este hecho definió su posición ideológica desde su corta edad. El suceso afianzado en su mente, lo motivó a incorporarse a las patrullas juveniles en el año 1960 y posteriormente a la campaña de alfabetización en el ‘61. Con el transcurso del tiempo y en el período del 7 de diciembre de 1977 al 7 de diciembre del ‘79, cumplió misión militar en la República Popular de Angola (RPA), durante su estancia,

conoció a Valentina Tereshkova, quien fuera la primera mujer cosmonauta, así como al Dr. Antonio Agustino Neto, líder de la izquierda angolana.

Por su encomiable labor en la RPA, le fueron otorgadas varias distinciones, entre ellas: la medalla por la Campaña de Alfabetización, en el año 1986, la condecoración de Servicio Distinguido FAR (Fuerzas Armadas Revolucionarias), en el '87; la condecoración por la Defensa de Cuito Cuanavale y la medalla como Combatiente Internacionalista de Primera Clase, en el '88), asimismo en el año 1989, le otorgaron dos medallas por la Victoria Cuba – RPA. A principios del siglo XXI recibió una computadora de manos del líder histórico de la Revolución cubana Fidel Castro Ruz, por ser profesor en el programa televisivo: Universidad para todos y haber construido el tablero mural que se utilizaba en este espacio. Desde su primer vínculo con el Ajedrez hasta su segundo título El 8 de enero de 1962 ingresó al Plan Nacional de Becas y en Ciudad Tarará, área que pertenece al municipio Habana del Este, conoció a Raúl Hernández Santoyo, quien le enseñó los elementos básicos del ajedrez. Por su constante preparación y tenacidad, en el año 1975, recibió su primera categoría de Árbitro Nacional y fue árbitro adjunto en el primer Torneo Nacional de Primavera. En el año 1976, en la provincia de Santi Spíritus, participó como árbitro principal de un grupo Semi Final Masculino. En el año 1977, asistió como transcriptor en el XVII Capablanca In Memoriam, siendo su primer torneo internacional. Su vida arbitral seguía en ascenso y en el año 1980, en el Congreso de Malta, Italia, obtuvo el título de Árbitro Internacional FIDE con el ID 3515737. Algunas actividades de su carrera arbitral en la década de los '80 En el año 1980, participó como árbitro en los Juegos Escolares Nacionales del Alto Rendimiento (JENAR), en ese momento compartió sala con Benbuque, árbitro de reconocido prestigio del centro del país. En el 1981 trabajó en diferentes eventos, entre ellos: el Torneo Zonal Centroamericano y del Caribe, en la Semi Final Nacional (M), en el Primer torneo internacional Joaquín Hurtado In Memoriam, en Managua, Nicaragua (seleccionado por Jorge Vega Fernández, Presidente de la Federación Cubana de Ajedrez), asimismo participó en el XXI Capablanca, en el Grupo Premier II.

En el año 1982, también arbitró en eventos como: II Carlos Manuel de Céspedes In Memoriam, la Semi Final Nacional (m) y el Campeonato de Cuba (m). En el año 1983, igualmente hizo gala de sus saberes como árbitro en diferentes certámenes, entre los que se encuentran: III Carlos Manuel de Céspedes In Memoriam y en la Semi Final Nacional (m).

En 1984 arbitró en el XXII Capablanca In Memoriam, Grupo Premier II y en el año 1985, una etapa fructífera en su carrera arbitral, participó en reconocidos eventos, entre ellos: el Inter Zonal Femenino, el Campeonato de Cuba (m) y el XXIII Capablanca In Memoriam, grupo Premier I. Además se reveló su lado docente al impartir un Nacional de Reglas y Arbitraje en Matanzas. En los años 1986 y 1987, arbitró en el XXIV y XXV Capablanca In Memoriam, grupo Premier I. Estos eventos le permitieron ampliar sus conocimientos y currículum, lo que le posibilitó en el período de 1988 a 1990 fungir como Secretario de la Comisión Nacional de Reglas y Arbitraje de Ajedrez de Cuba. En 1989 asistió como árbitro en el XXVI Capablanca In Memoriam, grupo Premier I, y también en el Campeonato de Cuba (m). En esta etapa impartió la conferencia sobre Arbitraje en Tbilisi, Georgia. Algunas actividades de su carrera arbitral en la década de los ´90 Entre los años 1990 y 1991, arbitró en el XXVII y XXVIII Capablanca In Memoriam, grupo Premier I, asimismo en el II Internacional Luis Mas Martín In Memoriam. En la etapa 1992-1994, fue Presidente de la Federación Cubana de Ajedrez, al mismo tiempo que fungió como Comisionado Nacional de Ajedrez. Entre los años 1992 y 1993, arbitró en el 1er y 2do Internacional abierto del ISLA, en el XXIX Capablanca In Memoriam, también en el 1er Internacional Guillermo García In Memoriam, en el 1er Internacional Andrés Clemente Vázquez, en los JENAR, en la Semi Final Nacional (m y f), así como en el Campeonato de Cuba (m y f). En este tiempo fue invitado al Nacional abierto de Ciudad Juárez, México y a la Copa Mar del Plata, Argentina. Específicamente, en el año 1993, asistió como delegado al 64° Congreso de la FIDE en Curitiba, Brasil. En 1994 fue candidato a Diputado Presidente Continental y Consellor en el 65° Congreso en el curso de la Olimpiada de Ajedrez de Moscú. En este año visitó Mar del Plata y en Buenos Aires, Argentina, compartió espacio con la Gran Maestra Maritza Arribas y la Árbitra Internacional Roquelina Fandiño,

Desde el año 1994 hasta el 1998, fue miembro profesional de la junta directiva de la Federación Cubana de Ajedrez. En ese año, también impartió la conferencia sobre Organización de Eventos en Linares, México. En el 1995 arbitró en el XXXII Capablanca In Memoriam y fue profesor de un curso para árbitros, en el otrora Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. En 1996 arbitró en el Panamericano Sub 20 (m y f), y en el Edo. Trujillo, Venezuela, también en la JUDENATRU 96, Valera, Edo. Trujillo, Venezuela. Algunas actividades en la década del 2000 Entre los años 2000 al 2008 se incorporó a la Misión Deportiva Cubana y logró viajar en dos ocasiones por los veinticuatro Estados venezolanos. En Cuba, en el año 2002, en función de árbitro, firmó el documento que acreditaba a Cuba la ruptura del Records Mundial y Guinness de partidas simultáneas con 11, 320 tableros en la Plaza de la Revolución. En el 2003, participó en la nueva concepción de Barrio Adentro Deportivo de Ajedrez; desde ese año hasta el 2005, fue facilitador del Grupo de capacitación y formación permanente del Instituto Nacional de Deportes en Venezuela, junto a él se encontraban Hugo Rafael Chávez Frías, Uvencio Blanco, Mireya Izaguirre, entre otros miembros. En el periodo 2005-2007, fue asesor de la comisión técnica de la Federación Venezolana de Ajedrez. En el año 2005, arbitró en los VII Juegos Nacionales Escolares, en el XVI Juegos Deportivos Nacionales, en los Andes, en el II Chequeo Nacional Menor, en el campeonato nacional de entidades por equipos, en el clasificatorio a los Juegos Nacionales de los Andes 2005, en el campeonato nacional infantil, el campeonato Sub Zonal 2.3.5, Paracotos, en los campeonatos nacionales: Junior Femenino, Junior Masculino y en el de Máxima Categoría. En el 2006 lo declaran Miembro de Honor del Club Gran Colombia. En este año también arbitró varios eventos, entre ellos: Campeonato Nacional Sub 20, Banco Industrial de Venezuela, los VII Juegos Deportivos Nacionales de los Llanos, el Torneo Nacional Menor, en la Copa UNERMB, el Campeonato Nacional Sub 20 femenino, en el Chequeo Nacional Menor Sub 14 femenino y en la IX Copa Gobernador de Monagas.

En el año 2007 arbitró en eventos como: el Chequeo Nacional Panamericano, en el Campeonato Nacional Cadetes & Junior, en la Copa 387 años de la Fundación de Acarigua, en el XIII Torneo Internacional de San Sebastián, en el II Campeonato de

Ajedrez Orlando García, en el XVII Torneo Internacional, en el 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución, en los Juegos Nacionales Juveniles de los Llanos y en los II Juegos del ALBA, en el Torneo Feria de San Sebastián. Igualmente ejerció el arbitraje en el Clasificatorio XVII Juegos Deportivos Nacionales, en el IV Zonal de los Juegos Deportivos Nacionales del Colegio de Licenciados en Educación de Venezuela, en los IX Juegos Nacionales Escolares, Valera, en el Torneo Feria de la Chinita, Maracaibo, en el Torneo Nacional Menor Sub 18, 16, 14, 12 y 10 años, en la X Copa Gobernador de Monagas, en el Campeonato Nacional Infantil y en los IX Juegos Nacionales Escolares. En el año 2008 impartió la Conferencia: El Ajedrez sinónimo de la vida e Importancia del Ajedrez en los ambientes de aprendizaje. Como hombre creativo, culmina sus ruedas del saber: Reglamentos integrados de Ajedrez, Inglés verbos irregulares, XXXV Edición de los Juegos Escolares de Cuba, Ajedrez Elemental, Verbos Italianos, Gramática del Castellano, Mi Bebé, Copa América de fútbol, Juegos Nacionales Escolares de Venezuela y Metrobús de la Habana. En el año 2010 arbitró en los XXIV Juegos Nacionales del Colegio de Contadores Públicos. En el 2015, le entregan una placa de reconocimiento durante el Aniversario 80 de la FVA y el 8 de marzo del 2018, la Comisión de Acreditación para la Educación de Adultos del Ministerio de Educación aprueba a Cotilla para obtener el título de Bachiller venezolano. Últimos momentos de su vida terrenal En sus últimos días vivió en la ciudad de Acarigua, Portuguesa, Venezuela y falleció el 1 de septiembre de 2018 a causa de un paro respiratorio mientras se encontraba en tratamiento en una clínica de la ciudad de Boconó, en el estado Trujillo de Venezuela, a causa de un cáncer extendido y diseminado por próstata, columna y riñones. Mireya, su esposa, realizó trámites para que el cuerpo de su esposo descansara en tierras de Acarigua. Amigos entrañables: hermanos de almas

Según Fernando Torriente LLOvet, amigo y hermano de Cotilla, no de sangre pero sí de sentimientos, conoció a Lázaro desde el año 1965 cuando estudiaban en la beca, en el grupo de amigos también se encontraban Salvador Dilou, Miguel castillo Jiménez, Julio Pedroso.

Camejo, Pascual Oderqui Revé y Luperón. La amistad de Fernando y Cotilla se afianzó en la escuela militar de Isla de Pinos, este vínculo de afectos crecía con cada actividad que compartían, como en los días festivos y especiales. Fernando recuerda con agrado y cariño el tiempo en que Cotilla estaba cumpliendo misión en Angola, en esa ocasión los hermanos del alma, no dejaban de comunicarse con la familia y cuando Lázaro regresó a casa, no solo contó con su familia de sangre. María Caridad Queralta Rodríguez, descendiente de los Cotillas Cary o María Caridad, como cariñosamente a veces se le nombra, relata con mucha admiración pasajes inolvidables que viviera con su tío Cotilla, quien le ofreció muy buenas herramientas de vida, incluso mucho antes de que ella fuera de misión a Venezuela. Cary, con denuedo, expresa que su tío la forjó y catapultó para su desempeño en la vida y acota que para quien tuviera tiempo de escucharlo, tendría el éxito garantizado o al menos chocaría menos con los problemas o sortearía mejor las dificultades. Su sobrina, que por demás fue su secretaria cuando trabajaba en el INDER, lo recuerda encaminándola en su vida personal y profesional. Cary, rememoraba la última misión de su tío como miembro activo de la FAR, en ese momento él tuvo que lidiar con la amputación de una parte de su pie, pero no se amilanó, la familia estaba allí para él; ella a pie o en bicicleta, siempre estaba a su lado para que saliera sin tantos traumas de esa situación y así ocurrió, su vida se consolidó cuando conoció a Mireya, con ella conoció el amor verdadero. Siempre cubano En el año 2016 y recomendado por su sobrina María Caridad, conoce a Beatriz Bravo Morejón y a Osniel Urquijo González, a quienes trató como miembros de la familia, ellos lo llamaban tío Cotilla. Lázaro, como era habitual, se mostró solidario e hizo derroche de amistad durante el período, de los seis meses, que estuvieron los profesores en Venezuela. Lázaro siempre expresaba que, cuando se relacionaba con sus hermanos cubanos, se encontraba cerca de su Cuba amada.

Tío Cotilla hablaba como quien había vivido con los pies en la Tierra y con la enseñanza de querubines, no solo ofrecía afecto, compartía lo que tenía, al hablar con él se podía sentir que le apasionaba recordar su lugar de origen; siempre encontraba la oportunidad para resaltar el amor que sentía por su esposa Mireya y sus cuatro hijos, también hablaba sobre el ajedrez y las ruedas del saber que había elaborado y otras que estaba creando.

A Lázaro, lo caracterizaba su humildad, su fuerza y poder de palabras, su honestidad y sinceridad, muy responsable, afable y patriota. Quién conoció a Cotilla, no deja de admirar las cualidades de un ser humano singular. Sentir por fe Geovanni Andrés Nápoles Bravo refiere que conoció a tío Cotilla por fe, dado que muchos afirman que: la fe es la certeza de lo que no se ve; no pudo abrazarlo ni sentirlo físicamente pero recuerda momentos entrañables que su madre y amigo pasaran junto a Cotilla, uno de ellos fue, cuando su mami estaba en Venezuela y se emocionó mucho porque tío Cotilla le había llevado un fogón de gas que tenía dos hornillas, a fin de utilizarlo durante su estancia allá, parece poco pero, ese artefacto tenía una valía extraordinaria en esos momentos, la bondad de corazón es lo que se deja al descubierto de este gran hombre. Algunas de sus publicaciones En el año 1996 publica el Tratado General de Arbitraje en Ajedrez, en el 2001 El Peón Aislado 2001, en el 2005 el Manual del Ajedrecista y en el 2010 Conceptos Básicos del Ajedrez. Igualmente escribió auto biografías, una de ellas, aportó datos valiosos para la elaboración del presente documento: Darromán Cotilla, Lázaro Eduardo su contenido fue escrito de puño y letra de Lázaro pero se elaboró como libro digital en el 2019 cuando Mireya, su esposa, realizó acciones para ofrecerle un homenaje póstumo a su compañero de vida.

Asimismo elaboró ruedas del saber entre ellas: Reglamentos integrados de Ajedrez, el cual se elaboró conjuntamente con Uvencio Blanco (1996), Verbos irregulares de inglés, el cual tuvo de coautor a Roberto Darromán (1996), Ajedrez Elemental (2001), Mi bebé, elaborado con su hija Irina Darromán Montesino (2001), Gramática Castellana, con Blanca Carballo de coautora (2001), Juegos Nacionales Escolares de Cuba junto con Benito Rodríguez (2002),

Juegos Nacionales Escolares de Venezuela, con Ángel León de coautor (2007), Copa América (2007) con Carlos Dario Alzate (2007), así como Los Oddún de Ifá (2013).

CONCLUSIONES Los resultados devenidos del método aplicado en la investigación cualitativa permitieron fundamentar la relevancia del cubano Lázaro Eduardo Darromán Cotilla, Árbitro Internacional FIDE, quien fuera un ser humano y profesional excepcional, fue buen hijo, padre, tío y amigo, escritor inigualable, creativo, maestro y patriota, quien

es merecedor del más alto reconocimiento en el movimiento ajedrecístico cubano.

BIBLIOGRAFÍA

1. Blanco, U. (2015, 21 de abril). El árbitro de Ajedrez. Buenas Tareas. Recuperado el 29 de mayo de 2022, de <https://www.buenastareas.com>
2. Calvo, N. (2009, 8 de julio). En memoria de Jesús Rodríguez: un grande del Ajedrez cubano. Blog. Recuperado el 29 de mayo de 2022, de <http://nibaldocalvo.com>
3. Calvo, N. (2011, 20 de enero). MI Francisco José Pérez: un cubano de Adopción. Blog. Recuperado el 29 de mayo de 2022, de <http://nibaldocalvo.com>
4. Chavarri, C. (2015, septiembre). El ajedrez como herramienta educativa en las escuelas cubanas. Revista Conrado [Recuperado el 29 de mayo de 2022, de <http://conrado.ucf.edu.cu/>
5. Darromán, L. (2019) Darromán Cotilla, Lázaro Eduardo. n/a
6. Ferreiro, E. (2019, 3 de julio). Tarde de historia y ajedrez con el escritor Miguel A. Sánchez. Recuperado el 25 de mayo de 2022, de <https://ferreiro01.cubava.cu>
7. García, L. (2021, 27 de julio). Maravillosa jugada: el boletín semanal de Leontxo García dedicado al ajedrez. El paía. Recuperado el 25 de mayo de 2022, de <https://elpais.com>
8. Gauna, J (2018). IA José Gauna. Recuperado el 25 de mayo de 2022, de <http://ajedrezmimundo>.
9. Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. d. P. (2010). Metodología de la Investigación. 5ta edición. México: McGraw-Hill.
10. Milian, S. R. (2014). Los campeones del Ajedrez en Cuba. ISLA.
11. Zamora, G. (2019, 13 de febrero). El Mozart del Ajedrez. La Jiribilla. Recuperado el 25 de mayo de 2022, de <http://www.lajiribilla.cu>.

12.Sánchez, M.A. (2019, 13 de septiembre). Miguel Ángel Sánchez: “Los cubanos tenemos en Capablanca un gran personaje universal”. Oncubanews. Recuperado el 25 de mayo de 2020, de <https://oncubanew.com>.

LA CONDICIÓN FÍSICA EN ADOLESCENTES TALENTOS DE LA CATEGORÍA 13-15 DEL CENTRO DE ESTUDIO ISLA EN LA UCCFD MANUEL FAJARDO

Dr. C. Leidys Escalante Candeaux

Resumen

El Ajedrez es un deporte antiguo que se relaciona directamente con las ciencias exactas. Desde su surgimiento en la India, creo mucha expectación entre sus practicantes. En su génesis, no tenía como objetivo la competición, sino la distracción elemento que hoy en día se continúa usando a través de la recreación sana en comunidades y centros escolares. El Ajedrez tiene efectos positivos en el rendimiento académico, la creatividad y la memoria, también en el proceso de enseñanza aprendizaje pues contribuye a alcanzar una formación integral, desarrolla las habilidades intelectuales y contribuye a mejorar la salud mental de la población y en especial en los adolescentes. Promueve excelentemente el logro de la independencia cognoscitiva, que se manifiesta en una adecuada representación del problema y en un proceso mental activo en la búsqueda de las soluciones y en su comprobación. Al igual que en todos los deportes, en el Ajedrez se necesita estar preparado en todos los sentidos: en lo teórico, técnico, táctico, psicológico y físico, en especial su condición física, pues de ella dependen los resultados futuros del atleta, aun cuando no existe un trabajo corporal agudo para los ajedrecistas. La sistematicidad en los ejercicios posibilita la adaptación del cuerpo para obtener el máximo rendimiento deportivo posible. Lo antes mencionado, permitirá que los adolescentes talentos del Centro de Estudios ISLA de la UCCFD Manuel Fajardo una condición física adecuada para enfrentar los entrenamientos y los extensos torneos ajedrecísticos.

Palabras clave: Ajedrez, condición física, adolescentes

Summary

Chess is an ancient sport that is directly related to the exact sciences. Since its emergence in India, I have created a lot of expectation among its practitioners. In its genesis, its objective was not competition, but distraction, an element that continues to be used today through healthy recreation in communities and schools. Chess has positive effects on academic performance, creativity, and memory, as well as in the teaching-learning process, as it contributes to achieving comprehensive training, develops

intellectual abilities, and contributes to improving the mental health of the population, especially in children. teenagers. Chess excellently promotes the achievement of cognitive independence, which is manifested in an adequate representation of the problem and in an active mental process in the search for solutions and in their verification. As in all sports, in chess you need to be prepared in every way: theoretical, technical, tactical, psychological and physical, especially your physical condition, since the athlete's future results depend on it, even when there is no sharp body work for chess players. The systematicity in the exercises allows the adaptation of the body to obtain the maximum possible sports performance. The aforementioned, will allow the talented adolescents of the Manuel Fajardo UCCFD ISLA Study Center an adequate physical condition to face the training and extensive chess tournaments.

Keywords: chess, fitness, teenagers

INTRODUCCIÓN

El Ajedrez es un deporte que se relaciona directamente con la matemática, fue elaborado en la India por Susan B. Dahir al Hindi. En sus inicios, no tenía como objetivo la competición, sino la distracción. Entre las características que tenía el ajedrez en su génesis se puede destacar que contaba con cuatro jugadores que conducían a cuatro ejércitos simultáneamente. Además de las piezas que conocemos hoy día contaban con la presencia de otras, denominados consejeros, carros y elefantes. Es importante reseñar que el nombre originario no era ajedrez, sino Chaturanga, sin embargo, posterior a su evolución se reconoció con los nombres de Shatranj y Zatrikión. Vale destacar que estas formas de conducir el juego de ajedrez carecían de un reglamento estructurado donde la duración de las partidas estuviera bien esquematizada. Este elemento desfavorable, incorporaba el cansancio y el aburrimiento entre los participantes, lo que volvía tedioso los encuentros. Blanco (2007)

Con el paso de los años evoluciona el reglamento del Ajedrez y ya no son cuatro jugadores los que intervienen como en la antigüedad, sino dos. La F.I.D.E (2023) Como juego de opciones y variantes, donde se entrelazan en la toma de las decisiones, las

estrategias y tácticas para actuar de manera similar a lo que sucede en la propia vida personal y social, el ajedrez muestra como a diario se escapan oportunidades porque sencillamente somos inhábiles de verlas, pues no hemos sido entrenados para ello.

El juego del Ajedrez ayuda al hombre a conocer sus fortalezas y debilidades: a explotar las primeras y a suprimir las segundas, emprendiendo así la senda del perfeccionamiento constante e integral.

Por otra parte la comunidad como institución social en la época antigua no era el centro de las investigaciones científicas, pues estas se desarrollaba en las instituciones académicas y ajenas a las necesidades sociales, por lo que se obviaba el conocimiento que atesoraba la sociedad. Con el desarrollo de las ciencias en la actualidad, la realización de las investigaciones va dirigidas a solucionar los problemas de las comunidades en todas las esferas de la sociedad y en la actividad deportivo recreativa en particular, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las personas.

El Ajedrez como parte de todo este fenómeno de expansión y desarrollo del conocimiento forma parte de las actividades deportivo recreativas que se desarrollan, razón por la cual el proceso de enseñanza–aprendizaje (PEA) del mismo ha evolucionado hacia la masificación de este deporte, a partir de sus potencialidades formativas, educativas y terapéuticas.

Autores como Chuva (2021), muestran que el proceso de enseñanza–aprendizaje del ajedrez tiene una vital importancia, pues contribuye a alcanzar una formación integral, desarrolla las habilidades intelectuales y contribuye a mejorar la salud mental de la población y en especial en los adolescentes.

- En la escuela el Ajedrez resulta un instrumento incomparable para trabajar en lo que los maestros llaman aprender a aprender, desarrollando aptitudes y talento para el auto aprendizaje a partir del desarrollo de las siguientes habilidades:
- Control de la atención y la concentración (autodisciplina). Aplicación de un razonamiento lógico en combinación con la intuición y la imaginación.
- Discriminar la información seleccionando lo esencial y necesario para la solución de un problema.

- Organización y conocimiento del pensamiento propio para la solución de los problemas (metacognición).

El ajedrez promueve excelentemente el logro de la independencia cognoscitiva, habilidades intelectuales y emocionales en aquellos que lo practican, que se manifiesta en una adecuada representación del problema y en un proceso mental activo en la búsqueda de las soluciones y en su comprobación. Tello y Treviño (2021)

Al igual que en todos los deportes, en el Ajedrez se necesita estar preparado en todos los sentidos: en lo teórico, técnico, táctico, psicológico y físico, en especial su condición física, pues de ella dependen los resultados futuros del atleta, aun cuando no existe un trabajo corporal agudo para los ajedrecistas. Para ello se necesita sistematicidad en los ejercicios que posibiliten la adaptación del cuerpo a un trabajo específico y obtener el máximo rendimiento deportivo posible.

Para el trabajo de la condición física es necesario el desarrollo de todas las cualidades físicas: las condicionales (fuerza, resistencia y rapidez), las coordinativas y la flexibilidad. El entrenamiento deportivo consta de cinco partes: preparación física (general y especial), la técnica, la táctica, psicológica y teórica, por tanto, de no existir una de ellas, la preparación del deportista no puede verse como un proceso y dejará secuelas negativas.

La condición física como una de las partes del entrenamiento deportivo esporádicamente se realiza en los ajedrecistas, sin embargo, es necesaria según Martínez (2011), porque la duración de las partidas de ajedrez puede provocar estrés, Expone Martínez (2011), que una condición física apropiada para un ajedrecista está centrada en dos capacidades físicas básicas importantes: la resistencia y la fuerza, la primera capacidad logra una resistencia general básica contra la fatiga, aumenta la concentración y la memoria; y la segunda, orientada al fortalecimiento de la musculatura más relacionada con la postura en posición de sentado sobre una silla, es decir a los músculos abdominales, lumbares, dorsales, cervicales y glúteos.

Según Heredia (2017), las actividades físicas para atletas de ajedrez, estará encaminado a equilibrar el trabajo mental de ellos, los cuales después de recibir las instrucciones docentes, pasan a entrenar en los diferentes centros para la enseñanza del Ajedrez y deben tenerse en cuenta las características siguientes:

- ✓ Desarrollar actividades o deporte auxiliar de acuerdo con las edades del grupo.
- ✓ Realizar de 30 a 60 minutos de actividad física o deporte auxiliar por grupo.

Generalmente cuando se expresa Talento Deportivo, pensamos en sujetos con particularidades morfológicas y funcionales capaces de potenciar acciones o actividades determinadas y específicas para un deporte o agrupación de deportes.

La atención a los adolescentes talentos, está encaminada a las partidas de torneos, ante los entrenamientos, a la salud y mantenimiento de las capacidades psíquicas del ajedrecista.

Se precisa de la condición física en adolescentes talentos de la categoría 13–15 años y para ellos es necesaria la evaluación de las capacidades físicas tales como: la resistencia, la fuerza y la velocidad, además de la flexibilidad, de igual manera se atienden los aspectos relacionados con la coordinación de movimientos y el funcionamiento.

Por su parte Osorio (2019), indagó sobre la preparación física de los ajedrecistas juveniles de alto rendimiento donde aborda los procedimientos e indicadores para determinar las cargas que reciben durante la formación y competición en posición sedente; y el tratamiento didáctico a los síntomas de la fatiga durante la partida y competición, que limitan el desempeño competitivo.

Metodología y Métodos

En el presente trabajo se emplearon varios métodos de investigación, dentro de los que destacan el histórico lógico, análisis –síntesis y el inductivo –deductivo. A su vez, la observación a los entrenamientos del deporte Ajedrez y la entrevista a (6) profesores para recopilar razonamientos con respecto al proceso de planificación de actividades físicas durante la realización de los entrenamientos del deporte ajedrez. Y la encuesta

se le aplicó a los estudiantes pertenecientes a este proyecto del ajedrez, la investigación se realizó en el Centro de Estudios ISLA en la UCCFD Manuel Fajardo, en el primer semestre. La muestra fue en su totalidad los alumnos talentos de la categoría 15-16 del Centro Isla. De ellos 12 varones y 6 hembras.

La investigación se realizó durante el curso escolar 2022-2023. El procesamiento de la información permitió arribar a los principales resultados, de los cuales se describen una representación significativa en el apartado de los resultados.

Resultados y Discusión

Los resultados más significativos son los relacionados con los criterios de la observación a los entrenamientos del deporte Ajedrez, recolectado en dos momentos antes y después de la propuesta de acciones. Relacionado con la observación estructurada, según Campos, Cobarrubias y Martínez (2012), permite realizar una observación metódica que es apoyada por la guía de observación y así poder obtener información controlada, clasificada y sistémica. (ver en la tabla 1)

Tabla 1. Criterios de la observación a los entrenamientos

Criterios negativos	Criterios positivos
... se desconcentran en los entrenamientos	... sienten un deseo desmedido por jugar ajedrez
... se quejan de molestias en el cuerpo durante los topes competitivos	... se evidencia el trabajo en equipo.
... se levantan seguidamente hasta y pierden la partida de ajedrez por tiempo	...manifiestan deseo de superar sus debilidades deportivas
Se molestan demasiado al perder una partida de ajedrez	... desean mejorar su condición física

Fuente: Elaborado por los autores

Los criterios negativos detectados en la observación a los entrenamientos confirman que el 60% de los profesores deben realizarle actividades físicas a los atletas para que ellos logren mejorar su condición física.

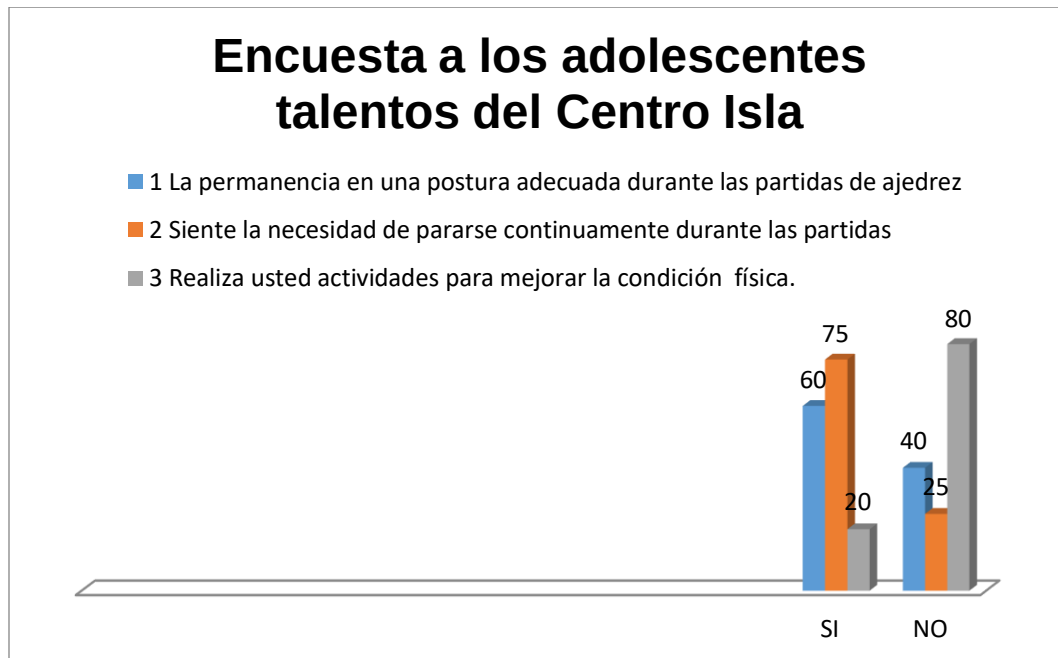


Gráfico 1. Adolescentes talentos del Centro Isla

Como se aprecia en el gráfico existe diversidad de criterios referente a la posición de la postura, para el 40% es imposible mantener una postura adecuada durante una partida de ajedrez y para el 60% sería interesante mantenerla porque eso iría en correspondencia con la concentración de la atención, pero para ello necesitarían de un acondicionamiento físico que prepara al cuerpo y la mente para tal empeño.

Piensen que es necesario continuamente pararse porque sienten calambres en las piernas por los largos periodos de mantención de la postura de sentado un 75%

Respecto a esta pregunta número tres (3) el 80% respondió que es necesario realizar o que se le ponga un plan de ejercicios para mejorar su condición física y así la vida deportiva

Entrevista a los entrenadores del Centro Isla

- 1 Orientaciones para que los atletas mejoren su condición física
- 2 Incitar a los atletas para realizar deporte auxiliar
- 3 Es necesario para usted que los atletas tengan una buena condición física

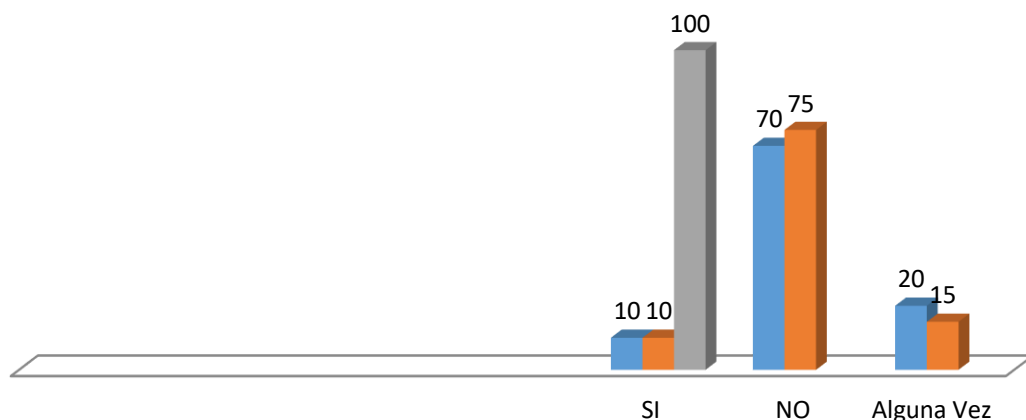


Gráfico 2. Dirigido a los entrenadores de los alumnos talentos del Centro Isla

Respondiendo la entrevista número 1, respecto a las orientaciones a los atletas para mejorar su condición física, por parte del profesor el 10% respondió que no está bien definido que actividades realizar, ellos más bien está concentrados en que jueguen que es su prioridad, el otro 70% respondió que no le orientan ningún tipo de actividades físicas que ellos saben qué hacer y el otro 20 5 que algunas veces sí le orientan correr en la pista dos o tres vueltas, pero sin una dosificación alguna, solo para estirar las piernas.

Incitar a los atletas para realizar deporte auxiliar, al respecto los valores casi se mostraron muy parecidos con un 10% lo indicaba a su manera, el otro 75% no indica nada y un 15 % según las situaciones de los próximos juegos

En la entrevista se fue muy enfático en cerciorarnos si para ellos es necesario que los atletas tengan una buena condición física donde el 1005 respondió que sí, pero que es necesario una orientación al respecto.

Conclusiones

Los resultados arrojados por el diagnóstico permitieron confirmar la necesidad de encontrar variantes para lograr una adecuada condición física para estos jóvenes atletas, condición que les permitirá lograr mejores resultados en las competencias oficiales y en su vida en general.

Los criterios obtenidos muestran la necesidad de profundizar en dicha cuestión pues de esta forma se logrará mitigar las causas que provocan la desconcentración en estos jóvenes pupilos así como las molestias corporales.

Referencias

Chuva, A.R. (2021). Efectos del ajedrez en el rendimiento académico, creatividad y memoria general en estudiantes adolescentes. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle123456789/36550>

Leyes de la FIDE. (2023). Leyes del ajedrez. <http://feda.org>

Tello, J., y Treviño, G. (2021). Inhibición cognositiva y ajedrez: un estudio en alumnos de educación primaria. <http://dx.doi.org/1021703/rexe.20212042>

Osorio, C.F.L. (2019). La preparación Física contextualizada de los ajedrecistas juveniles de alto rendimiento. Universidad de Holguín.

Martínez, V. (2011). La preoparación física de un ajedrecista. EFDeportes.com, Revista Digital Buenos Aires, Año 15, N 152, Enero de 2011. <http://www.efdeportes.com>

Heredia, D. (2012). Modelo de planificación para el perfeccionamiento de la preparación teórico - práctica de los ajedrecistas de alto rendimiento.

Heredia, D. (b). (2017). Programa Integral de preparación del deportista de ajedrez.

Blanco, U. (2007). Por qué el ajedrez en las escuelas.

ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA PARA EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES EN ESCOLARES CON SÍNDROME DOWN DEL MUNICIPIO HABANA DEL ESTE.

Autora:

Indira María Santuce Valerino

Resumen

La Educación Física especial es un subsistema de la educación que incluye a personas con diferentes discapacidades y tiene como fin prepararlos para la vida adulta e independiente por lo que el especialista debe estar preparado para ofrecer atención

educativa a partir de las características que estos poseen. En tal sentido el presente trabajo muestra la labor realizada en la escuela especial Túpac Amaru del municipio Habana del Este, con los escolares de discapacidad intelectual diagnosticados con Síndrome Down, que mostraban afectaciones en su desarrollo motriz. El objetivo se orientó a diseñar actividades físicas adaptadas para el desarrollo de las habilidades motrices básicas caminar, correr y saltar, para desde las clases de Educación Física contribuir a su desarrollo. Los métodos utilizados en el orden teórico fueron, el histórico lógico, analítico–sintético, inductivo– deductivo. Como métodos empíricos, la revisión de documentos, observación, y la medición. Para el procesamiento de los datos estadísticos, el cálculo porcentual facilitó una interpretación cuantitativa de los resultados obtenidos en la aplicación de los instrumentos y así llegar a conclusiones.

Palabras clave

Actividades físicas adaptadas, Síndrome Down, habilidades motrices básicas

Summary

Special physical education is a subsystem of education that includes people with different disabilities and aims to prepare them for adult and independent life so the specialist must be prepared to offer educational care based on the characteristics of these people. In this sense, the present work shows the labor carried out in the Tupac Amaru special school of the Habana del Este municipality, with schoolchildren with intellectual disabilities diagnosed with Down Syndrome who showed impairments in their motor development. The objective was to design physical activities adapted for the development of basic motor skills walking, running and jumping, to contribute to their development from the Physical Education classes. The methods used were in the theoretical order the Historical Logical, Analytical-Synthetic, Indutive-Deductive and Systemic-Structural-Functional. As empirical methods to Document Review, Interview, Observation, and Measurement. For the processing of statisdic data, or Calculus percentual facilitated a quantitative interpretation of the results obtained in the application of the Instruments. The adapted

physical activities offer a way, from the classes of the specialty contribute to improve the quality of life of this population.

Keywords

Adapted physical activities, Down syndrome, basic motor skills

Introducción

El desarrollo alcanzado por la sociedad humana en las áreas de la educación, determinan la importancia de brindar a los niños una atención cada vez más integral, sobre todo, a los que necesitan por sus características, atenciones especiales para su desarrollo.

Cuba, país del tercer mundo, desarrolla un modelo educacional que contempla la formación integral y multifacética de todos sus ciudadanos, incluyendo a aquellos que tienen Necesidades Educativas Especiales, (NEE). Estos reciben un sistema de influencias donde los especialistas de Educación Física, como miembros activos del proceso docente educativo, tienen la función fundamental de darle cumplimiento a los objetivos de la Educación Especial en Cuba, por lo que las actividades físicas que se le oferta a este sector de la población, son cada vez más adaptadas a las posibilidades reales de su desarrollo y se sustenta en principios, tales como: integración, inclusión, diversidad y normalización.

En Cuba la atención educativa a las personas con (NEE), a partir del triunfo de 1959, se convirtió en una cuestión de hechos, más que de derechos y se aborda en la actualidad, a tenor de la voluntad política del Estado, como una prioridad que desde todos los ámbitos sociales, se orienta a ofrecer los recursos, apoyos y servicios especiales a los que así lo requieran.

En este sentido se reconoce de manera significativa y sin factores excluyentes, la cobertura de atención integral a los que se diagnostican con discapacidad intelectual, que incluye en su universo a los portadores del Síndrome Down, por lo que docentes, especialistas, familia y la sociedad en sentido general, trabajan afanadamente para

prepararlos para la vida adulta e independiente, lo que se traduce en una mejora ostensible de su calidad de vida.

En ese dinámico intercambio entre alumno y profesor se destaca la necesidad de aplicar orientaciones, e indicaciones metodológicas que le permitan al docente asumir el proceso de evaluación de los alumnos adaptado a sus posibilidades y debe fundamentarse en los postulados que sustenta el enfoque histórico cultural de Vigotsky (1989), entre los que se encuentra el diagnóstico precoz, científico, integral, dinámico e multidisciplinario, intervención temprana, así como la corrección y compensación del defecto.

Para el cumplimiento de estos postulados es necesaria la realización de adaptaciones curriculares como estrategia educativa destinada para atender la diversidad dentro del contexto de un marco curricular abierto, flexible y comprensivo.

En este sentido, Bell (2000), conceptualiza estas adaptaciones como "las modificaciones que se introducen en cualquiera de los elementos componentes del proyecto educativo de la escuela, con la finalidad de atraer las exigencias curriculares del contexto real de nuestros alumnos a las clases de Educación Física Adaptada, es por ello que las estrategias que se apliquen, deben estar en función del desarrollo integral de los mismos y se deben buscar y seleccionar acciones que favorezcan el desarrollo psicomotor para así prepararlos para las actividades de la vida diaria.

Muchas investigaciones, a nivel nacional destacan el aspecto motor como una necesidad para el desarrollo futuro de estos niños y han servido como referentes al tema de investigación, entre ellos podemos citar a Piaget, J (1981), González, M. (1999), Yaniz, J.(2005), Carballo, D. (2006), Pascual, A. (2007), citados por Valerino, F (2011), los que destacaron la importancia de las habilidades motrices gruesas e finas en niños de 1 a 6 años de edad.

Una de las centros que en Cuba atiende este tipo de discapacidad es la escuela especial Tupac Amaru del municipio Habana del Este, donde a pesar de todo el esfuerzo que se realiza para poner en práctica estrategias educativas que faciliten mejorar su desarrollo

a partir de sus características motrices, en visitas realizadas así como la aplicación de métodos empíricos se detectaron las siguientes irregularidades

- ✓ Los escolares con Síndrome Down presentan dificultades en la estabilidad de los movimientos al caminar.
- ✓ No logran mantener la carrera en línea recta, muestran deficiencias durante a caída de los saltos.
- ✓ Son insuficientes las adaptaciones que se realizan al currículo, para trabajar las habilidades motrices básicas caminar, correr y saltar.

Estas insuficiencias nos enfrentan al problema científico ¿Cómo favorecer el desarrollo de las habilidades motrices básicas caminar, correr y saltar en los escolares con Síndrome Down del municipio Habana del Este?

Esta problemática motivó el desarrollo del presente trabajo el cual tiene como **objetivo:** Diseñar actividades físicas adaptadas para favorecer el desarrollo de las habilidades motrices básicas caminar, correr y saltar en escolares con Síndrome Down del municipio Habana del Este.

Materiales y métodos.

La investigación tuvo lugar en la escuela especial de Retraso mental Tupac Amaru del municipio Habana del Este, se trabajó con el 100% de la población integrada por 11 escolares con Síndrome Down.

En el desarrollo de la investigación fueron utilizados métodos teóricos tales como:

Histórico lógico: nos permitió el estudio de la trayectoria del proceso de Actividad Física Adaptada y el desarrollo histórico de las personas con Síndrome Down, permitiendo establecer el punto de partida de la investigación.

Analítico-Sintético: se utilizó para realizar un análisis de la bibliografía general, especializada e identificar aquellas relacionadas con el tema de investigación.

Observación: nos permitió identificar las principales irregularidades relacionadas con el problema, así como para recoger información a través de una guía de observación estructurada no participante.

Medición: se aplicó o test de desarrollo motor grueso de Ulrich (s/f), para diagnosticar el nivel de las habilidades motrices básicas, caminar, correr y saltar, en los alumnos con discapacidad intelectual.

Cálculo porcentual: nos sirvió para el procesamiento de los datos obtenidos en los métodos e técnicas empíricas aplicadas.

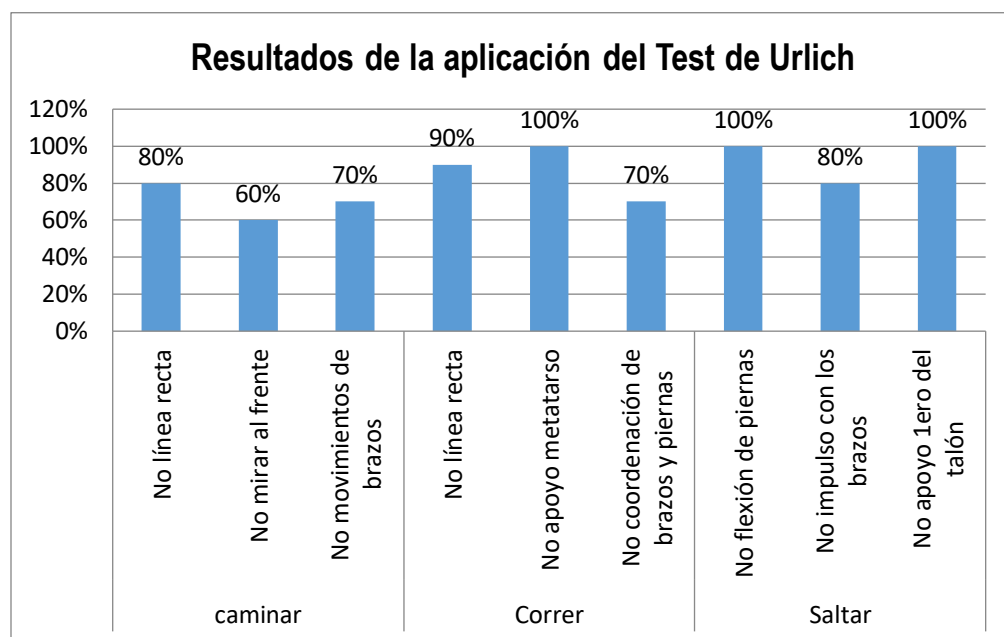
Análisis e interpretación de los resultados

A los escolares se le realizó una medición con el objetivo de diagnosticar su desempeño motriz.

Para llevar a cabo la misma se aplicó o Test de Ulrich, que evalúa el desarrollo motor grueso y se seleccionaron las habilidades motrices básicas caminar, correr y saltar por ser estas las más utilizadas en la vida diaria de estos alumnos y así favorecer su independencia.

Los datos obtenidos en la aplicación del Test de Ulrich (s/f) se muestran en el siguiente gráfico.

Gráfico No 1



Como podemos apreciar en la habilidad de caminar 8 alumnos lo que representa el (80%), no logran caminar en línea recta, 6 alumnos (60%) caminan sin mantener la vista al frente, 7 alumnos (70%) no oscilan bien los brazos durante la realización de esta habilidad. Estos resultados se deben a los problemas que presentan estos alumnos en el aparato vestibular lo que trae como consecuencia dificultades en el equilibrio.

En la habilidad de correr 9 alumnos (90%) no lo realizan en línea recta, solo 10 de ellos apoyan el metatarso al correr, 7 alumnos (70%) no coordinan los brazos y las piernas durante la carrera. Las mayores dificultades relacionadas con el apoyo completo de la planta del pie al correr, se debe a la ausencia del arco plantar lo que dificulta apoyar solo el metatarso durante la carrera.

En la habilidad de saltar los 10 alumnos para un 100% no flexionaron las piernas durante la caída de los saltos, 8 alumnos (80%), no tomaron impulso con los brazos en la fase de preparación para saltar y 10 alumnos para un 100% no apoyaron primero el talón en la superficie durante la caída de los saltos.

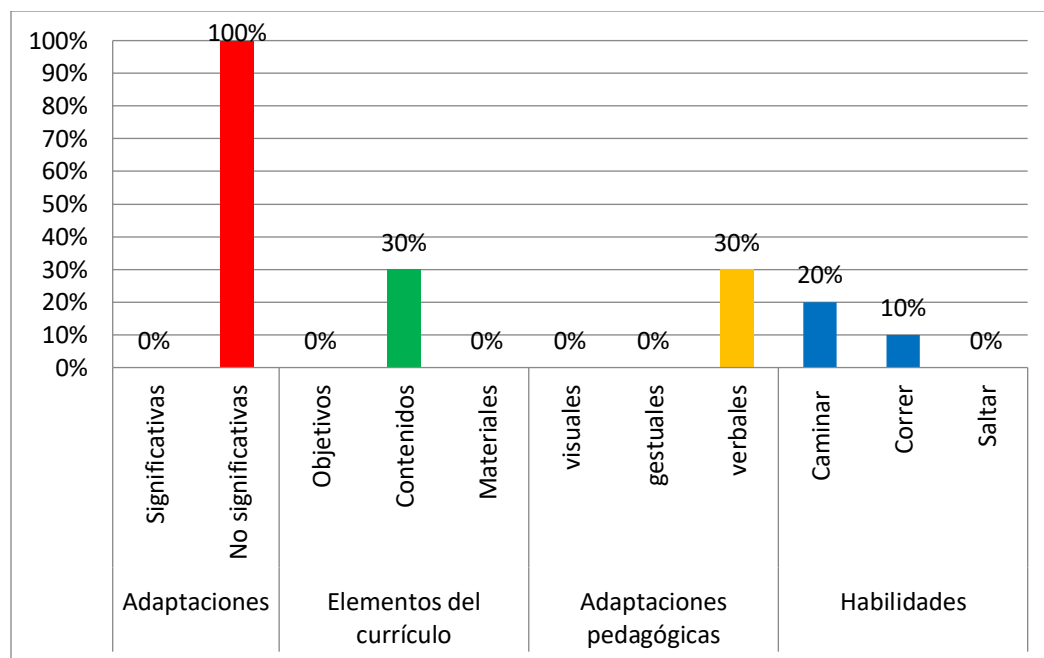
Las mayores dificultades relacionadas con la no semiflexión de las piernas durante la caída de los saltos se debe a los problemas de luxación de la articulación coxofemoral que morfológicamente presentan estos alumnos. Esta luxación está relacionada con la cabeza del hueso femor, que no se encuentra correctamente engranada dentro de la cavidad de la pelvis.

Se realizaron 10 observaciones a clases de Educación Física con el objetivo de constatar si el profesor realizaba adaptaciones a las habilidades motrices básicas caminar, correr y saltar a partir de las dificultades que presentan estos alumnos.

Para tal efecto se utilizó una guía de observación estructurada no participante y se establecieron como indicadores los elementos del currículo y las adaptaciones pedagógicas que se pueden utilizar en las personas con necesidades educativas especiales de forma significativa o no significativa y los resultados fueron los siguientes.

Gráfico No 2

Resultados de la observación a clases



Según Williamson D C. (1988), la necesidad de adaptar las actividades en las clases de Educación Física para los alumnos que se diagnostican con este síndrome, son muy importantes para garantizar los ajustes que se necesiten en función de lograr los objetivos. En tal sentido se asumen las adaptaciones pedagógicas visuales, gestuales y verbales declaradas por el citado autor, ya que van a apoyar con gran significado la respuesta motriz de los escolares.

Fueron observadas en 10 clases a la especialista, para lo que se utilizó una guía de observación estructurada no participante, constatándose los siguientes resultados.

En el 100% de las clases la profesora realizó adaptaciones no significativas ya que no fueron cambiados los objetivos de la clase.

A pesar de la importancia que tiene la utilización de medios que apoyen el proceso de enseñanza aprendizaje durante la clase de Educación Física, solo en tres de ellas, (30%) se realizaron adaptaciones solo a los contenidos.

En tres de las clases observadas se utilizaron adaptaciones pedagógicas de tipo verbal para un 30%, ya que el profesor acompañó con su voz a los alumnos durante las ejecuciones y no utilizaron las de tipo visual ni gestual, a pesar de apoyo que estas ofrecen al aprendizaje de los contenidos.

Solamente en dos de las diez clases visitadas lo que representa el 20%, se realizaron adaptaciones a la habilidad motriz básica de caminar y en una sola clase, a la habilidad de correr para 10 %.

A pesar de las dificultades que presentan estos escolares durante la caída de los saltos por la ausencia del arco plantar, no se realizaron adaptaciones a los contenidos de esta habilidad.

Estos resultados corroboran la necesidad de adaptar el currículo a las posibilidades motrices de los escolares con Síndrome Down, las que constantemente se deben ir modelando a partir de las diferencias individuales y registrar los cambios que desde el punto de vista cualitativo se están produciendo en los educandos.

Las actividades que se proponen en la investigación tienen como objetivo desarrollar las habilidades motrices básicas caminar, correr y saltar en los alumnos con Síndrome Down. Estas actividades van a favorecer la preparación para la vida adulta independiente ya que son las más utilizadas en la vida diaria.

Los autores de este estudio asumen el concepto de actividades físicas adaptadas declaradas por Pascual, A (2008) al definir las como propuestas físicas y educativas ajustadas a las diferentes discapacidades. Teniendo en cuenta que los sujetos seleccionados presentan diagnóstico leve y moderado, se pueden realizar las actividades sin que sea afectado el objetivo de la clase, por lo que se asumen las adaptaciones curriculares no significativas.

Estas actividades poseen una estructura declarada por Deler, G (2007), quien plantea que toda actividad que se planifique debe incluir los siguientes aspectos.

✓ Objetivo.

- ✓ Materiales.
- ✓ Organización.
- ✓ Desarrollo.

Actividad No 1

Objetivo. Caminar en línea recta

Materiales: Cuerda, tizas

Organización: Los alumnos estarán formados en hileras, frente de cada una de estas estarán colocadas dos sogas a una altura de 1m, separadas entre ellas a 80cm. Al final del recorrido estará una línea de llegada.

Desarrollo. A la señal del profesor los alumnos caminan en línea recta entre las sogas evitando tener contacto de su cuerpo con las mismas. Al final del recorrido deberán regresar realizando a misma actividad hasta formar al final de su hilera.

En esta actividad se realiza adaptación pedagógica no significativa de tipo visual.

Actividad No 2

Nombre. Siente tu cuerpo

Objetivo: Saltar hacia diferentes direcciones, reconociendo partes del cuerpo.

Materiales: No

Organización. Los alumnos estarán formados dispersos en el terreno.

Desarrollo. Los alumnos realizarán un salto a la dirección seleccionada por ellos (al frente, atrás derecha, izquierda) flexionando ambas piernas durante la caída. Solo cuando flexionen ambas piernas en la fase de caída el profesor mencionará y se tocará una parte de su cuerpo para que los alumnos repetan la acción al mismo tiempo. Ej (Cabeza, ojos, barriga, rodilla) etc.

En esta actividad se realiza adaptación pedagógica no significativa de tipo gestual

CONCLUSIONES

1. Los fundamentos teóricos y metodológicos consultados permitieron identificar los elementos a tener en cuenta para caracterizar a los escolares con Síndrome Down y a las adaptaciones curriculares que se llevan a cabo en el proceso de desarrollo de las habilidades motrices básicas caminar, correr y saltar.
2. El diagnóstico aplicado corroboró carencias en el desarrollo de las habilidades motrices básicas caminar, correr y saltar en los escolares con Síndrome Down, así como insuficiencias por parte de los profesores para adaptar las actividades a las características de los escolares desde las clases de Educación Física.
3. Las adaptaciones que se utilizan para el desarrollo de las habilidades seleccionadas en el estudio, apoyan al proceso de enseñanza aprendizaje y están en correspondencia con las características los escolares con Síndrome Dow

BIBLIOGRAFÍA

1. Aguilera, M. (1985) Principios de la Educación Física. Editorial. Pueblo y educación.
2. Bell, R. (2000). Actualidad e perspectiva en la atención de los alumnos con necesidades educativas especiales.
3. Carballo, D. (2006) Estudio del desarrollo motor grueso en niños con Síndrome Down.
4. Colectivo de autores, (2000) Programa de Educación Física de primer y segundo grado de retraso mental. La Habana, Cuba.
5. Deler, F. (2007) La estrategia como resultado científico de la investigación pedagógica.
6. López, A. (2006) El profesor de Educación Física.
7. Pascual, A. (2007) Actividades Físicas Adaptadas en las Necesidades Educativas Especiales.
8. Piaget, J. (1981) El desarrollo mental de los niños. Barcelona. Editorial. Ariel.
9. Programa y orientaciones metodológicas de Educación Física. 1er ciclo. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
10. Ruiz, A. (1985) Metodología de la Enseñanza de la Educación Física. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
11. Valerino, F (2011) Actividades Físicas para favorecer el desarrollo de la motricidad fina en niños con Síndrome Down.

12. Verdecia, M. (2002) Clasificación de las habilidades motrices básicas.
13. Vigotski, L. (1889) Principios y postulados de la Educación Especial.
14. Williamson D C. (1988) Modelo general de adaptación a la recreación y deporte para o participante disminuido.

CARACTERIZACIÓN DEL DESARROLLO MOTOR GRUESO DE NIÑOS CON TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA QUE ASISTEN AL PROYECTO “SOÑAR EN AZUL”

Autor: Ms. C. Osmany Vargas Morales

Resumen

En la universidad de la Cultura Física y Deportes "Manuel Fajardo" de La Habana Cuba, se desarrolla el proyecto "Soñar en Azul". El mismo tiene como finalidad mejorar las áreas del desarrollo afectadas en personas con Trastorno del Espectro Autista (TEA) a través de diferentes actividades físico deportivas. Llevar a cabo una intervención en el ámbito de la actividad física conlleva inevitablemente conocer las características motrices de los practicantes. En este sentido el presente estudio tiene como objetivo caracterizar el desarrollo motor grueso de los niños que asisten al proyecto Soñar en Azul. En el mismo se utilizaron diferentes métodos investigativos, en el orden teórico análisis y síntesis, inductivo-deductivo, entre los empíricos se destaca la observación. Como instrumento fundamental para el desarrollo de la investigación se hizo uso del test de

desarrollo motor grueso versión 2 (TDMG-2) creado por Urich (2012) y como métodos estadísticos matemáticos la estadística descriptiva y el calculo porcentual. Del cumplimiento de los métodos y la aplicación de las técnicas investigativas se obtuvo como resultado final una caracterización del desarrollo motor grueso de los niños con trastorno del espectro autista que asisten al proyecto Soñar en Azul.

Palabras clave: desarrollo motor, motricidad gruesa, trastorno del espectro autista,

Abstract

At the "Manuel Fajardo" University of Physical Culture and Sports in Havana, Cuba, the "Soñar en Azul" project is being developed. Its purpose is to improve the areas of development affected in people with Autism Spectrum Disorder (ASD) through different physical sports activities. Carrying out an intervention in the field of physical activity inevitably involves knowing the motor characteristics of the practitioners. In this sense, the present study aims to characterize the gross motor development of children who attend the Soñar en Azul project. In it, different investigative methods were used, in the theoretical order, analysis and synthesis, inductive-deductive, among the empirical ones, observation stands out. As a fundamental instrument for the development of the research, the gross motor development test version 2 (TDMG-2) created by Urich (2012) was used and descriptive statistical and percentage calculation as mathematical statistical methods. From compliance with the methods and the application of the investigative techniques, the final result was a characterization of the gross motor development of children with autism spectrum disorder who attend the "Soñar en Azul" project.

Keywords: motor development, gross motricity, autism spectrum disorder.

Introducción

El autismo o Trastorno del Espectro Autista (TEA) según la clasificación del Diagnóstico and Statitital Manual of Mental Disorders (2013) es un disturbio en el desarrollo neurológico presente desde la infancia del individuo que se caracteriza por las

limitaciones en las interacciones sociales, de comunicación y comportamientos estereotipados repetitivos (Wing & Gould, 1979). Que puede tener como consecuencia variaciones en el desarrollo del lenguaje, el aprendizaje y la adquisición de gestos motores (Yanardağ, Yılmaz & Aras, 2010).

El comportamiento motor es un proceso secuencial, que tiene relación directa con la edad del individuo, la biología y las condiciones ambientales; factores esenciales para los cambios sociales, intelectuales y emocionales (Rosa, Maurilia, Ferrazoli & Nunes, 2010) En este sentido la implementación de la actividad física y las prácticas deportivas en los niños con autismo viene siendo fundamental para lograr avances significativos en ellos, debido a las potencialidades y beneficios que dichas actividades le aportan a las personas con TEA (Massion, 2006)

Es así que toma cada vez más importancia conocer las características del desarrollo motor de las personas con trastorno del espectro autista para poder planificar intervenciones efectivas que contribuyan al mejoramiento y la compensación de sus manifestaciones.

La motricidad ocupa un papel fundamental en el desarrollo motor de los niños al recoger todas las habilidades necesarias para moverse, desplazarse, explorar y conocer el mundo a su alrededor (Félix et al. 2018) Por tanto mediante la motricidad el niño aprende a controlar sus movimientos y destrezas posibilitando el control voluntario de sus unidades motoras lo que favorece el conocimiento corporal, la relación y comunicación que el niño tiene con su entorno facilitando así su desarrollo integral.

Sánchez (2020) define el termino motricidad como control que el ser humano es capaz de ejercer sobre su cuerpo, siendo primordial para adquirir habilidades motrices básicas y estimular el desarrollo de la persona. La misma se diferencia entre dos tipos de motricidad, la gruesa orientada a los movimientos motrices más complejo y la fina centrada en actividades que requieren la utilización de músculos más pequeños y específicos.

La motricidad gruesa por su parte hace referencia a la capacidad para integrar la acción de grandes masas musculares (Cano et al., 2016). Se refiere, según Felix (2018) a las acciones realizadas con la totalidad del cuerpo y comprende lo relacionado con la coordinación empleada en desplazamientos y movimientos de músculos y extremidades. Constituye un aspecto de vital importancia para los niños en especial las que presentan algún tipo de trastorno del espectro autista ya que les permite alcanzar un mayor dominio de su cuerpo y por consiguiente favorece su interacción social.

El desarrollo motor grueso permite a los niños conocer y aprender su propio cuerpo y sus posibilidades al aumentar su capacidad de movimiento y mejorar así la coordinación en las actividades de su vida diaria. La motricidad gruesa incluye habilidades de locomoción como caminar, correr, saltar y de manipulación como atrapar, golpear, así como de estabilidad entre las que se pueden mencionar girar o balancearse.

Los niños y jóvenes con trastorno del espectro autista no solo presentan deficiencias en las áreas de comunicación o interacción social, sino que también se ve, aunque en menor medida un trastorno en las áreas motoras pudiendo llegar a presentar bajo nivel en el desarrollo motor afectando habilidades como manipulación de objetos, la coordinación, el equilibrio o la fuerza muscular. (Cerezo et al. 2017).

Los niños aprenden las habilidades motrices necesarias gracias a la imitación motora de los adultos. Sin embargo, los que presentan trastornos del espectro autista no desarrollan la imitación de manera espontánea por lo que su repertorio motriz se ve afectado. En este sentido, (Cenizo et al. 2019) señala la importancia de proporcionar condiciones a los niños para que aprendan los movimientos y completen así su desarrollo motor. Para ello conocer el punto de partida de su desarrollo motor es fundamental para cualquier estrategia de intervención que vaya a ser aplicada.

Materiales y Métodos

La investigación realiza un estudio no experimental, descriptivo de corte transversal. En la mismo se utilizaron diferentes métodos de orden teóricos, empíricos y estadísticos matemáticos tales como:

Análisis-síntesis: Este método permitió el análisis de cada uno de los documentos revisados derivados de la búsqueda, mediante la descomposición del fenómeno o proceso que se estudia. Tanto el trastorno del espectro autista como el desarrollo motor, en los principales elementos que lo conforman, para determinar sus particularidades, estableciendo criterios que facilitaran la comprensión de la naturaleza del problema, sus relaciones y las características generales.

Inductivo-deductivo: Fue la vía utilizada para identificar la problemática existente en cuanto a la necesidad de contar con un estudio del desarrollo motor para los niños con trastorno del espectro autista (TEA) y la selección del test más adecuado para obtener los resultados más fiables teniendo en cuenta las características de los mismos.

Observación estructurada: Fue utilizada en la puesta en práctica del instrumento test desarrollo motor grueso (TDMG-2) de Ulrich, 2012. El cual tiene como objetivo determinar el nivel de desarrollo motor a través de 12 pruebas subdivididas en seis de locomoción (correr, galopar, saltar en un pie, saltar un obstáculo o zancada, salto horizontal con dos pies y desplazamiento lateral o deslizar) y 6 de control de objetos (golpear una bola estática, bote estático o driblar, recepcionar, patear, lanzar una pelota por encima y lanzar pelota por debajo).

Análisis porcentual simple: para determinar las magnitudes del balance y resultados de la investigación, no en términos absolutos sino como porcentaje.

Distribución empírica de frecuencia: Para confeccionar las tablas y gráficos, que agruparan los resultados obtenidos mediante la aplicación de los métodos utilizados en la investigación.

La población estuvo constituida por 24 niños participantes de las sesiones prácticas del proyecto, de ellos 6 hembras y 18 varones con edades comprendidas entre los 6 y 15 años. A partir del grado de funcionabilidad 5 presentan alta funcionabilidad y 19 con baja funcionabilidad. No se aplicaron criterios de selección de la muestra ya que la misma coincide con la población.

Resultados y Discusión

La herramienta utilizada para evaluar el nivel de desarrollo de la motricidad gruesa fue el test de desarrollo motor grueso (TDMG-2) de Ulrich, 2012. El mismo está orientado a evaluar de forma cualitativa las habilidades motoras gruesas de niños. Evalúa 12 habilidades o aspectos del desarrollo motor incluidas en dos sub-pruebas: locomoción (carrera, galope, salto con 1 pie, zancada, salto horizontal con 2 pies y deslizar) y control de objetos (golpear pelota estática, bote estático, recepción, patada, lanzamiento por arriba y lanzamiento por abajo).

Se realizaron 2 intentos en cada prueba y la suma de las puntuaciones de ambos intentos se tomó como resultado para los análisis que a continuación se muestran. El Grafico No. 1 muestra los resultados en el sub-test locomoción.

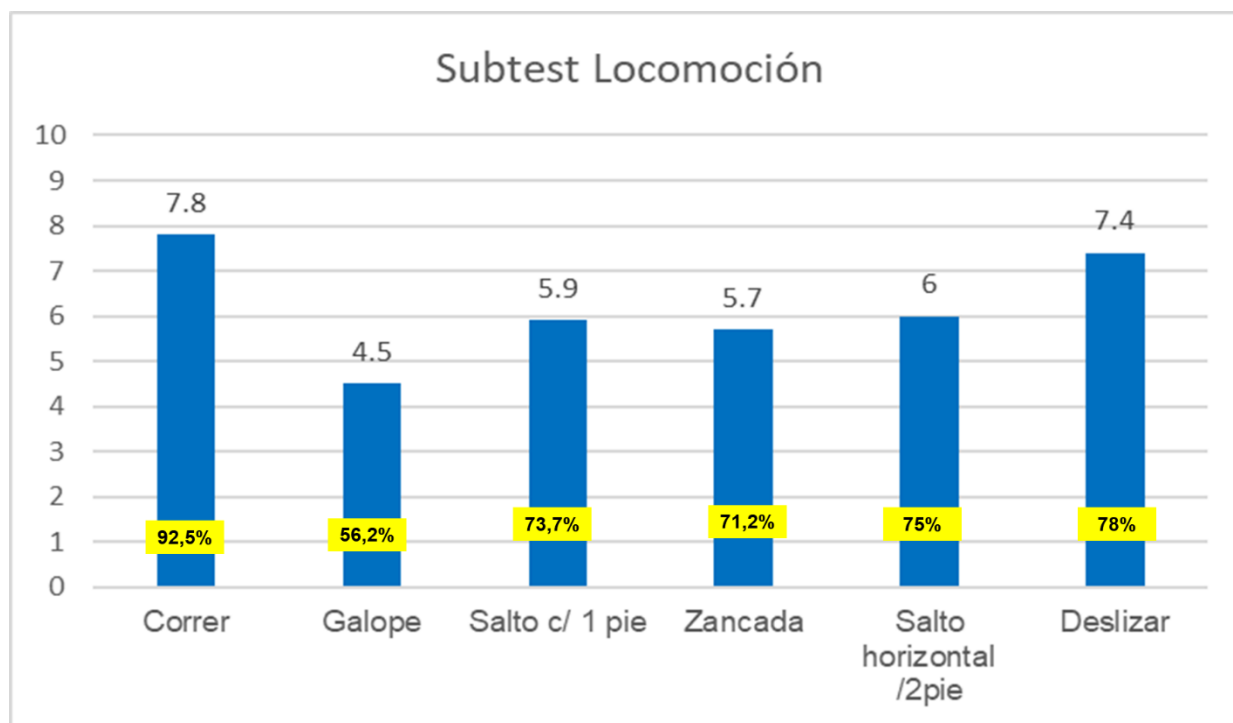


Gráfico No.1

De las 6 pruebas realizadas en el subtest locomoción la habilidad de Correr fue en la que obtuvieron una mayor puntuación promedio de 7,8 de 8 posibles lo que representa un 92,5% Como principales dificultades en estas pruebas se pueden mencionar en el momento del contacto del pie con el suelo se reduce a solo una parte del pie y no la planta en su totalidad.

Por otra parte, de las 6 pruebas realizadas en el subtest locomoción las mayores dificultades se encontraron en el Galop puesto que solo se obtuvo una puntuación de 4,5 de 8 puntos posibles para esta habilidad lo que representa solo el 56,2% incidiendo mayormente en este aspecto que no logran coordinar durante la fase de vuelo la unión del pie más atrasado a la más adelantada lo cual no les permite mantener un patrón rítmico adecuado durante la ejecución.

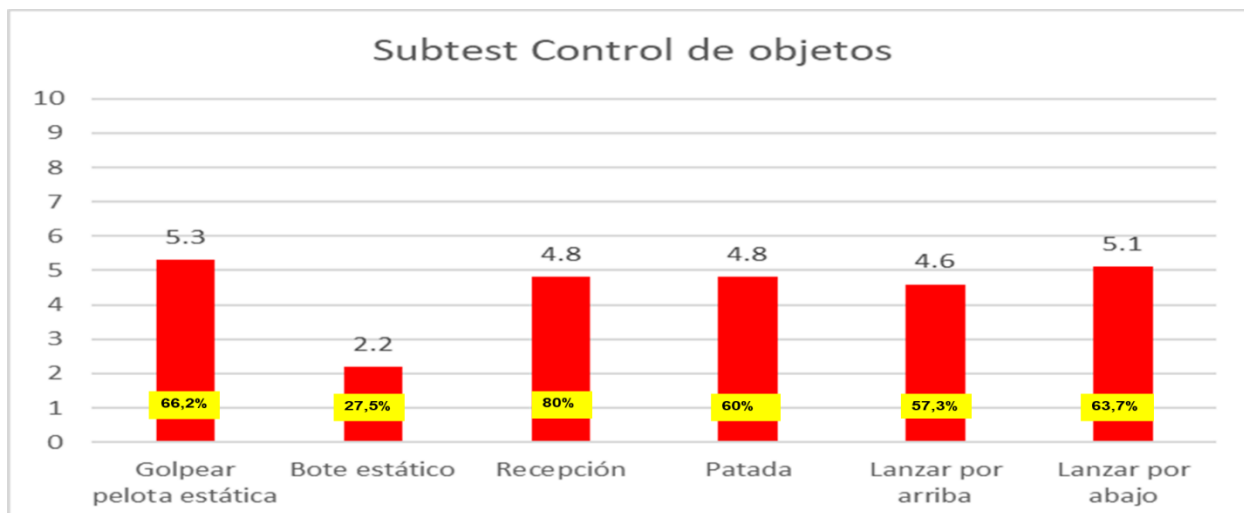
En cuanto al Salto con un pie obtuvieron puntuaciones de 5,9 de un total de 8 posibles lo que representa un 73,7% Como principales dificultades en estas pruebas se pueden mencionar el insuficiente balanceo de brazos durante el salto.

Otra de las pruebas de locomoción en la que presentaron mayores dificultades fue en la Zancada con un promedio de 5,7 de 8 posibles para el 71,2% influyendo fundamentalmente en esta prueba la limitada fase de vuelo.

En el caso del Salto horizontal con dos pies obtuvieron una puntuación de 6 de 8 para el 75%. En este test las principales dificultades se manifestaron en la insuficiente flexión de las piernas en la fase preparatoria y no llevar los brazos atrás en busca de mayor impulso.

Por ultimo como segunda habilidad con mayor puntuación promedio de este subtest se encuentra Deslizar en la cual alcanzaron un 78% como resultado de 7,4 puntos de 8 posibles.

Los resultados del sub test de Control, de objeto se muestran a continuación en el gráfico No. 2.



En el caso de Golpear pelota estática el promedio en puntos se ubicó en 5,3 de 8 posibles lo que representa 66,2%. Como principales dificultades se encuentra el agarre y la rotación de las caderas y hombros durante el balanceo.

De las 6 pruebas realizadas en el subtest control de objetos las mayores dificultades se encontraron en el Bote estático donde solo se obtuvo una puntuación de 2,2 de 8 puntos posibles lo que representa solo el 27,5% incidiendo mayormente en este aspecto que no logra mantener el control del balón por 4 botes seguidos, no rebota con la yema de los dedos ni realiza el bote a la altura de la cintura.

Como pruebas de este subtest con menos dificultad se manifestó la Recepción obteniendo un promedio de 4,8 puntos de 6 posibles lo que representa un 80%. El principal problema presentado radica en la recepción de la bola no se realiza con la participación exclusiva de las manos, sino que interviene también otras partes del cuerpo.

En cuanto a la Patada el porcentaje ascendió a 60% resultado de un promedio de 4,8 de 8 puntos posibles lo que estuvo determinado fundamentalmente por insuficiente paso alargado inmediatamente antes del golpe y no colocar el pie justo al lado del balón antes del golpe.

La otra prueba que presentó mayores dificultades fue el Lanzamiento por arriba con un promedio de 4,6 de 8 posibles para el 57,3% influyendo fundamentalmente en esta

prueba que no se trasfiere el peso dando un paso con el pie contrario al brazo de lanzamiento y no se rota la cadera y hombros hacia el lado del brazo de lanzar.

El Lanzamiento por abajo alcanzó el 63,7% resultado de un promedio de puntuaciones y 5,1 respectivamente de 8 puntos posibles. Como principal dificultad en esta prueba se observó no soltar la pelota lo suficientemente cerca del suelo como para que la misma ruede.

El grafico No. 3 recoge los resultados de la comparación general entre los dos subtest, el de locomoción y de control de objetos.



Gráfico No. 3

La comparación entre los subtest Locomoción y Control de objetos (grafico 3) dio como resultado que en las pruebas de Locomoción alcanzaron una puntuación de 37,3 de un total de 48 puntos posible lo que representa el 77,7% del total posible. Mientras que en las pruebas de Control de objeto la puntuación fue de 26,8 de 48 puntos posibles para el 55,8%.

Conclusiones

Los resultados mostrados, su análisis y su discusión, permitieron establecer una caracterización de la muestra constituida por los niños con trastornos del espectro autista (TEA) que asisten al proyecto Soñar en Azul, destacándose como principales resultados

que presentan un mayor dominio de las habilidades de locomoción alcanzando en este sub-test puntuaciones superiores al 37,3 de un total de 48 para un 77,7%

De forma general, las pruebas con mayor dominio fueron Correr con 92,5% del total de puntos, Recepción con 80% y Deslizar con 78%. Mientras que las que presentaron mayor dificultad fueron Bote estático con solo 27,5%, Galop con 56,2% y Lanzamiento por arriba con 57,3%

Referencias Bibliográficas

1. American psychiatric association. (2013) Diagnostic and statistical manual of mental disorders. Washington
2. Wing, L. & Gould, J. (1979) Severe impairments of social interaction and associated abnormalities in children: Epidemiology and classification. Journal of Autism and Developmental Disorders.
3. Matson, J.L. & Shoemaker, M. (2009) Intellectual Disability and Its Relationship to Autism Spectrum Disorders. Research in Developmental Disabilities.
4. Yanardağ, M.; Yılmaz, İ. & Aras, Ö. (2010) Approaches to the Teaching Exercise and Sports for the Children with Autism. International Journal of Early Childhood Special Education.
5. Rosa, Neto.; Maurilia, A.; Ferrazoli, X. & Nunes, K. (2010) A importância da avaliação motora em escolares: análise da confiabilidade da Escala de Desenvolvimento Motor. RevBrasCineantropomDesempenho Hum.
6. Massion J. (2006) Sport et autisme. Science & sports.

7. Cano, L. ,Chacón, R., Martínez, A., Padial, R y Vicina, V. (2009) Importancia de la motricidad para el desarrollo integral del niño en la etapa de Educacion Infantil. Revista digital de educación Física, 47,89-105 recuperado <http://dialnet.uniroja.es/servlet/articulo?codigo=6038088>
8. Ulrich, D. A. (2012). TGMD-2. Prueba de Desarrollo Motor Grueso (E/C)
9. Cerezo, M.V.; Espín, F. & Espín J.C. (2019) Lo que es trastorno del espectro autista y lo que no lo es. Anales de pediatría continental.
10. Sánchez, P. (2020) motricidad Fina y gruesa. Mundo entrenamiento, el deporte bajo evidencia científica. recuperado de <https://mundoentrenamiento/motricidad-fina-y-gruesa/>
11. Félix, R.; Ivonne, L.; Peve, H. & Silvestre, F. (2018) Nivel de motricidad gruesa en niños y niñas de 4 años de la institución educativa inicial No. 345 del distrito Chincha Alta, Chincha (Tesis de doctorado no publicada) Universidad nacional de Huancavelica.
12. Cenizo, J. M., Ravelo, J., Morilla, S., & Fernández, J. C. (2017). Test de coordinación motriz 3JS: Cómo valorar y analizar su ejecución. Recuperado el 23 de agosto de 2020, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6352300>
13. Cenizo, M., Ravelo, J., Ferreras, J., & Gálvez, S. (2019). Diferencias de género en el desarrollo de la coordinación motriz en niños de 6 a 11 años. Revista internacional de ciencias del deporte. Recuperado el 23 de agosto de 2020, de <https://web.b.ebscohost.com/abstract?direct=true&profile=ehost&scope=site&aut>

<http://hype=crawler&jrnl=18853137&AN=133901968&h=GhUOiXNe5KX9izN4Q%2bjEc7OvykZdLEv%2f6tOGJ%2bdtyvUC8P5SPQ35kR9m0hN6f6V00jnULLa%2fhKrh941VGD%2bOHg%3d%3d&crl=c&resultNs=AdminWebAuth&resu>

14. Cano, R. M. & Miangolarra, J. C. (2016). Control y Aprendizaje Motor. Editorial Médica Panamericana

EMPLEO DE LAS TIC COMO ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE EN LAS CLASES DE GIMNASIA RÍTMICA DEPORTIVA.

Autora:

Dr. C Mercedes Valdés Pedroso.

Resumen

El empleo de las TIC, vienen adquiriendo mayor protagonismo dentro del ámbito del área del deporte. El objetivo del estudio es determinar mediante una propuesta didáctica la influencia de las tecnologías de la información y la comunicación en el aprendizaje de las atletas de GRD. El estudio, contó con 20 atletas de la categoría 9-10 años, con características similares, divididos en dos grupos de 10 participantes. El desarrollo de la metodología se enfocó en el diseño experimental, trabajándose con dos grupos sometidos a un pre y post test, evaluándose las habilidades deportivas adquiridas a través del empleo de las TIC en el deporte. El grupo (experimental) tuvo la implementación de recursos tecnológicos en el desarrollo de las sesiones de clases. Los resultados indican que: las tecnologías de la información y la comunicación influyen en el aprendizaje de las atletas de GRD. En conclusión, se indica que el uso de las TIC en las sesiones de aprendizaje, incrementan significativamente los conocimientos de del área de deporte.

Palabras claves: TIC, Recursos didácticos y Estrategia de aprendizaje.

Summary

The use of ICTs has been acquiring greater prominence in the field of sports. The objective of the study is to determine, through a didactic proposal, the influence of information and communication technologies in the learning of female athletes of GRD. The study included 20 athletes of the 9-10 years old category, with similar characteristics, divided into two groups of 10 participants. The development of the methodology was focused on the experimental design, working with two groups subjected to a pre- and post-test, evaluating the sports skills acquired through the use of ICT in sport. The (experimental) group had the implementation of technological resources in the development of class sessions. The results indicate that: information and communication

technologies influence the learning of GRD athletes. In conclusion, it is indicated that the use of ICT in the learning sessions, significantly increase the knowledge in the area of sport.

Key words: ITC, Teaching resources and Learning strategy

Introducción.

La Agenda Educación 2030 marca prioritariamente alcanzar una ciudadanía plena, responsable, comprometida y transformadora. Esta meta implica un trabajo intenso en las políticas digitales para promover una inclusión auténtica de las tecnologías en la gestión institucional, el currículum, las estrategias, el fortalecimiento de los aprendizajes y la evaluación entendida de manera integral y sistemática (Educación 2030, 2016 . p. 1) Las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), actualmente es un tema amplio y de una importancia incalculable por lo que se puede hacer en el presente y en el futuro y especialmente dentro del proceso docente educativo, es una la piedra angular dentro de las investigaciones y constituyen un verdadero desafío para los docentes deportivos de bases.

El desarrollo acelerado de las TIC que se está llevando a cabo de forma vertiginosa, constituye un factor de incalculable relevancia y se traduce en una imaginable ventaja para ponerla en función cada vez más del hombre.

Hoy más que nunca se necesita que todos los docentes de la actividad física y el deporte estén involucrados en el aprendizaje y dominio de las TIC, teniendo en cuenta los acelerados ritmos que se están sucediendo en el educando desde los niveles inferiores y pasando por el nivel medio superior, y hasta el nivel superior.

Resulta paradójico que mientras que el mundo del deporte está a la vanguardia tecnológica desde hace décadas, y se cuentan con una larga tradición en las competiciones deportivas, en la gestión de la práctica, en el marketing, en la medicina rehabilitadora, el rendimiento deportivo, el entrenamiento biomecánico y el aprendizaje motor -entre otras posibilidades-, difícilmente encontramos docentes de bases defender su utilización a ultranza, con la salvedad de aquellas personas que, ya por tradición o

porque proceden de otras áreas de conocimiento, se han sentido seducidas por sus posibilidades educativas. ...

Por lo que el **objetivo** va dirigido: determinar mediante recursos didácticos la influencia de las tecnologías de la información y la comunicación en el aprendizaje en las atletas de GRD.

Leopoldo (2020) indica que la competencia digital (CD) es el uso creativo, crítico y seguro de las tecnologías de la información y comunicación para alcanzar los objetivos relacionados con el trabajo, la empleabilidad, el aprendizaje, el uso del tiempo libre, la inclusión y la participación en la sociedad (p. 23)

En esta misma línea y relacionado con lo descrito (Gutiérrez, 2014. p.58) la define como: Valores, creencias, conocimientos, capacidades y actitudes para utilizar adecuadamente las tecnologías, incluyendo tanto los ordenadores como los diferentes programas e Internet que permiten y posibilitan la búsqueda, el acceso, la organización y la utilización de la información con el fin de construir conocimiento.

Siguiendo estas ideas (Arufe, 2019. p. 240). explica que resulta necesario, que los docentes cuenten con el dominio de las Tecnologías de Información y Comunicación (TICs) y paralelamente a ello, deben ser capaces de aplicar estrategias didácticas coherentes, para lograr la necesaria efectividad del proceso de enseñanza-aprendizaje, dirigidas, ante todo, a mantener la motivación y el interés en los practicantes deportivos por la clase. Conforme a lo señalado por (Aguirre y Ruiz, 2012. p. 130) que se necesita que sea capaz de responder a nuevos desafíos, significando en su estudio la necesidad del establecimiento de pautas que nos ayuden a integrarlas como un valor añadido y que enriquezcan los procesos de enseñanza-aprendizaje de la disciplina. ...

No obstante, a ello, también debemos tener claro que las experiencias virtuales siempre estarán basadas en el enriquecimiento de las vivencias reales, porque conforme, no se puede olvidar que el deporte es en esencia la Pedagogía motriz del aprender haciendo y aprender reflexionando sobre la acción. Por lo que la autora considera que el uso de la modalidad virtual, ósea de las Tecnologías de la Información y la Comunicación, debe

estimular los principios del desarrollo al máximo en los atletas del potencial físico, intelectual y socio-afectivo.

Fernández y Ladrón (2016) hacen alusión dentro de las características de las TIC se evidencian las siguientes (p. 25)

Penetran todos los campos del conocimiento humano y la vida social: el hogar, la educación, el entretenimiento y el trabajo, transforman los procesos mentales de adquisición de conocimientos, son inmateriales, pues la información se construye a partir de redes virtuales, son instantáneas o inmediatas, ya que el acceso a la información y la comunicación se da en tiempo real independientemente de la distancia física, la información que contiene debe ser digitalizada, sea que se trate de texto, imagen o audio, son flexibles, lo que implica que pueden reestructurarse en función de los cambios que sean necesarios, se rigen por el principio de interconexión, esto es, permite crear nuevas posibilidades de comunicación a partir de la conexión de dos o más tecnologías, son interactivas, lo que implica la participación del usuario en el proceso de procesamiento de la información y la adaptación de los recursos disponibles a sus necesidades.

El contexto actual nos ofrece una oportunidad única para valorar el impacto de las tecnologías. Por eso, se debe aprovechar la influencia de las tecnologías y la comunicación en los jóvenes para organizar el currículum deportivo de una manera más dinámica, transversal y colaborativa. Estas son algunas de las posibilidades educativas que nos ofrecen:

La transformación digital en el deporte y la actividad física es un paso fundamental para adquirir unas competencias digitales que son esenciales para el mundo laboral.

Con las herramientas que ofrecen las TIC se pueden desarrollar actividades de aprendizaje interactivas, participativas y que simulen contextos reales.

Las TIC, bien utilizadas, pueden también ayudar a desarrollar un aprendizaje más socio constructivo: más centrado en el alumno y en su proceso de aprendizaje que en una mera transmisión de contenidos.

Un nuevo rol para el profesorado

El hecho de que, gracias a las TIC, el alumno pueda ser ahora el responsable de su propia formación, pone en jaque el papel del maestro como acreedor de una serie de conocimientos mucho mayores que el de sus aprendices. Pero también obliga al profesorado a adoptar nuevos roles, que siguen haciendo de su figura un elemento crucial para la educación de sus alumnos, y que implican nuevas prácticas y situaciones como estas:

La planificación y organización de la formación para un contexto educativo mediado por la tecnología.

El desarrollo y la selección de los recursos de aprendizaje digitales.

El diseño de las actividades de aprendizaje en línea.

La evaluación de los aprendizajes, tanto desde el punto de vista del proceso como de los resultados y utilizando herramientas digitales.

Además de asumir estas tareas, los profesores también deben guiar el proceso del estudiantado y acompañarlo de una forma más personalizada: no solo en las cuestiones relativas a los aspectos académicos, sino también a nivel emocional. Para ello, los nuevos profesionales de la educación deportiva deben saber cómo influye la comunicación en las relaciones interpersonales y encontrar una nueva manera de enfocar las actividades educativas y de formación. Hernández (2017) plantea ventajas y desventajas del empleo de las TIC como recursos didácticos (p. 340)

La revolución digital ha traído consigo múltiples beneficios a la sociedad: desde facilidad de interconexión con los demás, hasta la capacidad de expresión y representación masiva hacia el resto de los usuarios. No obstante, dentro de este mar de posibilidades, existen todavía muchas brechas y retos que se deben afrontar para lograr una integración “cómoda” de las herramientas tecnológicas en la educación, veamos entonces cuáles son esos desafíos y oportunidades de las TICs en el aula.

Ventajas más visibles de las TIC son: aprovechamiento de recursos. Con la tecnología se pueden estudiar fenómenos sin necesidad reproducirlos en el terreno ni acudir a su entorno natural. Muchas veces con la proyección de un vídeo o con una buena simulación por ordenador, es posible consolidar un razonable aprendizaje. Por otro lado,

la circulación de información en papel se está reduciendo, siendo reemplazada por el soporte digital. En estos momentos, una enciclopedia, libros e informes pueden ser almacenados en un CD o Pen drive y pueden ser transferidos vía web a cualquier lugar donde la tecnología lo permita, contactos entre personas. Con las tecnologías se facilita el contacto y la comunicación entre profesores, entre profesores y alumnos y entre alumnos, interés, motivación. Los alumnos acostumbran a asociar las tecnologías de la información con actividades agradables (de carácter lúdico) lo que activa estados emocionales positivos ante la mera presencia del aparataje tecnológico.

Dichos estados emocionales surten un efecto motivacional que permite sostener la actividad durante más tiempo que ante medios didácticos convencionales, aprendizaje autónomo. Con programas informáticos adecuadamente diseñados, capaces de proveer de “feed-back” a las respuestas y a las acciones de los usuarios, los estudiantes pueden conocer sus errores justo en el momento que se producen y normalmente el programa les ofrece la posibilidad de ensayar nuevas respuestas. Con ello, se propicia un entorno amigable para la práctica y mejora de destrezas, a diferencia de las tediosas tareas escolares tradicionales. Este procedimiento de aprendizaje ya existía en papel u otros soportes low-tech, aunque la versatilidad y comodidad de los soportes informáticos permiten optimizar sus bondades, fácil acceso a información de todo tipo. Tanto Internet como los materiales en otros soportes digitales ponen a disposición de alumnos y profesores un enorme volumen de información (textual y audiovisual) que puede ser utilizada en la facilitación del aprendizaje. A pesar de ello, una cosa es el acceso fácil a la información y otra muy distinta la calidad de dicha información.

Un recurso didáctico es una herramienta usada por los docentes para presentar de una manera amena los contenidos de clase, de manera que se facilite el proceso de enseñanza-aprendizaje satisfactoriamente.

No existe una definición precisa sobre lo que es exactamente un recurso didáctico, puesto a que cualquier cosa u objeto puede serlo, siempre y cuando este cumpla con la función de permitir el aprendizaje y se adapte a las necesidades específicas de cada

estudiante. Es decir, que dependerá de la creatividad del docente para captar la atención de su clase.

Podemos decir que esos materiales pueden ser físicos o virtuales, y además de facilitar la labor docente, buscan despertar el interés del estudiante. Algunos de esos recursos permiten que el alumno participe activamente en la clase, otros pueden ser el soporte del docente para transmitir un conocimiento.

¿Para qué sirven los recursos didácticos?

Para responder esta pregunta, (Ferrer, Martínez y Ibáñez, 2019. p. 15) exponen cuáles son los principales beneficios de aprovecharlos:

- Ayudan a facilitar el proceso de enseñanza y ofrecen información al alumno.
- Permiten la asimilación de contenidos mediante estímulos sensoriales.
- Desarrollan habilidades, destrezas y promueven actitudes y valores.
- Motivan a los estudiantes para que adquieran conocimientos.
- Promueven un ambiente agradable en el aula de clases.
- Contribuyen a evaluar el desempeño estudiantil.

Veamos ahora cuál es su importancia.

Material informático: también llamado TIC (Tecnologías de la Información y Comunicación), son usados como medios de transmisión y solución tecnológica. Pizarras digitales; libros digitales; tabletas; teléfonos móviles; páginas web; software educativo e interactivo y audiovisuales (documentales, música y videos)

La autora recomienda que para la fundamentación metodológica del uso de TIC en el deporte, será necesario:

1. Cambiar los currículos tradicionales, basados en su mayoría en contenidos bien definidos de los que el atleta debe aprender y saber, pero que no fueron pensados la época Internet.
2. Reformar el sentido práctico de las clases de deporte, haciéndolas más reflexivas, interdisciplinarias y con mayor participación del atleta en el proceso de aprendizaje, para conseguir unos hábitos y costumbres hacia el futuro.

3. El uso de la tecnología en el deporte no debe convertirse en una alternativa para los días de lluvia o cuando no se pueda utilizar una instalación deportiva.
4. TIC no pretenden sustituir la parte práctica que deben tener las clases de sino por el contrario, quitarle el sentido casi generalizado de la práctica por la práctica.
5. La evaluación del alumnado en las clases de deporte deberá ser compatible con el aprendizaje de las TIC. De una forma casi generalizada, la evaluación de la deporte a está basada en unas pruebas de rendimiento (tests físicos y técnicos) con los clásicos exámenes, y algunas medidas más que los complementan, como el interés en las clases, asistencia, etc. Pero si adoptamos las TIC para el aprendizaje, la evaluación deberá complementarse con el uso de estas herramientas, por lo que se tendrán que
6. La utilización de las TIC en las clases de deporte será un objetivo fundamental de la materia. No se trata de llevar a la práctica unas tareas sencillas con el ordenador, sino de generar conocimiento y manejar información con fiabilidad desde un punto de vista crítico y reflexivo.
7. Los profesionales de deporte deberán incorporar, entre las inquietudes de su equipamiento específico, todo lo relacionado con el uso de las TIC como algo imprescindible para el desarrollo de sus clases.

Materiales y métodos.

Análisis de fuentes documentales: se emplea para la determinación del marco teórico de la investigación sobre la base del estudio bibliográfico y documental y para analizar la información obtenida de los registros e informes de evaluación de las inspecciones realizadas durante el período de investigación.

Inducción y deducción: se empleó para identificar el problema desde la práctica, tuvo gran importancia en la etapa de recogida del material empírico, permitió hacer generalizaciones, proponer vías de solución.

Entrevista a profesores y atletas donde se realiza la investigación. Se utilizó para recopilar datos con el objetivo de conocer el nivel de uso de TIC.

Pre-Experimento: trabajándose con dos grupos sometidos a un pre y post test,

evaluándose las habilidades deportivas adquiridas a través del empleo de las TIC en el deporte de GRD.

Estadístico: se hizo uso de la distribución empírica de frecuencia para el procesamiento de la información obtenida mediante tablas y gráficos.

Selección de la muestra.

Criterio de especialista: para valorar la propuesta.

La población en este estudio está conformada por un total de 20 atletas de GRD de la categoría 9-10 años del municipio 10 de octubre, de forma aleatoria se conforma dos grupo uno se le denomina grupo de control y otro grupo experimental que se le va aplicar la estrategia didáctica.

Resultado y discusión

La estrategia de aprendizaje con el uso TIC se aplicó durante 8 semanas de trabajo al grupo experimental y se tuvo en cuenta:

Objetivo general

Tema

Objetivos del tema

Contenidos

Actividades

Recursos de aprendizaje

Evaluación

Tabla 1 Estrategias didácticas

Estrategias didácticas basadas en el empleo de las TIC para la clase de Gimnasia Rítmica Deportiva					
Objetivo general: determinar mediante recursos didácticos la influencia de las tecnologías de la información y la comunicación en el aprendizaje de las atletas de GRD.					
<u>Temas</u>	<u>Objetivos por tema</u>	<u>Contenidos</u>	<u>Actividades</u>	<u>Recursos de aprendizaje</u>	<u>Evaluación</u>
Coreografía	Realizar el tendú, yete y gran yete	*Tendú al F.L y A. *Yete al F. L	Tarea	Pizarras digitales Imagen	Autoevaluación

		y A. *Gran yete al F, L y A. *Combinar el tendú, yete Y Gran yete F.L y A.		Videos	
	Realizar desde diferentes posiciones de piernas flexión al frente, atrás y lateral	Realizar desde diferentes posiciones de piernas flexión del tronco al frente, atrás y lateral	Foro	Presentaciones electrónicas	Heteroevaluación
	Ejercitar combinaciones de ejercicios a manos libres libre	Combinaciones de ejercicios libre	Taller	Videos	Coevaluación
Ejercicios a Manos libres	Ejecutar la selección de libre	Realizar líneas de ejercicios de la selección a manos libre. Realizar completas de la selección a manos libre	Taller Taller	Imagen y videos Grabaciones Pizarras digitales Imagen y videos Grabaciones	Coevaluación Coevaluación
Ejercicios con pelotas	Realizar ejercicios con pelotas	Realizar líneas de ejercicios de la	Taller	Imagen y videos Grabaciones	Autoevaluación Coevaluación

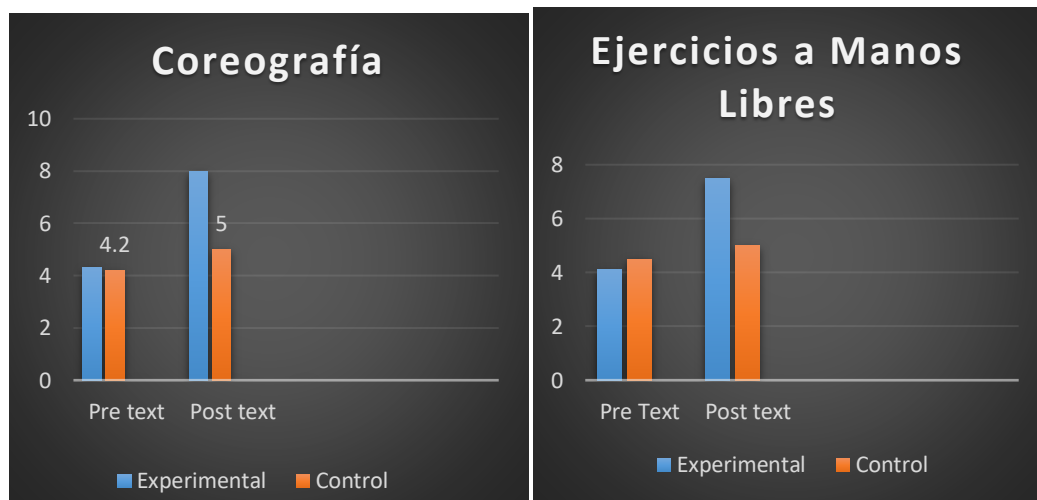


Gráfico no 1.

Coreografía

Gráfico no 2. Ejercicios a Manos Libres

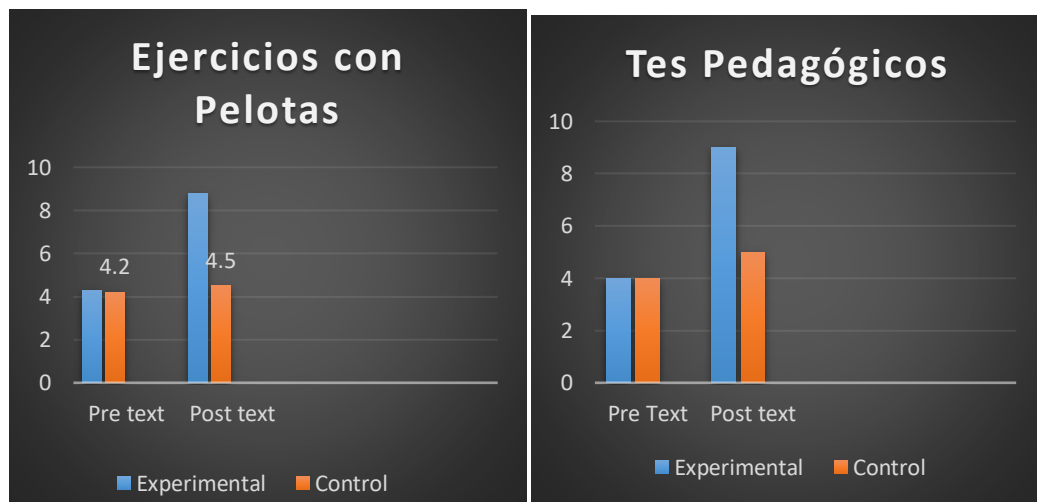


Gráfico no 3. Ejercicios con Pelotas

Gráfico no 4. Tes Pedagógicos

Como resultado se pudo determinar que el grupo experimental los resultados de aprendizaje son muy superiores que el grupo de control.

Esto gráficos demuestra la efectividad de la estrategia de aprendizaje con el uso de las TIC, que segun los **cinco especialistas** seleccionados valoraron muy adecuado la propuesta.

Conclusiones

Se pudo determinar que la estrategia de aprendizaje con el uso de la TIC favorece las habilidades deportivas de las atletas de GRD de la categoría 9-10 años, incrementan significativamente los conocimientos teóricos y prácticos del área de deporte, además de potenciar la competencia digital.

Bibliografía

- Aguirre Aguilar, Genaro, & Ruiz Méndez, Ma. del Rocío. (2012). Competencias digitales y docencia: una experiencia desde la práctica universitaria. *Innovación educativa* (México, DF), 12(59), 121-141.
- Arufe Giráldez, V. (2019). Fortnite EF, un nuevo juego deportivo para el aula de Educación Física. Propuesta de innovación y gamificación basada en el videojuego Fortnite. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(2), 323-350.
<https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.2.5257>
- Fernández-Espínola, C., & Ladrón-de-Guevara Moreno, L. (2016). El uso de las TIC en la Educación Física actual. *E-Motion: Revista De Educación, Motricidad E Investigación*, 0(5), 17-30. doi: <http://dx.doi.org/10.33776/remo.v0i5.2740>.
- Ferrer, J. M. C., Martínez, P. M. & Ibañez, R. S. (2019). La enseñanza de ciencias sociales en educación primaria mediante el modelo de aula invertida. *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 33(3).
- Hernández. R, (2017) Impacto de las TIC en la educación: Retos y Perspectivas. *Propósitos y Representaciones*, [S.I.], v. 5, n. 1, p. 325-347, abr. 2017. ISSN 2310-4635. Disponible en: <http://revistas.usil.edu.pe/index.php/pyr/article/view/149%3E>. Fecha de acceso: 24 abr. 2021. doi: <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2017.v5n1.149>
<https://doi.org/10.47553/rifop.v34i2>.
- Gutiérrez, I. (2014). Perfil del profesor universitario español en torno a las competencias en tecnologías de la información y la comunicación. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 44, 51-65. Recuperado de: <http://www.redalyc.org/pdf/368/36829340004.pdf>

APLICACIÓN DE INDICADORES PARA LA EVALUACIÓN DEL APRENDIZAJE EN LA ASIGNATURA ATLETISMO

ANALYSIS OF THE APPLICATION OF INDICATORS FOR THE ASSESSMENT OF THE LEARNING IN THE SUBJECT ATHLETICS

Autores:

M Sc. Niurka Luzón Cabrera.

Dr. C. Martha Bárbara Iznola Cuscó.

RESUMEN

El sistema de evaluación de la asignatura de Atletismo en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" precisa de un cambio en su proceder, a partir del uso de indicadores que evidencien las transformaciones ocurridas en el aprendizaje de los estudiantes de forma integral, principalmente en las clases prácticas, para estar en correspondencia con el nuevo modelo de formación del profesional propuesto por el Ministerio de Educación Superior (MES). El objetivo es analizar los resultados de la aplicación de los indicadores que permiten la evaluación del aprendizaje de forma integral en las clases prácticas de la asignatura Atletismo. Se realizó un estudio transversal de la variable aprendizaje mediante un diseño pre-experimental con empleo de métodos teóricos y empíricos, fundamentalmente el analítico sintético y la observación estructurada, así como técnicas de procesamiento estadístico descriptivas e inferenciales. los indicadores se analizan cualitativa y cuantitativamente los resultados de la evaluación del aprendizaje en las clases prácticas con orientación productiva (CPOP) en la asignatura Atletismo. La aplicación de esos indicadores permitió evidenciar la mejora de los estudiantes en la variable aprendizaje en todas sus dimensiones y de manera integral, logrando que a través de la coevaluación lleguen a criterios lógicos sobre su conocimiento.

PALABRAS CLAVE: evaluación del aprendizaje, dimensiones, indicadores, parámetros.

ABSTRACT

The evaluation system of the Athletics subject at the "Manuel Fajardo" University of Physical Culture and Sport Sciences requires a change in its procedure, based on the use of indicators

that show the transformations that have occurred in student learning. comprehensively, mainly in practical classes, to be in correspondence with the new professional training model proposed by the Ministry of Higher Education (MES). The objective is to analyze the results of the application of the indicators that allow the evaluation of learning in an integral way in the practical classes of the Athletics subject. A cross-sectional study of the learning variable was carried out through a pre-experimental design using theoretical and empirical methods, mainly synthetic analytical and structured observation, as well as descriptive and inferential statistical processing techniques. the indicators are analyzed qualitatively and quantitatively the results of the learning evaluation in the practical classes with productive orientation (CPOP) in the Athletics subject. The application of these indicators allowed to demonstrate the improvement of the students in the learning variable in all its dimensions and in an integral way, achieving that through the peer evaluation they reach logical criteria about their knowledge.

KEY WORDS: learning assessment, dimensions, indicators, parameters.

INTRODUCCIÓN

En las aspiraciones de la nueva universidad se encuentra que cada institución se caracterice por la formación de valores y por el aseguramiento de la calidad de sus procesos sustantivos, en aras de lograr un egresado que posea cualidades personales, cultura y habilidades profesionales que le permitan desempeñarse con responsabilidad social, y que propicie su educación para toda la vida.

Para ello es necesario que ocurran cambios en los aprendizajes de los estudiantes, o sea, que se desplacen lentamente de los conocimientos, habilidades y aptitudes hacia los componentes no cognitivos (actitudes, valores, hábitos, relaciones, motivación) (Lago, 2021, p.1) donde el docente en la Educación Superior introduzca cambios en el proceder metodológico, en la conducción del proceso de enseñanza aprendizaje y, a través de ellos, intentar que los estudiantes aprendan a desarrollar la capacidad de construir juicios independientes y de ir concientizando cuáles son sus propias capacidades y limitaciones, como persona y como futuro profesional. (Valencia, 2007). En esta dirección, según Andrade, Facio y Quiroz (2018): “Las intenciones conductuales están dadas por dos componentes básicos: en primera instancia el factor personal referido a las actitudes, es decir al juicio positivo o negativo de una persona para realizar una conducta determinada y en segundo término el factor social relacionado a las normas

subjetivas, entendidas como el reflejo de la presión social para ejecutar o no una conducta.” Pág. 6).

Desde esta perspectiva, el gran dilema está en formar un profesional de manera integral, competente, con preparación científica para enfrentar los retos de la sociedad moderna, con cualidades humanísticas que le faciliten desenvolverse en correspondencia con el sistema de valores declarados en el modelo de formación del profesional (Mola, 2019, p.1), por lo que es preciso realizar modificaciones en el proceso de enseñanza aprendizaje de los educandos e inherente a este su sistema de evaluación ya que dentro de los contenidos menos abordados en los procesos de formación profesional se encuentran los referidos a la evaluación durante el proceso, elementos necesarios para operar con las transformaciones esperadas en el nuevo modelo de universidad cubana. (Mola, 2019, p.3) Ella manifiesta que la práctica de la evaluación es estereotipada, con instrumentos inadecuados y sin informar al estudiante de las condiciones necesarias para su realización. (p.3)

Álvarez (2015), Ortiz y Sanz (2016) coinciden en que la tarea evaluar debe ser integrada de forma permanente durante las actividades de aprendizaje con la utilización de formas menos tradicionales de evaluación y dando a conocer a los estudiantes cuáles son los criterios que se utilizan para valorar su desempeño. De modo que lo ayude a desarrollar su capacidad de autoevaluación, su espíritu crítico y autocrítico, acompañado del criterio de sus compañeros a través de la autoevaluación y coevaluación.

Para valorar el aprendizaje de los estudiantes González (2002) expresa que deben utilizarse indicadores en forma de sistema, que deben expresar cambios cualitativos en el desarrollo del estudiante y de modo integral.

La ausencia de indicadores que permitan mediante la evaluación del aprendizaje evidenciar dichos cambios cualitativos en las clases prácticas, precisamente constituye un problema especial en la asignatura Atletismo

Esta es una insuficiencia detectada durante la revisión crítica del programa analítico perteneciente al Plan de estudio D, de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” la cual contribuye a que la concepción de la evaluación

integral del estudiante se base en posibles combinaciones de resultados según la cantidad de evaluaciones parciales y finales.

Lejos de solucionar la problemática, dichas combinaciones acrecientan las posibilidades de que no se evidencien juicios valorativos sobre la dinámica del desarrollo del estudiante en dimensiones cuantitativas y cualitativas del aprendizaje, y que el sistema de evaluación de la asignatura no priorice el carácter integral del aprendizaje, en la dirección de la unidad de lo afectivo y lo cognitivo, insuficiencias también encontradas durante la revisión (Chaviano, Baldomir y Coca, 2016). Esta situación generó la necesidad de aplicar indicadores para la evaluación integral del aprendizaje de los estudiantes durante las clases prácticas de la asignatura Atletismo como vía de perfeccionamiento de su proceso de aprendizaje (Navarro, Falconi y Espinosa, 2017).

Sin embargo, la construcción de estos indicadores significó una fase insoslayable de la investigación, al tratarse de contenidos de aprendizaje que deben conducirse desde la evaluación formativa del aprendizaje y por otro lado deben asumirse como una nueva tendencia en el enfoque de contenidos metodológicos innovadores que puedan aceptarse por el resto de los docentes, para lograr el desarrollo integral de los profesionales en formación, por lo que aportan a su rendimiento (Pérez, García y Cuní, 2017, pág. 219). Por lo que el objetivo de la investigación es analizar los resultados de la evaluación del aprendizaje en las clases prácticas con orientación productiva (CPOP) en la asignatura Atletismo del grupo D-15 de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".

MATERIAL Y MÉTODOS

La investigación es de enfoque cuantitativo; se realizó en el contexto de la asignatura Atletismo que pertenece al currículo de primer año del curso regular diurno de la carrera Licenciatura en Cultura Física. Se tomó como población a 150 estudiantes matricula de cinco grupos que pertenecen a la Facultad uno. Como muestra se consideró a 30 estudiantes matricula del grupo D-15, compuesto por 20 varones y 10 hembras con una edad entre 18 y 20 años. Son estudiantes con poco dominio general de la asignatura tanto en el contenido teórico como en las habilidades motrices deportivas necesarias para su desarrollo, aspectos evidenciados durante el diagnóstico inicial realizado en la primera semana de clases.

Como instrumento de evaluación se utilizaron los indicadores para la evaluación del aprendizaje en las clases prácticas con orientación productiva (CPOP) propuestas por Luzón e Iznola (2022). Estos fueron aplicados en cuatro momentos en el transcurso de 11 semanas, aunque para el desarrollo de la investigación se toma la primera evaluación como pretest realizada en la semana tres para culminar la disciplina de carreras planas y la última como posttest realizada en la semana 11 para culminar el salto de longitud, con el fin de valorar cómo se comporta la variable aprendizaje en cada dimensión del conocimiento teniendo en cuenta cada indicador a partir de sus parámetros correspondientes y criterios de medidas, que permiten llegar a una evaluación integral.

En el caso de la dimensión cognitiva el indicador que se empleó es la construcción del nuevo conocimiento y sus parámetros están enfocados a que los estudiantes dominen la metodología cualitativa y cuantitativa de la evaluación de la técnica de la disciplina objeto de estudio, así como el procedimiento para medir efectividad y debe ser capaz de aplicar la lógica procedimental para lograr la evaluación.

En la dimensión procedimental se tienen en cuenta cuatro indicadores:

- 1- Organización de la actividad, donde el estudiante debe organizar adecuadamente la actividad y contar con los medios necesarios para la recogida de la información
- 2- Observación e identificación de los indicadores técnicos, considerando que los estudiantes observen el elemento técnico de forma adecuada e identificar más de tres indicadores dentro un elemento técnico.
- 3- Demostración técnica el estudiante debe ejecutar el elemento técnico con un nivel de desarrollo pulido o semipulido para que pueda cumplir con las exigencias de la actividad.
- 4- Valoración y emisión de criterios evaluativos, se tendrá en cuenta si los estudiantes acopian toda la información requerida mediante la observación, si emite juicios cualitativos y cuantitativos en función de los indicadores observados e identifica el más afectado. Si calcula correctamente el por ciento de efectividad y si redacta un informe de la actividad emitiendo las razones que reafirmen el porqué del juicio dado como producto de la observación, o sea, si detecta y corrige errores más comunes.

En la dimensión actitudinal la fiabilidad de la información obtenida y la actuación cooperativa de los estudiantes en cada uno de los roles son los indicadores que le corresponden en el caso del primero se plantea como parámetro si el estudiante es honesto con la información emitida acerca del trabajo realizado por sus compañeros y en cuanto al segundo indicador deben comunicarse

de forma objetiva con su equipo, cooperar con el objetivo del equipo desde cada uno de sus roles y si logran ejercer una crítica objetiva para el perfeccionamiento de las acciones de los compañeros que componen el equipo.

Respecto al criterio de medida en la dimensión cognitiva se tiene en cuenta el nivel de calidad con que se cumplen los parámetros, en la procedimental si se ejecutan las acciones en orden lógico y si se logra cumplir con la habilidad planteada en el objetivo que en este caso es evaluar. Ya en la dimensión actitudinal el enfoque está dirigido a si las intervenciones de los estudiantes ayudan al logro del equipo.

En el otorgamiento de la evaluación integradora se tuvo en cuenta el modelo general para la construcción de indicadores propuestos por Quintana (2017).

Para la aplicación de los indicadores las actividades de las clases se realizaron en equipos (nunca individual), donde se le asignó una función a cada miembro del equipo (observador, ejecutor, anotador, starter). Una vez realizada la demostración técnica, cambiarían de función hasta que todos los estudiantes pasaran por todos roles. Esta forma de trabajo le permite al estudiante que desde una misma actividad logre desarrollar varias habilidades profesionales pedagógicas que necesitarán una vez egresados de la carrera.

Ya identificados los indicadores técnicos, se valoraron cuantitativamente para llevarlo a escala cualitativa donde hallaron el por ciento de efectividad técnica teniendo en cuenta las evaluaciones de excelente y bien. Por equipos determinan el indicador más afectado, los errores más comunes, la tarea de la metodología de la enseñanza a la que están asociados estos errores y con qué medios pueden solucionarlos.

Esa información se intercambia durante el análisis de la clase para constatar los aciertos y desaciertos durante la actividad los cuales el profesor verifica en la redacción de un informe que deben realizar y entregar los estudiantes en no más de siete días. Para la recogida de la información el profesor utiliza un protocolo (ver anexo 2) destinado para este tipo de clase donde plasma su criterio por cada indicador teniendo en cuenta sus parámetros y criterios de medidas. Es necesario acotar que para obtener la evaluación integradora el profesor considerará el desempeño del estudiante desde que inicia la clase hasta que entrega el informe otorgándole evaluación por cada dimensión las cuales se tendrán en cuenta para la evaluación integradora. De esta forma el docente conoce en que indicadores los estudiantes tienen deficiencias las cuales intercambia con ellos como vía de retroalimentación de los contenidos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el grupo D-15 de 30 estudiantes que conforman la matrícula del grupo 29 realizaron las evaluaciones. El análisis de la aplicación de los indicadores se realiza por dimensiones del conocimiento y cada indicador con sus parámetros. Los hallazgos más importantes se reflejan en la Figura 1 correspondientes a la distribución empírica de frecuencia de los resultados de la evaluación en la dimensión cognitiva.

Se puede apreciar como predominan 19 estudiantes con evaluaciones de bien y excelente lo que representa el 65.5% de los presentados ya que cumplen con calidad los parámetros relacionados con el indicador construcción del nuevo conocimiento, o sea, los estudiantes dominan la metodología cualitativa y cuantitativa de la evaluación de la técnica de las carreras en este caso, así como el procedimiento para medir la efectividad de la actividad lo que contribuye a que sea capaz de aplicar la lógica procedimental para lograr la evaluación técnica de las carreras planas. En cuanto al resto, siete no cumplieron con ningún parámetro y tres cumplen solo con los dos primeros.

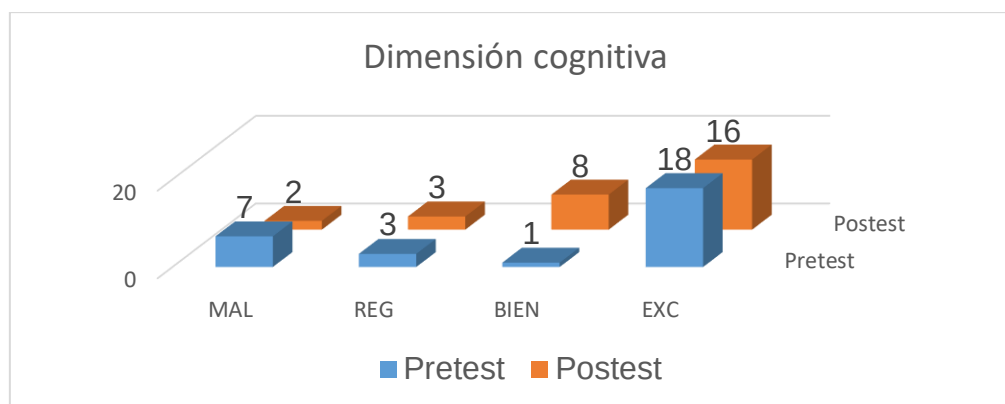


Figura 1. Distribución empírica de frecuencia en la dimensión cognitiva

En el postest hay una disminución en la cantidad de estudiantes con dificultad en este indicador, o sea, solo cinco alcanzan evaluaciones de mal y regular e incrementan a 24 los que alcanzan evaluaciones de bien y excelente. De manera general se puede plantear que en esta dimensión hay una tendencia a la normalización de la distribución de los datos y al incremento de resultados en los niveles cualitativos superiores lo que se constata, con los resultados de la moda (cinco en ambas evaluaciones) y el promedio donde hubo un ligero desplazamiento de 4,034 en el pretest a 4,310 en el postest, apreciándose una mejoría en la variable aprendizaje. Ver tabla. 1

Tabla 1 Resultados de las pruebas en la dimensión cognitiva

Pruebas	Pre-test	Post-test
Moda	5	5
Promedio	4,034	4,310

En la figura 2 correspondientes a la distribución empírica de frecuencia de los resultados de la evaluación en la dimensión procedimental se puede observar en el pretest 19 estudiantes que representan el 65.5% de los presentados a la actividad alcanzaron evaluaciones de mal y regular debido a que nueve de ellos no fueron capaces de realizar las acciones en orden lógico y por consecuencia no logran evaluar a sus compañeros.

Los otros 10 presentaron dificultad en la organización de la actividad (no se realizó con la fluidez necesaria), se colocaron muy cerca para realizar la observación de la demostración técnica de su compañero siendo este último indicador el más afectado en esta dimensión ya que el 82.7% de los estudiantes ejecutan la técnica de la carrera a un nivel de desarrollo grueso y no cumplen con las exigencias para la actividad.

Aunque se logra acopiar la información necesaria el 62% de los estudiantes no logran identificar el indicador técnico más afectado según la situación dada en la actividad, los errores más comunes detectados no se corresponden con estos indicadores y el 24.1% no calculan el por ciento de efectividad de forma adecuada. Por el contrario 10 estudiantes que representan un 34.4% fueron evaluados de bien y excelente (nueve y uno) ya que ejecutan todas las acciones y logran una evaluación correspondiente en más de un caso o en todos los casos.

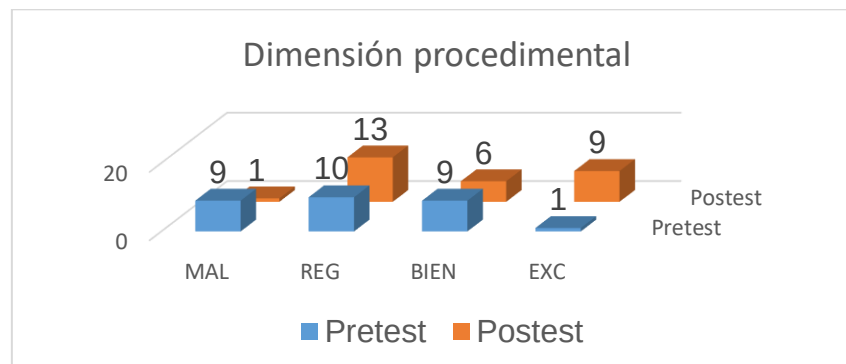


Figura 2. Distribución empírica de frecuencia en la dimensión procedimental

En el posttest solo se evidencia un estudiante desaprobado e incrementan los evaluados de regular y excelente mostrando una tendencia a la normalización de la distribución de los datos y al incremento de resultados en los niveles cualitativos superiores lo que se constata, con los resultados de la moda (tres en ambas evaluaciones) y el promedio donde hubo un ligero desplazamiento de 3.068 en el pretest a 3.793 en el posttest, apreciándose una mejoría en la variable aprendizaje. Ver tabla 2

Tabla 2. Resultados de las pruebas en la dimensión procedimental

Pruebas	Pre-test	Post-test
Moda	3	3
Promedio	3,068	3,793

En la figura 3 correspondientes a la distribución empírica de frecuencia de los resultados de la evaluación en la dimensión actitudinal se puede apreciar como en el pretest 11 estudiantes que representan el 37.9% de los presentados a la actividad alcanzaron evaluaciones de mal y regular ya que diez de ellos no cumplieron con el indicador fiabilidad de la información obtenida al ser deshonesto durante el procesamiento de la misma beneficiando a sus compañeros con las evaluaciones otorgadas.

Además, no lograron cooperar con el objetivo de su grupo desde cada uno de sus roles, la comunicación fue poco objetiva y la crítica para el logro del perfeccionamiento de las acciones de los compañeros también, por lo que se obtiene que diez de los estudiantes manifiestan una actitud indiferente para el logro del objetivo del equipo y en uno sus intervenciones no fueron suficientes para el logro del objetivo de la actividad. Se observa que en sentido general, las acciones de grupo necesitan un cambio inminente que los llevaría de una concepción del aprendizaje de las acciones motrices que realza el proceso, a la concepción histórico-cultural que analiza el aprendizaje desde las potencialidades, en una dimensión más humanista, optimista y desarrolladora (Moinelo y González, 2013).

Diez alcanzaron evaluaciones de bien ya que sus intervenciones, aunque no siempre fueron objetivas, en ocasiones ayudaron al logro del objetivo del equipo y ocho obtienen excelente porque sus intervenciones siempre ayudaron al objetivo del equipo.

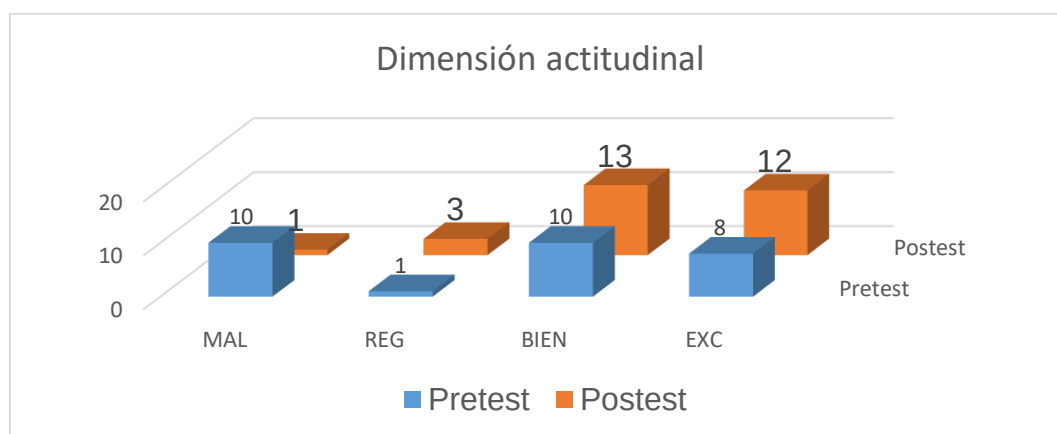


Figura 3. Distribución empírica de frecuencia en la dimensión actitudinal

En el postest solo hay un estudiante evaluado de mal y tres de regular evidenciándose un predominio de las evaluaciones de bien y excelente con 25 estudiantes que representan el 86.2%. De esta forma se puede observar que en la dimensión actitudinal también hay una tendencia a la normalización de la distribución de los datos y al incremento de resultados en los niveles cualitativos superiores lo que se constata, con los resultados de la moda (cuatro en ambas evaluaciones) y el promedio donde hubo un ligero desplazamiento de 3.551 en el pretest a 4.241 en el postest, apreciándose la mayor variación en la variable aprendizaje de las tres dimensiones del conocimiento. Ver tabla 3

Tabla 3 Resultados de las pruebas en la dimensión actitudinal

Pruebas	Pre-test	Post-test
Moda	4	4
Promedio	3,551	4,241

En la figura 4 correspondientes a la distribución empírica de frecuencia de los resultados de la evaluación integradora se observan los resultados integrales de los estudiantes en el pretest y el postest teniendo en cuenta las tres dimensiones del conocimiento. En el pretest, aunque hay 18

estudiantes evaluados de bien y excelente también hay 11 evaluados de mal y regular, o sea, los resultados están distribuidos entre todas las categorías de evaluación, a diferencia del posttest que no hay desaprobados y se evidencia un predominio de estudiantes con evaluaciones de bien y excelente (22) lo que representa el 75.8% constatándose en los resultados de la moda (cuatro en ambas pruebas) y el promedio (pretest 3,517 y posttest 4.034). Ver tabla 4

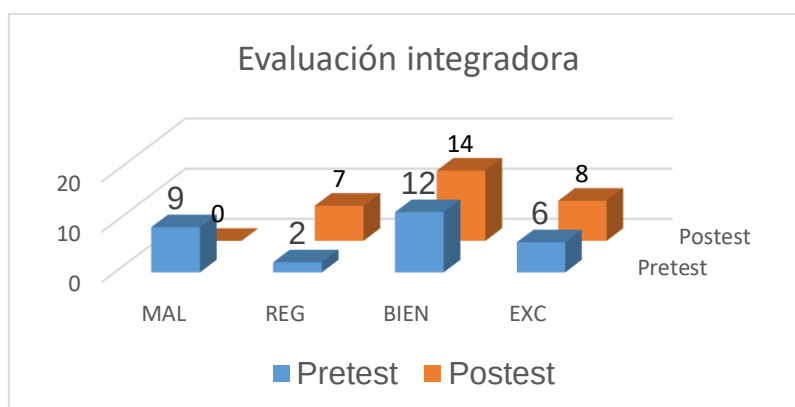


Figura 4. Distribución empírica de frecuencia de la evaluación integradora

Tabla 4. Resultados de las pruebas en la evaluación integradora

Pruebas	Pre-test	Post-test
Moda	4	4
Promedio	3,517	4,034

La evaluación integradora corrobora la necesidad de establecer la CPOP, en ella se debe orientar el trabajo de los docentes a la contextualización de las situaciones a resolver, cuando los estudiantes egresan, de manera que puedan orientar su actividad no solo a la enseñanza, sino que esta proporcione el escenario para identificar nuevos hechos de investigación ...si ese estilo de trabajo logra introyectarse de forma auténtica en el aprendiz de investigador se traduce en una serie de intenciones, compromisos y acciones personales que llevará a cabo durante su vida productiva sin importar dónde se desempeñe (Becerra-Ramírez & (Silva Rodríguez, 2021)

En sentido general la CPOP, permite la evaluación del aprendizaje desde las dimensiones e indicadores, quedando como limitante la ausencia de una muestra representativa del año y el resto de los grupos que recibieron las clases de Atletismo. No obstante, este tipo de clases potencia la labor independiente del estudiante, de tal forma que en la medida en que recibe el nuevo conocimiento se ejercita y aprende a enseñar, lo que forma parte de la integración de todos los componentes que necesita el profesional. Los resultados conservan algún nivel de correspondencia con los hallazgos de Mola Canteros y Gastón González (2020), que pueden ser tratados desde la CPOP. Lo que debe prevalecer según expresan Chaviano Herrera, Baldomir Mesa, Coca Meneses & Gutiérrez Maydata (2016) es la constancia del trabajo metodológico, sobre todo en asignaturas y disciplinas

CONCLUSIONES

- 1- Los indicadores que se aplican para la evaluación del aprendizaje al abarcan las tres dimensiones del conocimiento permite evaluar a los estudiantes de manera integral teniendo en cuenta no solamente los componentes cognitivos (conocimientos, habilidades y aptitudes) sino también los no cognitivos (actitudes, valores, hábitos, relaciones) controlando como se mueve la variable aprendizaje en cada uno de ellos durante el proceso de enseñanza aprendizaje.
- 2- El resultado de la distribución empírica de frecuencias mostró una tendencia a la normalización de la distribución de los datos y al incremento de resultados en los niveles cualitativos superiores en las tres dimensiones del conocimiento lo que facilitó que en la evaluación integral de los estudiantes se evidencie un predominio de las evaluaciones de bien y excelente, .

REFERENCIAS

- Álvarez, L. (2015). *Didáctica de la Pedagogía y la Psicología*. Pueblo y Educación. La Habana Cuba.
- Andrade-Valles, I; Facio-Arciniega, S; Quiroz -Guerra, A; Alemán-de la Torre, L; Flores-Ramírez, M; Rosales-González, M. Actitud, hábitos de estudio y rendimiento académico: Abordaje desde la teoría de la acción razonada *Enferm. univ* ; 15(4): 342-351, oct.-dic. 2018. | LILACS, BDENF | ID: biblio-989787 Responsable en Bibliothèque : [MX17.1](#) Localisation: MX17.1; 15

Becerra-Ramírez, J., (Silva Rodríguez, A. & Galicia Gómez, E. 2021) El portafolio virtual de

evidencias en la materia de Administración en Enfermería. Disponible en:

<http://reasearchegate.net>

Bermúdez Rubio, D., Cuenca Rivera, P. E., García Murillo, P. G., Gutiérrez Gómez, G. y Portela Ramírez, A. J. (2021). Sugerencias para escribir análisis de resultados, conclusiones y recomendaciones en tesis y trabajos de grado. CITAS, 7(1).

<https://doi.org/10.15332/24224529.6608>

González, M. (2002). *La evaluación del aprendizaje*. [Conferencia] Curso UNESCO. Universidad de La Habana-CEPES. Cuba.

Lago, V. (2021). Sistema de evaluación formativa para la mejora del rendimiento académico en el curso preparatorio de la Escuela Latinoamericana de Medicina. [Tesis de doctorado]. Universidad de Ciencias Pedagógicas “Enrique José Varona”

.Moinelo Rodríguez, E, y González Rodríguez, M. S. (2013) Alternativa metodológica para potenciar el aprendizaje cooperativo mediante el entrenamiento en dinámicas de grupo durante la clase de Educación Física. Efdeportes Año 18 - Nº 180 - Mayo de 2013. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>

Mola Cantero, M. (2019). *Estrategia didáctica para la evaluación formativa en la disciplina teoría y práctica de la educación física*. [Tesis de doctorado]. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”.

Mola Cantero, M. & Gastón González, D. (2020). El uso de la tecnología para la evaluación formativa en la carrera de Cultura Física. Disponible en: <http://opn.to/a/cUxtC>

Mola Cantero, M; González Escalona, Marlene Concepción; Sánchez Quintero, N. (2021). Estudio de la evaluación formativa en la disciplina Teoría y Práctica de la Educación Física/. PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física, [S.l.], v. 16, n. 3, p. 828-837, oct. 2021 ISSN1996-2452. .Disponible en: <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/1103>>. Acceso: 04 apr. 2023

Ortiz, T., & Sanz, T. (2016). *Visión pedagógica de la formación universitaria actual*. Plaza de la Revolución, Cuba. Editorial UH. <https://isbn.cloud/9789597211723/vision-pedagogica->

de-la-formacion-universitaria-actual/

Pérez López, J., García Valdés, J. R. & y Cuní González, B. J. (2017). Sistema de actividades para el desarrollo de la Educación Ambiental en la comunidad "El Jagüey". *Revista Mèndive*, abril-junio 2017; 15(2): 214-225

Quintana, A. (2017). La función formativa de la evaluación del aprendizaje: Una aproximación a su instrumentación en las clases prácticas de la Teoría y Práctica del Deporte. Educación y Pedagogía. Conferencia Magistral. UCP Enrique J. Varona.

Torres GA, Ochoa AY, Iralda OJC, et al. La evaluación del aprendizaje formativo contextualizado en la disciplina Filosofía y Sociedad. *Correo Científico Médico*. 2019;23(2):

Universitat de València. (2007). *La evaluación de los estudiantes en la educación superior. Apuntes de buenas prácticas*. Servei de Formació Permanent. Universitat de València. <https://www3.uji.es/~betoret/Formacion/Evaluacion/Documentacion/La%20evaluacion%20estudiantes%20en%20la%20Esuperior%20UV.pdf>

FITNESS: UNA MIRADA DESDE LA FORMACIÓN DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA

Fitness: a look from the training of the Physical Culture professional

Autora

M.Sc. Yaritza Montoya Rodríguez

RESUMEN

El presente estudio aborda el área del conocimiento del Fitness para la Formación del Profesional en la Cultura Física, la **situación problemática** se centra en las carencias de conocimientos del Fitness en los estudiantes de la licenciatura en Cultura Física para

la aplicación de sus diferentes tendencias en el eslabón de base, el **objetivo es** fundamentar la incorporación del fitness en la formación de este profesional. Se realizó el estudio piloto en los municipios Centro Habana y La Lisa a consecuencia de la realización de la Práctica Laboral Investigativa II que responde a las solicitudes de los propios estudiantes y puedan brindar un servicio de calidad a la población y dotarle de conocimientos, desde su formación y no solo con las asignaturas establecidas en el plan de estudio E, sino también con las optativas electivas en correspondencia con su futuro desempeño y con los programas que se aplican por el Instituto Nacional de Deporte y Recreación (INDER). Se utilizaron para ello métodos del nivel teórico como el inductivo-deductivo, análisis y síntesis y, revisión de documentos específicos para la búsqueda de información valiosa en el campo de la Cultura Física y como conclusión dotar al futuro profesional de una competencia general en el campo de la Cultura Física Comunitaria.

Palabras clave: Fitness, Formación del Profesional y Cultura Física

SUMMARY

The present study addresses the area of knowledge of Fitness for the Training of the Professional in Physical Culture, the problematic situation focuses on the lack of knowledge of Fitness in the students of the degree in Physical Culture for the application of its different tendencies in the basic link, the objective is to base the incorporation of fitness in the training of this professional. The pilot study was carried out in the Centro Habana and La Lisa municipalities as a result of the Investigative Labor Practice II that responds to the requests of the students themselves and can provide a quality service to the population and provide them with knowledge, from their training and not only with the subjects established in the study plan E, but also with the electives in correspondence with their future performance in correspondence with the programs that are applied by the Inder. For this purpose, theoretical level methods such as inductive-deductive, analysis and synthesis and review of specific documents were used to search for valuable information in the field of Physical Culture and as a conclusion to provide the future professional with a general competence in the field. Of Community Physical Culture.

Keywords: Fitness, Professional Training and Physical Culture

INTRODUCCIÓN

Desde el principio de la humanidad, los hombres solo pensaban en: correr para vivir el desarrollo físico de los primeros hombres, así como su masa muscular, ha seguido una evolución natural que estuvo determinada sobre todo por las exigencias prácticas de la vida, en un contexto y un entorno salvaje donde había peligros por todas partes y había que ingeniárselas para sobrevivir. Es así como los primeros hombres hicieron deporte sin saberlo y esculpieron su cuerpo sin darse cuenta; para sobrevivir en un entorno así tuvieron que aprender a nadar, correr, saltar, reptar, trepar, escalar y llevar objetos más o menos pesados. Estos hombres no se percataban de los beneficios del entrenamiento: la movilidad y la agilidad de los hombres no mejoraban gracias a programas estructurados de entrenamiento ni seguían unos horarios, sino que se forjaron mediante el instinto y la necesidad de adquirir rápidamente las habilidades motrices. Colectivo de autores de Teoría y práctica de la Gimnasia (2003) (4).

La revolución industrial ha marcado una transición entre fabricación manual y con máquinas lo que supone un cambio importante en nuestra historia moderna. Esta revolución tiene un impacto sobre la manera de trabajar y de desplazarse la gente se vuelve más sedentaria y surge un nuevo movimiento: la práctica intencionada del ejercicio físico, gracias principalmente al fervor nacionalista.

Con lo anteriormente expresado podemos señalar que el movimiento del fitness es un ya fenómeno deportivo y social a escala global, reconocido por todos. Está en franco crecimiento desde hace unos cuantos años en todo el mundo, especialmente en Europa, América y Asia.

Sobrepasa los límites estrictos del concepto deporte y “parece querer retomar la exaltación de la actividad física que se produjo hace 2500 años en Grecia, con el ideal supremo o síntesis de lo bueno y lo bello”; proporcionando así los medios precisos para el desarrollo integral de las cualidades físicas, y facilita también las relaciones sociales.

Su práctica se centra en el entrenamiento de la resistencia, la fuerza y la flexibilidad en un ambiente agradable y seguro. Todo ello para que los deportistas del fitness consigan ser individuos más resistentes a la fatiga, más fuertes y más flexibles. Innovación, Vanguardias y Perspectivas en el Fitness. Teruelo (2017) (12)

Una vez comprendidos los antecedentes históricos del interés en la imagen personal y las causas de su apogeo, habrá que definir qué nos encontramos en la actualidad. Hablamos de la vida fitness y el estilo “fit” pero, ¿qué es realmente el fitness? ¿De dónde viene? ¿Cómo ha llegado hasta nuestra sociedad? ¿Qué influencias está teniendo en los hábitos de consumo? ¿Y en las costumbres sociales?

Sánchez (2021) (10), expresa que, partiendo de cero, ¿de dónde viene el fitness? Lingüísticamente, la expresión “fitness” proviene del término inglés fit y su significado literal en español es aptitud o, escogiendo la acepción más cercana al terreno del ejercicio y los estilos de vida, estado físico. Por otro lado, en este contexto, fit en español significa en forma, sano o saludable. Así pues, la traducción más apropiada para fitness es en buena forma, referida al bienestar tanto físico como mental de una persona. También, hoy día se entiende como fitness el estilo de vida y conjunto de prácticas saludables que conjugan una determinada dieta alimentaria y un tipo de ejercicios físicos.

Existen varios conceptos de fitness dados por diferentes autores en los últimos años por lo novedoso del tema y que está en constante cambios, las autoras asumimos esta de Thompson (2018) (13), quien la define como “actividad física de movimientos repetidos que se planifica y se sigue regularmente con el propósito de mejorar o mantener el cuerpo en buenas condiciones”

Podemos decir que a través del Fitness se busca el equilibrio entre cuerpo y alimentación, sin dejar de lado todo lo que estar en forma conlleva, es salud y calidad de vida; es para todos y para toda la vida. Y con él las personas podemos ser un poco más felices.

En la actualidad, el Fitness abarca aspectos relacionados con el ideal del **“cuerpo perfecto”**, y se basa en los logros a través del entrenamiento y la alimentación, (sin dejar de lado el descanso apropiado y acorde a la actividad realizada) para lograr mejorar la condición física.

El término "FITNESS" posee dos acepciones diferentes, pero relacionadas entre sí. La primera definición que podemos dar de Fitness, es aquella que hace referencia al estado generalizado de bienestar y salud física logrado no solo a partir del desarrollo de una vida sana, sino también y principalmente, del ejercicio continuado y sostenido en el tiempo. La segunda acepción de la palabra es la que señala el tipo de actividades físicas normalmente comprendidas como 'FITNESS' y que se realizan por lo general en espacios deportivos específicos. Avella y Medellín (2019) (2)

En los últimos años, los programas de entrenamiento de estilo militar han llegado a ser cada vez más populares entre los civiles. Hay cursos disponibles por todas partes en EE. UU., Europa y se ha incrementado masivamente en países de América del Sur como Colombia y son impartidos generalmente por personal exmilitar. Muy a menudo, los instructores tuvieron posiciones destacadas dentro de varias organizaciones militares. Frecuentemente, los instructores fueron anteriormente reclutadores (Drill instructor), miembros de las Fuerzas Especiales o de haber tenido otras posiciones distinguidas dentro de la milicia.

Los autores Paramino, Gil-Olarte y Guerrero (2017) (9), refieren que la actividad física es muy importante cuando se trata de mantenerse saludable. Correr, caminar o hacer deporte 30 minutos al día, puede mejorar tu vida considerablemente. Realizar actividad física regularmente tiene muchos beneficios. Personas que hacen ejercicio al menos 3-4 veces a la semana tienen menos enfermedades y viven más tiempo. Además, el ejercicio físico ayuda a prevenir enfermedades como diabetes, presión arterial alta, enfermedades cardiovasculares y muchas más que últimamente se están convirtiendo en un gran problema social.

Para Biurrun (2011) (3) son estas tendencias de la Actividad Física que permiten tonificar el cuerpo de forma segura y efectiva. Ofrece un conjunto de ejercicios coreográficos, prácticos y sencillos, contribuye a mejorar el sistema cardiovascular. Dentro de sus características fundamentales: sistema de clases grupales basadas en pre – coreografías, formadas por varios Body y cada uno tiene su rutina donde pueden mezclarse y combinarse entre ellas.

El Fitness, ha sido abordado por diferentes corrientes del conocimiento, a través de los años ha tenido diversas conceptualizaciones y componentes los cuales han variado dependiendo del profesional que los aborde, Avella y Medellín (2019) (8), citando a Colado lo define como, comprender la vida alcanzando un nivel adecuado de salud a través de un estilo de vida equilibrado, en el que el ejercicio físico moderado, personalizado y continuado será el protagonista, aunque complementándolo con otros hábitos que potenciarán los beneficios que éste aporta; por otro lado una de las tendencias orientadas

De lo antes mencionado pudiéramos decir que los elementos que forman en conjunto el “Fitness” son los que por su importancia complementan en toda una faceta saludable.

Como consecuencia de la práctica de actividad física de forma moderada en el tiempo conseguiremos ganar en salud al mejorar y aumentar aquellas capacidades de las que carecemos cómo puede ser la flexibilidad, resistencia, coordinación o fuerza.

- **Mejora de la presión arterial y del corazón.** La práctica de actividad física de forma regular puede prevenir la aparición de determinadas enfermedades como la diabetes, la presión arterial alta o aquellas que están relacionadas con las enfermedades cardiovasculares.
- **Reducir las posibilidades de padecer osteoporosis.** La aparición de esta enfermedad ósea se ve reducida debido a la estimulación de las células de la estructura ósea, provocando un beneficio y mayor fortalecimiento de nuestros huesos.

- **Control del peso.** Por desgracia en España un 13% de la población tiene sobrepeso, siendo el segundo país de Europa con mayor índice de obesidad. Gracias al *fitness* se consigue reducir este sobrepeso y la vida sedentaria de los habitantes debido a la práctica de un estilo de vida saludable. Todo ello, conlleva una mejoría y ganancia en salud debido la bajada de peso, lo que hace que ganemos en calidad de vida gracias a la práctica de ejercicio físico junto con una dieta saludable, equilibrada y nutritiva.
- **Relax y bienestar general.** Acompañando a lo anteriormente mencionado, también conseguiremos no solo mejorar a nivel físico y motor, sino también a niveles mentales y psicológicos. Como consecuencia de ello, conseguiremos mejorar y reducir nuestros niveles de ansiedad y estrés.
- **Mejoras en la autoestima y el estado de ánimo.** Una revisión sistemática de 23 estudios, realizados en Estados Unidos, Canadá, Australia y Nigeria, y cuyos participantes fueron niños y adolescentes entre 3 y 20 años de edad, determinó que las intervenciones de ejercicios físicos tienen efectos positivos sobre la autoestima, al menos en el corto plazo. No hubo diferencias significativas en los efectos según la duración o el tipo de intervención, y dado que no se entregaron resultados de seguimiento, no se conocen los efectos a largo plazo. No obstante, existen varias deficiencias metodológicas y sesgos en los estudios, por lo que se necesitan más investigaciones que proporcionen evidencia más robusta.

Las transformaciones que tienen lugar en el mundo actual, su relación con el acelerado desarrollo tecnológico, con la globalización y la celeridad en la producción de los saberes reclaman un modelo de desarrollo humano sostenible, lo que exige a las instituciones universitarias convertirse en centros donde se garantice una educación integral y de calidad en aras de promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos.

Para Fariñas, Rodríguez y Pérez (2019) (5), las universidades son determinantes en la provisión del potencial humano que el desarrollo sostenible reclama. Potencial humano

significa no solo conocimientos, destrezas; también implica valores y actitudes, instan a formar profesionales competentes y comprometidos que participen activa, crítica y constructivamente en el desarrollo de la sociedad.

Por su parte Llerena (2021) (7), expresa que en la actualidad las universidades enfrentan el gran reto de ampliar su capacidad de respuesta a las exigencias sociales, a las demandas crecientes que enfrentan los profesionales en formación para que alcancen a insertarse plenamente en los procesos sociales, productivos y científicos en un contexto de alta complejidad, caracterizado por la desigual situación económica, los vertiginosos cambios tecnológicos y la amplia diversidad sociocultural

La educación superior cubana con el propósito de proveer a los individuos de capacidades intelectuales, vencer los retos que impone la sociedad, satisfacer sus demandas y extender los procesos sustantivos a la sociedad, facilita su proceso de formación profesional permitiendo la irradiación de la ciencia en las diferentes localidades del país.

En tal sentido se precisa la integración de la superación continua de los docentes, del trabajo metodológico individual y colectivo, el trabajo político ideológico, y el desarrollo de un proceso docente educativo eficiente que garantice la calidad de la formación integral de los estudiantes, en correspondencia con el modelo del profesional de nuestra carrera y los valores de la Revolución cubana.

Cuando analizamos el termino formación profesional muchos han sido los criterios y conceptos emitidos por diversos autores, las autoras asumen el brindado por Llerena (2021) (7), quien expresa, alcanzar una integralidad en la formación profesional a nivel universitario implica, no solo formar un profesional con sólidos conocimientos, sino también uno que se halle comprometido con su labor y con la sociedad en que se inserta, a cuyo desarrollo debe contribuir desde su profesión, independientemente, de la especificidad de la misma y de su contexto de actuación.

Es decir, todos aquellos estudios y aprendizajes encaminados a la inserción, reinserción y actualización laboral cuyo objetivo principal es aumentar y adecuar el conocimiento y habilidades de los actuales y futuros trabajadores a lo largo de toda la vida.

A su vez Medina (2016) (8), menciona que, en la educación superior, la formación tiene que ver no solo con brindar los conocimientos necesarios para el desempeño profesional, precisa también, tener en cuenta otros aspectos importantes, para cuya comprensión se utiliza el concepto de “dimensión”, el cual supone la caracterización parcial de cada uno de los procesos que, en su integración, garantizan el objetivo de asegurar la formación integral del y de la estudiante. Las tres dimensiones consideradas para el proceso de formación profesional son la instructiva, la educativa y la desarrolladora, explicadas a continuación.

Para Fuentes (2023) (6), la formación profesional sirve para proporcionar a los estudiantes las habilidades y conocimientos necesarios para desempeñar un oficio o trabajo específico, proporcionándoles habilidades prácticas y técnicas, lo que les permite desarrollar habilidades transferibles como el trabajo en equipo, la comunicación y la resolución de problemas, lo que puede ser valioso en cualquier trabajo o carrera.

Formarse es fundamental y la formación profesional es una de las opciones más prácticas y con mejores perspectivas laborales, en el proceso de formación del profesional de Cultura Física, no debemos obviar las nuevas tendencias y corrientes que se trabajan en el eslabón de base, el Fitness es una de ellas, sin embargo, en el proceso de formación del profesional de la Cultura Física, esta temática es poco abordada, por ello surge la necesidad de preparar al profesional desde su proceso de formación sobre estos contenidos que trabajarán en el eslabón de base, dígase en los combinados deportivos o cualquier institución educativa donde se practique la actividad física.

El Fitness, además permite mantener una condición mental y física saludable, lo cual posibilita al practicante, enfrentarse a situaciones de emergencia que se presentan en

la vida y solventarla, por ello, actualmente se amplía su práctica en las instituciones educativas y deportivas y el egresado de la Cultura Física no debe estar al margen de esta realidad.

Es por ello que los estudiantes de la carrera de licenciatura en Cultura Física en su proceso de formación, debe mantenerse actualizado sobre las corrientes y tendencias actuales que hoy se ejecutan en el eslabón de base, de esta manera estará en mejores condiciones para desempeñarse en el mundo laboral, contribuyendo a mejorar y elevar la salud y calidad de vida de los practicantes y la suya propia, asimismo manifestará un vasto conocimiento de las tendencias Fitness desde el punto de vista ético y estético, logrando mantener una buena comunicación con los que interactúan, mostrando valores que emanan de la profesión y los que la sociedad ha intuido.

En un estudio piloto realizado en los municipio Centro Habana y La Lisa a consecuencia de la realización de la Practica Laboral Investigativa II, que sistematiza los contenidos recibidos en la asignatura Cultura Física Terapéutica y Profiláctica, pudimos constatar que el fitness, como la incorporación de otras tendencias modernas formas parte del quehacer diario de los profesores de Cultura Física en los combinados deportivos, además están declaradas en las Indicaciones metodológicas de la Actividad Física Comunitaria, pero los estudiantes no cuentan dentro de su proceso de formación profesional con estas herramientas para una vez graduados las puedan aplicar en su contexto laboral.

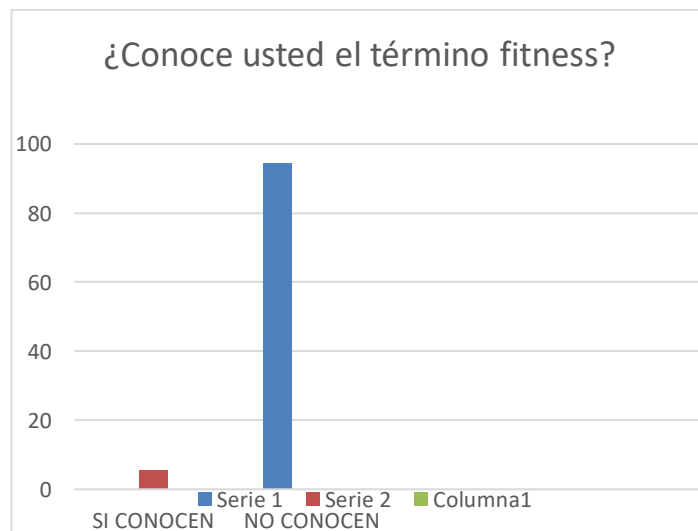
Por tales consideraciones, se dispuso realizar esta investigación, con el objetivo aplicar acciones dirigidas a incorporar el Fitness en el proceso de formación en pregrado en estrecha relación con las particularidades del eslabón de base que es adonde tributa nuestra carrera, con lo acaecido se utilizaría a la Disciplina Formación Laboral Investigativa como plataforma para apoyar y favorecer su desarrollo como futuro egresado, en aras de contribuir con su preparación profesional e integral.

MATERIALES Y MÉTODOS

Del nivel teórico se tuvieron en cuenta, el histórico lógico para conocer los antecedentes históricos del Fitness, análisis y síntesis de esta forma se concentrará la información más precisa sobre las disciplinas que contiene la maya curricular que tributan discretamente, pero intencionalmente a las nuevas tendencias Fitness. A nivel empírico fue necesario realizar un estudio exploratorio donde se observó que los estudiantes desconocen sobre el termino Fitness su significado y lo que representa para su vida profesional futura, la revisión bibliográfica arrojó suficiente material para que el profesional en formación adquiriera las habilidades básicas y herramientas pedagógicas en su desempeño como futuro profesional a tono con lo esperado por el eslabón de base. La muestra estuvo compuesta por 48 estudiantes del sexo femenino y 31 del sexo masculino.

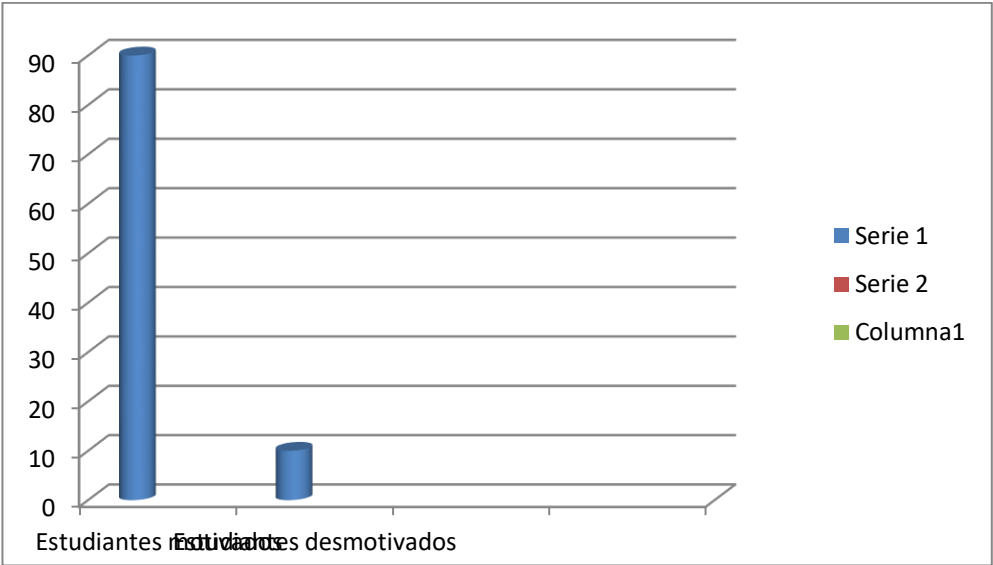
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La primera pregunta dirigida al conocimiento del término Fitness. El 94.5% respondió de no lo conoce, el 5.5% respondió que sí.

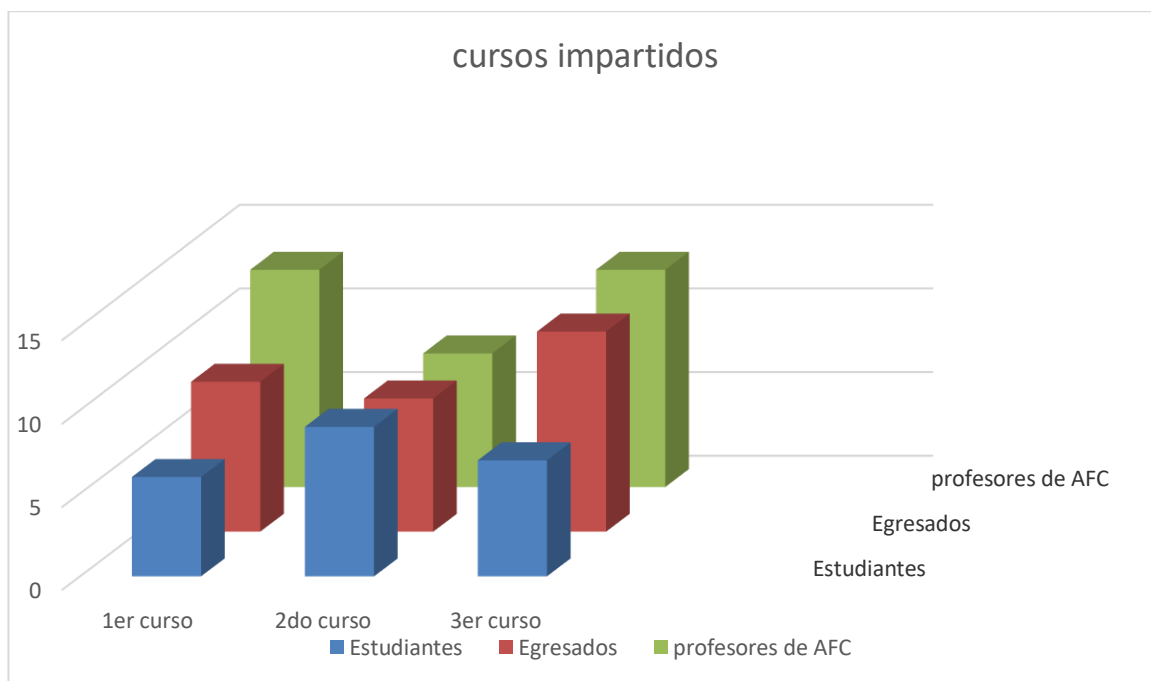


A la pregunta ¿le interesaría conocer e incorporar en sus saberes las tendencias del Fitness? El 90% de los estudiantes demostraron interés por conocer las nuevas tendencias Fitness reconociendo la importancia de estas modalidades en el contexto actual que se presenta en la Cultura Física

llámese de igual forma Actividad Física Comunitaria. Solo el 10% restante no mostro interés por conocer sobre estas nuevas tendencias.



Cursos impartidos sobre tendencias del fitness



Los egresados de cursos anteriores que se encuentran laborando en los combinados deportivos como técnicos de Cultura Física solicitan en su plan de superación individual posgrados afines con las nuevas tendencias Fitness para lograr un mejor desempeño en sus clases.

CONCLUSIONES

La formación de un profesional dotado de cualidades para transformar la realidad social es una aspiración de la educación superior, tema recurrente en debates auspiciados por organizaciones responsables de potenciar el desarrollo humano, educacional y social, así como por las propias universidades, responsables de formar profesionales preparados para el aprendizaje a lo largo de toda la vida, promover su creatividad en interacción con los procesos productivos, socioculturales y los sistemas de innovación para desarrollar cualidades que le posibiliten la transformación social.

La finalidad de la incorporación del Fitness dentro del pregrado de los estudiantes de la licenciatura en Cultura Física, contribuirá a una formación profesional más integral, y le proporcionará una herramienta novedosa y actualizada a su egreso de la carrera para su contextualización en la comunidad.

Los resultados muestran las potencialidades de la implementación de acciones dirigidas al conocimiento del Fitness, y su integración en el proceso de formación de pregrado con él eslabón de base y satisfacer las demandas necesarias en especialidades que constituyen prioridad para su desarrollo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- Aguilar. R. EM., el-al Plan de estudio E pp 187-189.
- 2- Avella, R.E., y Medellín, J.P.R. (2019). Conceptos y componentes de la actividad física y el Fitness *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 164, enero de 2019. <http://www.efdeportes.com/>
- 3- Biurrun, O.P. (2011). Curso internacional de Fitness. La Habana, País Cuba.
- 4- Colectivo de autores (2003). Teoría y práctica de la Gimnasia. La Habana, país Cuba.
- 5- Fariñas, B. E.E., Rodríguez, C.H.T., Pérez, C.R. (2019). Formación del profesional de pregrado en el Centro Universitario Municipal de Jagüey Grande. Estudios del Desarrollo Social vol.7 no.1 La Habana, *versión On-line* ISSN 2308-0132.
- 6- Fuentes, O. (2023). Formación Profesional ¿Qué es y qué necesito saber? <https://iberestudios.com>
- 7- Llerena, O.C. (2021). El proceso de formación profesional desde un punto de vista complejo e histórico-cultural. Volumen 15, Número 3 pp.1-23, DOI: <http://dx.doi.org/10.15517/aie.v15i3.21041>

- 8- Medina, J.E. (2015). Actividad física y para la salud y el Fitness, Barcelona, p. 64
- 9- Paramino, A.L., Gil-Olarte, P.M., y Guerrero, C.R. (2017). Ejercicio físico y calidad de vida en estudiantes universitarios, International Journal of developmental and educational psychology, Universidad de Cádiz, <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n1.v2.956>
- 10-Sánchez, B. (2021). Tendencias del Fitness., Trabajo de fin de grado., Universidad de Sevilla DNI 75928652-V.
- 11-Sánchez, B.D (2022). Que es fitness y sus beneficios. <http://www.mundodeportivo.com>
- 12-Teruelo. B. (2017) Innovación, Vanguardias y Perspectivas en el Fitness.
- 13-Thompson, W.R. (2016)., Revista de salud y estado físico de ACSM 21(6),2017pp10-19

LA HABILIDAD PROFESIONAL DEMOSTRAR PARA LA ENSEÑANZA DE LOS DEPORTES CON PELOTAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA

Autora MS.c. Yenhei Salazar Martínez .

RESUMEN

Las universidades tienen un papel primordial en la formación de profesionales capaces de enfrentar los cambios y las exigencias cada vez más elevadas de la sociedad del siglo XXI. Estudios realizados han constatado la existencia de un alto grado de espontaneidad en la estructuración del sistema de habilidades profesionales, a partir de la dirección del proceso docente educativo de la Cultura Física como invariante de la habilidad dirigir que se desarrolla en la Práctica Laboral Investigativa en el proceso de enseñanza-aprendizaje para su implementación dicha habilidad es propia del ejercicio de la

profesión y se definen en función de la asimilación por el estudiante ,que tiene como base los conocimientos de la carrera, los hábitos inherentes a su profesión y los valores que se deben formar. En la investigación se emplearon métodos científicos que permitieron revelar y explicar el estado actual del problema, para dar solución al problema científico se plantea como **objetivo**: Elaborar una estrategia didáctica para el perfeccionamiento del proceso de desarrollo de habilidad profesional demostrar para la enseñanza de los deportes motivo clases de Educación Física, desde la Práctica Laboral Investigativa I de Educación Física en los estudiantes de tercer año de la carrera.

ABSTRACT

The universities have a primordial paper in the formation of professionals able to face the changes and the more and more high demands of the society of the XXI century. Carried out studies have verified the existence of a high degree of spontaneity in the structuring of the system of professional abilities, starting from the address of the educational process of the Physical Culture as invariant of the ability to direct that it is developed in the Investigative Labor Practice in the teaching-learning process for their implementation this ability it is characteristic of the exercise of the profession and they are defined in function of the assimilation for the student ,que he/she has like base the knowledge of the career, the inherent habits to their profession and the values that should be formed. In the investigation scientific methods were used that allowed to reveal and to explain the current state of the problem, to give solution to the scientific problem he/she thinks about as objective: To elaborate a didactic strategy for the improvement of the process of development of professional ability to demonstrate for the teaching of the sports motivates classes of Physical Education, from the Investigative Labor Practice I of Physical Education in the students of third year of the career.

Palabras Claves: habilidades profesionales, habilidad profesional específica y formación laboral investigativa.

Key words: professional abilities, specific professional ability and investigative labor formation.

INTRODUCCIÓN

El perfeccionamiento continuo de la educación superior en la búsqueda de la calidad de la formación de profesionales es un reto que asume la educación cubana. En la actualidad ya se aplica la quinta generación de planes de estudios de la enseñanza superior conocido entre los docentes como el Plan de estudio “E”, lo que ha derivado en el perfeccionamiento de las carreras de perfil amplio, reenfocándolas a la solución de los problemas más generales y frecuentes de la profesión.

El actual proceso tiene como una de sus aspiraciones lograr un egresado que posea habilidades profesionales que le permitan desempeñarse con responsabilidad social y que propicie su educación para toda la vida; para el estudiante de la carrera Cultura Física ella se define como habilidades profesionales específicas que son la esencia de la actuación profesional y uno de los desafíos planteados desde el Modelo del Profesional para la carrera.

Desde esta perspectiva y a partir de las asignaturas de cada año de la carrera se toma como eje transversal la disciplina principal integradora (**DPI**) que agrupa las asignaturas del ejercicio de la profesión vinculadas con la Práctica Laboral Investigativa (PLI), lo que facilita la integración horizontal y vertical, promueve el aprendizaje y el desarrollo de las habilidades profesionales específicas. En el mapa curricular de la carrera del Plan de Estudio E.

Formación Laboral Investigativa (DFLI), constituye la disciplina principal integradora (**DPI**) y tiene como objetivo fundamental la formación laboral-investigativa de los estudiantes; esta atraviesa todas las actividades del currículo desde primer año, de manera que en su diseño, realización y valoración intervienen todas las disciplinas. En esta formación se tiene que expresar el vínculo entre las actividades académica, laboral e investigativa.

La PLI I, esta direccionada al desarrollo de las habilidades pedagógicas profesionales, de los estudiantes en la Educación Física en la Educación Primaria, Secundaria y Pre-Universitario.

En consonancia con lo anterior, dicha asignatura, plantea como función del profesional de la Cultura Física demostrar y ejecutar el proceso pedagógico de la Educación Física, donde aparecen los deportes como contenido de las unidades docentes, la aplicación de la metodología de enseñanza de los deportes, la promoción, organización y ejecución de actividades deportivas, así como el mejoramiento de su desempeño en las actividades de la PLI I mediante la Investigación e innovación científico-técnica como vía para la solución de problemas que se manifiestan en su campo de acción y esferas de actuación.

La antecedencia del tema investigado se sustenta en:

- El nuevo plan de estudio y la determinación de la Formación Laboral Investigativa, como la Disciplina Principal Integradora, y tiene como objetivo fundamental la formación laboral investigativa de los estudiantes.
- Esta contempla todas las actividades del currículo desde el primer año, de manera que en su diseño, realización y valoración intervienen todas las disciplinas. En esta formación se tiene que expresar el vínculo entre las actividades académicas, laborales, investigativas y de extensión universitaria.
- Las disciplinas asignarán un 20% de las horas lectivas, para desarrollar las clases prácticas docentes internas, de forma simulada a la actividad laboral que desarrollarán en el futuro.
- Las esferas de actuación del profesional de la cultura Física, para darle salida en cada una de las prácticas laborales son:
 - ✓ La Práctica Laboral Investigativa 1: Educación Física
 - ✓ La Práctica Laboral Investigativa 2: Cultura Física Terapéutica y la Recreación.
 - ✓ La Práctica Laboral Investigativa 3: Deporte

Durante un estudio exploratorio efectuado en la carrera de Licenciatura en Cultura Física, con la aplicación de observación de actividades docentes, a la práctica laboral sistemática de tercer año, entrevistas y encuestas aplicadas a estudiantes, profesores y actividades metodológicas de las disciplinas, se identificaron insuficiencias en el desempeño de los estudiantes al enseñar los contenidos de los deportes con pelotas durante la PLI I de Educación Física, evidenciando insuficiente nivel de desarrollo de las habilidades profesionales específicas, relacionadas con la planificación, dirección y demostración de las habilidades motrices deportivas, así como su control y evaluación permanente.

Las carencias evidenciadas en la realidad presentada y el estudio teórico realizado insertado en la tarea de investigación del proyecto “ La Formación del profesional de la Cultura Física ”, se plantea como **objetivo**: Elaborar una estrategia didáctica para el perfeccionamiento del proceso de desarrollo de habilidades profesionales para la enseñanza de los deportes motivo clases de Educación Física, desde la Práctica Laboral Investigativa I de Educación Física en los estudiantes de tercer año de la carrera.

MATERIALES Y MÉTODOS

En el desarrollo de la investigación se emplearon varios métodos:

Los métodos teóricos posibilitaron descubrir, analizar y sistematizar los resultados obtenidos. En tal sentido, se emplearon: el análisis documental, la modelación, el enfoque sistémico estructural, el analítico sintético y el inductivo-deductivo.

Los métodos empíricos permitieron descubrir y acumular un conjunto de datos, que sirvieran de base para dar respuesta a las preguntas científicas. Para ello se pensó utilizar: análisis documental, entrevistas, encuestas, la triangulación, criterio de especialista y criterio de usuario.

Para el procesamiento de la información se utilizarán métodos – estadístico matemáticos como: la distribución empírica de frecuencia para el procesamiento de los datos obtenidos de las encuestas y entrevistas.

Población y muestra: se consideraron tres fuentes de información: estudiantes de la carrera Cultura Física, profesores asesores y tutores de la Práctica Laboral Investigativa I.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La formación y desarrollo de habilidades en profesionales de la Cultura Física ha sido definida conceptualmente por diversos autores entre los que se encuentran Echavarría1996, Calzado 2004, Hernández 2020, Garbey 2020, entre otros, los que concluyen que la formación es un esfuerzo sistemático y planificado por modificar o desarrollar el conocimiento, las técnicas y las actividades a través del aprendizaje, conseguir la actuación adecuada de una actividad o rango de actividades en el mundo es capacitar a un individuo para que pueda realizar convenientemente un trabajo o una tarea dada que además de incidir en aspectos técnicos (destrezas y conocimientos) influyen en actitudes, que deben ser compartidas por todos los miembros de la empresa. Trata de mejorar de manera más completa al individuo que se centra en el **“saber”**, el **“saber hacer”** y el **“saber estar”**; así como que incrementa del potencial humano, requiere un carácter proactivo, demanda un desarrollo integral, debe ser un proceso sistemático, con énfasis en lo relacionado con las actitudes, conocimientos y habilidades y el protagonismo de los implicados.

En la UCCFD “Manuel Fajardo”, esta temática ha constituido una prioridad del trabajo científico-metodológico, sin embargo, aún no se proporcionan los resultados teóricos y prácticos que se requieren para satisfacer las exigencias que demanda en la actualidad el Sistema de Cultura Física y Deportes, lo que reafirma la necesidad de replantear las

acciones encaminadas a perfeccionar el proceso de desarrollo de las habilidades profesionales específicas del licenciado en Cultura

Física para enseñar los contenidos de la unidad de los deportes con pelotas, como aspecto significativo para perfeccionar la actividad laboral investigativa de los estudiantes.

La formación laboral - investigativa de los estudiantes, debe lograr una mayor integración de las clases, el trabajo científico y las prácticas laborales, que propicien en cada carrera el dominio de los modos de actuación profesional, por lo que se conforma, en los nuevos planes de estudio, la Disciplina Principal Integradora Formación Laboral - Investigativa.

En relación con la formación laboral de los alumnos, varios son los investigadores que han contribuido con sus aportes a la materialización del propósito de la educación en el país, entre ellos destacan Álvarez de Zayas, C. y Sierra Lombardía, V. (1999); Hurrutinier Silva, P. (2006), entre otros, quienes con sus resultados científicos, tanto teóricos como prácticos, ofrecen recomendaciones acerca de la necesidad de promover medidas, que preparen a los alumnos para enfrentar las situaciones que se les presentan en la vida cotidiana y a su formación laboral.

Ruiz Aguilera, A. (2007), afirma que la formación laboral está encaminada a la preparación práctica y psicomoral del hombre, para la realización de su vida social futura, en concordancia con las exigencias de nuestra época. Además, esta actividad favorece el desarrollo de hábitos de trabajo colectivo, la iniciativa y la creatividad en los escolares, educa la perseverancia, la disciplina laboral, el espíritu crítico, además de que contribuye a formar una conciencia laboral que permita valorar plenamente el trabajo diario individual y colectivo.

Por su parte, Pérez Hernández, E.J. (2015), plantea que la formación de los estudiantes universitarios de Cultura Física requiere de una contextualización, que contribuya a

desarrollar sus modos de actuación profesional y social. Esta formación, debe caracterizarse por un elevado compromiso ético, y de servicio digno a la patria y la sociedad, como muestra de su identidad e identificación con los principios que la sustentan.

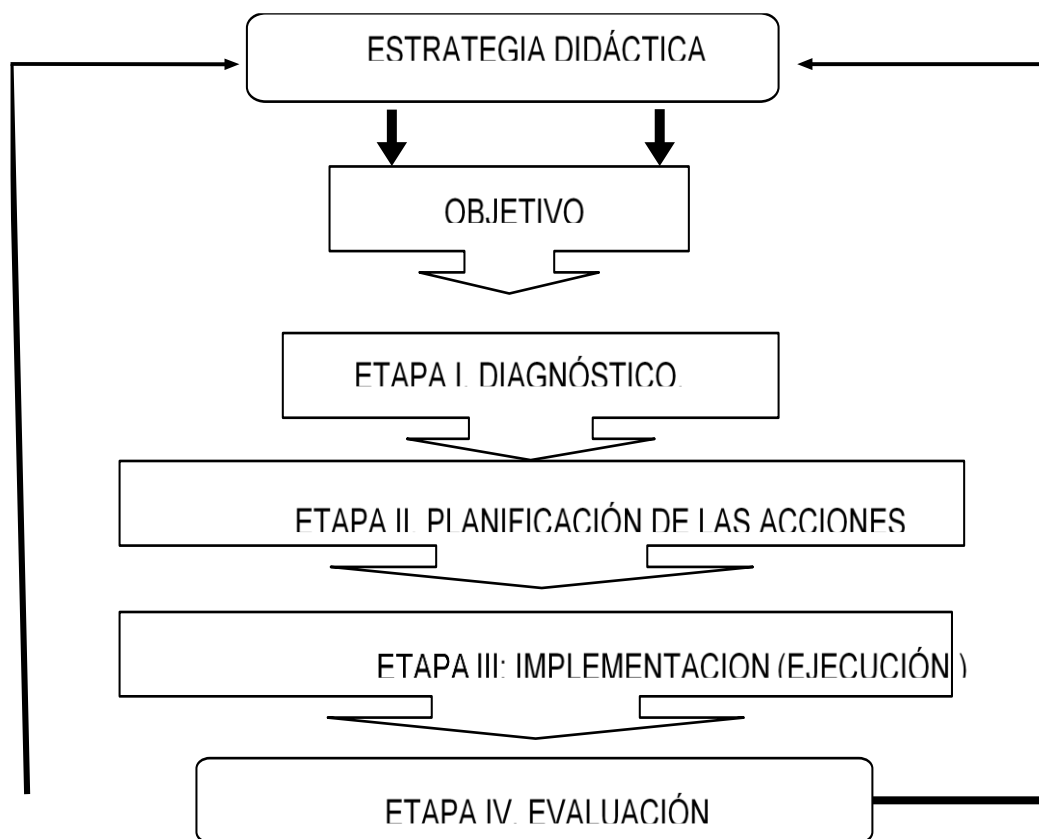
En la UCCFD “Manuel Fajardo”, esta temática ha constituido una prioridad del trabajo científico-metodológico, sin embargo, aún no se proporcionan los resultados teóricos y prácticos que se requieren para satisfacer las exigencias que demanda en la actualidad el Sistema de Cultura Física y Deportes, lo que reafirma la necesidad de replantear las acciones encaminadas a perfeccionar el proceso de desarrollo de las habilidades profesionales específicas del licenciado en Cultura Física para enseñar los contenidos de la unidad condición física, como aspecto significativo para perfeccionar la actividad laboral investigativa de los estudiantes.

Resultados del cuestionario aplicado a los profesores y tutores de la Práctica Laboral Investigativa I (PLI I)

El cuestionario aplicado a los profesores y tutores sobre el desempeño de las habilidad profesional específica demostrar en la enseñanza aprendizaje de los deportes con pelotas en las clases de Educación Física, arrojo que el 71 % de los docentes considera que es insuficiente, mientras el 87 % de los tutores lo ubican en un nivel medio.

Por lo que se realizara una elaboración de una Estrategia Didáctica para los estudiantes de 3 er año en el desarrollo de la habilidad profesional demostrar para la enseñanza aprendizaje de los deportes con pelotas en las clases de la PLI I.

Figura No 1 Estrategia Didáctica para el desarrollo de la habilidad profesional específica demostrar



Estructura y funcionamiento de la estrategia didáctica

El objetivo de la estrategia está encaminado a: contribuir al desarrollo de las habilidades profesionales específicas para enseñar los contenidos de los deportes motivo clases de en el PEA de la PLI de Educación Física; para su elaboración se tuvieron en cuenta los componentes de la clase: objetivo, contenido, método, medios, forma de organización de la enseñanza y evaluación. Para llevar a cabo el funcionamiento de la estrategia didáctica se tuvo en cuenta cuatro etapas, a desarrollar siguiendo la lógica de las etapas, objetivos y acciones y métodos y medios a utilizar en la misma, estrechamente relacionadas entre sí y ha de ser coordinada y aprobada por la dirección de formación de pregrado donde se le debe dar salida a través del proyecto institucional de Formación del profesional de la Cultura Física que allí labora. El responsable de su implementación es el departamento Práctica Laboral Investigativa.

Estas etapas configuran un proceso de trabajo abierto y progresivo, lo que significa que cada una será enriquecida gradualmente en la misma manera en que se logren aportes. En cada una de ellas debe buscarse la máxima participación.

Etapas I. Diagnóstico del proceso de formación de las habilidades profesionales específicas.

Constituye a diagnosticar el nivel de desarrollo de la habilidad profesional específica para enseñar y demostración de los deportes motivo clases, es el punto de partida para la jerarquización de las necesidades derivadas de la evaluación realizada y para dar un orden de prioridad a las acciones a desarrollar, es decir, conocer la realidad y asumirla como una totalidad, siendo esto un principio importante a tener en cuenta.

Acciones:

- ✓ Determinación de las dimensiones, los indicadores y la escala valorativa, elaboradas para el diagnóstico.
- ✓ Determinación de los métodos y técnicas a utilizar en el diagnóstico a profesores y estudiantes.
- ✓ Planificación y orientación de las Practica Docente Interna de las asignaturas de los deportes con pelotas.
- ✓ Elaboración y aplicación de instrumentos para la obtención de la información necesaria.
- ✓ Determinación del nivel de desempeño de los estudiantes en las clases sistemáticas en la práctica laboral, así como a través de pruebas pedagógicas, planificación, observación y análisis de clases.
- ✓ Aplicación de la Guía de observación al desarrollo de la Práctica Laboral Investigativa en las escuelas para evaluar el desempeño de los profesores al orientar, controlar y evaluar las tareas docentes con enfoque profesional relacionadas con los contenidos de los deportes con pelotas.
- ✓ Ejecución de la evaluación del desempeño de los estudiantes en el cumplimiento de las tareas docentes con enfoque profesional relacionado con el contenido de

los deportes con pelotas para constatar el nivel de desarrollo de las habilidades profesionales específicas.

II. Etapa de planificación y organización del proceso de desarrollo de la habilidad profesional específica.

Objetivo: Planificar acciones de aseguramiento del proceso de formación de la habilidad profesional específica demostrar para aprender a enseñar los deportes motivo clases en la carrera de Licenciatura en Cultura Física, determinar metas a alcanzar a corto, mediano y a largo plazo, los objetivos específicos y diseñar acciones para cada etapa.

Acciones:

- ✓ Capacitación de los profesores de tercer año de la carrera en la temática: de los deportes con pelotas.
- ✓ Rediseñar las habilidades profesionales específicas para enseñar los contenidos de los deportes con pelotas en las escuelas para el Licenciado en Cultura Física, en correspondencia con los nuevos entornos de aprendizaje y el perfeccionamiento de los planes y programas.
- ✓ Determinación de las invariantes funcionales y las acciones para el desarrollo de las habilidades profesionales específicas para enseñar los deportes con pelotas motivo clases.
- ✓ Diseñar el sistema de tareas docentes integradoras con enfoque profesional que son esenciales y su implementación para el desarrollo de la habilidad profesional específica demostrar a través de clases prácticas docente interna de las asignaturas de los deportes con pelotas.
- ✓ Elaboración de los materiales docentes y guías metodológicas para la orientación de los estudiantes en su autoreparación.
- ✓ Perfeccionar del expediente de la asignatura, con énfasis en las formas organizativas del proceso de enseñanza aprendizaje.

- ✓ Emisión de valoraciones y propuestas para la validación y perfeccionamiento del programa de la asignatura Práctica Laboral Investigativa I.

III. Etapa de Implementación y Ejecución

En esta etapa un elemento importante es la sistematicidad en su ejecución, pues de esto dependen los resultados, por lo que hay que darle cumplimiento al cronograma de trabajo que debe haber sido elaborado con objetividad y la más amplia participación real que comprometa a todos los implicados con su ejecución.

Objetivo: Desarrollar las habilidades profesionales específicas para enseñar los contenidos de los deportes motivo clases en el contexto real de actuación durante la práctica laboral en las escuelas, con un enfoque problematizado a partir de las situaciones de aprendizaje del eslabón de base del objeto de la profesión.

Acciones:

- ✓ La planificación de clases de Educación Física o parte de ellas, atendiendo a las categorías de la Didáctica de la Educación Física, especialmente las funciones didácticas, las exigencias del contenido y las exigencias de los programas de la asignatura en la escuela primaria y secundaria básica.
- ✓ Aplicación de una entrevista a los profesores de la Práctica Laboral para explorar el dominio que poseen para dar orientación y seguimiento al desarrollo de las HPE.
- ✓ Rediseño del sistema de contenidos del programa de la Práctica Laboral de Educación Física en correspondencia con el perfil profesional del Licenciado en Cultura Física.
- ✓ Aplicación de las invariantes funcionales, acciones y operaciones de las habilidades profesionales específicas para enseñar los contenidos de los deportes motivo clases, en la Educación Física Escolar, en las diferentes formas

organizativas de la docencia de la Educación Superior con los estudiantes de tercer año de la carrera de Licenciatura en Cultura Física.

- ✓ Estructuración el proceso de enseñanza aprendizaje de la asignatura Práctica Laboral de Educación Física en función del desarrollo de la habilidad pedagógica profesionales específicas para enseñar los contenidos de los deportes motivo clases de educación física.
- ✓ Constatación sistemáticamente en cada contenido o tema del programa el nivel de desempeño que alcanzan los estudiantes al problematizar los escenarios docentes (académicos y de la práctica laboral).

Etapas IV. Evaluación en el proceso de formación de las habilidades

Objetivo: Evaluar el nivel de desempeño de los estudiantes evidenciado en las habilidades adquiridas para enseñar los contenidos de los deportes con pelotas en la PLI I.

Acciones:

- ✓ Valoración la evolución del nivel de desempeño de los estudiantes, los logros e insuficiencias y la propuesta de acciones para la mejora de la calidad.
- ✓ Evaluación de los resultados de la estrategia didáctica.
- ✓ Evaluación de la aplicación de las formas y tipos de evaluación sistemática, parcial y final que se emplearán para medir el dominio de las habilidades profesionales específicas alcanzado por los estudiantes.
- ✓ Análisis del desenvolvimiento de cada profesor en los indicadores determinados del desarrollo de la habilidad profesional específica demostrar.
- ✓ Valoración del nivel de dominio de los tutores y profesores del proceder metodológico para el desarrollo de habilidad pedagógica profesional específica demostrar.

- ✓ Valoración del nivel de dominio de los fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo de las habilidades motrices deportivas en Educación Física Escolar alcanzado por los estudiantes.
- ✓ Valoración del nivel de calidad en la ejecución de las tareas docentes con enfoque profesional relacionadas con las habilidades motrices deportivas.
- ✓ Valoración del cumplimiento de la implementación de la estrategia didáctica según los momentos y acciones realizados.

Con la aplicación de la presente estrategia didáctica se favorece:

-  Un eficiente desempeño en los estudiantes de la asignatura Práctica Laboral de Educación Física como componente de la Disciplina Principal Integradora: Formación Laboral Investigativa en la Cultura Física.
-  Los modos de actuación del estudiante en formación, que permitan la acertada en la habilidad profesional específica demostrar para la enseñanza aprendizaje en las clases de Educación Física.
-  El perfeccionamiento curricular del programa de la asignatura Práctica Laboral de Educación Física en correspondencia con las transformaciones de la escuela primaria y secundaria básica.

CONCLUSIONES

Los estudios realizados sobre el proceso de dirección de las habilidades profesionales específicas para enseñar los contenidos de los deportes con pelotas, evidenciaron carencias teóricas metodológicos proceso de enseñanza aprendizaje en la Práctica Laboral Investigativa I de Educación Física.

Las habilidades profesionales son uno de los componentes estructurales del modo de actuación del profesor y ellas refuerzan y consolidan el dominio del conocimiento expresado en los objetivos generales del modelo del profesional.

La caracterización del estado actual del desarrollo de las habilidades profesionales específicas para enseñar los contenidos de los deportes con pelotas motivo clases de Educación Física en los estudiantes de la carrera Cultura Física permitió conocer las insuficiencias en el desempeño de los estudiantes elaborar una Estrategia Didáctica.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Álvarez de Zayas, C. (2011): Didáctica general. La escuela en la vida. Ediciones ALSIE Consultores. Bolivia, Octava Edición. 409p. 11. Álvarez, J. C. y Ríos, I. (2005): La formación y desarrollo de habilidades desde el enfoque histórico-cultural. [en línea] Disponible en: <http://www.monografias.com/trabajos23/formacionydesarrollo/formacionydesarrollo.shtml?monosearch>

Calzado, D. (2004): Un modelo de formas de organización del proceso de enseñanza-aprendizaje en la formación inicial del profesor. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. La Habana, ISPEJV.

Garbey, A. (2017): La preparación del profesional de la Cultura Física para el trabajo comunitario en el Combinado Deportivo. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física. UCCFD “Manuel Fajardo”. La Habana

Hernández, T. I., Paulas, O. S. y Morales, A. M. (2017): Situación actual de la habilidad dirigir en el proceso de formación profesional del estudiante de Cultura Física y Deportes. (Parte 1)”. Revista Científica Electrónica DeporVida. 14, [Revista en línea] Disponible en: <http://www.deporvida.holguin.cu>.

Horruitiner, P. (2006): La formación de profesionales en la Educación Superior cubana.,
Universidad de Matanzas, Cuba, Revista Educación Universitaria, Año 99, (2)
[Revista en línea] Disponible en: <http://www.rieoei.org/deloslectores/1524Silva.pdf>

Horruitiner, P. (2006): La Universidad cubana: el modelo de formación. La Habana.
Editorial Félix Varela.

ESTUDIO COMPARATIVO DE LA IMPLEMENTACIÓN DEL PLAN DE ESTUDIO “E” EN LA UCCFD

COMPARATIVE STUDY OF THE IMPLEMENTATION OF THE “E” STUDY PLAN AT
UCCFD

Autora:

Dr.C. Edita Madelin Aguilar Rodríguez.

RESUMEN

El perfeccionamiento continuo de los Planes de Estudio, es tarea permanente del Ministerio de Educación Superior en Cuba para el logro de la formación de profesionales competentes y comprometidos con el proceso revolucionario cubano. En tal sentido, se realizó un estudio comparativo con el objetivo de determinar las principales debilidades existentes durante la implementación de la primera y tercera cohortes en la formación de los licenciados en Cultura Física. Fueron aplicadas encuestas al 17,9 % del total de estudiantes del cuarto año de la carrera que constituyeron sus estudios en los años 2020 y 2022, y al 36,06 % del total de profesores de la universidad. Se utilizaron métodos del nivel teórico y empírico, además de los estadísticos que permitieron el procesamiento de los resultados. Como resultado se obtuvo que existen dificultades en cuanto a la planificación y empleo de las TICs, limitada potenciación de las habilidades comunicativas y la formación deportiva, así como existieron insatisfacciones en cuanto a la formación de los modos de actuación desde el trabajo interdisciplinario y la disciplina principal integradora; así como las limitaciones en la infraestructura para el desarrollo del plan de estudio.

Palabras Claves: Formación, Cultura Física, Perfeccionamiento

SUMMARY

The continuous improvement of the Study Plans is a permanent task of the Ministry of Higher Education in Cuba for the achievement of the training of competent professionals committed to the Cuban revolutionary process. In this sense, a comparative study was carried out with the objective of determining the main existing weaknesses during the implementation of the first and third cohorts in the training of graduates in Physical Culture. Surveys were applied to 17.9% of the total students in the fourth year of the degree that constituted their studies in the years 2020 and 2022, and to 36.06% of the total professors of the university. Methods of the theoretical and empirical level were used, in addition to the statistics that allowed the processing of the results. As a result, it was obtained that there are difficulties regarding the planning and use of ICTs, limited empowerment of communication skills and sports training, as well as there were

dissatisfactions regarding the formation of modes of action from interdisciplinary work and discipline. main integrator; as well as the limitations in the infrastructure for the development of the study plan.

Keywords: Training, Physical Culture, Improvement

Introducción

La Educación Superior ha venido perfeccionando de manera permanente su sistema de trabajo, con la intencionalidad de garantizar una respuesta adecuada a las cambiantes necesidades de la sociedad en relación con los profesionales que en ella deben desempeñarse y en consonancia con el avance científico-técnico actual. Perfeccionamiento que se ha mantenido como una prioridad del Ministerio de Educación Superior, el cual ha evolucionado desde la Reforma Universitaria de 1962 hasta nuestros días. (Jiménez, 2018)

Dicho perfeccionamiento permite la búsqueda de la calidad en la formación de los profesionales, de forma sistemática. Han pasado desde sus inicios cinco generaciones de planes de estudio y en todas de una forma u otra se han tenido en cuenta los elementos que han resultado desfavorables para la formación de nuestros profesionales, en busca de lograr un perfeccionamiento lo más científico y objetivo posible para el logro de la mejor calidad en la formación de nuestros profesionales.

Lo anterior reafirma la importancia que reviste la aplicación de la investigación científica dirigida a validar los resultados que se obtienen durante la implementación de los Planes de Estudio ya que a decir de Miranda y Cruz (2010). La Validación, se concibe como un proceso continuo que aporta las valoraciones necesarias para proponer cambios, ajustes o modificaciones de mayor esencialidad en el mejoramiento de la formación inicial de los profesionales “La validación de planes y programas de estudio recoge sistemáticamente datos sobre el desarrollo de los procesos de formación y la validez de estos documentos en esa ejecutoria.” (Lau, Miranda, 2010)

Los estudios de la Licenciatura en Cultura Física se iniciaron el 1973 en la Escuela Superior de Educación Física (ESEF) mediante la Resolución 488/73 del Ministerio de

Educación que aprueba la transformación de la ESEF “Comandante. Manuel Fajardo” en un centro de formación universitaria. El primer plan de estudio de nivel universitario, fue elaborado de conjunto por profesores cubanos y del campo socialista, tuvo una duración de cuatro años y partía de “un tronco común con profundización, bien en un deporte, en educación física o recreación”. (Aguilar et al., 2016)

A partir de 1976 con la creación del Ministerio de Educación Superior (MES) el centro pasa oficialmente a denominarse Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. Se elabora el Plan de Estudio “A” que incluía dos especialidades: la de Deportes y la de Educación Física, organizadas en un curso vespertino – nocturno. Tuvo una duración de cuatro años y comenzó a desarrollarse en septiembre de 1977. Un elemento distintivo de este plan fue la forma de culminación de estudios por Trabajo de Diploma, lo que potenció la labor investigativa en la formación de los profesionales.

En 1982, se ponen en marcha el Plan de estudio “B” en correspondencia con el principio declarado por el Ministerio de Educación Superior, desde su fundación, de asegurar un continuo perfeccionamiento de la Educación Superior. Este plan amplió la duración de la carrera a cinco años, incrementó el número de especializaciones en Deportes y disminuyó las de Educación Física. En este plan se incorporó, como nuevo elemento, un semestre de práctica laboral al final de la carrera vinculada a su futuro desempeño profesional, denominada práctica de preubicación o preasignación.

Lo más novedoso del Plan “B” fue la creación del Curso para Atletas dada la necesidad de atender, de manera especial, a un gran número de miembros de equipos nacionales y juveniles que, como parte del desarrollo deportivo del país, era necesario garantizar su formación.

En 1987 se realizó un diagnóstico profundo del plan “B” y quedaron evidenciadas insuficiencias en la articulación adecuada entre el componente laboral y el investigativo dirigida a la solución de problemas profesionales entre otros aspectos. Todo ello creó las bases para una formación de perfil amplio, con una formación básica sólida, una organización curricular por amplias áreas de conocimiento, con énfasis en las

habilidades profesionales y la inclusión de programas directores; sobre estas bases se inicia la elaboración del Plan de Estudio C”, donde se declaran, por primera vez, cuatro esferas de actuación: la Educación Física, la Recreación, el Deporte y la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica. Se introducen como elementos novedosos: el principio de la integración de los componentes académico, laboral e investigativo como base del diseño curricular con la realización de práctica docente en las cuatro esferas de actuación y los diseños curriculares ajustados a las necesidades y características de los tres tipos de cursos.

En 1997 se diseña el Plan de estudio “C” modificado que comienza a aplicarse a partir de Septiembre del 2001, previa defensa ante un tribunal de expertos del MES, el INDER y organismos usuarios, elemento novedoso introducido para la aprobación oficial de estos planes. En enero del 2002 se inicia una nueva etapa conocida como la “Universalización de la Educación Superior”.

En septiembre de 2003, se aprobó por el Consejo de Dirección del MES el Documento Base para la elaboración de los Planes “D” que se sustentó en un modelo teórico - metodológico integrador de base humanista e histórico – cultural del desarrollo humano, dirigido a la formación integral de los profesionales de la Cultura Física, a partir de un enfoque en sistema con el perfeccionamiento de las estrategias curriculares y la posibilidad de una salida intermedia al concluir el tercer año de la carrera. (Rodríguez, 2008)

A lo largo de todos esos años, se fueron realizando algunas investigaciones que indicaron en su momento las limitaciones de los diferentes planes de estudio, ejemplo de dichas investigaciones se destacan las realizadas en nuestra carrera, en el Plan de Estudio “C” por los Doctores Celia Rizo Cabrera y Luis Campistrous Pérez, la cual arrojó importantes resultados, que se tuvieron en cuenta al diseñar el plan de Estudio “D”.

El abril del 2016, se convocó por parte del MES a la confección del Plan de Estudio “E”, a partir de las limitaciones presentadas en los planes de estudio “D” y la necesidad del cumplimiento de los lineamientos 143, 151 y 152 de la Política Económica y Social del

Partido y la Revolución los cuales propiciaron la revisión profunda de los programas de formación y desarrollo de los profesionales cubanos, en correspondencia con los nuevos escenarios y condiciones complejas que se vislumbraban para las próximas décadas del siglo XXI. Estos análisis condujeron a la proyección de nuevas políticas para el perfeccionamiento del proceso de formación continua de los profesionales cubanos reenfoicándolas hacia la solución de los problemas generales y frecuentes en el eslabón de base de la profesión. (Ministerio de Educación Superior, 2016)

En consecuencia, se declaró como el eslabón de base de la profesión en la carrera de Cultura Física a la escuela y el combinado deportivo, donde se desarrolla el proceso docente educativo en las cuatro esferas de actuación de este profesional, dirigido a la práctica sistemática de la actividad física, en función de la formación integral de niños, adolescentes, jóvenes y adultos.

A partir de lo anterior, y teniendo en cuenta los problemas generales y frecuentes a resolver por dicho profesional en el eslabón de base de la profesión, fue diseñado el plan de estudio “E”, el cual comienza a aplicarse en septiembre de 2016.

En consecuencia, se comienza a investigar al concluir la primera cohorte de dicho plan de estudio en el año 2020, con el objetivo de perfeccionar el proceso formativo de los profesionales de la cultura física. En tal sentido, la intención fue realizar una evaluación de la implementación del plan de estudios cada año al concluir cada cohorte, aspecto que no se pudo materializar en el año 2021 por encontrarse el país azotado por la pandemia de la COVID 19.

Esta situación obligó a las universidades a realizar de ajustes curriculares para desarrollar el proceso docente – educativo de manera online, aspecto este del cual no escapó la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD).

Por tal motivo, el objetivo del presente trabajo, es identificar las principales deficiencias en el proceso de formación del licenciado en Cultura Física durante la implementación del plan de estudio “E” (primera y tercera cohortes) en la Universidad de Ciencias de la Cultura física y el Deporte.

Materiales y Métodos:

Para la realización de esta investigación se tuvo en cuenta lo establecido por el Ministerio de Educación Superior para el diseño de los planes de Estudio “E”, así como las particularidades del Plan “E” diseñado para la carrera de Cultura Física y el modelo para la evaluación de los procesos formativos del profesional de cultura física que permitió identificar las principales dificultades en la implementación de dicho plan de estudio y de esta forma poder realizar su perfeccionamiento, además los diferentes ajustes curriculares realizados durante el periodo de la pandemia.

La muestra utilizada estuvo constituida por 116 estudiantes pertenecientes a la primera y tercera cohortes y 157 profesores que habían laborado en ambas cohortes.

La metodología utilizada se sustentó en la aplicación de los diferentes instrumentos propuestos en el modelo, tales como encuestas a estudiantes de cuarto año que finalizaban su carrera (cierre de la cohorte) y a profesores que habían impartido clases en la primera y tercera cohortes.

Los métodos utilizados en la investigación fueron del nivel teórico el histórico-lógico, el análisis y la síntesis y el inductivo deductivo; del nivel empírico la encuesta y el análisis documental y como métodos estadísticos matemáticos la estadística descriptiva.

Métodos Teóricos

Analítico-sintético: Se utilizó para la descripción de las características de los diferentes planes de estudio por los que ha transitado la carrera de cultura física.

Histórico-lógico: se empleó en el estudio evolutivo de las diferentes generaciones de planes de estudio desde los inicios en 1976 hasta la actualidad.

Métodos empíricos:

Análisis documental: este método permitió la recopilación de los datos generados por cada uno de los planes de estudio por los que ha transitado la carrera cultura física.

La encuesta: aplicada a los estudiantes y profesores para conocer el nivel de satisfacción en diferentes aspectos relacionados con la aplicación del plan de estudio.

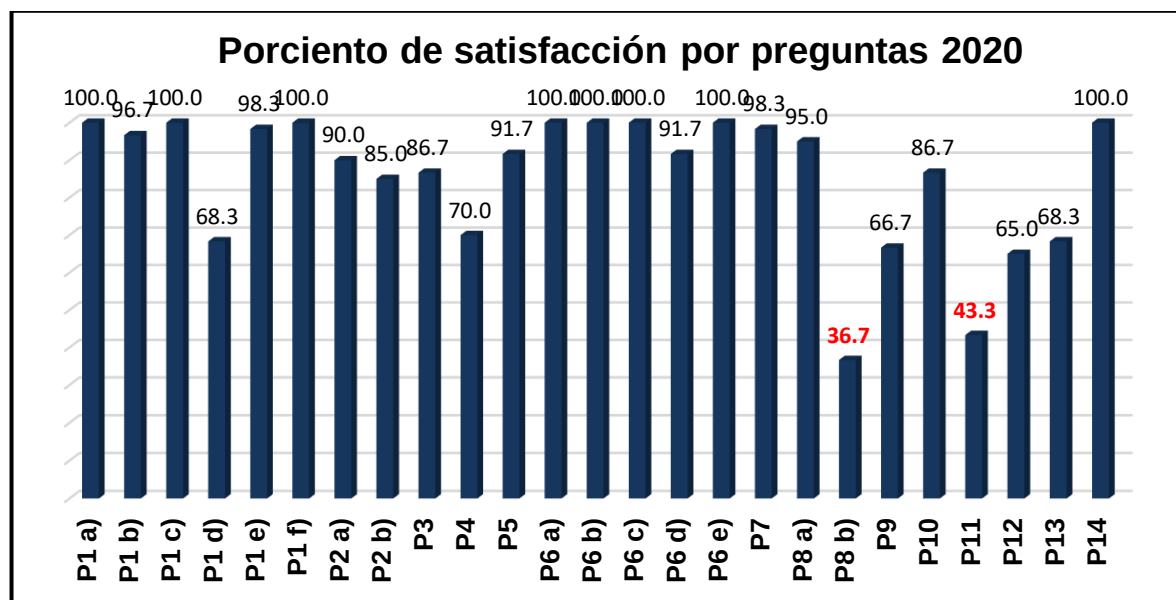
Métodos estadísticos matemáticos

Media Aritmética o Promedio: esta medida de tendencia central se utilizó para determinar los valores obtenidos en cada uno de los ítems contentivos en las encuestas aplicadas.

Resultados y Discusión:

Como resultado de las encuestas realizadas a los estudiantes encontramos al tabular los diferentes ítem evaluados, los siguientes resultados:

Gráfico 1. Resultados de la encuesta realizada a los estudiantes de la Carrera Cultura Física al concluir la primera cohorte del Plan de Estudio “E” en la UCCFD.

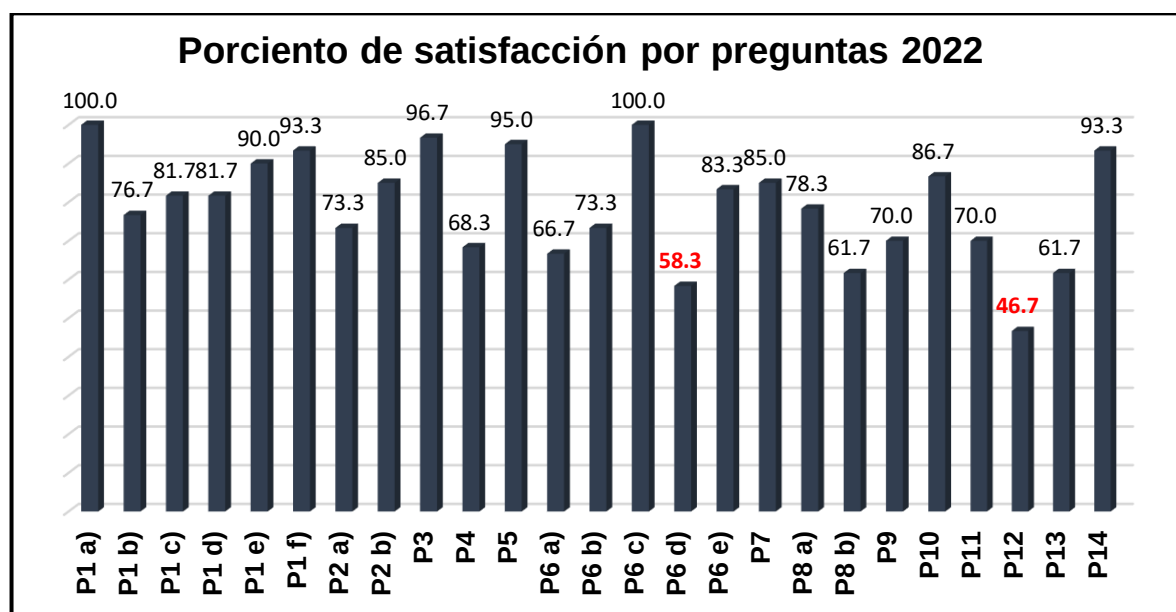


Los resultados obtenidos según la encuesta a los estudiantes en el 2020, muestran una tendencia de más del 65.0 % de satisfacción en 23 de los 25 ítem evaluados y solo dos evidenciaron resultados por abajo del 50.0 %.

En el caso de la pregunta 8 b, relacionada con la utilización del idioma inglés, mostró solo en 36,7 % de satisfacción por parte de los estudiantes, mientras que la pregunta 11 relacionada con la utilización de los recursos para el aprendizaje, específicamente el uso de las TiCs, alcanzó el 43,3 % en el 2020 al evaluar la primera cohorte.

En consecuencia, al evaluar los mismos parámetros en el año 2022, perteneciente la tercera cohorte, se observa en el Gráfico 2, que existió incremento en cuanto a la satisfacción de los estudiantes en ambos parámetros; no obstante, disminuyó el nivel de satisfacción en cuanto a su participación en proyectos extensionistas y la disponibilidad de la bibliografía para el estudio independiente. Estos últimos resultados, se considera que pueden estar originados por la situación de la pandemia, donde por motivos del aislamiento la universidad no pudo mantener de forma sistemática los proyectos extensionistas y los estudiantes necesitaron mayor cantidad de bibliografía, sobre todo en formato digital para el desarrollo de su docencia en forma virtual.

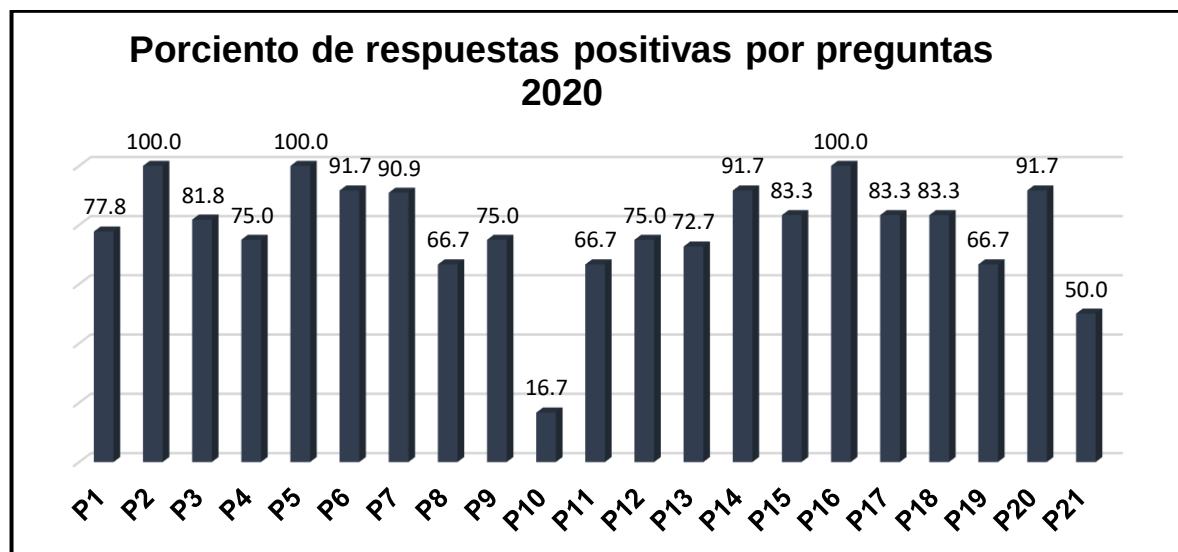
Gráfico 2. Resultados de la encuesta realizada a los estudiantes de la Carrera Cultura Física al concluir la primera cohorte del Plan de Estudio “E” en la UCCFD.



En sentido general se observa que de los 25 ítem evaluados a los estudiantes, 15 se ubicaron por encima del 90.0 % de satisfacción por parte de los estudiantes por lo que permite afirmar que el 60.0 % de los ítem evaluados, presentaron un nivel alto de satisfacción en el 2020 (primera cohorte, mientras que en la tercera cohorte 2022, solo siete de los 25 ítem evaluados, se comportaron por encima del 90.0 % . Solo el aspecto relacionado con la disponibilidad de la bibliografía estuvo por abajo del 50 %

Los resultados según el criterio de los profesores fueron los siguientes:

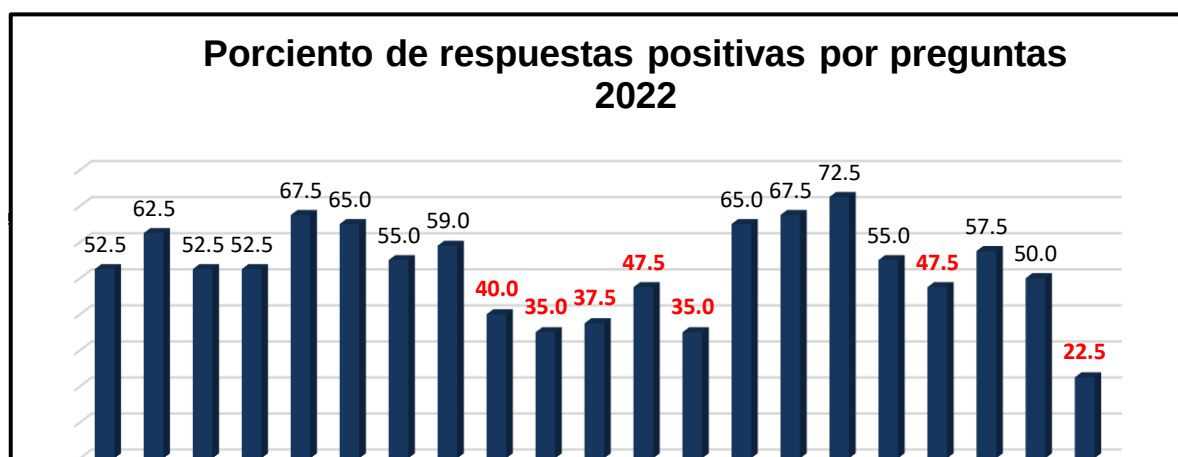
Gráfico 3. Resultados de la encuesta realizada a los profesores de la Carrera Cultura Física al concluir la primera cohorte del Plan de Estudio “E” en la UCCFD.



Como se observa en el gráfico 3, la mayoría (95,2%) de los aspectos evaluados en la encuesta de los profesores en la primera cohorte, evidenciaron estar por encima del 50 % de respuestas positivas, sin embargo, existió un ítem relacionado con la utilización de las TICs que solo presentó el 16,7 % de respuestas positivas dadas por los profesores; se considera que este aspecto pudo estar dado por la obsolescencia y escasez de los recursos informáticos a utilizar para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje.

En el caso de los resultados alcanzados la tercera cohorte (2022), existió una tendencia a la disminución del número de respuestas positivas emitidas por los profesores en la totalidad de los ítem evaluados, gráfico 4.

Gráfico 4. Resultados de la encuesta realizada a los profesores de la Carrera Cultura Física al concluir la tercera cohorte del Plan de Estudio “E” en la UCCFD.



En la encuesta aplicada a los profesores se evidenciaron dificultades relacionadas con la no existencia en varios escenarios de las condiciones idóneas para el empleo de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones, las limitaciones en cuanto a una infraestructura que garantice el desarrollo del plan

Los ítem con menor porcentaje de respuestas positivas por parte de los profesores fueron los relacionados con: la planificación y utilización de las TICs durante el proceso de enseñanza aprendizaje, el desarrollo de habilidades comunicativas, tanto en Español como en Inglés, limitaciones en cuanto a la potenciación de la estrategia curricular de formación deportiva, la formación desde el propio proceso de enseñanza en la disciplina principal integradora y el trabajo interdisciplinario de los modos de actuación del profesional y las limitaciones en cuanto a la infraestructura de la universidad que no garantiza el desarrollo del plan de estudio en las diferentes modalidades de estudio.

Los resultados obtenidos indican el seguimiento que se ha de realizar durante la implementación del plan de estudio en las próximas cohortes para lograr su perfeccionamiento. Se ha de intencionar el trabajo en cuanto a los siguientes aspectos: actualización de la bibliografía, impresa o digital, para la formación científica profesional de los estudiantes, la utilización de las TICs y la comunicación, sobre todo en lo referido a la utilización del idioma inglés en la docencia, el desarrollo de los modos de actuación del profesional mediante el trabajo interdisciplinario y la Disciplina principal integradora, el trabajo hacia la potenciación de la estrategia curricular de formación deportiva y el mejoramiento de la infraestructura de la universidad que no garantiza el desarrollo del plan de estudio en las diferentes modalidades de estudio.

Conclusiones

1. Existencia de limitaciones en cuanto a la utilización de las TICs para la docencia, así como la bibliografía de la carrera y la comunicación con énfasis en el idioma inglés.
2. Limitado desarrollo de los modos de actuación desde la Disciplina principal integradora y el trabajo interdisciplinario.

3. El estado de la infraestructura en la universidad, no garantiza el desarrollo del plan de estudio en las diferentes modalidades de estudio.
4. Los resultados obtenidos en cada una de las facultades, permiten a cada colectivo de carrera identificar las principales dificultades sobre las que debe accionar en la implementación del plan de estudio “E” para las próximas cohortes.

Referencias bibliográficas

- Aguilar et al, 2016. Plan de Estudio “E” Carrera Cultura Física. Ministerio de Educación Superior. Cuba.
- Jiménez-Pérez, L. (2018) El perfeccionamiento de la educación superior y su repercusión en la formación posgraduada del gestor sociocultural. Rev Santiago, e-ISSN 2227-6513.
- Lau Apó, F y Miranda Lena T. (2010) Validación de los planes de estudio de las carreras pedagógicas en Cuba. Editorial Universitaria Félix Varela.
- Ministerio de Educación Superior 2016. Documento base para el diseño de los planes de estudio “E”. Cuba.
- Rodríguez, A. (2008) Plan de Estudio “D” Licenciatura en Cultura Física. Ministerio de Educación Superior. Cuba.

EL PORTAFOLIO DIGITAL EN LA EVALUACIÓN DE LOS ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DEL CURSO PARA ATLETAS.

Autores:

1. Isabel Luisa Góngora Peña
2. Francisca Valerino Repilado Centro laboral:

Resumen:

El curso de Licenciatura en Cultura Física para Atletas plantea la necesidad de atender, de manera especial, a un grupo de miembros de equipos nacionales y juveniles que decidieron matricular la carrera. Atendiendo a las condiciones especiales en que deben desarrollar el proceso de enseñanza aprendizaje, se hace necesaria la búsqueda de alternativas que garanticen el cumplimiento de los programas en las diferentes asignaturas. Esta problemática motivó el desarrollo del presente trabajo el cual tiene como objetivo: fundamentar el empleo del portafolio digital como instrumento de evaluación para los estudiantes del curso para atletas en la asignatura Practica Laboral Investigativa II. Para el desarrollo del trabajo se utilizaron métodos teóricos tales como el Análítico-Síntetico, Inductivo-Deductivo, como métodos empíricos: la encuesta y como estadístico matemático el cálculo porcentual. El portafolio digital es un instrumento que brinda grandes beneficios al permitir que los estudiantes desarrollen su propio crecimiento profesional, es una valiosa herramienta para la enseñanza basada en el desarrollo de competencias como la capacidad de aprendizaje, la capacidad de autonomía e iniciativa personal, la capacidad creativa, el pensamiento reflexivo, el pensamiento crítico, la competencia comunicativa y la competencia digital.

Palabras claves: Portafolio electrónico, Atletas, Evaluación

Summary

The Physical Culture for Athletes Degree course raises the need to attend, in a special way, to a group of members of national and youth teams who decided to enroll in the

race. Taking into account the special conditions in which the teaching-learning process must develop, it is necessary to search for alternatives to guarantee the achievement of the objectives of the programs in the different subjects. This problem motivated the development of the present work, which has as objective: to base the use of the digital portfolio as an evaluation instrument for the students of the course for athletes in the subject Investigative Labor Practice II. For the development of the work, theoretical methods such as the Analytical-Synthetic, Inductive-Deductive were used, as empirical methods: the survey and the percentage calculation. The digital portfolio is an instrument that provides great benefits by allowing students to develop their own professional growth, it is a valuable tool for teaching based on the development of competencies such as learning ability, the ability for autonomy and personal initiative, the ability creative thinking, reflective thinking, critical thinking, communicative competence and digital competence.

Keywords: Electronic portfolio, Athletes, Evaluation

Introducción:

Según lo planteado en Resolución No 47/22 (Reglamento organizativo del proceso docente y de dirección del trabajo docente y metodológico para las carreras universitarias) en su Sección Quinta “De las modificaciones al plan de estudio de los estudiantes atletas de alto rendimiento” Artículo 257.1.

“Se consideran atletas de alto rendimiento a aquellos estudiantes que forman parte de los equipos y preselecciones nacionales y juveniles, los que provengan de las instituciones deportivas de alto rendimiento, así como aquellos estudiantes que constituyan valores deportivos universitarios del país o de la institución de educación superior, condición que es certificada en cada curso académico por la Dirección Provincial del Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación”.

Dicha resolución plantea además que los atletas de alto rendimiento deben recibir una atención adecuada que les permita cumplir con las exigencias de los entrenamientos y

las competencias, así como, con los requerimientos del proceso docente educativo. El curso para atletas en la carrera de Licenciatura en Cultura Física surge con el Plan de estudios “B” en 1982, pero no es hasta la creación del Plan de estudios “E”, en 2016 que se incorpora al currículo de este curso la Disciplina Formación Laboral Investigativa, compuesta por las asignaturas Práctica Laboral Investigativa I, Práctica Laboral Investigativa II y la Práctica Laboral Investigativa III, en los semestres 7mo, 8vo y 9no de la carrera respectivamente.

Las condiciones especiales en que se desarrolla el curso para atletas imponen retos a la organización del proceso docente educativo, ya que se debe ajustar la planificación y organización del mismo, de modo que el atleta de alto rendimiento disponga del tiempo necesario para los entrenamientos técnico-deportivos. Es por ello que la modalidad de estudio empleada para este tipo de curso es la semipresencial, en ella la carga docente es menor que en la modalidad presencial, el proceso docente educativo se organiza mediante la combinación eficiente de actividades presenciales y acciones de aprendizaje autónomo, enfatizando más en los aspectos que el estudiante debe asumir por sí mismo con el apoyo de las ayudas pedagógicas que brindan los profesores y el empleo de recursos educativos tales como estrategias de aprendizaje apoyadas en la tecnología.

Es conocido por diversos educadores e investigadores que el portafolio digital, también denominado portafolio electrónico e incluso e-portafolio, brinda grandes beneficios al permitir que el proceso de aprendizaje sea transparente, y que los estudiantes desde el inicio de los estudios universitarios puedan desarrollar su propio crecimiento profesional de acuerdo con sus intereses personales. Además, es una valiosa herramienta para la enseñanza basada en el desarrollo de competencias como la capacidad de aprendizaje, la capacidad de autonomía e iniciativa personal, la capacidad creativa, el pensamiento reflexivo, el pensamiento crítico, la competencia comunicativa y la competencia digital.

El portafolio digital es un instrumento que combina las herramientas tecnológicas con el objeto de reunir trabajos que permitan el seguimiento y la evaluación del proceso de aprendizaje del alumno, su uso es muy útil, tiene la capacidad de incorporar las nuevas

tecnologías de información y comunicación (TIC) al proceso de aprendizaje. En la actualidad este recurso ha alcanzado un interés especial por parte de los docentes debido al empleo de las TIC, en este contexto es donde surge el término de e-portafolio o portafolio electrónico. Las TIC aportan muchas potencialidades a la hora de diseñar y elaborar un portafolio. En esta línea, las TIC pueden ayudar en la elaboración de los trabajos que se estructuran en el portafolio y también pueden actuar como plataforma del proceso de enseñanza y aprendizaje.

El portafolio digital presenta ventajas ya que permite almacenar y conservar en archivos y carpetas productos del alumno en diferentes formatos. Estos pueden ser documentos escritos, grabaciones, entrevistas, un modelo tridimensional, ilustraciones, un bosquejo, una animación, etc. Pero también tiene desventajas ya que exige cierto nivel de conocimientos informáticos por parte del docente y los alumnos que si no se poseen puede hacer que el portafolio digital parezca una herramienta poco práctica. Otra de sus desventajas está asociada a que los recursos tecnológicos (software y hardware) no siempre están tan accesibles como se necesita y espera. Por último, aunque no en último lugar, el portafolio digital debe formar parte del modelo educativo y de la cultura institucional para que realmente se considere una herramienta valiosa en el proceso de aprendizaje de los alumnos.

Esta problemática motivó el desarrollo del presente trabajo el cual tiene como **objetivo:** fundamentar el empleo del portafolio digital como instrumento de evaluación para los estudiantes del curso para atletas en la asignatura Práctica Laboral Investigativa II.

Desarrollo

1. El portafolio digital

Definición

El uso del término portafolio es cada vez más frecuente en la bibliografía, si hasta la década de los noventa hablar de portafolio era hablar de carpetas físicas, entendidas

estas como una recopilación de material en papel, en estos momentos ya existen diferentes plataformas que facilitan poder armar un portafolio digital, con las ventajas que esto supone. Las definiciones que podemos encontrar sobre el portafolio digital no aportan nada nuevo en cuanto al contenido del mismo; las novedades se relacionan con la posibilidad de artefactos que estos nuevos soportes pueden llegar a contener (Soto, Barquín y Fernández, 2016: 142).

Según Cassany, D. (2011), en Estados Unidos, donde existe más tradición de la pedagogía de portafolios (formulada con la conocida divisa de «colecciona, selecciona y reflexiona») y donde algunas instituciones han adoptado este recurso como herramienta de evaluación, ya se publican estudios sobre portafolios digitales desde los años noventa. Estos estudios alertan de la dificultad tecnológica que a veces implica su utilización y para la cual muchas veces los alumnos no están preparados. Es importante pues, seleccionar la plataforma que mejor se adecue a las necesidades del grupo y tener capacidad para poder ofrecer al alumnado asesoramiento para su uso.

Kunnari, I.; Laurikainen, M. (2017) lo definen como:

“Los portafolios digitales son espacios de aprendizaje y trabajo digitales de propiedad de los estudiantes para recopilar, crear, compartir, colaborar, reflexionar sobre el aprendizaje y las competencias, así como almacenar las retroalimentaciones y evaluaciones recibidas. Son plataformas que los estudiantes deben diseñar para implicarse en su desarrollo personal y profesional, e interactuar activamente con las comunidades de aprendizaje y los diferentes agentes implicados en el proceso de aprendizaje”.

Según Barberà et al (2006) el e-portfolio se configura como:

“un sistema de evaluación integrado en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Consiste en una selección de evidencias/muestras que tiene que recoger y aportar el estudiante a lo largo de un período de tiempo determinado y que responde a un objetivo concreto (...). Estas evidencias permiten al alumnado

demostrar que está aprendiendo, a la vez que posibilitan al profesor un seguimiento del progreso de este aprendizaje”.

A través del portafolio digital el docente dispone de una herramienta para valorar las competencias que va consiguiendo el estudiante en el proceso de enseñanza-aprendizaje. En este sentido deben conseguir fomentar en el alumno (Gavari 2006): la capacidad de incorporar las nuevas tecnologías de información y comunicación al proceso de aprendizaje; que sea capaz de facilitar el aprendizaje; que despierten interés, la motivación y el gusto por aprender; la disponibilidad para aprender por cuenta propia (aprendizaje autónomo) y a través de la interacción con otros; las habilidades para estimular la curiosidad, la creatividad y el análisis; las aptitudes para fomentar la comunicación interpersonal y el trabajo en equipo. Es por esta razón que el profesor deberá definir los conocimientos y competencias que se pretende desarrollar en una materia y explicitarlas mediante el portfolio electrónico para generar un eje alrededor del que girará el aprendizaje y la evaluación del estudiante.

Características

Según Lankes, A. M. (1995) las principales características y componentes que manifiestan diversos especialistas sobre los portafolios digitales o E-portafolios, son los siguientes

- Permite incluir textos, gráficos o elementos multimedia que se pueden consultar en Internet o en otro medio electrónico.
- Nos permite agrupar todo el material en formatos que son mucho más manejables, como un CD, un DVD, etc.
- No es una secuencia lineal por lo que los distintos materiales incluidos pueden ser enlazados entre sí, de modo que podamos acceder en cualquier momento a reflexiones, enlaces de interés sobre un determinado tema, lecturas adicionales, etc.
- Nos da la posibilidad, de actualizar y gestionar los materiales e informaciones disponibles una forma más sencilla que el portafolio tradicional, facilita el control y la

organización de los trabajos creados en los diferentes medios, sin olvidar que es más que una simple colección de recursos.

La evaluación por portafolio digital

El uso del portafolio como instrumento de evaluación proporciona la personalización del proceso ya que, como señala Klenowski (2005) - citado Martínez M.J. (2009) el portafolio permite una evaluación "expansionista" puesto que incorpora múltiples fuentes de información del proceso y la toma constante de decisiones en torno a ella. A esta evaluación formativa, también se le añade la posibilidad de la evaluación sumativa, pues como establece Martínez M.J. M.J. (2009):...el portafolio como evaluación sumativa nos va a proporcionar unos resultados al final del proceso.

El portafolio digital supone, en cuanto a la evaluación, una herramienta importantísima, por cuanto posibilita la reflexión del alumno sobre su propio trabajo, de tal manera que promueva en el discente una metacognición de su forma de aprender y una autoevaluación de sus logros, además de un mayor compromiso y responsabilidad en torno a su proceso de aprendizaje. En este proceso de evaluación se hace imprescindible contar con rúbricas, checklist (lista de comprobación) y tutorías por parte del profesor que orienten la acción del discente en ese proceso.

Sobre la base de las consideraciones anteriores el portafolio digital constituye, en cuanto a la evaluación, la herramienta idónea para dar respuesta a la búsqueda de alternativas en el logro de un balance satisfactorio entre las actividades deportivas y docentes en el curso para atletas, el éxito en el logro de los objetivos planteados por profesor y alumnos depende en gran medida de su adecuada implementación.

2- El portafolio digital como instrumento de evaluación para los estudiantes del curso para atletas en la asignatura Práctica Laboral Investigativa II (PLI II)

La Práctica Laboral Investigativa II (PLI II) es una de las asignaturas que componen la Disciplina Formación Laboral Investigativa en la Cultura Física, definida en el Plan de Estudios E como la disciplina principal integradora en el Modelo del Profesional de la Cultura Física (DPI) en esta nueva concepción, está constituida por las tres PLI, constituye el eje transversal a lo largo de toda la carrera que favorece la dirección científica del proceso docente-educativo, pues sus objetivos y contenidos tienen salida directa al modelo del profesional en las cuatro esferas de actuación del profesional de la Cultura Física de ahí su nombre de Formación Laboral Investigativa.

En este contexto la asignatura PLI II, propicia conocimientos, habilidades, actitudes y valores que debe desarrollar el estudiante en su proceso de formación en correspondencia con el modelo del profesional, con una visión crítica, reflexiva y transformadora de los procesos en sus ámbitos de actuación permitiéndole alcanzar una formación integral, con sólidos conocimientos y habilidades pedagógico profesionales en las dos de las esferas de actuación diseñadas en el plan de estudio E, que son la Recreación Comunitaria y la Actividad Física en la Promoción de Salud. Tiene entre sus objetivos generales: Dirigir los procesos, de la Cultura Física Profiláctica y Terapéutica; así como la Recreación Física en el contexto de la comunidad, en el eslabón de base (combinado deportivo), con carácter sostenible, teniendo en cuenta las características biológicas, psicológicas y sociales de los practicantes, promoviendo la creación de estilos sanos de vida.

Materiales y Métodos:

La experiencia tuvo lugar en la Escuela Superior FAR Giraldo Córdova Cardín con la participación de 27 estudiantes de 5to año integrantes de los grupos EA-509 y EA510. (Ver Anexo No1). Se trabajó con el 100% de la población.

En el desarrollo de la investigación fueron utilizados métodos teóricos tales como: Análítico-Sintético: nos permitió determinar los factores que condicionan el éxito del empleo de la evaluación por portafolio en el curso para atletas, así como

descubrir las relaciones e interacciones que existen objetivamente entre estos factores.

Inductivo-Deductivo: a través del mismo fue posible identificar las características generales del proceso de evaluación con el empleo del portafolio digital, a partir del estudio de los fenómenos que en él se ponen de manifiesto. Esto posibilitó explicar y solucionar la problemática objeto de esta investigación.

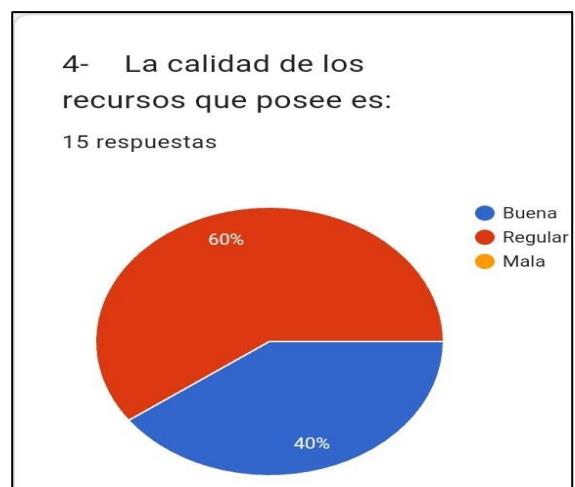
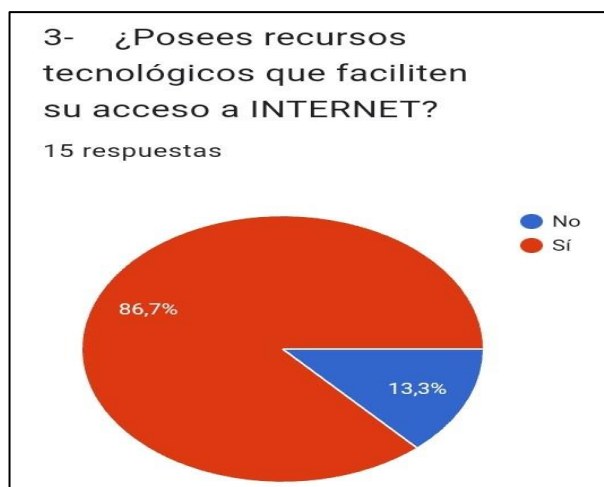
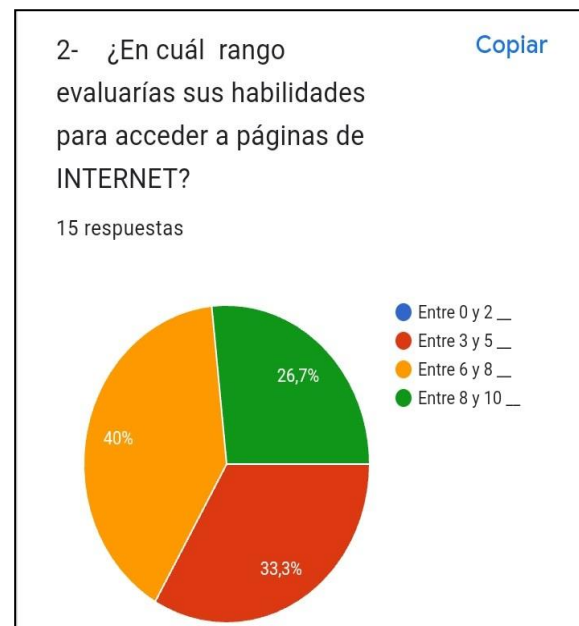
Se emplearon además métodos empíricos, entre ellos la Encuesta con el objetivo de conocer las condiciones materiales, así como en el desarrollo de habilidades para implementar este tipo de evaluación. Se utilizó también el Cálculo porcentual, así como el Análisis documental en la revisión del programa de la PLI II, el Plan de estudios “E” y la Res No 47/22.

Resultados y Discusión:

Con el empleo de un Formulario Google se aplicó una encuesta con el objetivo de constatar las condiciones en cuanto a recursos tecnológicos y desarrollo de habilidades en la TIC de los estudiantes para la implementación de la evaluación por portafolio digital, el mismo tiene la ventaja de que puede ser resuelto desde un móvil o un navegador web sin tener que usar ningún software especial.

Se pueden ver los resultados al instante, en el momento en que se envían, y organizarlos en gráficos para consultarlos fácilmente, permite compartir encuestas a cientos de personas en tiempo real.

Resultados de la encuesta inicial:



Los resultados obtenidos mostraron la posibilidad de implementar la evaluación por portafolios para el curso para atletas en la asignatura PLI II.

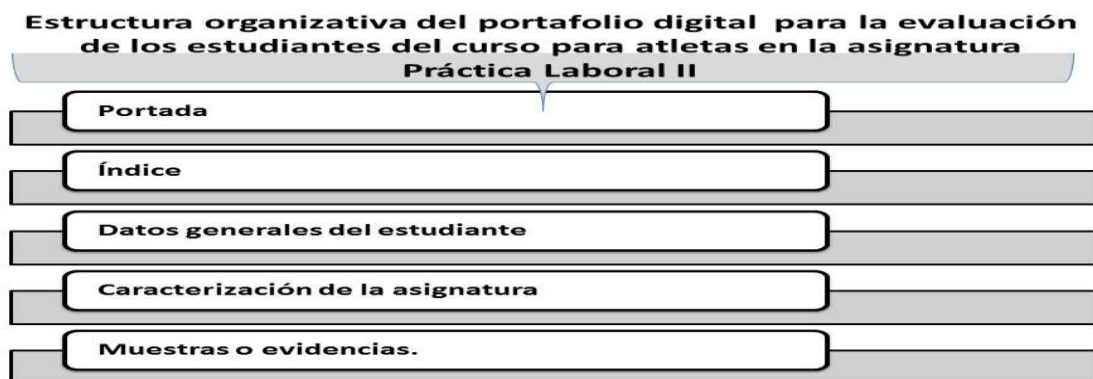
Pasos para la aplicación de la evaluación por portafolio a los estudiantes del curso para atletas en la asignatura Practica Laboral Investigativa II (PLI II). Barrett, H. (2010).

1. El tutor y alumno establecen conjuntamente objetivos y procedimientos.
2. Recogida de evidencias y clasificación de las mismas.

3. Reflexión sobre las evidencias aportadas.
4. Conexión, interacción, diálogo.
5. Reflexión sumativa, selección y evaluación.
6. Presentación y publicación.

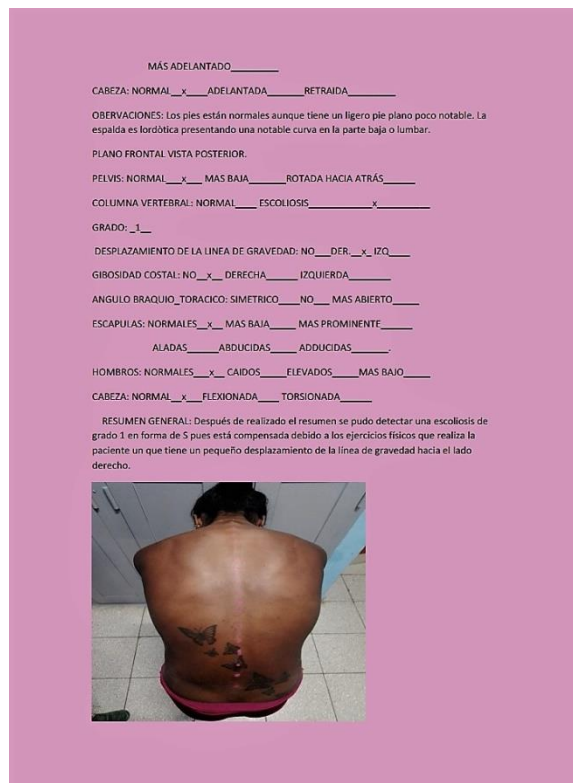
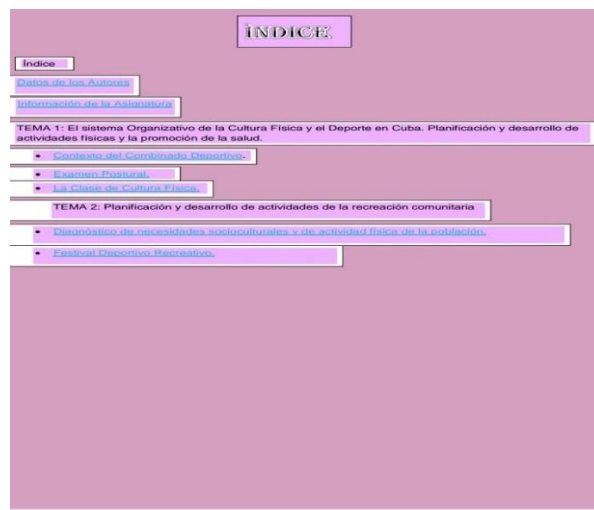
Estructura del portafolio digital

Diversos autores coinciden en señalar que la estructura del Portafolio digital estará determinada por las metas que se definan al comienzo de la planificación para la realización del mismo. En cualquier caso, los autores coinciden en que es necesario un profundo proceso de reflexión para la toma de decisiones. En este proceso, es de suma importancia que queden claramente establecidos los objetivos formativos que se persiguen con la elaboración del portafolio y que las metas que se definan estén siempre vinculada con los objetivos y definidas en términos de competencias.



Imágenes de portafolios para la evaluación de los estudiantes del curso para atletas en la asignatura Práctica Laboral Investigativa II.

Portafolio- 1- (ejemplo de algunas de las evidencias que conforman el portafolio)



Portafolio- 2- (ejemplo de algunas de las evidencias que conforman el portafolio)

PORTAFOLIO DIGITAL	
PRÁCTICA LABORAL INVESTIGATIVA II DE CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA Y RECREACIÓN	
INDICE:	
1.	- DATOS DE LOS AUTORES : (NOMBRE Y APELLIDOS – GRUPO-NÚMERO DE LISTA-DEPORTE- CORREO (SI TIENE)
2.	- INFORMACIÓN DE LA ASIGNATURA (NOMBRE DE LA ASIGNATURA, BREVE CARACTERIZACIÓN)
3.	- TEMA I : EL SISTEMA ORGANIZATIVO DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE EN CUBA. PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE ACTIVIDADES FÍSICAS Y LA PROMOCIÓN DE SALUD.
3.1	- TAREA # 1 : ESTUDIO DEL CONTEXTO DEL COMBINADO DEPORTIVO.
3.2	- EXAMEN POSTURAL
3.3	- EVALUACIÓN PARCIAL : LA CLASE DE CULTURA FÍSICA TERAPÉUTICA .
4.	- TEMA II : PLANIFICACIÓN Y DESARROLLO DE ACTIVIDADES DE LA RECREACIÓN COMUNITARIA.
4.1	- TAREA #1 : DIAGNÓSTICO DE NECESIDADES SOCIOCULTURALES Y DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LA POBLACIÓN, EN LOS CONTEXTOS EN QUE DESARROLLA SU ENTRENAMIENTO.
4.2	- PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS PARA UN GRUPO DE ADOLESCENTES.

2. - INFORMACIÓN DE LA ASIGNATURA	
- CON EL DESARROLLO DE ESTA ASIGNATURA SE BUSCA QUE EL ESTUDIANTE DE CULTURA FÍSICA CONSIGA EL PROGRESO DE LAS HABILIDADES PROFESIONALES PEDAGÓGICAS QUE SATISFAGA LAS EXIGENCIAS DE LA SOCIEDAD Y LAS RESPONSABILIDADES Y FUNCIONES QUE TIENE QUE DESEMPEÑAR EN EL ESLABÓN DE BASE, ELLO PERMITE QUE EL ESTUDIANTE ELEVE SU NIVEL DE DESARROLLO PERSONAL A TRAVÉS DE LA ACTIVIDAD CONJUNTA Y LA COLABORACIÓN CON EL RESTO DE LOS ESTUDIANTES, LO QUE CONDUCE AL LOGRO DE UN MAYOR GRADO DE INDEPENDENCIA.	
LA ASIGNATURA HA SIDO DISEÑADA BAJO LA CONCEPCIÓN DE QUE LAS HABILIDADES REFUERZEN Y CONSOLIDEN EL DOMINIO DE LOS CONOCIMIENTOS ADQUIRIDOS, ACERCANDO CADA VEZ MÁS EL CONTENIDO DE LA ASIGNATURA A LA PRÁCTICA PEDAGÓGICA EN EL ESLABÓN DE BASE (EL COMBINADO DEPORTIVO), A LA VEZ QUE POSIBILITA LA INTEGRACIÓN DE LOS CONOCIMIENTOS DE LAS OTRAS ASIGNATURAS, MATERIALIZADOS EN LA ESTRUCTURA Y DOSIFICACIÓN DEL CONTENIDO DE LA ASIGNATURA.	
LA PRÁCTICA LABORAL INVESTIGATIVA II PROPICIA CONOCIMIENTOS, HABILIDADES, ACTITUDES Y VALORES A DESARROLLAR EN EL PROCESO DE FORMACIÓN EN CORRESPONDENCIA CON EL MODELO DEL PROFESIONAL, CON UNA VISIÓN CRÍTICA, REFLEXIVA Y TRANSFORMADORA DE LOS PROCESOS EN LOS ÁMBITOS DE ACTUACIÓN PERMITIENDO ALCANZAR UNA FORMACIÓN INTEGRAL, CON SÓLIDOS CONOCIMIENTOS Y HABILIDADES PEDAGÓGICO-PROFESIONALES EN LAS DOS DE LAS ESFERAS DE ACTUACIÓN DISEÑADAS EN ESTA ASIGNATURA, QUE SON LA RECREACIÓN COMUNITARIA Y LA ACTIVIDAD FÍSICA EN LA PROMOCIÓN DE SALUD.	

3.2 - EXAMEN POSTURAL	
	- LA EVALUACIÓN POSTURAL ES UN ANÁLISIS EXHAUSTIVO DE LA POSTURA CORPORAL DEL PACIENTE TANTO EN FORMA ESTÁTICA COMO EN FORMA DINÁMICA, PARA DETECTAR PRECOZMENTE ALTERACIONES EN EL SISTEMA MÚSCULO-ESQUELÉTICO O CUALQUIER DESALINEAMIENTO EN LA COLUMNA VERTEBRAL (EN PLANO ANTERIOR, POSTERIOR Y LATERAL). EL FISIOTERAPEUTA ES EL PROFESIONAL ENCARGADO DE LLEVAR A CABO ESTA EVALUACIÓN.
- LUEGO DE HABER ANALIZADO Y REALIZADO UN RECORRIDO POR TODOS LOS PLANOS, HEMOS LLEGADO A LA CONCLUSIÓN DE QUE EL INDIVIDUO PRESENTA DEFORMIDADES EN LAS RODILLAS (RODILLAS VARAS), Y PRESENTA MAYOR CIELOS QUE L'ORDOSIS; PARA DICHA DEFORMIDAD EN LAS RODILLAS REALIZAREMOS UNA SERIE DE EJERCICIOS CON EL FIN DE CORREGIR ESTA ARTICULACIÓN DEL MIEMBRO INFERIOR.	
	

4.2 - PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO - RECREATIVAS PARA UN GRUPO DE ADOLESCENTES.	
COMBINADO DEPORTIVO SIBONEY	
FECHA : 15 / 3/ 2022	
PROFESOR: MIGUEL ZAMORA	
TÉCNICOS (AS) : #1 ROXANA GÓMEZ	
TÉCNICOS(AS) : # 2:MARELIS ALFONSO.	
LUGAR: CIRCUNSCRIPCIÓN 15	
HORARIO : 8:00 - 11:30 AM	
	
DÍA : SÁBADO Y DOMINGO	
OBJETIVOS: - REALIZAR ACTIVIDADES DEPORTIVAS-RECREATIVAS PARA EL DISFRUTE DE LOS JÓVENES DE LA SOCIEDAD EN SU TIEMPO LIBRE.	
- FOMENTAR LA FORMACIÓN DE VALORES A TRAVÉS DE LAS DIFERENTES ACTIVIDADES RECREATIVAS.	
- AUMENTAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS PARTICIPANTES A TRAVÉS DE ACTIVIDADES FÍSICAS SALUDABLE	

Con la aplicación de esta forma de evaluación se logró:

a) El seguimiento del profesor en todas las etapas del proceso de aprendizaje y facilita

[Escribir texto]

- b) Mostrar la evolución del proceso de enseñanza y aprendizaje.
- c) Estimular la experimentación, la reflexión y la investigación del alumno.
- d) Una adecuada aplicación de la estrategia curricular para la formación en las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC)
- e) Evidenciar los momentos claves del proceso de enseñanza y aprendizaje: problemas, soluciones, logros.
- f) Reflejar la valoración del profesor sobre el desempeño del alumno en la construcción del aprendizaje.
- g) Ventajas del almacenamiento de los archivos en la nube (como el coste, la accesibilidad, la recuperación, la sincronización y la seguridad).

Resultados de la encuesta final a los estudiantes

Fue aplicada una encuesta final mediante un formulario de Google. La misma tuvo como objetivo valorar los resultados de la aplicación del portafolio como instrumento de evaluación para los estudiantes del curso para atletas en la asignatura Práctica Laboral Investigativa II, a partir de los criterios de los propios estudiantes.



Pregunta No 5 (ejemplo de algunas respuestas textuales de los estudiantes)

5. Con respecto al desarrollo de las asignaturas de la Práctica Laboral Investigativa, mencione un aspecto positivo, uno interesante y uno negativo.

8 respuestas

tener más contacto con el medio a trabajar

Positivo que podemos tener a la mano informaciones que serían muy difícil de adquirir fuera de estas plataformas, interesante porque desarrolla habilidades a la hora de navegar en los sitios web y es sorprendente todo lo que nos beneficia y negativo que al principio me creo dificultad para trabajar en ellas e incluso crea dependencia.

Me ha servido mucho de ayuda ya que me ha permitido ampliar mis fuentes de conocimiento en la asignatura y en el mundo de la informatización para tener una variedad de opciones en el desarrollo de las actividades.

Buena preparación para el futuro

Pues a tenido gran aporte pues me ha facilitado la búsqueda de información, la agilidad y habilidad para realizar las actividades orientadas , una herramienta útil para comunicar con el profesor en caso de tener dudas .

Por que nos permite el desarrollo educativo hacia los alumnos

Me ha servido mucho de ayuda ya que me ha permitido ampliar mis fuentes de conocimiento en la asignatura y en el mundo de la informatización para tener una variedad de opciones en el desarrollo de las actividades.

Buena preparación para el futuro

Pues a tenido gran aporte pues me ha facilitado la búsqueda de información, la agilidad y habilidad para realizar las actividades orientadas , una herramienta útil para comunicar con el profesor en caso de tener dudas .

Por que nos permite el desarrollo educativo hacia los alumnos

Me ha servido de mucho ya que a contribuido a enriquecer un poco más los conocimientos adquiridos con anterioridad.

La utilización del TIC en la asignatura me a ayudado en mi formación como futuro Licenciado en Cultura Física ya que aporta más información sobre los temas de interés de la asignatura con el uso de internet.Se adaptan a la metodología y a las características del alumnado.También favorecen el aprendizaje tanto grupal como autónomo.

Me ha servido de mucho ya que a contribuido a enriquecer en gran media los conocimientos adquiridos con anterioridad y ponerlos en práctica como futuro profesional

Rúbrica para la evaluación del portafolio digital Rúbrica para la evaluación del portafolio digital.

Rúbrica para la evaluación del portafolio digital					
Pregunta	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente	Malo
1- Presentación	La presentación del portafolio es creativa y original.	La presentación del portafolio es normal y adecuada.	La presentación del portafolio aunque es creativa, no es adecuada.	La presentación del portafolio es sencilla y poco original	La presentación del portafolio es sencilla.
2. Orden y Limpieza	Todos los trabajos y tareas se presentan de	La mayoría de trabajos y tareas se presentan de manera	Sólo algunos trabajos y tareas se presentan de	Ningún de los trabajos y tareas se presentan de	Ningún de los trabajos y tareas se presentan de

	manera adecuada, en cuanto a limpieza y orden.	adecuada, en cuanto limpieza y orden.	manera adecuada, en cuanto a limpieza y orden.	manera adecuada, en cuanto limpieza y orden.	manera adecuada.
3. Organización	El trabajo es presentado de una forma clara y es fácil de leer y comprender.	El trabajo está bien estructurado hay detalles que no son fáciles de leer o comprender.	Está bastante ordenado pero podría mejorar.	Relativamente ordenado, sin embargo no se puede leer con facilidad.	Muy mal orden en el trabajo.
4. Evidencias de Aprendizajes	El alumno no evidencia todos los logros en el proceso y en los contenidos demostrando esfuerzo, calidad y variedad en el desarrollo de los trabajos.	El alumno evidencia la mayoría los logros en el proceso y en los contenidos demostrando esfuerzo, calidad y variedad en el desarrollo de los trabajos.	El alumno evidencia algunos logros en el proceso y en los contenidos demostrando esfuerzo, calidad y variedad en el desarrollo de los trabajos.	El alumno no evidencia ningún logro en el proceso y ni en los contenidos no demostrando esfuerzo, calidad y variedad en el desarrollo de los trabajos.	El alumno no evidencia ningún logro en el proceso y ni en los contenidos no demostrando esfuerzo, ni calidad y variedad en el desarrollo de los trabajos.
5. Contenidos	Las ideas expresadas están perfectamente organizadas de forma clara siguiendo un orden totalmente lógico con coherencia y cohesión.	Las ideas expresadas están satisfactoriamente organizadas de forma clara siguiendo un orden totalmente lógico con coherencia y cohesión.	Las ideas expresadas no están suficientemente organizadas de forma clara siguiendo un orden totalmente lógico con coherencia y cohesión.	Las ideas expresadas están organizadas de forma clara siguiendo un orden totalmente lógico con coherencia y cohesión.	Las ideas expresadas no están organizadas de forma clara siguiendo un orden totalmente lógico con coherencia y cohesión.

Conclusiones:

- La bibliografía consultada permitió caracterizar el portafolio digital en el contexto del proceso de enseñanza- aprendizaje como un instrumento que combina las herramientas tecnológicas, con el objetivo de reunir trabajos que permitan el seguimiento y la evaluación del proceso de aprendizaje del alumno.
- El diagnóstico aplicado demostró la existencia de condiciones básicas para la implementación de la evaluación de la asignatura PLI II por portafolio digital en el curso para atletas.
- El portafolio digital demostró ser una valiosa herramienta con gran aceptación por los estudiantes, para la evaluación basada en el desarrollo de competencias como la capacidad de aprendizaje, autonomía e iniciativa personal, capacidad creativa,

pensamiento reflexivo, pensamiento crítico, competencia comunicativa y la competencia digital.

- El empleo de una rúbrica como herramienta de valoración facilitó la participación activa y protagónica de los estudiantes en proceso de evaluación.

Referencias bibliográficas

- Cassany, D. (2011). En línia. Llegir i escriure a la xarxa. Barcelona: Graó. Coll, C.; Bustos, A.; Engel, A. (2008). «Las comunidades virtuales de aprendizaje». En: Coll, C.; Monereo, C. (eds.). Psicología de la educación virtual (págs. 299-320). Madrid: Morata.
- Barberà, E; Bautista, G; Espasa, A; Guasch, T. (2006). *Portfolio electrónico: desarrollo de competencias profesionales en la Red*.
- Barberà E; De Martín, E. (2011). *Portfolio electrónico: aprender a evaluar el aprendizaje*. Editorial UOC. p. 170. ISBN 8497883535.
- Barrett, H. (2010). «Balancing the two faces of ePortfolios». Educação, Formação & Tecnologías.
- Benito, A. y Cruz, A. (2005). *Nuevas claves para la docencia universitaria en el Espacio Europeo de Educación Superior*. Madrid: Narcea.
- Martínez, M.J. (2009). *El portafolio para el aprendizaje y la evaluación*.
- Joan, T. (2019). El portafolio digital en la docencia universitaria. Ediciones Octaedro, S.L. Bailén, 5 - 08010 Barcelona.
- Rey, E y Escalera, A. *El portafolio digital un nuevo instrumento de evaluación*.
- Soto, E.; Barquín, J.; Fernández, M. (2016). *Portafolios electrónico y educativo: el E-Portafolios*.
- Lankes, A. M. (1995). *Electronic Portfolios: A New Idea in Assessment en ERIC Clearinghouse on Information and Technology: Syracuse NY*.
- Kunnari, I.; Laurikainen, M. (2017). *Collection of engaging practices on e-Portfolio process* (página 7). Disponible en: <https://drive.google.com/file/d/0BxEfQ7yUumMUGV2V2VxVmNaNFU/view>

ACERCAMIENTO A LA OBRA EDUCATIVA DE CARLOS SEGUNDO CUERVO PÉREZ

Autoras : M.Sc. Tania Canino Estrella

Dra. C Aracelia Herrera Sotolongo

Resumen

Es importante el rescate de la memoria en la historia de la educación para revelar las ideas y experiencias de pedagogos destacados para el perfeccionamiento de la pedagogía cubana y su expresión transformadora en la realidad educativa. El quehacer educacional de prestigiosos alfabetizadores, pedagogos y todos aquellos profesionales que se han desempeñado como educadores en el siglo XX, han sido poco abordadas (Fernández, 2022).

El Dr.C. Carlos Segundo Cuervo Pérez es profesor de levantamiento de pesas de la UCCFD “Manuel Fajardo” de La Habana, Cuba. Son insuficientes los estudios de su obra y su contribución a la pedagogía y al deporte cubanos al no existir una investigación dedicada a recoger sus aportes, lo que alienta la subvaloración de esta figura. El presente trabajo consistió en localizar y realizar una cronología de sus principales resultados entre los años 2000 al 2022, tanto de su labor docente y profesional así como los reconocimientos recibidos. Lo anterior constituye una etapa de la investigación doctoral contentiva de una cronología de vida y periodización de su obra en el período 1961-2022.

Los métodos científicos utilizados son de nivel teórico y empírico, característicos estos de las investigaciones de corte histórico.

Palabras Claves

Obra educativa, alfabetizador, levantamiento de pesas, cronología, reconocimiento.

Summary

It is important to rescue memory in the history of education to reveal the ideas and experiences of outstanding pedagogues for the improvement of Cuban pedagogy and its transformative expression in the educational reality. The educational work of prestigious literacy educators, pedagogues and all those professionals who have worked as educators in the 20th century have been little addressed (Fernández, 2022).

Dr.C. Carlos Segundo Cuervo Pérez is a weightlifting professor at the UCCFD "Manuel Fajardo" in Havana, Cuba. The studies of his work and his contribution to Cuban pedagogy and sports are insufficient since there is no research dedicated to collecting his contributions, which encourages the undervaluation of this figure. The present work consisted of locating and making a chronology of the main results of the DrC. Carlos Cuervo between the years 2000 and 2022, both in his teaching and professional work and the recognitions received. The foregoing constitutes a stage of the doctoral research containing a chronology of life and periodization of his work in the period 1961-2022.

The scientific methods used are theoretical and empirical, characteristic of historical research.

Keywords

Educational work, literacy, weightlifting, chronology, recognition.

Introducción

Corresponde a la Historia de la Educación como disciplina de la Ciencia de la Educación, el estudio del surgimiento y desarrollo de la educación como fenómeno social. La misma surge a partir de la integración de dos ciencias: la Ciencia Pedagógica y la Histórica” (Pelegriño, 1998). (1)

Explica Santos (2010) que “... los estudios históricos educativos posibilitan comprender el presente a la luz de los sucesos y los cambios, positivos o negativos, que se han producido en el pasado y al mismo tiempo, predecir con cierto grado de seguridad, lo que pudiera suceder en el futuro y de esta manera, valorar las posibles y las más adecuadas soluciones, que permitan garantizar el continuo desarrollo cualitativo de la educación”.

Revelar la historia de la educación cubana en particular, es un reto para las actuales y futuras generaciones de investigadores, quedan múltiples áreas no estudiadas, o estudiadas insuficientemente, dentro de las cuales aparecen las de importantes figuras de la educación (Buenavilla, 2002).

Tal es el caso del profesor Carlos Segundo Cuervo Pérez quien integra el colectivo de levantamiento de pesas de la UCCFD “Manuel Fajardo”. La aplicación de encuestas y entrevistas a estudiantes y docentes de la UCCFD “Manuel Fajardo” así como a profesionales del levantamiento de pesas, pone en evidencia que son insuficientes las investigaciones sobre su obra y que no existe una propiamente dedicada a recoger sus aportes.

Con relación al levantamiento de pesas en Cuba, el primer campeonato nacional se celebró en La Habana en 1938. Antes de 1959, este deporte tenía lugar sólo en algunas partes del país; la base material para su práctica era muy deficiente y los pocos gimnasios existentes eran fundamentalmente de carácter privado y estaban concebidos para la práctica del fisicoculturismo. El nivel técnico metodológico de los entrenadores en general era bajo, afectando los rendimientos de los deportistas. La participación internacional fue muy limitada y los resultados alcanzados en juegos regionales y continentales se debieron más al bajo nivel de los eventos y al esfuerzo personal de cada deportista, que a la ayuda brindada por el Estado.

Con el triunfo de la Revolución en 1959, cambió la realidad del deporte en nuestro país. Entre 1961 y 1966 se dieron decisivos cambios cuantitativos y cualitativos, y para finales de los años sesenta y principios de los setenta se introdujeron cambios en la metodología del entrenamiento y en la técnica de los ejercicios, con lo cual los resultados de los levantadores de pesas cubanos se acercaron más al nivel mundial.

En 1967 se incluyó el levantamiento de pesas en el programa de los Juegos Escolares Nacionales, y se introdujo en los cursos de la ESEF “Manuel Fajardo”, lo que contribuyó a elevar el nivel técnico de profesores y entrenadores. El 9 de octubre de 1973 se inicia el primer curso de la Licenciatura en Cultura Física en la ESEF, que a partir de 1976 pasó a llamarse Instituto Superior de Cultura Física (ISCF). A partir de estos años, la

asignatura básica Pesas Aplicadas sería cursada por los estudiantes de uno y otro sexo (7).

En Cuba, la práctica del levantamiento de pesas femenino comenzó en 1986, enmarcada en actividades docentes del ISCF “Manuel Fajardo”; pero no se logró su oficialización ante la falta de información correcta sobre su práctica y confundírsele con otras actividades como el llamado “powerlifting” y el físico culturismo, creándose un estado de opinión negativo hacia su práctica lo que determinó que no apareciera como actividad organizada hasta inicios del año 2006 (6).

Materiales y métodos

Los métodos científicos utilizados en el presente trabajo son, del nivel teórico el histórico lógico, análisis síntesis, sistematización y generalización; y entre los empíricos, la encuesta, la entrevista, testimonio y el análisis de documentos.

Resultados y discusión

El profesor Carlos Segundo Cuervo Pérez es profesor de levantamiento de pesas en la UCCFD “Manuel Fajardo”. En entrevista con la autora pudo conocerse que su quehacer pedagógico inicia en 1961 como integrante de las Brigadas de Alfabetización “Conrado Benítez” (ver figuras 1 y 2). Y su vinculación al deporte, como atleta de levantamiento de pesas, entre 1962 y 1968.



Figura 1. Carné de brigadista Conrado Benítez



Figura 2. Cuervo y sus 3 alumnos en la Sierra Maestra, Cuba (1961)

El docente de referencia es Profesor Titular, Profesor Consultante y Profesor de Mérito, con una experiencia docente de 54 años (1968-2023) y ostenta el grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física.

Como profesional del deporte de levantamiento de pesas, es Oficial Técnico Nacional, e Internacional de Nivel I de este deporte (ver figuras 3 y 4)

Figura 3. Carné de Arbitro Nacional (1974)



Figura 4. Carné de Oficial Técnico Internacional (1981)

Actualmente es Jefe de Superación y de Investigaciones y Presidente del Consejo Técnico Asesor de la Federación Cubana de Levantamiento de Pesas. Por la parte internacional, es Miembro del Comité de Entrenamiento e Investigación de la Federación Panamericana de Levantamiento de Pesas.

Al hacer una cronología de su obra, estos son los resultados obtenidos en el período 2000-2022.

Labor docente:

- Autor o coautor de todos los programas de las asignaturas Levantamiento de Pesas y Pesas Aplicadas en los diferentes planes de estudio.
- Autor de textos básicos para la ESEF, ISCF y UCCFD, artículos en revistas, guías de estudio y otros materiales docentes para el pregrado y posgrado de levantamiento de pesas y preparación con pesas.
- Participación en programas de la televisión educativa referidos a temáticas del levantamiento de pesas o de la preparación con pesas.
- Organización de competencias y exhibiciones de levantamiento de pesas en las ediciones de los Juegos Cimarrones de la UCCFD.
- Miembro de tribunales de categorías docentes de profesores titulares y auxiliares de la UCCFD y de la UCI.
- Miembro de tribunales de doctorado (Ciencias de la Cultura Física).

Labor científica e investigativa:

- Los resultados de su tesis doctoral “Competencia y controles en el levantamiento de pesas escolar” (2003) fueron empleados en el perfeccionamiento de los programas competitivos de las categorías escolares y en los cursos de superación.
- Ponente en numerosos eventos científicos (nacionales e internacionales).

- Jefe del Proyecto “Desarrollo del levantamiento de pesas femenino en Cuba” (2009-2015); seleccionado como Mejor Proyecto de Investigación de la UCCFD en 2016. (Anexo

Publicaciones:

- Herrera, A. y C. Cuervo. La iniciación deportiva de los mejores levantadores de pesas de Cuba (efdeportes, año 9, 60/2003).
- Cuervo, C. Comportamiento de algunos indicadores antropométricos y de la preparación física en niños y adolescentes levantadores de pesas (Revista Acción 4/2006).
- Cuervo, C. Liga Estudiantil de Levantamiento de Pesas ¿Cantera de campeones? (Revista Acción 9/2009).
- Cuervo, C. Selección y preparación de los levantadores de pesas escolares cubanos (Revista Panamericana de Levantamiento de Pesas – Año 3, No. 5/2010).
- Cuervo, C. Sistema competitivo de los levantadores de pesas escolares cubanos (Revista Panamericana de Levantamiento de Pesas – Año 3, No. 6/2010).
- Cuervo, C. Modelo para evaluar la técnica de los ejercicios clásicos en pesistas principiantes (Memorias del Congreso Científico Internacional AF para la Salud, Deporte, Recreación y Gerencia Deportiva, UDS, Cojedes, Venezuela – 6/12/2012).
- Aguilar, E. y C. Cuervo. Comportamiento de la composición corporal en pesistas del sexo femenino (Revista Cubana de Medicina del Deporte, vol. 9/2, 2014).
- Moreno, G. y C. Cuervo. Pronóstico del potencial de incremento de los rendimientos deportivos en levantadoras de pesas juveniles (Revista Cubana de Medicina del Deporte, vol. 9/2, 2014).
- Cuervo, C., R. Valdés y J. Barcelán. El levantamiento de pesas femenino en los juegos nacionales escolares de Cuba: logros y carencias (Revista Acción-edición electrónica vol. 11/19, 2014).

- Barcelán, J. y C. Cuervo. Indicadores antropométricos y de la participación deportiva en levantadoras de pesas escolares cubanas (Revista digital DeporVida, vol. 12/23, 2015).
- Cuervo, C. y R. Manrique. Caracterización etaria de las medallistas mundiales y olímpicas de levantamiento de pesas (Acción-edición electrónica vol 12/ 23, 2016).
- Cuervo, C. “Levantamiento de pesas: camino hacia un deporte sostenible” CD del evento APUDES (2018).
- Cuervo, C. “El levantamiento de pesas en la historia de la universidad cubana del deporte” (Revista “Acción”, Vol. 15, Especial 2019).
- Cuervo, C. (redactor general) y colectivo de autores. Programa Integral de Preparación del Deportista de Levantamiento de Pesas 2021-2024 (documento oficial del INDER en soporte digital).
- Cuervo, C. en colectivo de autores. “Particularidades de la selección deportiva en el levantamiento de pesas” (capítulo 7 del libro Selección deportiva, que incluye este proceso en diferentes deportes y eventos). Fue entregado a la editorial Kinesis y debe salir impreso en la Feria del Libro de Bogotá, Colombia. (2022)

Cursos impartidos:

- Todos los cursos técnicos metodológicos y de iniciación de levantamiento de pesas en Cuba desde 1996.
- Cursos de superación de Levantamiento de Pesas y de Pesas Aplicadas a profesores de Facultades de Cultura Física y a alumnos de posgrado de diferentes países en Cuba.
- Cursos en: Ecuador (2002); Curso ODEPA de Levantamiento de Pesas (Cuba, 2002); Chile (2003, 2012); Venezuela (2004, 2008, 2012); Costa Rica (2009); Paraguay (2009); Curso Panamericano para categorización de entrenadores (Cuba, 2011); República Dominicana (2011, 2014, 2016); Curso a profesores de la Escuela Nacional de Entrenadores de Cali, Colombia (La Habana, 2019); y Panamá (en 2019).

Responsabilidades (UCCFD y vinculadas al deporte):

- Secretario del Consejo Científico de la UCCFD y Miembro de Honor del mismo.
- Experto del Tribunal Permanente de Ciencias de la Cultura Física.
- Vice Coordinador de la Especialidad de Posgrado de Levantamiento de Pesas.
- Miembro del Claustro de las Maestrías en Biomecánica Deportiva y del Movimiento Humano; y de Metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia.
- Fundador y Experto de la revista “Acción” de la UCCFD.
- Experto de la Junta de Acreditación Nacional del Ministerio de Educación Superior.
- Oficial Técnico Internacional 1 de la Federación Internacional de Levantamiento de Pesas, con participación en Juegos Centroamericanos y del Caribe, Juegos Panamericanos y otros eventos internacionales en Cuba y el extranjero.
- Jefe de Superación y de Investigaciones y Presidente del Consejo Técnico Asesor de la Federación Cubana de Levantamiento de Pesas.
- Miembro del Comité de Entrenamiento e Investigación de la Federación Panamericana de Levantamiento de Pesas.

Reconocimientos más relevantes:

- Distinción Especial “Dos Estrellas” de la ANIR (2002).
- Reconocimiento del Comité Olímpico Ecuatoriano (2002).
- Premio del Rector de la Escuela internacional de Educación Física y Deportes (EIEFD) (2005,2006)
- Reconocimientos de Federaciones Internacionales de Levantamiento de pesas (Costa Rica 2009; Paraguay 2009; República Dominicana 2011).
- Reconocimiento de la Comisión Nacional de Jueces y Árbitros del INDER (2013).
- Premios del Rector de la UCCFD (2013, 2014, 2015 y 2017).
- Reconocimiento Especial del INDER por 45 Años en el Movimiento Deportivo Cubano (2014).
- Medalla “José Tey” (2015).

- Premio del Rector de la UCCFD al Mejor Investigador (2017).
- Carta de reconocimiento de la Federación Panamericana de Levantamiento de Pesas por las exposiciones realizadas durante la reunión de su Comité de Entrenamiento e Investigación (Miami, 20/7/2017).
- Reconocimiento “Por la Obra de toda la Vida” (Federación Cubana de Levantamiento de Pesas, 2016).
- Reconocimiento de la Filial La Habana de la Unión de Pedagogos de Cuba por la labor investigativa (2017).
- Reconocimiento del INDER “José Yáñez Ordaz” por la Obra de la Vida (2019).
- Exaltado al Salón de la Fama de la Federación Panamericana de Levantamiento de Pesas, en la categoría de Oficial Técnico (2020).

Conclusiones

- 1.- El estudio histórico-lógico permitió identificar los aspectos para la cronología de la obra de Carlos Segundo Cuervo Pérez en el período 2000-2022.
- 2.- Estos resultados satisfacen en parte, las carencias cognoscitivas de la obra educativa y profesional del DrC. Carlos Segundo Cuervo Pérez.

Bibliografía

1. Sotolongo, A. (2020). Estudio de la obra pedagógica de Francisco Ariel Ruiz Aguilera y su contribución a la educación cubana desde 1970 hasta 2015. Tesis presentada en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias de la Educación. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. La Habana.
2. Barcelán, J. (2016). Estrategia para el desarrollo del levantamiento de pesas femenino en Cuba. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Cultura Física.
3. Buenavilla R (2002). Historia de la Pedagogía en Cuba. La Habana: Pueblo y

4. Colectivo de levantamiento de pesas de la UCCFD (2016). Audiovisual “Primera competencia femenina de levantamiento de pesas en Cuba”. Versión corta narrada por Carlos Cuervo.
5. Cuba. Programa Integral de Preparación del Deportista de Levantamiento de Pesas 2021-24. Comisión Nacional de Levantamiento de pesas (material en soporte digital).
6. Cuervo, C., F. Fernández y R. Valdés (2005) Pesas Aplicadas. La Habana: Deportes.
7. Cuervo, C. et al 2009-2015. Proyecto de investigación “Desarrollo del levantamiento de pesas femenino en Cuba”,
8. Cuervo, C. (2019). El levantamiento de pesas en la historia de la universidad cubana del deporte. Revista “Acción”, Vol. 15, Especial.
9. Cuervo, C. (2022 y 2023). Información sobre su trayectoria. Entrevista personal.
10. Fernández, C. (2022). Contribución de la obra pedagógica de Iván Román Suárez a la Educación Cubana desde 1970 al 2015. Tesis presentada en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias de la Educación. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. La Habana.

ANEXO 1. Glosario de los principales términos utilizados.

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” (UCCFD)

Escuela Superior de Educación Física (ESEF)

Instituto Superior de Cultura Física y Deportes “Manuel Fajardo” (ISCF)

Escuela Internacional de Educación Física y Deportes (EIEFD)

Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD)

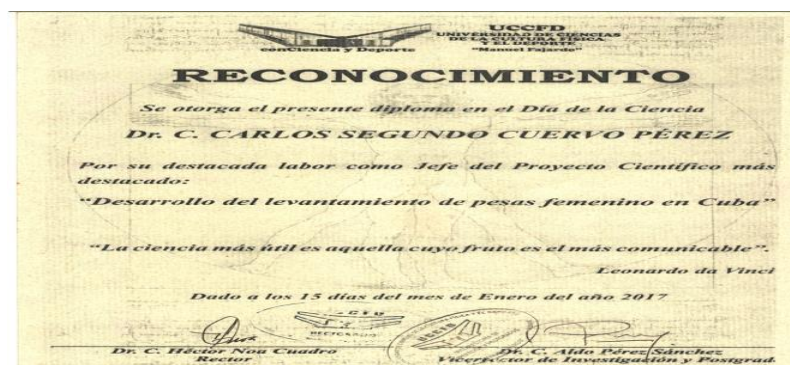
Obra educativa: “Hecho consecuente de la acción profesional, considerado como el producto o resultado de la influencia del pensamiento del educador en su quehacer teórico –pedagógico, demostrado en una determinada realidad y esferas de actuación, con el propósito de desarrollar la labor magisterial y dar respuesta a problemáticas relacionadas con la educación de su tiempo en un contexto históricamente determinado”.

Buenavilla, R y Fernández, M C. (2010)

Cronología: “cuando se dispone año tras año de la vida de un maestro o pedagogo notable, desde su niñez hasta sus actuales días, podemos relacionar cada momento de su vida con los acontecimientos más importantes de la educación, la cultura, la economía o la vida política del país. La cronología nos brinda la trayectoria del educador y plasma los momentos de más alta elaboración o realización. A partir de la cronología y de la actuación, del maestro, podemos establecer la periodización de su trayectoria”.

Buenavilla, R. y Fernández, M.C. (2010).

ANEXO 2.



LAS HABILIDADES PROFESIONALES PEDAGÓGICAS EN ESTUDIANTES DE SEGUNDO AÑO DE LA CARRERA DE LICENCIATURA EN CULTURA FÍSICA

The pedagogic professional abilities in students of second year of the career in Physical Culture

Autoras: M.Sc. Yudelkis López Quiñones.

M. Sc. Lilia Fernández Martínez

Resumen

El perfeccionamiento del proceso de formación de profesionales, es una necesidad actual en todas las carreras universitarias, incluyendo la de Cultura Física, desde este contexto se declara en el plan de estudio, el carácter eminentemente pedagógico de este perfil profesional, por lo que es necesario preparar a los estudiantes en habilidades profesionales pedagógicas durante la carrera. Para ahondar en la temática, se realizó una investigación con el objetivo de elaborar un folleto digital para la formación de habilidades profesionales pedagógicas en estudiantes de segundo año de la carrera de Licenciatura en Cultura Física en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. En el desarrollo del estudio, se emplearon métodos científicos del nivel teórico, empírico y estadístico-matemático, los que permitieron, la interpretación de los resultados iniciales y finales, el diseño de la propuesta de solución al problema científico y la formulación de conclusiones y recomendaciones. Los resultados del diagnóstico permitieron detectar insuficiencias en el proceso de formación con respecto al desarrollo de las habilidades profesionales pedagógicas. Luego de la aplicación del folleto digital se evidenciaron niveles superiores de desarrollo de las habilidades profesionales pedagógicas en la muestra estudiada.

Palabras Clave: folleto digital, habilidad profesional pedagógica.

Abstract

The improvement of the process of professionals' formation, is a current necessity in all the university careers, including the of Physical Culture, from this context is declared in the study plan, the eminently pedagogic character of this professional profile, for what is

necessary to prepare the students in pedagogic professional abilities during the career. For the study of the thematic one, it was carried out an investigation with the objective of elaborating a digital pamphlet to develop pedagogic professional abilities in students of second year of the career in Physical Culture in the University of Sciences of the Physical Culture and the Sport Manuel Fajardo. In the development of the study, scientific methods of the theoretical, empiric and statistical-mathematical level were used, those that allowed, the interpretation of the initial and final results, the design of the solution proposal to the scientific problem and the formulation of conclusions and recommendations. The results of the diagnosis detect inadequacies in the formation process with regard to the development of the pedagogic professional abilities. After the application of the digital pamphlet superior levels of development of the pedagogic professional abilities were evidenced in the studied sample.

Key words: digital pamphlet, pedagogic professional ability.

Introducción

Los problemas globales en sus distintas manifestaciones, el surgimiento y desarrollo vertiginoso de nuevas ramas de la ciencia y la técnica, así como las crecientes exigencias del mercado del trabajo, distinguen el mundo del siglo XXI y colocan a los países ante una necesidad impostergable: el desarrollo de lo mejor de las potencialidades humanas como única vía para la sobrevivencia y el desarrollo sostenible.

Cuba, como parte del mundo, no escapa a esta realidad, y sumida en una nueva revolución educacional dedica al desarrollo del hombre cuantiosos recursos materiales y humanos en su afán de perfeccionar la sociedad y al propio hombre.

La Pedagogía, como ciencia de la Educación, tiene un papel determinante en el perfeccionamiento del proceso de formación y desarrollo del hombre que ha de vivir en este siglo, y que, a través de su práctica social, debe contribuir al desarrollo económico y social del país. Las constantes transformaciones que se han experimentado en la Educación Cubana en los últimos años demandan la formación de docentes que desempeñen un papel activo durante su propia formación. Muchos han sido los intentos

para diseñar desde la escuela un proceso de formación de profesionales que responda a la creciente demanda de docentes en el Sistema Nacional de Educación.

En el Plan de Estudios E, en la Carrera de Licenciatura en Cultura Física, se hace referencia al desarrollo de actividades físicas, deportivas y recreativas con niño/as, adolescentes, jóvenes, personas adultas y de la tercera edad con el propósito de satisfacer necesidades, motivos e intereses de desarrollo físico, de práctica deportiva comunitaria (Deporte para Todos), recreación y con fines profilácticos y terapéuticos, dirigidas al mejoramiento de la salud y de la calidad de vida de la población.

Dentro de los objetivos del programa se encuentra el de fundamentar pedagógicamente las alternativas de solución a los problemas profesionales de la práctica educativa a través de la adecuada caracterización de los componentes del proceso de enseñanza aprendizaje, y en correspondencia con el papel del profesor de Educación Física como formador integral de las nuevas generaciones; por ello es necesario indagar sobre las habilidades profesionales pedagógicas que poseen los estudiantes universitarios en esta carrera de perfil pedagógico.

Autores como Álvarez (1999), López y Tamayo (2012), plantean que la formación de las habilidades transita por dos etapas, en un primer momento por la etapa de formación (asimilación consciente de los modos de actuación bajo la guía del profesor) y luego la del desarrollo (ejercitación de las habilidades y corrección de errores durante este proceso).

Álvarez, en el año 1997, expuso su criterio con respecto a la clasificación de las habilidades, las cuales se enuncian a continuación:

- Habilidades del pensamiento (presenta niveles de complejidad e incluye las habilidades lógicas generales y particulares de cada ciencia).
- Habilidades del procesamiento de la información.
- Habilidades de la comunicación (como la verbal y no verbal).
- Habilidades profesionales.

Sobre esta última clasificación se abordará en el presente estudio, fundamentalmente dirigida a las habilidades profesionales pedagógicas dado a la importancia que reviste en la formación del profesional de la Cultura Física.

Las habilidades profesionales pedagógicas, han sido estudiadas por diferentes autores, entre ellos se encuentran: Mari (1982); Fuentes, Pérez y Mestre (1995); Álvarez (1998); Almaguer (1999); Hechevarría (2009); Vivanco y Sarango (2019), entre otros.

Sobre este tema, se está de acuerdo con lo enunciado por Álvarez (1998) cuando expresó que la habilidad profesional es aquella que permite al egresado integrar los conocimientos y elevarlos al nivel de aplicación profesional, dominar la técnica para mantener la [información](#) actualizada, investigar, saber establecer vínculos con el contexto social y gerenciar [recursos humanos](#) y [materiales](#).

Desde esta línea de pensamiento, se puede puntualizar que las habilidades profesionales son aquellas previstas en el proceso docente educativo, las cuales se relacionan con los modos de actuación profesional y deben sistematizarse en el proceso de formación del profesional que se gesta, sustentadas en los conocimientos teóricos y prácticos, así como del resto de las habilidades.

El proceso de desarrollo de habilidades profesionales pedagógicas, es dinámico flexible, desarrollador y demanda de un profesional capaz de realizar las operaciones lógicas del pensamiento como valorar, analizar, criticar entre otras, durante la práctica profesional. Las habilidades profesionales pedagógicas, constituyen el dominio de acciones pedagógicas psíquicas y prácticas que regulan racionalmente la actividad que se orienta, dirige o ejecuta y que tiene como base los conocimientos asimilados sobre la educación y la enseñanza.

La acción consciente es una acción proyectada, pronosticada, que se basa en la reflexión de su objetivo, de los métodos de su realización y de los principios de su elección. Precisamente la base teórica profunda proporciona a las habilidades profesionales pedagógicas un carácter consciente y dirigido.

Para ahondar en el tema se realizó una investigación en la Universidad de Ciencias de

la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. Primeramente se realizó un estudio exploratorio en el que se evidenciaron las regularidades siguientes:

- En la carrera de Cultura Física, se imparte la asignatura de Pedagogía en el segundo año de la carrera, en el curso diurno, a pesar de declararse el sistema de habilidades aun existen limitaciones para su sistematización.
- El trabajo de los docentes, cuadros y funcionarios de la universidad, se enfoca hacia el trabajo educativo, de modo que contribuya a la formación de habilidades profesionales pedagógicas de los estudiantes, a pesar de esta intención aun el desarrollo de las habilidades profesionales pedagógicas no alcanza los niveles esperados.
- Existen poca orientación hacia los estudiantes para que en un proceso de autopreparación y autogestión del conocimiento puedan desarrollar habilidades profesionales pedagógicas.

Las regularidades develadas, permitieron develar una contradicción entre la importancia que se le atribuye al proceso de formación de habilidades profesionales pedagógicas en la Licenciatura en Cultura Física y las limitaciones existentes para su formación durante la carrera. Por ello se formuló como objetivo de la investigación: elaborar un folleto digital para la formación de habilidades profesionales pedagógicas en estudiantes de segundo año de la carrera de Licenciatura en Cultura Física en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. En el desarrollo del estudio se utilizaron métodos científicos del nivel empírico, teórico y estadístico-matemático.

Desarrollo

La investigación que se realiza es cualitativa. La muestra seleccionada es intencional y está constituida por 202 estudiantes de segundo año de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, el cual representa el 50% de la población.

Se elabora el folleto digital como vía de solución a la problemática de la investigación.

Fases de construcción del folleto digital.

Fase 1. Caracterización del nivel de desarrollo de las habilidades profesionales pedagógicas en los estudiantes de 2do año para ejercer su rol profesional.

Fase 2. Determinación de necesidades en temas de:

- Habilidades
- Habilidades profesionales pedagógicas
- Orientación
- Función orientadora en el rol profesional del profesor
- Habilidad de escucha en la orientación educativa

Fase 3. Caracterización del folleto digital. Secciones

El folleto digital está concebido como un proceso que se desarrolla por secciones y de manera que siempre oriente a los estudiantes hacia el qué debe considerar, como muy importante y muy necesario en el accionar del desarrollo de las habilidades profesionales pedagógicas para el desempeño de la función del profesor de Cultura Física.

Presenta un diseño abierto, flexible y centrado en todo lo que puede el estudiante profundizar para su futuro como profesor y el papel activo del desarrollo integral de sus estudiantes.

- Valor de la información (cantidad, elección, valor científico).
- Adaptación de esta información al medio o entorno y a la situación cultural e ideológica de la institución educativa donde realizan la práctica docente interna.
- Disponibilidad de esta información (legibilidad del material, legibilidad lingüística, facilidad de señalizaciones, índice analítico).
- Coherencia pedagógica: coherencia interna (orden y desglose de las unidades que lo conforman, equilibrio de los aportes de información, ejercicios, instrumentos de control, etc.). Coherencia general, tanto del nivel de los profesores como de los directivos.

El folleto digital que se propone cumple las siguientes características:

Flexible, dinámico, desarrollador, participativo, ameno, motivador, asequible, objetivo.

Es de carácter flexible y dinámico, porque puede ajustarse a las condiciones concretas en que se aplique (según la vía de orientación que se utilice) y las características de los estudiantes y profesores muestreados partiendo de las necesidades diagnosticadas.

Su carácter ameno está dado por la frescura de sus textos, lo agradable de las imágenes y figuras que los refuerzan, las actividades que permiten a los estudiantes y profesores interactuar con el mismo, y a la investigadora (orientador), insertarlas en las diferentes secciones de las actividades docentes y de recomendar su realización.

El folleto digital será utilizado para que los estudiantes y los profesores de las instituciones educativas donde realizan la práctica docente interna lo puedan utilizar aplicar y profundizar en su rol educativo como futuros profesores, además que puedan trabajar de forma individual cada temática, observar y analizar sobre los contenidos que se proponen, realizar visitas a los sitios web que se proponen, para vincular este amplio contenido en la elaboración de las actividades de comprobación que se diseñen.

El folleto digital es de gran utilidad para la autopreparación de los estudiantes y los profesores de las instituciones educativas donde realizan la práctica docente interna profesores para poder planificar, organizar, ejecutar y controlar el proceso docente educativo relacionado con el desarrollo de las habilidades profesionales pedagógicas para el desempeño de su función como profesional de la Cultura Física. También puede ser utilizado en actividades metodológicas y en intercambio entre profesores de las instituciones educativas donde realizan la práctica docente interna de mayores experiencias.

Los profesores de las instituciones educativas donde realizan la práctica docente interna utilizarán el folleto digital como consulta para ampliar sus conocimientos lo que les permitirá elevar la calidad el trabajo de tutoría con los estudiantes de Cultura Física que realizan su componente practico teniéndose en cuenta que este ofrece un amplio conocimiento en el desarrollo de las habilidades profesionales pedagógicas para el desempeño como futuro profesor.

El folleto digital está estructurado de la forma siguiente:

- Título del folleto
- Hoja de presentación: Presenta un texto breve, formado por palabras que atraen e invitan al lector.

- Índice: Para establecer un orden en la secuencia de las secciones y que permita al lector una búsqueda rápida del tema.
- Introducción: Se dirige a ésta con el objetivo de resaltar la importancia y el papel que juegan las habilidades profesionales pedagógicas en el ámbito de la Cultura Física.
- Desarrollo: Presenta los temas por secciones de forma sintetizada y con apoyo de ilustraciones.

Cuenta con las siguientes secciones.

1. Características de los profesores.
2. Las funciones del profesor.
3. Las habilidades.
4. Las habilidades de las habilidades profesionales pedagógicas.
5. La orientación educativa.
6. Actividades integradoras: Consiste en una serie de indicadores que se le proponen a los estudiantes docentes donde le posibilita autoevaluarse su funcionamiento educativo.
7. Autoevaluándome: Para transmitirles confianza y seguridad de que ellos sí pueden y que nada sustituirá el papel protagónico y agradecerles el haber leído el folleto hasta el final.
8. Vocabulario mínimo: Contiene palabras referidas al tema, de modo que haga factible el mayor grado de comprensión.
9. Bibliografía: Ofrece la posibilidad de consultarla para profundizar en los conocimientos que se brindan.

Objetivos de cada sección:

- Explicación necesaria
- Compendio de materiales
- Ejercicios
- Evaluación

Antes de la aplicación del folleto se realizó un diagnóstico, los resultados principales se reflejan a continuación:

Encuesta a estudiantes:

En los intercambios realizados con los estudiantes de segundo año se recolectó la información sobre los principales factores que afectan o que pueden potenciar el desarrollo las habilidades profesionales pedagógicas.

Durante el intercambio con los estudiantes se trataron temas que abordaron los aspectos siguientes.

- Causas por las que eligió la profesión. 105 estudiantes, representando el 51,9% manifiestan que optaron por la carrera debido a una adecuada orientación vocacional. 80 estudiantes, representando el 39,6% alegan que su elección fue debido a su preferencia por el deporte. 17 estudiantes, representando el 8,41% por sentir vocación pedagógica hacia la educación Física. .
- Conocimiento acerca de la carrera que estudian. El 100% de la muestra conoce las generalidades de la carrera que estudian.
- Destreza en la utilización de las tecnologías de la información y el conocimiento: 108 estudiantes, representando el 53,4% se observan con altas destrezas en la utilización de las tecnologías.

Encuesta a profesores. Resultados principales:

- 5 profesores, representando el 83,3% declaran que se realizan pocas acciones para la formación de habilidades profesionales pedagógicas durante las clases.
- El trabajo de los docentes, cuadros y funcionarios de la universidad está enfocado hacia el Trabajo educativo que contribuya a la formación de habilidades profesionales pedagógicas de los estudiantes.

Observación. Resultados principales:

- Con respecto a la actitud de los estudiantes ante las tareas que se le plantean para el desarrollo de sus habilidades profesionales pedagógicas. En 108 estudiantes, representando el 53,4% se evidencia poca disposición para la realización de las tareas

docentes.

Sobre el aspecto referido al estado motivacional de los estudiantes. 105 estudiantes se sienten motivados hacia las actividades docentes que en el año académico.

Resultados después de la aplicación del folleto

Criterio de usuario

El 100% de los usuarios valoraron de muy adecuada el folleto digital, teniendo en cuenta los aspectos siguientes: calidad, actualidad, rigor científico, creatividad y pertinencia.

-Las actividades del folleto poseen una estructura que facilita la adecuada orientación, ejecución y control de las habilidades profesionales pedagógicas

-Facilita documentos complementarios actualizados que le permiten a los estudiantes la búsqueda de soluciones en su afán de adquirir adecuadas habilidades profesionales pedagógicas.

Posee actividades de auto control que conllevan a la búsqueda de soluciones fuera de la universidad.

-Las actividades muestran la asequibilidad de su realización.

Conclusiones

Se elaboró el folleto digital para la formación de habilidades profesionales pedagógicas en estudiantes de segundo año de la carrera de Licenciatura en Cultura Física en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo.

Los resultados del diagnóstico permitieron detectar las falencias en el desarrollo de habilidades profesionales pedagógicas.

Los resultados de los instrumentos y técnicas después de la aplicación del folleto digital permitieron constatar su efectividad.

Recomendaciones

Introducir los resultados de la investigación, en otros años académicos, a partir del diagnóstico, en aras de realizar los ajustes necesarios.

Bibliografía

1. Almaguer, A. (1997). Perfeccionamiento del Sistema de habilidades en la práctica

- laboral del Licenciado en Educación primaria. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Santiago de Cuba: Universidad de Oriente.
2. Álvarez, C. (1998). *Hacia un currículo integral y contextualizado*. Honduras. Fotocopia.
 3. Álvarez, C. (1999). *La escuela en la vida*. La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
 4. Álvarez, R. (1997). *Hacia un currículo integral y contextualizado*. La Habana, Cuba: Academia.
 5. Ferrer M., M. T. 2004. Las habilidades pedagógicas profesionales en el maestro primario. Modelo de evaluación. En Profesionalidad y Práctica Pedagógica.
 6. Fuentes, H., Pérez, L., y Mestre, U. (1995). *Dinámica del proceso docente educativo*. Santiago de Cuba: Universidad de oriente.
 7. García, G. y Caballero, E. (2004). *Profesionalidad y práctica pedagógica. Compilación*. La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
 8. Gran Diccionario de la Lengua Española. Ed. Digital. Consultado en Octubre de 2022.
 9. Hechevarría, M. (2009). Las habilidades pedagógicas profesionales: problema de actualidad. La Habana: ISPEJV.
 10. Leontiev, A.N. (1982). *Actividad, conciencia y personalidad*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
 11. López, A. y Tamayo, O. (2012). Las prácticas de laboratorio en la enseñanza de las ciencias naturales. *Revista latinoamericana de Estudios Educativos*. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/1341/1341292560008.pdf>
 12. López, A., Ilisástigui, A. M. y Manrique, R. (2012). Estudio del clima docente educativo: un aspecto clave en la mejora de la calidad de la formación profesional. La Habana, Cuba: UCCFD Manuel Fajardo.
 13. Medina, I. (2012) Programa Educativo para el desarrollo de habilidades pedagógicas en los profesionales de la enfermería. Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. La Habana: ICCP.
 14. Miari, A. (1982). *Organización y metodología de la enseñanza práctica*. La Habana:

Editorial Pueblo y Educación.

15. Ministerio de Educación Superior. (2014). *Sistema de Evaluación y Acreditación de Carreras Universitarias [SEA-CU]. Perfeccionado*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
16. Ministerio de Educación Superior. (2016). *Plan de Estudio E*. La Habana, Cuba: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo.
17. Ministerio de Educación Superior. (2018). *Resolución Ministerial 02/18*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
18. Ministerio de Educación Superior. (2022). *Resolución Ministerial 47/22*. La Habana, Cuba: Pueblo y Educación.
19. Varela, O. (1990). La formación de hábitos y habilidades en el proceso docente educativo. *Revista Ciencias Pedagógicas. Año XI. Enero-junio de 1990. N° 20, pág. 20-37*.
20. Vivanco, G. y Sarango, J. (2019). Las habilidades pedagógicas profesionales en los estudiantes de la Educación Superior. *Revista Conrado vol.15 no.67 Cienfuegos abr.-jun. 2019 Epub 02-Jun-2019*.

EL RUIDO Y SU INCIDENCIA EN LA UCCFD “Manuel Fajardo”

Autores:

M Sc. Jorge Floro Fernández García

M Sc. Olga Margarita Moirón Vallar

Lic. Narciso Páez Basabe

Resumen:

El ruido es una forma de contaminación ambiental que está afectando la calidad de vida de las personas a nivel mundial y la exposición a este pueden causar múltiples afecciones de salud. Esta contaminación sónica perturba diferentes escenarios entre ellos los educacionales, generando niveles considerables de ruido que disminuyen el rendimiento académico de los estudiantes y el desempeño de los docentes que allí laboran. En la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" se observa que existe un alto porcentaje de contaminación sónica que afectan la calidad del proceso de enseñanza aprendizaje. Aunque no existe una solución para reducir el ruido y el comportamiento perturbador en las clases varias estrategias pueden ayudar a crear entornos de aprendizaje más positivo para los estudiantes y profesores. Por lo tanto, el objetivo de este trabajo es concientizar sobre efectos negativos del ruido en la docencia en la UCCFD para prevenir sus consecuencias las que a corto y a largo plazo pueden afectar la salud de la comunidad universitaria.

PALABRAS CLAVES: ruido, sonido contaminación, sónica

ABSTRACT

Noise is a form of environmental pollution that is affecting the quality of life of people worldwide and exposure to it can cause multiple health conditions. This sonic pollution disturbs different scenarios, including educational ones, generating considerable levels of noise that reduce the academic performance of students and the performance of teachers who work there. the University of Sciences of Physical Culture and Sport "Manuel Fajardo" it is observed that there is a high percentage of sonic pollution that affects the quality of the teaching-learning process. Although there is no solution to reduce noise and disruptive behavior in classrooms, several strategies can help create more positive learning environments for students and teachers. Therefore, the objective of this work is to raise awareness about the negative effects of noise in teaching at the UCCFD to prevent its consequences, which in the short and long term can affect the health of the university community.

KEY WORDS: noise, sound, noise pollution

INTRODUCCIÓN

El ruido es un sonido indeseable e incómodo que ha crecido en forma exponencial durante los últimos años, convirtiéndose en uno de los mayores problemas de la sociedad moderna a nivel mundial. Es considerado como un mal inevitable fruto del desarrollo y el progreso. La exposición a niveles de ruido inadecuado es decir que supera ciertos márgenes establecidos, favorece al deterioro de la calidad vida de los seres humanos, por lo que la Organización Mundial de la Salud (OMS.,1972) decidió incluirlo como un tipo más de contaminación ambiental.

Las instituciones educativas incluyendo las universidades, no escapan a la contaminación ambiental sonora producida por varios factores que influyen de manera negativa en el buen desempeño del proceso de enseñanza-aprendizaje, además, de actuar de manera negativa en el rendimiento escolar.

La construcción de una escuela exige de requerimientos higiénico de sus locales para atenuar los efectos externos e internos del ruido, J. Fernández García (comunicación personal, 3 de febrero de 2023), sin embargo en la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” (UCCFD) se observa que el edificio docente se encuentra ubicado a escasos metros de una de las arterias principales de La Habana (Avenida Santa Catalina), aunque cabe destacar que cuando se construyó era un entorno muy silencioso, pero, en estos momentos la circulación de vehículos de diferentes denominaciones ente los que se encuentran camiones con cargas pesadas de motores Diesel sin silenciadores provocan ruidos que invaden las aulas provocando perturbación de la tranquilidad en el área docente y otro factor relevante que influye en los niveles del ruido es la explosión de matrícula que se ubica en aulas adaptadas relativamente pequeñas y cualquier nivel elevado de voces afecta también el buen desempeño de las actividades docentes.

Conocer los niveles de ruido y contaminación sonora en los espacios de la universidad, es necesario para impulsar diversas actividades relacionadas con el propio conocimiento. No obstante, la importancia que se le ha otorgado a este tipo de contaminación, no ha estado acorde a los efectos que esta pueda causar, ni se han tomado las medidas adecuadas para concientizar sobre los efectos de este.

Aunque no existe una solución para eliminar el ruido y su comportamiento perturbador en las clases, varias estrategias pueden ayudar a crear entornos de aprendizaje más positivos.

Por lo tanto, el objetivo de este Concientizar sobre efectos negativos del ruido y su incidencia en la docencia en la UCCFD como vía de prevención de sus consecuencias las que a corto y a largo plazo pueden afectar la salud de la comunidad universitaria..

MATERIALES Y MÉTODOS

Como instrumento de evaluación se aplicó un cuestionario que contenía preguntas, todas relacionadas con aspectos que permiten indagar la existencia de factores internos y externos que producen algún tipo de contaminación sónica al impartir las clases en las aulas de la universidad.

El cuestionario fue aplicado a una muestra de 12 profesores y 30 estudiantes de la UCCFD tomados al azar que reciben clases de diferentes asignaturas en distintas horas del día. Una vez obtenida la información, se procedió a tabularla para los respectivos análisis. Los resultados del estudio se analizaron con el software estadístico SPSS aplicando estadística descriptiva.

Se realizó una exploración bibliográfica donde se define el ruido y además se abordan los daños que provoca a la salud en general.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Es menester destacar que el edificio docente de la UCCFD colinda con el parqueo, el patio, la avenida Santa Catalina y tiene pasillos interiores por los que circulan los

estudiantes para acceder a las aulas a recibir los contenidos de las diferentes asignaturas del plan de estudio.

A continuación, se presenta, de manera resumida, la información suministrada por los encuestados, quienes respondieron a las preguntas del instrumento empleado.

Distribución de las respuestas a la pregunta ¿Qué se entiende por contaminación sonora?

El 57.1% opinó que la contaminación sónica es el sonido generado por diversos factores que distorsionan la calidad de vida. Otro 28.5% opinó que es contaminación que produce el sonido en el ambiente y que perturba la paz y la tranquilidad de las personas. Estas fueron las respuestas que obtuvieron un mayor porcentaje de aceptación por parte de la mayoría de los docentes. Es claro que, aunque las respuestas son diferentes, coinciden en que es un problema medio ambiental que puede causar alteración a la paz y tranquilidad de las personas.

Distribución de la respuesta a la pregunta: ¿ha existido algún problema de contaminación sonora en el aula, donde se vea interrumpida su clase?

El 83,3% de los docentes respondió positivamente a la pregunta, Sin embargo, un 16.7 % de los docentes respondió no tener problemas. En este último caso, que los docentes respondieran negativamente a la pregunta por tener un horario de clases en donde el ruido no interfiere en el buen desempeño de sus actividades de docencia, o que la ubicación de sus aulas no permite que el ruido los afecte.

Distribución de la respuesta a la pregunta: ¿cuál cree usted que es el principal problema de contaminación sónica en las aulas

El 76.1 % de los docentes coincidió en que el principal problema de contaminación sónica en las aulas es debido ruido de los vehículos que pasan por la avenida muy pegada al edificio docente. Sin embargo, 23.8% de los docentes opinaron que era rodar mesas

en las aulas y los gritos de estudiantes en los pasillos, que son otros problemas de contaminación sónica de importancia.

Distribución de la respuesta a la pregunta: ¿cuáles otros problemas de contaminación?

Otros problemas de contaminación sónica que han sido identificados por los docentes. Entre los más importantes están: Explosión de matrícula con 59.5 %; locales muy pequeños, la música alta que emana de los celulares con audífonos con un 26.1 % de identificación del problema. Además, es importante tomar en cuenta que 14.2 % de los docentes no identificó ningún otro tipo de problema de contaminación sónica en las aulas.

Distribución de la respuesta a la pregunta: ¿cuál(es) de los problemas(s) de contaminación sónica mencionado(s) urgen de una solución pronta?

Los problemas de contaminación sónica que urgen de una pronta solución para el buen desempeño de los docentes y alumnos en las aulas: 42.8 % de los docentes sugiere que el ruido producido por los estudiantes en los pasillos, es el problema de contaminación sónica que requiere una pronta solución. Sin embargo, otros problemas importantes, pero con menor frecuencia de elección por parte de los docentes, son: el trasladar los eventos especiales a sitios más alejados de las aulas (12,2%); colocar reductores de ruido (8,2%). También, es importante destacar que 36.8 % de los docentes no opinaron al respecto. Si embargo no se tocó el problema de los vehículos pues piensan que no tienen solución por parte del centro.

Distribución de la respuesta a la pregunta: ¿cuál sería su propuesta para dar una solución definitiva al problema de contaminación sónica?

Las recomendaciones sugeridas por los docentes encuestados con respecto a las posibles soluciones de los problemas de contaminación sónica en las aulas: 34,7% disminuir la explosión de matrícula las aulas; con 12,2% de aceptación otra recomendación importante es la de trasladar los eventos especiales a sitios más alejados de las aulas. Es necesario considerar que 34,7% de los docentes no respondieron a la

pregunta, posiblemente por el desconocimiento de soluciones adecuadas a los problemas de contaminación sónica, desconociendo que esto provoca que los ruidos exteriores, sean muy altos, provocando que el mensaje pedagógico resulte completamente incomprensible.

De forma general el 80,5% de los encuestados identifican como el principal problema de contaminación sónica interna que existe en la institución es el ruido vial y los gritos de los estudiantes en los pasillos principales cercanos a las aulas. La OMS recomienda que para oír y comprender los mensajes orales en el salón de clase, el nivel de sonido de fondo no debe ser mayor de 35 dBA (Berglum, 1999), aunque en este estudio dichos niveles fueron de 62.5 dBA para la escuela ubicada en la zona de menos flujo vehicular, y un poco mayores a 71 dBA para las escuelas ubicadas en zonas de alto tráfico vehicular.

EL RUIDO COMO CONTAMINANTE

Se considera como ruido todo sonido que por su intensidad y composición espectral resulta indeseable o es capaz de alterar la salud. De manera conceptual el ruido se expresa de diversas maneras, los autores de este trabajo se acogieron a la siguiente definición: Ruido: sonido no deseado, desagradable y molesto que perjudica la capacidad de trabajar. (Rodríguez Medina, Valdés, Hernández, Ancheta y Acosta, 2018.

La presencia de componentes nocivos en el medio ambiente que puede perjudicar a los seres vivos es a lo que llamamos contaminación ambiental, entre la que se encuentra la sonora. Es el exceso de sonido que altera las condiciones normales del ambiente en una determinada zona, provocado por las actividades humanas que produce efectos negativos sobre la salud auditiva física y mental de las personas.

Efectos del ruido en la salud de la comunidad universitaria en la UCCFD

“Las personas sometidas a ruido de forma continua, experimentan serios trastornos fisiológicos, como pérdida de la capacidad auditiva, alteración de la actividad cerebral,

cardiaca y respiratoria y trastornos gastrointestinales, entre otros padecimientos” (Bañuelos, 2015, p4)

Los principales efectos ocasionados por el ruido son la molestia, los efectos auditivos que van desde los acufenos (zumbidos) hasta la sordera (daño irreversible), así como los efectos extra-auditivos que afectan la mayoría de los órganos y sistemas, generando consecuencias a largo plazo para la salud, tales como.

Circulatorio: Reacciones en el sistema circulatorio ocurren sobre los vasos sanguíneos, aconteciendo la reducción de su diámetro (vasoconstricción) y sobre el corazón, que puede latir rápidamente (taquicardia) y más fuerte, lo que puede parecer ser consecuencia de un estímulo glandular (aumento de catecolaminas). Como reacción a la vasoconstricción aparecen alteraciones en la presión arterial que representan una acción compensatoria del corazón.

Respiratorio: Al mismo tiempo, se identificaron también patologías respiratorias en los mismos trabajadores, más tarde reproducidas en modelos animales con sobreexposición al ruido de baja frecuencia. Actualmente, la enfermedad vibro acústica se define como una patología sistémica causada por exposición excesiva al ruido de baja frecuencia. En individuos expuestos al ruido en el trabajo, las quejas crónicas aparecen en los primeros 4 años de actividad y, en esta fase, reducen o desaparecen los síntomas cuando vuelven de vacaciones o son retirados de su local de trabajo por otros motivos. Con la exposición prolongada, podrán surgir situaciones más graves, como derrames pleurales, insuficiencia respiratoria, fibrosis pulmonar y carcinomas del aparato respiratorio.

Gastrointestinal: Hay reducción de secreción gástrica y de saliva lo que causa cierta disminución de la velocidad de la digestión. La exposición más prolongada puede llevar a alteraciones de la función intestinal y cardiovascular hasta lesiones en los tejidos de los riñones y del hígado. La disminución de la resistencia a enfermedades infecciosas y perturbaciones en la función reproductora ha sido descrita en la literatura.

Neurológico: Hay mayor incidencia de problemas circulatorios y neurológicos entre los trabajadores metalúrgicos que trabajan en ambientes ruidosos, cuando son comparados con otros grupos que trabajan en locales menos ruidosos. Exámenes neurológicos a tejedores italianos expuestos diariamente al ruido intenso muestran reflejos hiperactivos y, en algunos pocos casos, muestran un trazado electroencefalográfico de no sincronización, semejante a aquellos encontrados en las alteraciones de personalidad.

Psíquico: Hay quejas de irritabilidad, fatiga y dificultad de adaptación estar incluyendo también, conflictos sociales entre los trabajadores expuestos al ruido. Evidencias reales de alteraciones psíquicas causadas por el ruido que todavía carecen de estudios más detallados y prolongados. Hay alteraciones en el estado de ánimo y afectividad, dado que el trabajador deberá aumentar su nivel de concentración, aumentando la fatiga.

Comunicación: Se sabe que la comunicación es una de las principales herramientas que se tiene para el éxito en la realización del trabajo en varios locales, la eficacia de una buena comunicación está íntimamente ligada al suceso en la ejecución del trabajo. Entre las diferentes formas de comunicación encontramos la oral, la cual ha sido una de las más afectadas con la exposición excesiva al ruido.

Ganime, Almeida da Silva, Robazzi, Valenzuela Sauzo,. Faleiro, 2016), p 9-12)

ESTRATEGIAS PARA MITIGAR EL RUIDO.

Si bien el ruido no se acumula, no se traslada, no deja residuos, no se mantiene en el tiempo como otras contaminaciones, se percibe por un solo sentido, sus efectos no son inmediatos, necesita poca energía para ser emitido, es barato y fácil de producir, es complejo de medir y cuantificar, afecta un entorno limitado a la proximidad de la fuente. Este puede causar grandes daños en la calidad de vida de las personas si no se controla adecuadamente.

Aunque el ruido no se puede eliminar, si se pueden tomar medidas que ayuden a mitigar sus efectos entre las que se encuentran.

- Labor educativa con los estudiantes, profesores y personal de servicio con los que se relacionan en el sentido de hablar a bajo volumen y sin gritos en los espacios cerrados de la universidad.
- Hablar en voz baja aún en espacios abiertos (pasillos de aulas, sala magistral, áreas deportivas, patío y la cafetería).
- Identificar y señalizar espacios de silencio en todas las áreas de la escuela
- Revitalizar el reglamento Estudiantil e incluir aspectos relacionados con el tema.
- Respetar las horas y áreas de silencio destinadas al estudio, descanso o tareas que requieran concentración durante las clases y en la biblioteca-
- Incluir este tema en la Cátedra de Medio Ambiente para captar activistas para el reconocimiento del ruido en la escuela y desplegar una labor educativa.
- Exigir a seguridad vial la colocación de señale en la avenida que regulen el ruido en áreas cercana a la universidad.
- Realizar chequeo periódico de la capacidad auditiva a los trabajadores expuesto al ruido.
- Diseñar el mapa sonoro de la UCCFD. Se exponen las características de la UCCFD y sus diversas fuentes de ruido.

Es menester señalar que en Cuba existen toda esta gama de regulaciones desde 1999 específicamente el 30 de agosto el Consejo de la Administración de la Asamblea Provincial del PODER POPULAR aprobó en la Ciudad de La Habana un Reglamento para el Control de Ruidos en las Zonas Residenciales, el cual establecía los niveles de ruido máximos admisibles en función del lugar y los horarios del día y la noche. A través de entrevistas realizadas a miembros de la Dirección Nacional Legislativa y a los inspectores y miembros de la Dirección Nacional de Política Ambiental y del Centro de Inspección y Control Ambiental en Ciudad de la Habana pudimos conocer que este no tuvo una aplicación permanente, por lo que carece de eficacia jurídica.

En cuanto a este aspecto queremos señalar la necesidad de creación por parte de los órganos competentes de nuestra provincia de un Reglamento para el Control de Ruidos en la misma, lo cual complementaría la responsabilidad administrativa a que están sujetas las personas naturales y jurídicas según lo establecido en la Ley 81 "Del MEDIO AMBIENTE" y el D-L 200" Contravenciones en materia de Medio Ambiente". Este reglamento sería un arma eficaz que ayudaría al cumplimiento de las demás normas que regulan esta materia y además unificaría todas las regulaciones existentes al respecto contribuyendo a un mejor conocimiento del asunto y por tanto a la reducción de sus efectos.

CONCLUSIONES

El ruido es un contaminante ambiental reconocido por la OMS que desconcierta la vida cotidiana en varias actividades como el trabajo, el estudio, el descanso, el sueño y la comunicación.

Los estudios de ruido ambiental son una herramienta valiosa cuyos resultados debieran tomarse en cuenta en el diseño de políticas del manejo y vigilancia de la calidad acústica del entorno urbano. Esto justifica la necesidad de impulsar diversas acciones relacionadas con el conocimiento de los aspectos acústicos referidos al ruido ambiental, promoviendo el desarrollo saludable y sostenible.

En el ambiente escolar, la problemática del ruido demanda no únicamente la evaluación del ambiente externo, sino también la valoración de niveles de ruido intramuros que pueden llegar a ser de mayor relevancia. De esta forma, además de valorar el impacto de esta problemática en el quehacer académico, también representa una oportunidad para valorar lineamientos encaminados a comportamientos y conductas de los escolares que incidan en el reconocimiento y medidas de atención de la problemática.

REFERENCIAS

1. Bañuelos-Castalleda M. (2005). "Análisis de los niveles de ruido ambiental por tráfico vehicular en puntos críticos de la Zona Metropolitana de Guadalajara"

Jalisco, México; y actualización del mapa de ruido”. Tesis de maestría, Universidad de Guadalajara, Guadalajara, México

2. Berglund B., Lindvall T., Schwella D. (1999). Guidelines for Community Noise. WHO Londres, Inglaterra?
3. Ganime, JF., Almeida da Silva, L., Robazzi, ML do CC., Valenzuela Sauzo, S. Faleiro, sa. (2016), El ruido como riesgo laboral: una revisión de la literatura. Revista enfermería Global.19, 9-12.
4. OMS. Temas de Salud. 1972.Declaración del ruido como contaminante ambiental. <http://www.dipublico.org/conferencias/mediohumano/ACONF.48-14-REV.1.pdf>
5. Rodríguez Medina I., Valdés Rodríguez L. T., Hernández Magás X., Ancheta Niebla H., Acosta Elizástegui. T. (2018). El ruido y la salud en la Escuela latinoamericana de Medicina como universidad saludable
6. Salazar Bugeño A M. 2013. Pérdida auditiva por contaminación acústica laboral en Santiago de Chile. Universidad de Barcelona, tesis doctoral. <http://hdlhandle.net//2445/41999>

ACTIVIDADES FÍSICAS-RECREATIVAS DESDE LA PERSPECTIVA COMUNICACIONAL PARA LOS ESTUDIANTES DE LAS ESCUELAS DE OFICIO

Title: Physical-recreational activities from the communicational perspective for trade school students

María Magdalena Deschapelles Brunet

M Sc Nelida Moraima Machin Quiónes

M Sc. Juana María Henry Genes

Resumen

Las escuelas de oficios acogen estudiantes que reciben una formación técnica como curricular. Relacionada con la primera los estudiantes deben insertarse en oficios mediante los cuales adquieren una formación acorde al oficio seleccionado según sus intereses y motivaciones. De la misma forma reciben en las instituciones clases acorde al currículo establecido para el semestre que cursan. Una de las asignaturas que plasma el plan de estudio de estas instituciones es Educación física. De ahí que desde la Educación física se puede concebir al juego como una situación motriz lúdica que genera placer, diversión, aprendizajes y gusto por la actividad física en los escolares para contribuir a su formación integral. El presente trabajo se inscribe en la temática de las

actividades físicas-recreativas desde la perspectiva comunicacional para los estudiantes de las escuelas de oficio. Por lo que el objetivo es: Argumentar la necesidad de desarrollar actividades recreativas para el mejoramiento de la comunicación asertiva estudiante-estudiante-estudiante-profesor. La investigación demandó de la utilización de diversos métodos entre los que se encuentran del nivel teórico: análisis –síntesis, inductivo -deductivo y el histórico lógico, se utilizó para además la observación estructurada a las clases de Educación física y la entrevista profesores. La investigación se realizó con estudiantes pertenecientes al I semestre de la escuela de oficios Frank País García. Se pudo constatar la necesidad de implementar acciones comunicativas en las clases de Educación física donde prevalezcan acciones comunicativas relacionadas con la Kinestesia, lo Proxémico y lo Paralingüístico estos estilos comunicativos generan desde la clase de Educación física placer, diversión, aprendizajes y gusto por la actividad física.

Palabras clave: comunicación, educación física, actividades físico –recreativas

Summary

Trade schools welcome students who receive technical training as a curriculum. Related to the first, students must be inserted in trades through which they receive training according to the trade selected according to their interests and motivations. In the same way, they receive classes in the institutions according to the curriculum established for the semester they are studying. One of the subjects that reflects the study plan of these institutions is Physical Education. Hence, from Physical Education, the game can be conceived as a playful motor situation that generates pleasure, fun, learning and a taste for physical activity in schoolchildren to contribute to their integral formation. The present work is part of the theme of physical-recreational activities from the communicational perspective for students of trade schools. Therefore, the objective is: To argue the need to develop recreational activities to improve assertive communication student-student-student-teacher. The research demanded the use of various methods among which are at the theoretical level: analysis-synthesis, inductive-deductive and logical history, it was also used for structured observation of Physical Education classes and teacher

interviews. The research was carried out with students belonging to the first semester of the Frank País García trade school. It was possible to verify the need to implement communicative actions in Physical Education classes where communicative actions related to Kinesthesia, Proxemics and Paralinguistics prevail. These communicative styles generate pleasure, fun, learning and a taste for physical activity from the Physical Education class. .

Keywords: communication, physical education, physical-recreational activities

INTRODUCCIÓN

La escuela, es responsable de la instrucción y educación de las nuevas generaciones y debe lograr la actualización continua de los conocimientos, de habilidades, capacidades y valores de los recursos humanos que en ella laboran, como condición imprescindible para conquistar los éxitos que requiere la escuela. (Deschappelles, 2015). En este sentido las Escuelas de Oficios, poseen dentro de sus objetivos fundamentales: "...proporcionar los conocimientos básicos necesarios con la calidad requerida a los estudiantes, así como, desarrollar las actitudes, hábitos y habilidades a los obreros calificados los cuales sean competentes en la labor que realizan y de esta forma responder a las necesidades de la sociedad en general y en particular en los territorios." (Ministerio de educación, R/M.113, 1989.p.23)

Estas instituciones, a partir de las condiciones actuales de la economía nacional, en los diferentes sectores de la producción y los servicios fortalece la preparación de los estudiantes como obreros calificados en los oficios deficitarios de los territorios. La formación técnica que reciben se manifiesta en el diseño curricular, que abarcan cinco talleres polivalentes dotados con equipos y herramientas entre los que se mencionan: carpintería, electricidad, metales, albañilería y computación, todos se encuentran en las instalaciones de la escuela. (Ministerio de educación, R/M.113, 1989. p. 45)

De ahí que es necesario la formación de estudiantes con determinadas capacidades y habilidades que le permitan en un futuro próximo desarrollar un oficio que le proporcione

experiencias laborales. Lo planteado permite el reconocimiento de las ideas expresadas por José de la Luz y Caballero (1800-1862) y José Martí (1853-1895), entre otros, que enfatizaron la significación del trabajo como vía para la educación. Al respecto Luz y Caballero sentenció:” Vincular la enseñanza con la vida y la teoría con la práctica... sólo así, la escuela cubana lograría formar hombres verdaderos...”

Se concuerda con este apotegma pues se trata de conjugar armónicamente la instrucción con la educación, es decir, permite relacionar a los estudiantes con el entorno social y productivo lo cual favorece la formación de obreros calificados, para ello, es necesario que posean conocimientos, habilidades, e intereses y sobre todo valores. Estos estudiantes deben cumplir con un programa de estudio que además de las asignaturas básicas del semestre en que se encuentren, tienen en su currículos la disciplina Educación física la cual por sus características dinámicas es una de las asignaturas que más agrada para este tipo de estudiante. Es por ello que desarrollar actividades físicas-recreativas contribuyen a mejorar la comunicación estudiante-estudiante, estudiante-profesor. Sobre la base de lo declarado es necesario precisar algunos términos. Se parte de la comunicación visto en su sentido más amplio desde una posición humanista, la cual coloca al hombre en el centro de las relaciones que establece con los demás sujetos y con el propio mundo. Como resultado de toda la actividad del hombre, permite conocer qué se ha hecho, cómo y para qué; permite transmitir todo su quehacer de generación en generación e identificar su pertenencia a una clase social y a un grupo. Domínguez (2009)

La comunicación humana es el proceso de intercambio de información a través de signos que expresa las relaciones que establecen los hombres entre sí a partir del cual se logra ejercer una influencia mutua. (Deschapelles, Escalante, Henry, 2023).

En este sentido autores como Magrané, Barón, Fernández y et.al consideran (2022) que la comunicación parte de dos aspectos esenciales la comunicación oral y la escrita. Para estos investigadores el vocabulario, el significado connotativo y el significado denotativo de la palabra tiene gran importancia, asociado además al ritmo con que se emplee.

Acotan las autoras que desde el punto de vista comunicativo para los profesores de las escuelas de oficios mantener una comunicación asertiva con los estudiantes es fundamental a partir de ejecutar actividades de recreación/o juegos en las clases que favorezcan el intercambio, la comunicación empática; esta es una habilidad que puede un acercamiento durante la clase con los estudiantes, esta comunicación se fortifica cuando el profesor la realiza de forma clara y concreta, saber escucharlos, (ponerse en la posición del otro), sin caer en el riesgo de mal interpretarlos le permite al docente emitir a los estudiantes que escucha criterios o argumentos certeros.

De esta forma respetar los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de los estudiantes en cualquier contexto comunicativo nos permite un diálogo asertivo. Desde esta perspectiva se tiene en cuenta la comunicación Kinésica, Proxémica y Paralingüística; esta trilogía conforma lo que se denomina el lenguaje no verbal el investigador Watzlawick (2020) precisa que en la comunicación humana estas expresiones transmiten mensajes de forma constante. Estas, a su vez, se encuentran asociadas al lenguaje no verbal lo que representa el 90% de la información que percibe el interlocutor.

Sobre la base de estos antecedentes se reconoce la necesidad de estimular este tipo de comunicación desde la clase de Educación física y su prevalencia en las actividades que planifica en profesor cuando imparta la clase. Es criterio de las autoras que no se trata o se pretende que el docente deba dominar a fondo estos elementos, pero sí sería interesante su conocimiento para mejorar las relaciones interpersonales para lograr una correcta mediación de los conflictos que se puedan generar en la clase de Educación física.

Por ello, profundizar en la trilogía anteriormente planteada proporciona conocer la comunicación que se pueda entablar con los estudiantes en el área de Educación física. Edward (1973). ¿Cómo se manifiesta esta comunicación no verbal en la clase de Educación física?

- La comunicación Kinésica. Etimológicamente proviene de la palabra griega “kinesis”, que significa movimiento. Se refiere a aquella información que se ofrece a través de los mensajes corporales no verbales.
- La comunicación Proxémica. Centra su atención en la distancia interpersonal.
- La comunicación Paralingüística. Se trata de la más cercana a la comunicación oral pues engloba aspectos semánticos del lenguaje, como el tono de la voz, el ritmo, el volumen, el timbre o los silencios.

Desde la Educación física se puede concebir al juego como una situación motriz lúdica que genera placer, diversión, aprendizajes y gusto por la actividad física... (Garduño y Olivares, 2020.p. 1)

Autores como Garduño y Olivares, b (2020) acotan que el juego es una de las actividades practicadas históricamente por el ser humano en sus diferentes culturas si es bien empleado en las etapas iniciales de nuestra vida representa una oportunidad inigualable para lograr desarrollar diferentes tipos de habilidades y gustos por la actividad física en los escolares para contribuir a su formación integral.

Es por ello que estos investigadores precisan que desde la Educación física se puede concebir al juego como una situación motriz lúdica que genera placer, diversión, aprendizajes y gusto por la actividad física en los escolares para contribuir a su formación integral. (Garduño y Olivares, c 2020.p.5)

Similares ideas las refleja un colectivo de autores de la revista Implika los cuales aseveran que: “la Educación física es un área que permite a los alumnos desarrollar destrezas cognitivas, motoras y afectivas para su vida diaria. Esta materia educa en todos los aspectos que conlleva la utilización del cuerpo humano con la vida deportiva. La sistematización realizada permite aseverar que los estimulan la comunicación grupal e incentiva tanto la comunicación verbal como la no verbal a partir de que los participantes deben ejecutar gestos, estar en contacto visual, observar la expresión corporal del otro que en el caso del juego brinda la información necesaria que necesita

el compañero de equipo. (Deschappelles, Escalante, Henry, 2023). Estas acciones comunicativas estimulan:

- Las relaciones interpersonales entre los estudiantes
- Favorecen la comunicación y una mejor dinámica comunicacional entre el profesor y el estudiante.
- Permite la formación de diferentes valores como es la solidaridad, el respeto, el compañerismo entre otros.

Adicional a esto, los juegos proporcionan un contexto para la práctica atractiva, donde la repetición del juego ayuda a incrementar el vocabulario, desarrollando innumerables habilidades de pensamiento crítico, creatividad, trabajo en equipo y buen espíritu deportivo.

Dentro de las estrategias de aprendizaje que determinan principios básicos relacionados como proceso natural de los estudiantes, el juego prevalece, dado que permite desplegar el complejo de habilidades, destrezas y competencias a nivel cognitivo, afectivo, social, ético y comunicativo; por lo cual éste contribuye a reconocer y aceptar el mundo, facilitando los medios para que los niños y niñas vayan ajustándose en los entornos desde los cuales interactúa de una manera sana, divertida y de movimiento.

METODOLOGÍA Y MÉTODOS

En el presente trabajo se incursionó en una metodología de la investigación con enfoque mixto, que en palabras de Hernández y Mendoza (2018), tiene como objetivo recolectar, analizar y vincular los datos cuantitativos y cualitativos en un mismo estudio para responder a un planteamiento dado. Se emplearon además diferentes métodos, del nivel teórico: análisis –síntesis, inductivo -deductivo y el histórico lógico. Se utilizó para además la observación estructurada a las clases de Educación física y la entrevista profesores (4) para recoger criterios referidos al proceso de elaboración de actividades físicas-recreativas durante la realización de las clases de Educación física. La investigación se realizó en la escuela de oficios Frank País García en el municipio

Boyeros, pertenecientes al I Semestre. La muestra se seleccionó de manera intencional 70 (38 %) estudiantes de una matrícula de 180. De ellos 56 varones y 14 hembras.

La investigación se realizó durante el curso escolar 2020-2021. El procesamiento de la información permitió arribar a los principales resultados, de los cuales se describen una representación significativa en el apartado de los resultados.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Dentro de los principales hallazgos encontrados destacan los relacionados con los criterios de la observación a las clases de Educación Física, recolectado en dos momentos antes y después de la propuesta de acciones. Relacionado con la observación estructurada, según Campos, Cobarrubias y Martínez (2012), permite realizar una observación metódica que es apoyada por la guía de observación y así poder obtener información controlada, clasificada y sistémica. (ver en la tabla 1).

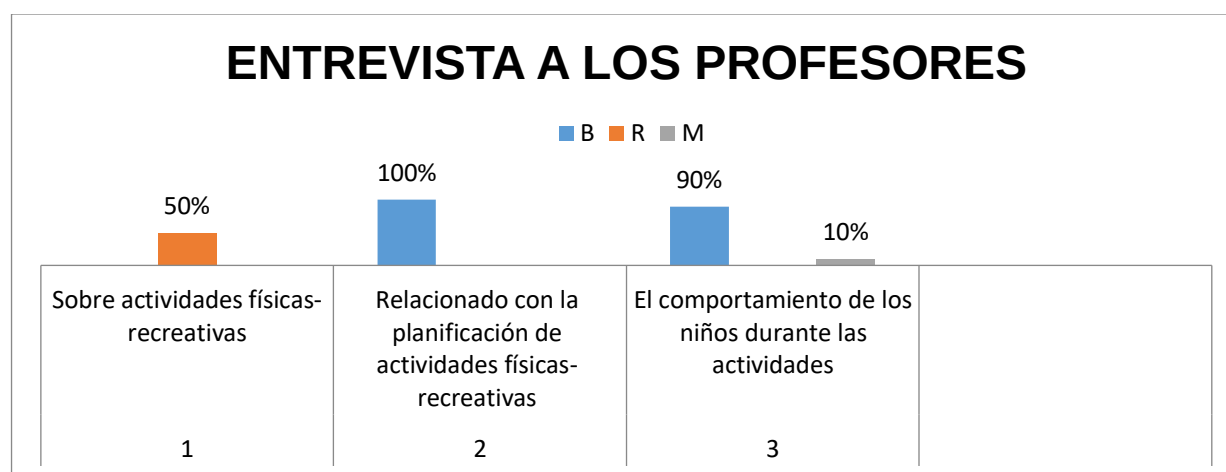
Tabla 1. Criterios de la observación a las clases de Educación Física

Criterios negativos	Criterios positivos
... en ocasiones el comportamiento no es el mejor Comunicación kinésica	... les gusta realizar juegos en los cuales desarrollen habilidades motrices finas
... La comunicación se establece utilizando palabras groseras y gestos no adecuados	... Contribuye a mejorar las relaciones interpersonales de los estudiantes.
... poca solidaridad entre los estudiantes en el Juego Comunicación Paralingüística	...expone con toda amplitud sus capacidades y se puede controlar los efectos (positivos o negativos) de sus acciones prácticas durante el desarrollo de la actividad.
Pocos rasgos afectivos de trabajo en equipo, el respeto a las reglas del juego Comunicación Proxémica	... Se mejora el trabajo en equipo, la solidaridad, la competencia como equipo, las actitudes y regula la conducta de los estudiantes.

Fuente: Elaborado por las autoras

Los criterios negativos arrojados en la observación a las clases aseveran que el 50% de los profesores deben realizar actividades en las cuales los estudiantes no se agredan ni física, ni verbalmente. Relacionado con la planificación de actividades físicas- recreativas el 100% de los profesores coinciden en que estos contribuyen a lograr comportamientos exitosos en las acciones deportivas complejas y el cumplimiento de los deberes sociales. Los profesores son del criterio que es importante fomentar en las clases de Educación física el desarrollo de capacidades, actitudes y valores que potencialicen al estudiante y lo acerquen a un sentido crítico y reflexivo de las actividades que realiza en ese contexto.

Gráfico 1. Representación de la entrevista a los profesores (antes)



Como se muestra en el gráfico 1, en la categoría 1 relacionada con las actividades físico-recreativas solo el 50% de los profesores lo realizan con la metodología requerida, refieren que en ocasiones deben interrumpir las actividades por las discusiones que se producen durante el juego. Relacionado con la categoría 2, en cuanto a la planificación de actividades físico-recreativas los profesores tienen conocimiento de la necesidad de la planificación de estos juegos deportivos para estimular diversos valores en los estudiantes. En la categoría 3, en la entrevista a los profesores de la escuela de oficios todos coincidieron en que el 90% de los estudiantes tiene una buena conducta lo cual favorece las actividades cooperativas entre los estudiantes por lo que los juegos que se planifican deben responder a las características de estos estudiantes. Solo el 10% de los casos presenta problemas en la conducta en su mayoría varones por lo que el profesor

planifica actividades que se direccionen hacia la solución del empleo de sus capacidades en función de hacer de este estudiante un educando integral.

Gráfico 2. Representación de la entrevista a los profesores (después)



El gráfico 2, muestra el 80% de los profesores no utilizan la comunicación kinésica, mientras que solo el 20% la utiliza, (2) profesores. En cuanto a la comunicación Paralingüística el 60 % de los profesores la utilizan con acierto en las clases aspecto que llama la atención por la respuesta a las voces de ordena y manda del profesor.

La categoría más afectada es la Proxémica pues aluden los profesores que debido a las características de la disciplina de estos estudiantes se debe estar lo más cercano posible a ellos para poder atenuar cualquier manifestación de indisciplina durante las actividades físico-recreativas.

Al analizar los gráficos se muestran que en todos los aspectos existen insuficiencias por lo que se debe establecer una mejor comunicación cuando se utilicen los juegos en las clases de Educación física, del mismo modo apreciar los juegos como una vía para mejorar aspectos relacionados con la conducta, la comunicación interpersonal, permite un estudio más agudo de la temática. Es por ello la necesidad de realizar acciones en las cuales los profesores de Educación física profundicen conocimientos sobre esta área del Español como idioma y de esta forma contribuir a una mejor interacción entre los

profesores y estudiantes donde prevalezca siempre el respeto hacia el otro a partir de una comunicación asertiva.

CONCLUSIONES

Los resultados del diagnóstico permitieron constatar la necesidad de buscar alternativas para la correcta comunicación desde la clase de Educación física, lo cual lo corrobora los criterios ofrecidos por los profesores de la escuela de oficios Frank País García.

La comunicación desde los aspectos Kinésicos, Proxémicos y Paralingüísticos deben ser más conocidos por los profesores de Educación física en este subsistema educacional.

Los resultados obtenidos indican la necesidad de continuar profundizando en la temática, particularmente en la concepción de instrumentos con estos aspectos para mejorar la comunicación a partir de las actividades físicas-recreativas desde la perspectiva comunicacional para los estudiantes de las escuelas de oficio.

REFERENCIAS

Edward, T. (1973). Institutos de estudios de Administración local, ed. Madrid: Nuevo Urbanismo.

Deschapelles, M.M. (2015). Sistema de superación para los docentes de las escuelas de oficios. La Habana. Cuba. p. 56.

Domínguez, I. (2009). Comunicación y discurso. Editorial Pueblo y Educación. La Habana. Cuba.

Garduño, J y Olivares, R. (2020). Juegos tradicionales mejicanos en Ruiz T; et al; Educación Física, deporte y expresión corporal para generar una vida saludable y prevenir e intervenir en el sedentarismo y la obesidad. Alto rendimiento. [https://docplayer.es/154452116-Educación física deporte y expresión corporal para generar una vida activa saludable y prevenir e intervenir en el sedentarismo y la obesidad.html#tab-1-1-1](https://docplayer.es/154452116-Educación-física-deporte-y-expresión-corporal-para-generar-una-vida-activa-saludable-y-prevenir-e-intervenir-en-el-sedentarismo-y-la-obesidad.html#tab-1-1-1)

Hernández-Sampieri, R y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Editorial. Mc Graw Hill Education

Luz, J. (1952). Elencos y discursos académicos. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Magrané, E., Barón, D.B., y Fernández, I. (2022). Formas de comunicación. La comunicación verbal. Ocronos. Vol. V. No. 10—Octubre 2022. Pág. Inicial: Vol. V; no. 10: 296 <https://www.implika.es/blog/juegos-para-educcion-fisica>

Ministerio de Educación (1989). Decreto Ley 151 referido a las Escuelas de Oficios. La Habana, Cuba: Autor. p. 2

Watzlawick, P. (2020). Teoría de la comunicación humanan, es imposible no comunicar. Grupopya.

MÉTODOS TERAPÉUTICOS MÁS EFECTIVOS PARA EL TRATAMIENTO DEL PROLAPSO UTERINO.

Title: More effective therapeutic methods for the treatment of the uterine prolapse.

M Sc. Edel Roberto Ramírez Pérez

Yodiel Ricardo Sánchez Herrera

Katia Matos Sánchez

Resumen

El prolapso uterino es una debilidad del suelo pélvico que afecta a las mujeres. Se produce cuando el útero desciende por la pared de la vagina y aflora por la vulva. Este es objeto de investigación y de interés a nivel mundial. Existen numerosas causas pero los más frecuentes son los partos vaginales. Los síntomas son diversos, se dividen en urinarios, genitales e intestinales. Se puede diagnosticar por un examen físico y/o imageneología. Los métodos terapéuticos empleados son modificar el estilo de vida, los pesarios y la rehabilitación muscular del suelo pélvico, este incluye la Gimnasia Abdominal Hipopresiva y los ejercicios de Kegel. Objetivo: Investigar los métodos más efectivos para el tratamiento del prolapso uterino mediante la cultura física terapéutica y profiláctica. Métodos: se realizaron búsquedas bibliográficas en revistas médicas nacionales y extranjeras indexadas de los últimos 10 años, así como revisiones de tesis de terminación de estudios y libros de textos con información relacionada con el prolapso uterino. Resultados: Métodos de ejercicios físicos más efectivos para el tratamiento del prolapso uterino. Conclusión: Los ejercicios de Kegel según el grado de afectación, es el método más efectivo en la prevención y tratamiento del prolapso uterino según la cultura física terapéutica y profiláctica.

Palabras clave

Suelo pélvico, prolapso de órganos pélvicos, ejercicios físicos.

Summary

Uterine prolapse is one of the weaknesses of the pelvic floor that predisposes women to multiple symptoms in which several causal factors coexist, such as: traumatic vaginal deliveries, loss of estrogen, genetic factors, chronic constipation, respiratory diseases that cause constant coughing. , lifting or carrying weights incorrectly, practicing impact sports, and abdominal or pelvic surgeries. It occurs when the uterus descends through the vaginal wall and emerges through the vulva. The symptoms are diverse, they are divided into urinary, genital and intestinal. It can be diagnosed by a pelvic exam or some type of pessary depending on the degree of severity of the prolapse that can be associated with a rectocele (prolapse of the rectum in the vagina), cystocele or urethrocele (prolapse in the vagina of the urethra, bladder or both). or enterocele (descent of the uterus). This is the object of research and interest worldwide. Objective: Investigate the methods of prophylactic and therapeutic Physical Culture for the treatment of uterine prolapse. Methods: bibliographic searches were carried out in national medical journals and indexed foreign women from the last 10 years, as well as reviews of graduation theses and textbooks with information related to uterine prolapse. Conclusion: Of the therapeutic methods used, the most effective was Kegel exercises, being effective in the prevention and treatment of uterine prolapse as a consequence of pelvic floor dysfunction.

Key words:

Pelvic floor, prolapse, exercises.

Introducción

El envejecimiento tiene una estrecha relación con el transcurso de los años y determina las transformaciones emocionales, sociales, físicas y cognitivas de la persona. Se inician

los procesos paulatinos del deterioro de los órganos del cuerpo humano y de sus funciones asociadas. Esto se entrelaza con la pérdida de las capacidades físicas y psicológicas. Una de las enfermedades que afecta a la mujer es el prolapso uterino. Este está asociado a los partos distócicos que pueden generar rupturas en los músculos que establecen el suelo pélvico. Por lo que la debilidad de cualquiera de ellos predispone a la mujer a presentar afecciones a ese nivel. (Carrasco, M. 2010) (Abreu, Y. 2016)

El prolapso de órganos pélvicos (POP) es una afectación que solo afecta a mujeres. Esta afección es más frecuente cuando los tejidos que sostienen los órganos de la parte baja del abdomen se relajan. Se produce cuando el útero desciende por la pared de la vagina y aflora por la vulva. La menopausia-climaterio puede incidir en esta situación. (Gómez, M. 2020).

El (POP) es la disminución de uno o más órganos a través de la vagina y en dirección a la vulva. Se produce como consecuencia del fallo de sus elementos de sustentación y suspensión. Las disfunciones del suelo pélvico es una patología importante donde casi siempre se asocia al embarazo y parto. (Domínguez, M. 2020)

El (POP) es un término general que se refiere a la herniación de uno o más órganos pélvicos (vejiga, útero y recto) en el canal vaginal, y potencialmente todo el camino a través del introito. La debilidad y la insuficiencia del suelo pélvico pueden provocar prolapso de órganos pélvicos. (Oiseth, S. 2023).

El (POP) es un problema de soporte pélvico, dependiendo del grado de severidad, el prolapso se puede asociar a un rectocele (prolapso del recto en la vagina), cistocele o uretrocele (prolapso en vagina de uretra, vejiga o de ambos) o el enterocele (descenso del útero o prolapso uterino). (Karim, M. 2016)

Este es objeto de investigación y de interés a nivel mundial. Se considera que del 3% al 6 % de la población femenina tendrá algunas de estas alteraciones en algún momento

de su vida. Puede tener un impacto negativo sobre la imagen corporal y la sexualidad de la mujer. (Domínguez, M. 2020)

En Europa el 40 % de las mujeres sufren de prolapso uterino, mientras que en África, el 50 % que tienen partos fisiológicos se aquejan de esta enfermedad. Para el 2030 la población femenina en el mundo entre los 45 y 60 años de edad se verá afectada. (Domínguez, M. 2020)

En América del Sur, Buenos Aires, en una encuesta realizada a 483 mujeres de 24 a 85 años, el 49 % reporto trastorno asociado al suelo pélvico. (Obregón, L. 2009)

En America del Norte, Estados Unidos, las mujeres de los 80 años tienen un 11,1% de intervención por padecer del POP. (Abreu,Y. 2016)

En nuestro país las mujeres mayores de 43 años se encuentran perjudicadas por este padecimiento con un 75 %. A medida que aumenta la edad aumenta el riesgo de prolapso. La mayoría de estas mujeres son multíparas, lo que indica un riesgo mayor con un 87% que las primíparas. (Valencia, C. 2020)

Causas del prolapso uterino

La disfunción del suelo pélvico es multicausal pero hay circunstancias que pueden inclinar a padecerlo. Entre ellas se encuentra los partos vaginales, sobre todo si ha sido con traumatismos obstétricos o instrumental, como partos gemelares y fetos grandes. Los partos son la principal causa de los prolapsos. Otras causas son la pérdida de estrógenos, factores genéticos, estreñimiento crónico, enfermedades respiratorias que provocan tos constante, levantar o transportar pesos de manera incorrecta, practicar deportes de impacto y las cirugías abdominales o pélvicas. (Borja, M. 2022).

Diagnóstico

En el año 1996 la introducción del “*Pelvic Organ Prolapse Quantification System*” o POP-Q de la *Internacional Continence Society* (ICS) estandarizó la forma en que se evalúo el prolapso uterino. En el 2004 se hicieron simplificaciones del mismo por la complejidad

del método de evaluación. Se puede realizar mediante un examen físico y/o imageniología del suelo pélvico. Este nos ayuda a hacer un diagnóstico anatómico y funcional más detallado y un pronóstico de la enfermedad teniendo en cuenta el músculo elevador del ano aplicando la maniobra de valsalva. (Dietz, H. 2013)

Analizando los elementos antes expuestos y ante la remisión de pacientes aquejados de prolapso uterino al Centro de Actividad Física y Salud de la Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” se hace necesario hallar que métodos y procedimientos de la cultura física terapéutica y profiláctica permite atenderlos ya que no se dispone de un programa de atención para esta afección.

Objetivo

Seleccionar el método más efectivo para el tratamiento del prolapso uterino mediante la cultura física terapéutica y profiláctica.

Métodos científicos

Métodos Teóricos: El método analítico-sintético se empleó para conceptualizar y sistematizar todo lo relacionado al prolapso uterino. El inductivo-deductivo permitió llegar a la propuesta de ejercicios según los métodos terapéuticos de la cultura física. El histórico-lógico fue indispensable para el origen y la evolución de conceptos y antecedentes del prolapso uterino.

Métodos empíricos: Se aplicó el método de revisión de documentos que permitió la búsqueda bibliográfica y recopilar información existente sobre la temática.

Discusión

Los prolapsos pueden no mostrar signos evidentes y ser silenciosos hasta que no estén muy avanzados, por eso es que se debe estar atento después del parto. Estos síntomas se dividen en urinarios, genitales e intestinales y pueden aparecer poco a poco. (Borja, M. 2022).

Urinarios. Entre los síntomas urinarios encontramos la incontinencia de esfuerzo (la pérdida de orina cuando tosemos, reímos, saltamos, entre otras), incontinencia urinaria de urgencia (cuando hay ganas de ir al baño de manera apresurada e incluso perder algo de orina), disuria (molestias a la hora de vaciar la vejiga o sensación de vaciado incompleto), cistitis de repetición, polaquiuria (orinar muchas veces al día) o escapes de orina durante las relaciones sexuales.

Genitales. Sensación de tener un bulto o bola en la vagina (en ocasiones puede ser visible con un espejo), sensación de pesadez en la zona pélvica, dispareunia (dolor o dificultades al mantener relaciones sexuales con penetración), placer sexual disminuido, abertura vaginal dilatada, dolor o malestar en la zona lumbar.

Intestinales. Estreñimiento (necesidad de apretar en exceso para evacuar), dificultad para controlar los gases, sensación de presión en el recto o incontinencia.

Resultados

Los métodos que pueden emplearse para el tratamiento del POP, pueden ser quirúrgicos o no quirúrgicos.

En el caso del método quirúrgico se encuentra la cirugía de invasión mínima (cirugía laparoscópica) o la cirugía vaginal. (Esquivel,D. 2020)

Puede consistir en:

La extirpación del útero: se le conoce como la histerectomía.

Un proceso que mantiene al útero en el lugar: se denomina procedimiento de conservación del útero. Es para mujeres que quieren tener otro embarazo.

Además de la histerectomía para extirpar el útero, también es posible que el cirujano haga lo siguiente:

Use puntos de sutura para reparar las estructuras débiles del suelo pélvico. Esto se puede hacer de manera que se mantenga intacta la profundidad y el ancho de la vagina para la función sexual.

Cierre la abertura de la vagina. Este procedimiento se denomina colpocleisis. Es posible que permita una recuperación más fácil de la cirugía. Esta cirugía solo es una opción para quienes ya no quieren usar el conducto vaginal para la actividad sexual.

Colocación de un trozo de malla para sostener los tejidos vaginales. En este procedimiento, los tejidos vaginales se suspenden del cóccix mediante una malla de material sintético.

La aplicación de cada una de estas cirugías depende del grado de prolapso.

Grados de los prolapsos: (Avalos, A. 2023)

Los grados determinan el nivel de gravedad del prolapso. Existen cuatro grados, cada uno de ellos con un tratamiento específico.

Grado 1: Es el nivel “leve”, hay un descenso en el interior de la vagina.

Grado 2: Nivel “moderado”, el prolapso llega a la entrada de la vagina.

Grado 3: Es un nivel “grave”, el prolapso sobrepasa la vagina haciéndolo evidente a la vista o al tacto.

Grado 4: Es un nivel máximo llamado “total” en donde la vejiga, útero o recto están completamente afuera, incluso sin ningún esfuerzo de por medio.

En cuanto al tratamiento no quirúrgico, se emplea, modificar el estilo de vida, los pesarios y la rehabilitación muscular del suelo pélvico, este incluye la Gimnasia Abdominal Hipopresiva y los Ejercicios de Kegel. (Borja, M. 2023)

El estilo de vida recomendado es evitar los deportes de impacto, aprender a coger peso correctamente, evitar la obesidad y el estreñimiento, no fumar o no pasar mucho tiempo de pie.

Los pesarios ayudan a prevenir la progresión del prolapso y reduce los síntomas. Este dispositivo se coloca dentro de la vagina para sostener el prolapso y desplazar el órgano implicado a su lugar original. Los pesarios tienen diferentes formas y tamaños. Se puede adaptar según cada caso. (Gómez, M. 2020)

Los ejercicios para el prolapso uterino pueden variar según el grado de afectación. Si el prolapso es leve, los ejercicios de tonificación muscular y estiramiento general pueden ser útiles para fortalecer los músculos y tejidos pélvicos. Estos ejercicios pueden incluir sentadillas, abdominales, estiramientos de cadera y algunos ejercicios de yoga para la pelvis. Para un prolapso más severo, se utiliza los ejercicios de Kegel que implican el uso de la musculatura pélvica para contraer y relajar los músculos en varios intervalos. Estos contribuyen a prevenir el empeoramiento de los síntomas. (Gonzalo, H. 2023)

La Gimnasia Abdominal Hipopresiva fue creada por el Dr. Marcel Caufriez durante los años 80, como una forma alternativa de lograr músculos abdominales tonificados para las madres después del parto. Consiste en una serie de ejercicios abdominales que genera un hipo-presión dentro de la cavidad abdominal. Engloban una serie de técnicas, que mediante posturas y movimientos permite trabajar una zona concreta mediante la presión y la tensión. Sus principios para realizar la técnica se basan en elongación axial, respiración diafragmática y adelantamiento del eje corporal. (Almirón, M. 2020)

Ventajas de estos ejercicios: (Noa, B. 2020)

Con una rutina de ejercicios hipopresivos, va a mejorar la función respiratoria aumentando el tono muscular abdominal y pélvico orientado para una máxima recuperación post parto sin temor a sufrir un desbordamiento uterino actuando de forma preventiva. Los ejercicios también pueden ser útiles para reducir la cintura acompañada de una dieta equilibrada. Una rutina de ejercicios hipopresivos en el hogar ayudará a

prevenir la incontinencia urinaria. Gracias a la ayuda que da a los músculos posturales, evitar la aparición de hernias mejorando la postura. El entrenamiento con ejercicios hipopresivos mejora el tono muscular en el área vaginal y promueve un mayor placer sexual.

Contraindicaciones.

Los ejercicios hipopresivos suelen estar contraindicados en situaciones como la hipertensión arterial, el embarazo y en diversos tipos de problemas de articulaciones.

La gimnasia abdominal hipopresiva ha demostrado ser útil, además de mejorar el prolapso, mejora el aspecto estético del abdomen, mejora la vida sexual en la mujer y la recuperación del piso pélvico tras el parto. (Minig, L. 2021)

Los ejercicios del suelo pélvico o como también se le conoce ejercicios de Kegel reciben este nombre en memoria del doctor Arnold Kegel, quien los desarrolló para sus pacientes en la década de 1940 como método para control de la incontinencia urinaria. Su artículo se publicó en 1948.

Este último es el más efectivo en el área terapéutica según Blanca González Sánchez, en su investigación publicada en el 2014. Donde demuestra que la práctica del mismo produce resultados favorables.

Los ejercicios de Kegel, además de que te puede beneficiar para bajar de peso y tratar el estreñimiento, deben convertirse en un hábito que se realice durante toda la vida. Se pueden realizar en cualquier lugar y momento.

Los ejercicios de Kegel se idearon para controlar el prolapso uterino de la mujer tras el parto. El propósito de los ejercicios es fortalecer los músculos de la zona pélvica y mejorar la función del esfínter uretral o rectal. El éxito de los ejercicios de Kegel depende de la práctica apropiada de la técnica y de un disciplinado cumplimiento del programa de ejercicios. (Rojas, L. 2023)

En un estudio realizado en el 2000 por varios equipos científicos concluyó que los ejercicios de Kegel son 66% eficaces para corregir problemas del suelo pélvico sin necesidad de tratamientos adicionales. Estos ejercicios además de solucionar problemas, los previene. (De Santiago, C. 2016)

En un estudio realizado en el 2017 se encontró que después del tratamiento rehabilitador realizado, las notas musculares se modificaron. El 73 % (48 mujeres) mejoraron, lo que fue significativo y dio valor a los resultados obtenidos. El 27 % restante se mantuvo en correspondencia con las pacientes que mayor debilidad muscular presentaron al inicio del tratamiento.

Según la Lic. Yahima Abreu Pérez (2016) en un estudio realizado entre enero del 2007 y diciembre del 2015 sobre el tratamiento reeducador de la musculatura del suelo pélvico aplicado a mujeres climatéricas con prolapsos. Se incluyeron 66 mujeres con edades entre 40 y 59 años. El tratamiento consistió en electroterapia con corriente TENS, magnetoterapia y ejercicio de Kegel. La media de edad fue de 50,4 años, de ellas 57,6% tenían edades comprendidas entre 50-59 años. El prolapso grado I y II resultó ser el de mayor incidencia (88%) en ambos grupos de edades, siendo el cistocele el más frecuente (57%). En pacientes que asistieron a más de 20 sesiones se modificó significativamente, no siendo así para las que solo recibieron 10. Según el criterio de evolución, no empeoró ninguna paciente. La condición del músculo se modificó favorablemente con los métodos terapéuticos empleados.

Según Estefanía Guadalupe Acosta Salazar (2020) en su investigación de tipo bibliográfica sobre los efectos y beneficios de los ejercicios de Kegel e hipopresivos aplicados a las disfunciones de suelo pélvico a causa de un parto. Se realizó una intensa búsqueda de fuentes bibliográficas y artículos científicos. Se hizo el registro de datos de importancia como el embarazo, parto, postparto y las distintas disfunciones que se producen como: prolapso de órganos pélvicos que es el que se está investigando específicamente y los efectos de los ejercicios de Kegel e hipopresivos en las pacientes embarazadas y parturientas. Se pudo concluir y evidenciar la eficacia de la ejecución de

los ejercicios para la prevención y tratamiento, como una mejor alternativa de tratamiento en estos casos, disminuyendo los síntomas y aumentando la fuerza muscular pélvica. De ésta forma las pacientes presentan mejoría no solo física sino en la calidad de vida de las mismas.

Propuesta de ejercicios.

Cuando se realizan los Ejercicios de Kegel se deben contraer los músculos de la zona pélvica (uretra, vagina y ano) intentando no contraer otros músculos. Mientras se hacen los ejercicios, se debe respirar normalmente, sin aguantar la respiración.

Los ejercicios se pueden realizar en cualquier postura: cuadrúpeda, decúbito supino, sedestación, bipedestación, cuclillas. Se coloca la cadera en una posición neutra (ni en anteversión ni en retroversión) y se realiza el movimiento de la musculatura del suelo pélvico en cuatro fases: contracción y elevación de la musculatura, mantenimiento de esa posición, vuelta a la posición inicial y, finalmente, relajación.

Es efectivo realizar 3 series de 8-12 contracciones mantenidas durante 6-8 segundos.

Conclusiones

Los fundamentos teóricos y metodológicos sobre el prolapso uterino constituyeron una premisa importante para justificar la realización de este trabajo y dar cumplimiento a los objetivos propuestos.

Los Ejercicios de Kegel según el grado de afectación, es el método más efectivo en la prevención y tratamiento del prolapso uterino según la cultura física terapéutica y profiláctica.

En Cuba, se realiza la terapia de rehabilitación muscular con resultados satisfactorios.

Referencias Bibliográficas

Abreu, Y et al. (2016). Prolapso de organos pelvicos en la mujer. Revision Bibliografica. *Revista Cubana de Medicina Fisica y Rehabilitacion*, 8, 99-100.

- Almirón, M & Vazquez, M. (2020). Gimnasia abdominal hipopresiva. *Medicina clínica y social* ISSN 2521-2281, 4(1).
- Avalos, A. (27 de Febrero de 2023). *Grados y Tipos del Prolapso*. Recuperado el 15 de Junio de 2023, de <https://www.cuanhospital.com>
- Borja, M. (3 de Abril de 2023). *Síntomas del prolapso uterino, como tratar el problema tras un parto*. Obtenido de Síntomas del prolapso uterino, como tratar el problema tras un parto.: Disponible en: <https://www.20minutos.es/salud/ejercicios/sintomas-del-prolapso-uterino-como-tratar-el-problema-tras-un-parto-4933177>
- Carrasco, M et al. (Septiembre de 2010). Identificación del adulto mayor saludable. *Revista Médica de Chile* ISSN: 0034-9887, 138(9).
- De Santiago, C. (5 de Agosto de 2016). *Ejercicios de Kegel. Beneficios*. Recuperado el 28 de Junio de 2023, de <https://www.intimina.com>
- Dietz, H. G. (Marzo de 2013). Diagnostico y manejo del prolapso de órganos pélvicos, presente y futuro. *Revista Médica Clínica Las Condes* DOI: 10.16/S0716-8640(13)70152-4, 24(2), 210-217.
- Domínguez, M et al. (2020). Conocimientos y cuidados de la mujer para la prevención de prolapso de órganos pélvicos. *Revista Científica Universidad de Salud. Honduras.*, 7(1), 5-12.
- Esquivel, D et al. (15 de Octubre de 2020). Prolapso genital femenino, abordaje quirúrgico inicial. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento* DOI:10.26820/resimundo/4, 291-299.
- Gómez, M. (2020). *Prolapso de órganos pélvicos*. . Recuperado el 20 de Mayo de 2023, de <https://www.gomezroig.com/prolapso-de-organos-pelvicos/>
- Gonzalo, H. (2023). *Ejercicios para el prolapso uterino*. Recuperado el 12 de Junio de 2023, de <https://www.sportmedicine.es/ejercicios-para-el-prolapso-uterino/>
- Karim, M et al. (2016). Pesario vaginal en el prolapso uterino e incontinencia urinaria. *revista de enfermería* ISSN-e 1697-638X, 13(53).
- Minig, L. (24 de Agosto de 2021). *3 ejercicios para evitar que tu prolapso de vejiga empeore*. Recuperado el 23 de Junio de 2023, de <https://www.drlucasminig.com>

- Noa, B & Villa, J. (septiembre-diciembre de 2020). Rehabilitación física del suelo pélvico: ejercicios de Kegel y gimnasia abdominal hipopresiva. *Invest.Medicoquir* ISSN: 1995-9427, RNPS: 2162, 12(3).
- Obregón, L & Saunero, A. (2009). Disfuncion del piso pelvico: Epidemiologia. *Revista de Obstetricia y Ginecologia de Venezuela*. ISSN 0048-7732, 69(3).
- Rojas, L. (21 de Abril de 2023). *Claves para el fortalecimiento del suelo pélvico con ejercicios de Kegel*. Recuperado el 12 de Junio de 2023, de <https://www.fisioterapia-online.com>
- Valencia, C. (2020). *Factores de riesgo asociados a prolapso genital de órganos pélvicos en pacientes atendidas en el hospital Militar Central durante el periodo de enero-diciembre 2018*. la Habana.

ESTUDIO CINEMÁTICO DE LA EJECUCIÓN DEL TIRO LIBRE DE LOS BALONCESTISTAS DE PERSPECTIVA INMEDIATA DE LA CATEGORÍA 11-12 AÑOS DEL EQUIPO LA LISA.

KINEMATIC STUDY OF THE EXECUTION OF THE FREE THROW OF THE BASKETBALL PLAYERS OF IMMEDIATE PERSPECTIVE OF THE CTEGORY 11 – 12 YEARS OF THE LA LISA TEAM.

* M.Sc. Yanet Veitía Fenty.

* M.Sc. Regla Caridad Hernández Buides.

Resumen

El estudio cinemático presentado en esta investigación permitió evaluar la ejecución del tiro libre en tres baloncestistas de perspectiva inmediata, de la categoría 11-12 años del equipo La Lisa, desde la fase inicial o preparatoria, fase de realización o ejecución y la fase de culminación o final del elemento técnico en condiciones reales de juego o similares a las mismas partiendo de una descripción detallada de la acción técnica objeto de estudio. Para la elaboración de pruebas y test pedagógicos destinados al control de la preparación técnica en el Programa Integral de Preparación del Deportista y en el Programa de Enseñanza, teniendo en cuenta la evaluación de los indicadores biomecánicos del tiro libre consultados en las diferentes bibliografías especializadas para la determinación de las regularidades mecánicas que influyen en la estructura y evaluación del movimiento y a su vez precisar los errores que se producen en el momento de su ejecución. La motivación para realizar este trabajo parte de la necesidad de los entrenadores y directivos de baloncesto para obtener formas precisas de evaluación a partir de resultados tangibles durante la preparación técnica. En la realización de la investigación se utilizan métodos de carácter teóricos, empíricos, incluyendo algunos aspectos biomecánicos, donde se utilizaron técnicas de videografía Kinovea y métodos estadísticos matemáticos. El contenido de la investigación será de gran utilidad para la actualización de los profesionales de diferentes niveles de actuación donde se enseña y consolida los fundamentos técnicos en el baloncesto en la iniciación

deportiva. Palabras claves: Estudio cinemático, atletas de perspectiva inmediata, baloncesto, iniciación deportiva. Abstract:

The kinematic study presented in this research allowed to evaluate the execution of the Iberry shot in three basketballs of immediate perspective, of category 11-12 years of the team LISA, from the initial or preparatory phase, embodiment or execution phase and the culmination phase or end of the technical element in real game conditions or similar to them starting from a detailed description of the technical action under study. For the elaboration of tests and pedagogical tests destined to the control of the technical preparation in the Integral Program of Preparation of the Athlete and in the Teaching Program, taking into account the evaluation of the biomechanical indicators of the free throw consulted in the different specialized bibliographies for the determination of the mechanical regularities that influence the structure and evaluation of the movement and, in turn, specify the errors that occur at the time of its execution. The motivation to carry out this work stems from the need of basketball coaches and managers to obtain precise forms of evaluation based on tangible results during technical preparation. In carrying out the research, theoretical and empirical methods are used, including some biomechanical aspects, where Kinovea videography technique and mathematical statistical methods were used. The content of the research will be very useful for the updating of professionals of different levels of performance where the technical fundamentals in basketball are taught and consolidated in sports initiation. Keywords: Kinematic study, immediate perspective athletes, basketball, sports initiation. Introducción El deporte actual en Cuba necesita de cambios y adaptaciones en la planificación del entrenamiento deportivo con el fin de encausarse en la realidad externa de este mundo globalizado, es necesario desarraigar los tabúes y creencias erróneas en la preparación de nuestros atletas, que aún persisten en entrenadores y dirigentes deportivos. En el proceso de preparación deportiva no pueden existir esquemas, ni dogmas, es necesario innovar, crear, aplicar nuevas tecnologías que aporten cada vez más altos resultados competitivos, es de imperiosa necesidad el perfeccionamiento del proceso de entrenamiento para adentrarnos en el contexto actual del deporte mundial; es importante

reconocer que los resultados competitivos son realmente impresionantes y continuamente siguen creciendo. (Sierra, Santana y Quian,2018)

En correspondencia con el empeño del gobierno en Cuba el Instituto Nacional de Deporte Educación Física y Recreación brinda importantes servicios en correspondencia con las necesidades reales de su objeto social entre los que se encuentran los niños y adolescentes que desde edades tempranas se inician en el mundo de la práctica sistemática del ejercicio físico y la especialización temprana en un deporte. Según nuestro Comandante en jefe Fidel Castro Ruz (2002) "...Revolución es cambio..." lo cual significa transformación profunda, radical, en los procesos mentales, es el elemento caracterizador por excelencia de la personalidad y el temperamento del hombre nuevo, e instrumento valiosísimo, no ya de la vida social, sino también de la deportiva, esta no podía escapar a la vuelta de los grandes cambios que relacionados con el deporte asume la revolución cubana. Durante los últimos años, se ha producido un progreso del entrenamiento, o sea, una evolución de conocimientos sobre cómo enseñar los deportes de equipo, consecuencia lógica desde la tendencia existente en la actualidad por desarrollar una teoría, un conocimiento específico de los deportes colectivos o de colaboración-oposición.

El juego ha sido y es un hecho característico del hombre en su evolución. Desde la edad infantil hasta la edad adulta, donde a través de él, se experimenta con la realidad, se comunica con el entorno, se descargan las energías acumuladas y se liberan las tensiones de la vida diaria. El deporte surge a partir del juego, como forma de diversión y distensión y como instrumento educativo en la formación de las personas. El Baloncesto es un deporte de equipo que puede ser considerado como una situación social, dinámica, cambiante y, por tanto, socio motora, donde los jugadores siempre van a estar en interacción, bien con los compañeros, bien con el adversario Parlebas, (1976); en Hernández y Cols, (2000); Sampedro, (1999).

Como deporte se sitúa dentro de aquellos denominados de colaboración y oposición, en el cual la colaboración se realiza entre los compañeros, quienes tienen un objetivo común a alcanzar y la oposición está determinada por la intervención de un oponente o

adversario(Lagardera, 2003) El Baloncesto, como cualquier otro deporte, se ve influenciado por múltiples factores; tanto el número de participantes en el juego, como las variantes de los distintos movimientos que cada jugador puede ejecutar, las estrategias y planteamientos de cada equipo, el resultado existente, acondicionado por las características del sexo y las edades lo que pueden condicionar el discurrir del juego y, por ello, la gran variedad de posibilidades y acciones que se pueden plantear en un encuentro que lo hacen impredecible. La finalidad de este deporte es que un equipo logre encestar la mayor cantidad de tiros al aro sin que el adversario sobrepase su puntuación. De ello depende el éxito o la derrota de un equipo, por tanto el tiro al aro se convierte en el fundamento más importante en dicho deporte. De ahí, que sea punto de mira de grandes estudios por parte de los entrenadores que tienen la misión de preparar a los atletas desde las categorías infantiles a través de diferentes estudios en este deporte vinculado con otras ciencias. La calidad del tiro depende en gran medida del correcto proceso de enseñanza – aprendizaje y en particular de los elementos esenciales que lo componen (la postura y el agarre en la fase de preparación; mantener la línea única de tiro y la coordinación durante la extensión de las extremidades superiores con las inferiores en la fase de ejecución; así como la parábola del balón, la flexión de la muñeca y el equilibrio en el momento de la culminación del tiro. Wissel (2005), considera que el éxito del tiro libre depende de una técnica sólida, aunque existen elementos importantes relacionados con la rutina, la relajación, el ritmo y la concentración que complementan la acción. Un alto nivel de especialización en la técnica del tiro libre influye en establecer una estrategia de equipo a la defensiva; definir acciones técnico - tácticas ofensivas de equipo en los minutos o segundo finales del juego; limitar al contrario de cometer faltas con posibilidad de ejecutar tiros libres; controlar más tiempo el balón sin que el adversario pueda limitarlo; ante una diferencia numérica en una acción, existe la posibilidad de anotar 2 ó 3 tiros libres y decidir en el final de partido con tiro libre como última acción de juego. Con el propósito de analizar los movimientos en la ejecución del tiro libre de los tres baloncestistas de perspectiva inmediata de la categoría 11-12 años del equipo de la

Lisa se utilizó la biomecánica, ciencia que estudia el movimiento mecánico del ser humano.

En observaciones preliminares realizadas en las sesiones de entrenamientos y a raíz de los resultados obtenidos en las competencias provinciales en el curso escolar 2017- 2018 y 2018-2019, se corroboran los problemas en la ejecución del tiro libre. Se detectan algunas insuficiencias vistas desde: la estructura del movimiento y las

respuestas dadas en situaciones reales de juego, siendo este el principal problema en la baja efectividad. Objetivo: Evaluar a través del estudio cinemático la ejecución del tiro libre de los baloncestistas de perspectiva inmediata de la categoría 11-12 años del equipo La Lisa. En la bibliografía nacional consultada, la evaluación vigente del tiro libre para las categorías pioneriles es cualitativa, por el método de observación directa, definida solamente por los tiros anotados y fallados, con su correspondiente por ciento de efectividad Para lograr una adecuada evaluación en el proceso de entrenamiento deportivo se hace necesario que lo entrenadores y directivo conozcan, estudien que a través de otra ciencia, como la biomecánica se pueden realizar y conocer instrumento o herramienta que en el orden metodológico y apoyado por la videografía para el estudio de los elementos técnicos en el baloncesto y apoye el trabajo en la confección y realización del programa de enseñanza y la evaluación cuantitativa y cualitativa del tiro libre en edades tempranas y de los evaluadores en el momento de efectuar la misma, pues no se define en el Programa Integral de Preparación del Deportista 2017-2020 un test de tiro libre semejantes a la situación de juego en ninguna de las categorías en el minibaloncesto y el nivel de efectividad del tiro libre es insuficiente en los baloncestistas de la categoría 11-12 años del equipo La Lisa en competencias provinciales Desarrollo El tiro en el baloncesto es una de las acciones que más motiva a los jugadores y seguidores de ese deporte. Según los criterios de Del Río (1998) y Wissel (2005), es el elemento técnico de mayor importancia en el Baloncesto por lo que es elemental tener una buena efectividad en los lanzamientos para obtener mejores resultados en las distintas competiciones. Los autores coinciden con ese criterio y añade que uno de los momentos de mayor expectativa en un partido de baloncesto es cuando se detienen las

acciones producto de una falta a un jugador ofensivo en situación de tiro ya sea de 2 ó 3 puntos, denominada como falta defensiva y es penalizada con 1, 2 ó 3 tiros libres. La importancia del tiro libre radica en que su ejecución es sin oponente, por lo que las probabilidades de encestar son mayores. Es una oportunidad que los equipos tratan de aprovechar al máximo. El resultado de cada tiro libre influye tanto en el marcador como en el ánimo de los jugadores de ambos equipos. La acción ocurre en cinco segundos donde el 99 % de la atención de los espectadores, atletas y jugadores está centrada en el jugador que cobra la falta por lo que a mayor efectividad mayor es la confianza del jugador en sí mismo y del equipo. La calidad de la ejecución del Tiro libre depende en gran medida del correcto proceso de enseñanza de los elementos técnicos esenciales que lo componen, Hernández (2017) la postura y el agarre en la fase inicial o de preparación son elementos esenciales para mantener la línea única de tiro y la coordinación durante la extensión de las extremidades superiores con las inferiores en la fase de ejecución; así como la parábola del balón, la flexión de la muñeca y el equilibrio en el momento de la culminación aunque existen elementos asociados que complementan la acción a los que se les debe dedicar atención como la rutina, la relajación, el ritmo y la concentración.

Hernández (2017) corrobora además que “el éxito del tiro libre depende de una técnica sólida” Wissel (2005) por lo que la investigación se centra en la fase inicial o de preparación del tiro como punto de partida para lograr un buen resultado. Con el propósito de analizar y evaluar con objetividad las diferentes fases del tiro libre en el baloncesto, necesariamente debe utilizarse técnicas y procedimientos relacionados con la Biomecánica, ciencia que estudia el movimiento mecánico del ser humano. En el análisis de las acciones motoras se investigan las causas mecánicas de los movimientos y sus particularidades en las diferentes condiciones, elementos que concreta el campo de estudio de esa ciencia. Los avances tecnológicos permiten actualmente realizar un análisis detenido de los mismos y abordar con gran precisión el modo de cómo se producen los movimientos y el comportamiento de las estructuras que intervienen en su ejecución Donskoi, D., Zatsiorki, V. (1988). El enfoque Biomecánico en esta investigación

contribuye análisis y evaluación de forma cualitativa y cuantitativa del objeto de estudio con el propósito de analizar la situación actual del elemento técnico de las categorías de iniciación y establecer parámetros evaluativos en la ejecución de las diferentes fases del tiro libre. En observaciones preliminares realizadas en las sesiones de entrenamiento y las competencias provinciales efectuadas en el año 2018 y 2019, se detectaron deficiencias en la colocación de las piernas, la postura, la posición de los brazos, la flexión del tronco y la formación de la línea única de tiro en la ejecución de la fase inicial del tiro libre incidiendo negativamente en las fases posteriores del elemento técnico. Estos aspectos abordados anteriormente permitió el punto de partida a la presente investigación está dada por el hecho de que: A pesar de que los entrenadores trabajan los fundamentos técnicos, existen deficiencias en la ejecución del tiro libre en estas edades, estas se detectan empíricamente sin el empleo de un sistema de análisis de movimiento que le brinde al entrenador mayor información de estos errores, lo que incide directamente en los resultados obtenidos en la competencia provincial. La importancia y utilidad de la investigación es que permite tener una proyección y herramientas para los entrenadores sobre la base de las fases del movimiento, constituyen los elementos temporales de los sistemas de movimientos que el entrenador debe conocer y trabajar desde las categorías inferiores y permite conocer la composición física de los movimientos que resulta de gran utilidad para el estudio de este elemento técnico en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El trabajo técnico en el baloncesto presupone una adaptación del mismo propiciando constantes modificaciones biológicas por las situaciones cambiantes del juego que al unísono potencia el trabajo físico de forma eficiente para elevar el rendimiento general del atleta. Por lo que una buena preparación técnica optimiza el trabajo de la preparación de las diferentes direcciones de trabajo, ayuda a perfeccionar la preparación física de la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, la coordinación, etc. a su vez posibilita un mejor desenvolvimiento, mayores posibilidades de movimiento, más creatividad y la reducción al máximo del margen de error. Ahora bien, el éxito de las acciones técnicas en el baloncesto no se concibe sin un

buen mecanismo para definir, dosificar y controlar la realización de movimientos propios de la especialidad en cada una de sus fases del proceso de ejecución.

De manera paralela por la influencia de la búsqueda de soluciones para la optimización de la preparación de los atletas, los entrenadores deben incidir en los avances de la ciencia y la tecnología, sobre la base de las aportaciones de la biomecánica a los entrenamientos deportivos, pues aunque el mejoramiento del rendimiento de los deportistas a lo largo de la historia se ha visto influenciada por múltiples factores, el motivo más importante en el contexto actual es, sin duda, el perfeccionamiento de las técnicas de entrenamiento sobre la base del resultado de estudios Biomecánico (Del valle y Azpeitía, 1999). Donskoi y Zatziorski (1988) consideran, e un sentido amplio, como la ciencia de las leyes del movimiento mecánico en los sistemas vivos. La biomecánica es una de las ciencias que ha permitido sentar las bases científicas para un verdadero entrenamiento técnico. En este sentido, los conocimientos adquiridos a través de la biomecánica deportiva pueden permitir desarrollar una investigación encaminada a establecer la técnica deportiva más eficaz, abordar el estudio con un sentido científico, obtener una información instantánea y objetiva, que posibilite detectar errores o insuficiencias y establecer ejercicios especiales encaminados al perfeccionamiento de la acción motora. Lo anterior reafirma lo planteado por Hochmuth (1973), quien refiere que: “Existe una estrecha y lógica relación entre la técnica deportiva por una parte y las características biomecánicas (estructura del movimiento) por la otra. El conocimiento de estas relaciones constituye la base, tanto para la acertada investigación biomecánica, como para el aprovechamiento creador y aplicativo de los resultados de tal investigación, en la enseñanza y en el entrenamiento”. Esta investigación, por tanto, ayudaría a detectar posibles errores en todos los atletas, sin excepción de edad, sexo y categoría, con el fin de proporcionar importantes indicadores para evaluar en este caso la ejecución técnica del Tiro libre en edades tempranas. El tiro libre en el juego de baloncesto El tiro libre es uno de los elementos de mayor importancia en el baloncesto, todas las acciones ofensivas en movimiento de tiro que son limitadas por una falta del adversario ofrece la oportunidad de convertirse en una fácil opción de canasta. La particularidad del tiro libre

radica en que su ejecución es directa, no la precede otro elemento técnico, es sin oponente por lo que las probabilidades de encestar son mayores y dependen absolutamente del jugador que tiene asignado el balón. La enseñanza de las diferentes fases del tiro libre en edades tempranas Para tener una visión más completa del aspecto que justifica nuestra investigación, el autor del trabajo ha decidido presentar varias de las diferencias sustanciales que existe entre diferentes autores al expresar sus criterios relacionados con los elementos que deben conformar la técnica de la ejecución del tiro Libre, entre los que podemos citar: De La Paz (1983), Colectivo de Autores del Manual de Baloncesto FCB (2002), Del Río y Refoyo (2012), consideran que los elementos más importantes son la posición inicial del jugador, la sujeción de la bola o agarre a nivel de la cintura, mirada hacia el aro con vista periférica hacia el balón, el pie rezagado en un ángulo de 45° respecto al otro, el tronco semi flexionado y la espalda recta, etc.

Mora (2008) establece una metodología para la enseñanza del tiro Libre, fragmentada en tres fases: inicial; realización y de culminación, dirigida específicamente para niños. Aunque en la fase inicial el autor agrupa una serie de elementos comprendidos en la misma, para nuestro estudio consideramos que en su mayoría pertenecen a la preparación psicológica y no a la preparación técnica. Refiere “relajar el cuerpo antes de tirar la pelota, respirar pausado, una afirmación positiva al situarse en la lista, posición balanceada, hombros relajados, pulgar relajado, concentrarse en el blanco, etc. Si consideramos propios de la preparación técnica para la fase la orientación sobre el pie que debe estar más adelantado, aunque no describe el ángulo, la distancia, la relación de la posición de la misma con el centro de gravedad. Es importante señalar

que en la fase inicial o preparatoria, la postura del baloncestista debe caracterizarse por mantener las vistas al frente, las extremidades inferiores semi flexionadas y separadas al ancho de los hombros, con el peso del cuerpo distribuido entre ambas, donde se recomienda que se adelante la pierna de la mano de lanzar en dirección al aro. Características de los tres baloncestistas de perspectiva inmediata de la categoría 11-12 años del equipo la Lisa Son baloncestistas que pertenecen al combinado deportivo San Agustín, de dicho municipio. Pertenecen a una familia humilde en un contexto favorable

para la práctica de este deporte. En estas edades comienza el crecimiento y desarrollo físico gradualmente. Manifestaciones de las perturbaciones: Tosquedad de los movimientos. Movimientos que habían alcanzado anteriormente un nivel avanzado de armonía, equilibrio y suavidad, se vuelven más toscos y primitivos. Como si lo realizaran por primera vez. Disminución de la agilidad: En el período de la pubertad los movimientos del joven presentan alguna torpeza, el rendimiento disminuye o se estanca. Inseguridad en el dominio de los movimientos. Adición de movimientos: En ocasiones los movimientos normales son acompañados por movimientos innecesarios adicionales. Todo esto trae como consecuencia menor funcionalidad en los movimientos y menor economía para realizar los mismos. Perturbación dinámica: El empleo de la fuerza no está en correspondencia con la tarea motriz. Le resulta difícil dominar sus fuerzas, su dinamismo, esto es antieconómico, en otros casos tienen fuerza, esto último unido a la inseguridad de los movimientos da muestra de apatía. Pérdida de la capacidad de asimilación motriz: A diferencia del período anterior (favorable en esta situación), en este se hace más difícil el aprendizaje de nuevas destrezas. Los movimientos ya no se aprenden tan irreflexivamente como antes, sino con más conciencia. Se capta de forma más racional el desarrollo del movimiento, pero con más tiempo. Comportamiento contradictorio de toda la actividad motriz en el período de la pubertad: En la conducta de los jóvenes llama la atención una inquietud de movimientos, expresadas en acciones de las que ellos mismos, a veces, que no se dan cuenta. Estas manifestaciones se observan, rara vez, en aquellos niños que practican actividad física de manera sistemática porque han sido estimulados para la realización variada de movimientos y trabajo físico. En cambio, si los ejercicios físicos comienzan a realizarse durante la pubertad, no puede evitarse que se presenten las perturbaciones antes dichas, pero pueden llegar a superarse más rápidamente debido a que la práctica de ejercicios físicos. Con respecto al crecimiento, se puede decir que hay un predominio del desarrollo longitudinal sobre el transversal, esto se hace patente sobre todo en aquellos que crecen rápidamente. Normativas de talla para las edades que trabajan con Programa de Enseñanza

Edades

11-12 años

Atleta de gran talla

3 de 171 o más

Atleta de gran talla

5 atletas de 165 a 170

Atleta de talla normal

4 atletas de 155 a 164

Las exigencias en esta categoría es tener 12 atletas con las tallas correspondiente y pasan hacer perspectiva inmediata según comisión provincial de la Habana. Los autores de la investigación plantean que los atletas de gran talla que no han cursado por las categorías inferiores se le deben prestar atención diferenciada para la continuidad futura en este deporte. Tipo de investigación. Se realizó una investigación con diseño experimental, cuantitativo. Se realizó un estudio cinemático de la ejecución del tiro libre de los tres baloncestistas de perspectiva inmediata teniendo cuenta la competencia provincial 2018 y 2019 y cualitativamente es un estudio de caso porque se tiene en cuenta las características cinemáticas de cada atleta según los indicadores biomecánicos establecidos por Hernández (2017). Análisis de los resultados Tabla No. 2 Indicadores biomecánicos para el análisis cinemático del tiro libre de los baloncestistas de perspectiva inmediata de la categoría equipo 11 – 12 años del equipo la Lisa

Indicadores biomecánicos

1. Ángulo en la rodilla, entre la pierna y el muslo, en la postura inicial (110° - 120°).
2. Ángulo en el codo, entre el brazo y antebrazo, en el momento de la preparación del tiro (90° - 100°).
3. Ángulo, en la articulación coxofemoral, entre el tronco y el muslo, en el momento que antecede a la fase final de la erección del tronco. (160° - 170°).
4. Ángulo en el metatarso, entre el pie y el suelo, en la fase de culminación de la técnica (20° - 35°).
5. Ángulo de salida del implemento, respecto a la horizontal (40° - 44°).

Fuente de elaboración: Adaptado de Hernández (2017) De los 7 indicadores propuestos por Hernández (2017) se retoman 5 de ellos. Características cinemáticas en la acción objeto de estudio. El estudio se apoya en los criterios de Donskoi y Zatsiorski (1988) en cuanto a las posibilidades que brindan para determinar diversas posiciones del cuerpo humano, teniendo en cuenta las particularidades del tiro libre planteadas por Rodríguez (2020) y los indicadores de mayor importancia que influyen sobre la ejecución de la acción motora según Hernández et al (2019) Este análisis se le realizó tres jugadores de perspectiva inmediata de la categoría 11 - 12 años del municipio La Lisa, el cual tuvo los resultados que se muestran a continuación:

Atletas				Indicadores		
1 110° -120°	2 90° -100°	3 160° - 170°	4 20° -35°	5 40° - 44°	Evaluación	
1	139	109	140	43	60	E
2	142	60	162	41	52	E
3	112	86	164	32	46	B
Promedio	131	85	155	38	54	E
Desviación	(+ 11)	(-5)	(-5)	(+3)	(+14)	

Fuente de elaboración: Adaptado de Hernández (2017) Criterio evaluativo del análisis cinemático del tiro libre

Para el criterio evaluativo se tiene como referencia bibliográfica varios autores como Hernández y Monteagudo (2017), Llerena (2020), Mora (2008) con el objetivo de mantener el rigor de la evaluación como plantea este último pero con la flexibilidad necesaria de Rodríguez y Hernández (2020) atendiendo a los rangos establecidos con objetivos medibles en las categorías de iniciación que sirvan de motivación para los niños en el proceso de enseñanza aprendizaje para las metas a alcanzar y a vez puedan determinar en los atletas de perspectiva inmediata el retroceso, estancamiento o progresión en los elementos más importantes que determinan el comportamiento cinemático en cada uno de los indicadores sirviendo como estímulo y retroalimentación el procedimiento para el análisis, evaluación y control del tiro libre, por lo que se propone para este estudio el siguiente criterio: Excelente Si el 100% 5 indicadores se realizan correctamente dentro de los parámetros establecidos (significa que hay una correcta ejecución en las tres fases del elemento técnico) Muy Bien Si el 80% -4 se realizan

correctamente (Significa que hay unos de los indicadores que no se realiza correctamente pero le da posibilidades reales al jugador de mejorar y lograr la máxima calificación) Bien Si el 60% - 3 indicadores se realizan correctamente (Significa de que a pesar de que hay un porcentaje mayor de indicadores realizados correctamente aún hay que trabajar en dos indicadores para mejorar la efectividad de la ejecución técnica) Regular Si solo se logra el 40% - 2 indicadores realizados correctamente (Significa que existen problemas en la ejecución pero se tiene el dominio correcto de 2 indicadores de base y hay que seguir trabajando con objetividad para lograr una mejor ejecución) Error Si el 20 ó el, 0% 1 ó 0 (Significa que no se logra alcanzar el objetivo deseado en el proceso de enseñanza de la habilidad técnica, no se cumple con la correcta ejecución de los eslabones básicos para lograr la correcta postura, la coordinación de piernas y brazos en el momento de ejecución y la terminación de cada uno de los segmentos corporales en la acción con la fluidez y el equilibrio necesario con que debe culminar la acción.

Estudio cinemático de la ejecución del tiro libre de los tres baloncestistas de perspectiva inmediata de la categoría 11-12 años del equipo la Lisa 1. Ángulo en la rodilla, entre la pierna y el muslo, en la postura inicial (110° - 120°). El jugador No. 1. En este indicador correspondiente a la fase inicial se pudo observar que el jugador no coloca correctamente las piernas, se mantienen casi erecta 139° por lo que no se cumple con el requisito necesario (ver imagen 1) El jugador No. 2. Tiene el mismo comportamiento del jugador No. 1, no alcanza la semiflexión de 120° y se añade mediante la observación que la pierna trasera se encuentra a más de medio paso de la delantera. El jugador No.3 Cumple con el parámetro mínimo establecido, con la colocación de las piernas correctamente con una flexión de 120° 2. Ángulo en el codo, entre el brazo y antebrazo, en el momento de la preparación del tiro (90° - 100°). El jugador No.1: En el indicador No. 2 el ángulo del codo queda abierto a 90° del parámetro máximo establecido (ver imagen 1) por lo que aún debe mejorar ese indicador, además se puede observar que existe una separación del brazo que aleja considerablemente el codo del área de la cintura manifestándose incorrectamente el agarre la posición inicial. El jugador No.2: En este indicador el atleta cierra demasiado el ángulo del codo 60° provocando un acercamiento

del balón al cuerpo y una subida del mismo acercándolo a la cara. Se puede observar además que el codo no queda en la posición correcta sino que se separa del cuerpo y se proyecta hacia delante.

El jugador No.3 Se acerca a los parámetros del indicador deseado 86° con una colocación del brazo y el codo a la altura de la cadera definida, próxima a alcanzar el objetivo determinado. 3. Ángulo, en la articulación coxofemoral, entre el tronco y el muslo, en el momento que antecede a la fase final de la erección del tronco. (160° - 170°). El jugador No.1 realiza un ángulo de 140° Se queda por debajo del ángulo establecido, provocado fundamentalmente por la flexión que realiza en la ejecución, lo cual no logra el movimiento de extensión de piernas y brazos coordinados, por tal motivo es que se recomienda la semiflexión de las piernas para evitar ese tipo de comportamiento en las edades tempranas. El jugador No.2 efectúa el movimiento manteniéndose en los parámetros mínimos 162° lo que lo mantiene en una posición correcta a los patrones deseados para ese indicador aunque la posición de los brazos queda muy alineada sin sobrepasar los 45° del hombro con respecto al antebrazo y el punto de medición coxofemoral del estudio El jugador No.3 Se mantiene en los parámetros deseados 164° con una buena coordinación de piernas y brazos en el momento de la acción. 4. Ángulo en el metatarso, entre el pie y el suelo, en la fase de culminación de la técnica (20° - 35°). El jugador No.1 sobrepasa los límites del indicador 43° , lo que provoca una tensión final de las piernas por mantener el equilibrio con la punta de los pies, levantando los metatarsos. Ese comportamiento es provocado por la extensión de piernas no coordinadas desde la posición de semiflexión en el indicador anterior (ver imagen 3) Jugador No.2 también sobre pasa el ángulo del indicador 41° adelantando un medio paso además en el momento de realizar la acción, se evidencia el desequilibrio en la acción final haciendo un movimiento del tronco hacia atrás para evitar pasar el límite de la línea de tiro. El jugador No.3 Se mantiene dentro de los parámetros propuestos 32° muestra buena posición en la parte final del tiro aunque el muñequismo no es lo suficientemente profundo.. 5. Ángulo de salida del implemento, respecto a la horizontal (40° - 44°). El jugador No.1 se va por arriba del parámetro deseado 60° debido a la subida

del balón (por encima de la cabeza) adelantado al movimiento de las piernas, provocando que la salida del balón se realice por encima del ángulo propuesto (ver imagen 4) con respecto a la horizontal de la mano en la salida del balón en el momento en que toma su punto máximo determinado para coger el impulso necesario de la trayectoria del balón. El Jugador No. 2 se mantiene por encima de los parámetros determinados aunque con menor dificultad respecto al jugador No.1. El ángulo de 52° realizado debe cambiar a partir de la correcta colocación del balón desde la fase inicial que amplíe el ángulo del agarre para tener un mejor control del balón y mejorar la trayectoria del balón en la salida. El jugador No.3 se mantiene cercano a parámetro establecido 46° con una desviación de +2° que en otros estudios como Rodríguez (2020) hacen una valoración de +2 y -2 grados atendiendo a la cantidad de jugadores, los distintos medios utilizados, las condiciones de las diferentes canchas de entrenamiento, visibilidad, etc. en las filmaciones de la ejecución de tiro libre. En este estudio de caso consideramos que es el jugador No.3 se aproxima los objetivos deseados para los atletas de perspectiva inmediata en dicho indicador. En estudio se puede corroborar lo planteado anteriormente en el diagnóstico preliminar que aún existen dificultades en la correcta colocación de las piernas en forma de paso o con la pierna de tiro ligeramente adelantada para evitar la tensión de las piernas y mantener un mejor equilibrio en correspondencia por lo planteado por autores como Mora (2008), Hernández et al (2021) La coordinación de piernas y brazos es otro de los problemas en los que hay que trabajar para lograr una ejecución fluida que pueda corregir los errores principales en la fase final, extensión del brazo, muñequero, parábola, equilibrio, etc. En el estudio cinemático se utilizaron cinco indicadores nos dio la posibilidad de conocer con mejor exactitud otras deficiencias detectadas en el diagnóstico, analizar los indicadores básicos que anteceden a ese comportamiento erróneo y darle las herramientas a los entrenadores y la guía necesaria para trabajar en la ejecución del tiro libre en la etapa de iniciación deportiva antes de llegar al alto rendimiento. El criterio evaluativo planteado define una de las formas de analizar el comportamiento del tiro libre atendiendo a la estructura general del movimiento planteada por varios autores anteriormente mencionados asociados en sus

estudios al proceso de formación del tiro libre en edades tempranas y reconocer el significado de los errores a partir de criterios básicos con un enfoque metrológico para estudiar la calidad del movimiento ejecutado a través de la efectividad de realización de la técnica definido por Ruíz (2014) A pesar de que se evalúa de Bien al jugador No.3 e está muy distante de lo que se pretende para los atletas de perspectiva inmediata en un elemento técnico tan importante para el desarrollo de otros tipos de habilidades y otros tipos de tiros propios de la categoría de estudio, la postura, el agarre, la coordinación, las percepciones (distancia – tiempo de ejecución) etc. Los promedios generales de la ejecución no se acercan a lo esperado hay mucha diferencia en algunos parámetros estudiados entre jugador y jugador como por ejemplo 109° y 60° en el ángulo en el codo, entre el brazo y antebrazo, en el momento de la preparación del tiro, por lo que el promedio es desproporcional a lo que se pretende para obtener una estandarización en la ejecución que como Hernández (2017) plantea nada puede ser absoluto y por eso propone parámetros mínimos y máximos que mantienen la calidad de la acción.

Conclusiones * El estudio nos permitió profundizar a través del criterio de varios autores la importancia del tiro libre a través del estudio cinemático en la categoría 11-12 años. * La guía de observación con sus respectivos indicadores constatan que a pesar que los entrenadores trabajan los fundamentos técnicos del tiro libre persisten dificultades. * Los resultados alcanzados a través de los indicadores seleccionados reflejan la necesidad de continuar trabajando en la ejecución del tiro libre en el proceso de preparación de los baloncestistas de perspectiva inmediata de la categoría 11-12 años del equipo la Lisa.

Referencias bibliográficas

Hernández, R. C., Núñez, R. Guzmán, N. (2021) The activity nervous superior and the employmen of the TIC in the free shot of the basketball. International Journal Psychology and Behavioral Science, ISSN 2474-7688. Volumen 17 Issue 4 – September 2021. DOI 10.10080/PBSIj.2021.17.555970.

Rodríguez y Hernández (2020) La evaluación de la fase inicial del tiro libre en la categoría 9 – 10 años masculino del municipio Cerro “Tesis para optar por el título de Licenciado en Cultura Física” Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel

Fajardo” Ruíz, A. (2014) Teoría y Metodología de la Educación Física y el Deporte Escolar, Editorial Pueblo y Educación, ISBN 978–959–13–22-73-9, La Habana. Cuba.

ANÁLISIS BIOMECÁNICO DEL COMPORTAMIENTO DEL CENTRO DE GRAVEDAD DEL CUERPO DE LA PORTERA DE BALONMANO

M. Sc. Caridad Vizcay Medina

M. Sc. Eddy Michel Mullen Hernández

Resumen

La investigación realizada se encuentra dentro del campo de la preparación física-técnica del alto rendimiento y tributa al Proyecto Integral de la Reserva Deportiva de la UCCFD Manuel Fajardo, ya que consiste en analizar la tarea motora para profundizar en el conocimiento de los factores que condicionan el éxito de las paradas de la portera en el balonmano, centrando el estudio en la determinación y análisis de parámetros

biomecánicos relacionados con la acción defensiva antes mencionada. Para el análisis se utilizó como método esencial de la investigación la observación indirecta para valorar el desplazamiento defensivo a ángulo superior de la portería y por otro lado la técnica fotogramétrica basada en la filmación del gesto de la parada del balón y como herramientas el software KINOVEA y TRACKER que permitió triangular los indicadores seleccionados para el estudio, siendo procesado según las pautas habituales en el análisis biomecánico digitalización, interpolación temporal, sincronización temporal y obtención de datos. Arrojando como parámetros cinemáticos la trayectoria, el tiempo, la velocidad, la aceleración, el impulso y el frenado que han permitido estudiar de forma precisa los parámetros de eficacia implícitos en la ejecución del gesto deportivo.

Palabras Claves: centro de gravedad, porteras, balonmano, biomecánico, análisis.

Abstract

The realized investigation finds within the field of physical technical preparation of the tall performance and Manuel Fajardo, since he consists in analyzing the motive task to dig into the knowledge of the factors that condition the success of the stops of the janitress in handball, pays tribute to the Project Integral of The Sports Reserve of the UCCFD centering the study in the determination and analysis of parameters biomechanics related with the defensive action above-mentioned. For analysis the indirect observation to appraise the defensive displacement to superior angle of the caretaker's office was utilized like essential method of investigation and in addition the technical photogrammetric based in the filming of the facial expression of the stop of the ball and like tools the software KINOVEA and TRACKER that he permitted triangular indicators selected for the study, being processed according to habitual guidelines in analysis biomechanics digitization, temporary interpolation, temporary synchronization and data acquisition. Throwing like kinematic parameters the trajectory, the time, velocity, acceleration, impulse and the braking that they have permitted going into the implicit parameters of efficacy in the execution of the sports facial expression of precise form.

Key words: Center of gravity, janitresses, handball, biomechanics, analysis.

Introducción

El puesto específico del portero destaca en balonmano por su relevancia frente al resto de jugadores, debido a que en este deporte cada acción de juego finaliza con un lanzamiento o una acción de juego próxima a la portería rival, por lo que sus acciones y más concretamente su eficacia ante los lanzamientos del contrario supone una variable del rendimiento muy importante para su equipo, llegando a ser incluso en muchas ocasiones determinante en los partidos. Así pues, sus actuaciones deciden en gran parte el desarrollo de los partidos y el resultado final de los mismos (Pascual, Lago, & Casáis, 2010).

Es más, la literatura especializada en balonmano coincide en señalar la enorme importancia que tiene el juego equilibrado del portero, en el resultado de los partidos (Antúñez et al., 2004; Pascual et al., 2010).

Actualmente, las funciones del portero en el balonmano moderno son muy complejas e importantes debido sobre todo a las continuas adaptaciones que debe realizar en el juego para poder cumplir con sus tareas específicas. Recientemente se ha demostrado que la defensa activa, los errores técnicos en el ataque y el rendimiento general del portero parecen ser los principales factores que separan los equipos ganadores de los perdedores en los partidos igualados entre oponentes de nivel similar (Karastergios et al., 2017).

Más concretamente la literatura refleja que un elevado porcentaje de eficacia de paradas ante ataques organizados así como ante contraataques son indicadores que se relacionan con el equipo ganador y la clasificación final de un equipo (Espina, 2016; Pascual et al., 2010).

Por otro lado, García et al. (2008) demostraron que entre los equipos perdedores y los ganadores existen diferencias en el juego, y que entre estas diferencias se encuentran los lanzamientos parados por el portero. Es más, los equipos ganadores obtienen un

mayor porcentaje de paradas ante lanzamientos realizados desde la distancia de 6 metros que los equipos perdedores (Sáez et al., 2009).

Cierto es que los equipos ganadores suelen realizar defensas más agresivas que los equipos perdedores y sus jugadores mantienen una mayor actitud defensiva (García et al., 2008), que provoca que los jugadores de los equipos perdedores pierdan un mayor número de balones y sobre todo, realicen lanzamientos desde situaciones forzadas, favoreciendo de este modo al aumento del número de intervenciones con éxito de los porteros de los equipos ganadores (Antunez et al., 2013).

En la actualidad, la ciencia y la tecnología se han incorporado al mundo del deporte con el fin de explicar los fenómenos ligados a la motricidad humana, en busca de la mejora del rendimiento deportivo, así

"la Biomecánica que es la ciencia de las leyes del movimiento aplicadas a los seres vivos, y la biomecánica deportiva, que como disciplina docente, estudia los movimientos del hombre en el proceso de los ejercicios físicos y analiza las acciones motoras del deportista como sistemas de movimientos activos recíprocamente relacionados". (Donskoi y Zatsiorski, 1989, p.11)

Han pasado a ocupar un papel preponderante entre las ciencias de la cultura física y el deporte.

Hoy día para alcanzar el óptimo nivel en deporte, ya no es suficiente con el talento natural del deportista y el buen hacer de su entrenador, es necesario también rodearse de un calificado equipo de médicos, fisiólogos, psicólogos, biomecánicos y medios tecnológicos, que tienen como objetivo común mejorar del rendimiento del deportista.

El estudio biomecánico que se realiza ayuda al perfeccionamiento de la planificación del atleta y a la técnica de la jugadora. Las porteras que se estudian presenta problemas con la postura y colocación bajo el arco fundamentalmente por los extremos y la utilización de los brazos en la línea media. Se debe mejorar la colocación y postura para los lanzamientos a larga distancia fundamentalmente a los ángulos superiores

Materiales y métodos

Para llevar a cabo la primera parte de la investigación se utilizó los siguientes materiales

- ✓ Camara de video
- ✓ Computadora
- ✓ Cinta de medir
- ✓ Tripode

Los métodos empleados en la siguiente investigación fueron la observación indirecta a videos tomados durante las sesiones de entrenamiento a las porteras de la preselección cubana de balonmano femenino que permitió todo el análisis biomecánico.

Para la cuantificación de las características biomecánicas del análisis se empleó un sistema de registro indirecto, basado en técnica de fotogramétrica y el sistema de análisis en movimiento KINOVEA y TRACKER, el método sistémico, simulación modelado, los del nivel teórico y empírico en la detección y el cálculo de las características biocinemáticas que comparan a la atleta con el modelo teórico. El análisis biomecánico se realizó mediante el siguiente protocolo.

- 1- Filmación del movimiento, introduciéndose en la computadora como un fichero de video.
- 2- Construcción del modelo biomecánico mediante los software KINOVEA y TRACKER.
- 3- Digitalización con el Sistema para el análisis del movimiento.
- 4-Cálculo de todos los datos necesarios en el estudio con el Sistema para el análisis del movimiento y corroborados con la Física del movimiento de proyectiles
- 5- Análisis biomecánico, que son las irregularidades que se manifiesta en la ejecución de la técnica línea

Discusión de los resultados

Análisis del comportamiento de la velocidad y la aceleración del CGC de la portera de balonmano

Con la utilización de la herramienta que brinda el software KINOVEA se logra ubicar la localización aproximada del centro de gravedad del cuerpo (CGC) de la portera como también la proyección de este sobre el apoyo. El software TRACKER ubica los vectores de velocidad y aceleración, estos indicadores biomecánicos se localizan partiendo de la posición inicial de la portera.



Figura 1. Localización del CGC en la postura inicial

En próxima figura se muestra el comportamiento de la trayectoria CGC durante la ejecución de la tarea motora seleccionada. Esta tarea motora es la ejecución de la defensa a ángulo superior izquierdo de la portería; la cual es comparada con el comportamiento de la velocidad y la aceleración en cada uno de los fotogramas estudiados.

Esta trayectoria deja una traza en su desplazamiento, mostrando que baja para después subir a buscar el ángulo de tiro, cuando técnicamente debería salir directo hacia el ángulo sin el movimiento de pérdida de tiempo. En el momento que el CGC hace una curva, es el momento más alto de la portera cuando detiene la pelota en ángulo después va en caída cuando se apoya primero con una pierna y luego con la otra.



Figura 2. Trayectoria del centro de gravedad del cuerpo

En las siguientes figuras se analizan los diagramas de velocidad y aceleración en concordancia con los vectores evaluando su sentido, modulo y dirección.

Partiendo de la posición inicial la portera comienza el movimiento que se estudia y se representa vectorialmente el módulo, sentido y dirección de la velocidad que va hacia abajo, justificando el comportamiento de la trayectoria del CGC en la figura anterior y no aparece la aceleración hasta el tercer diagrama.



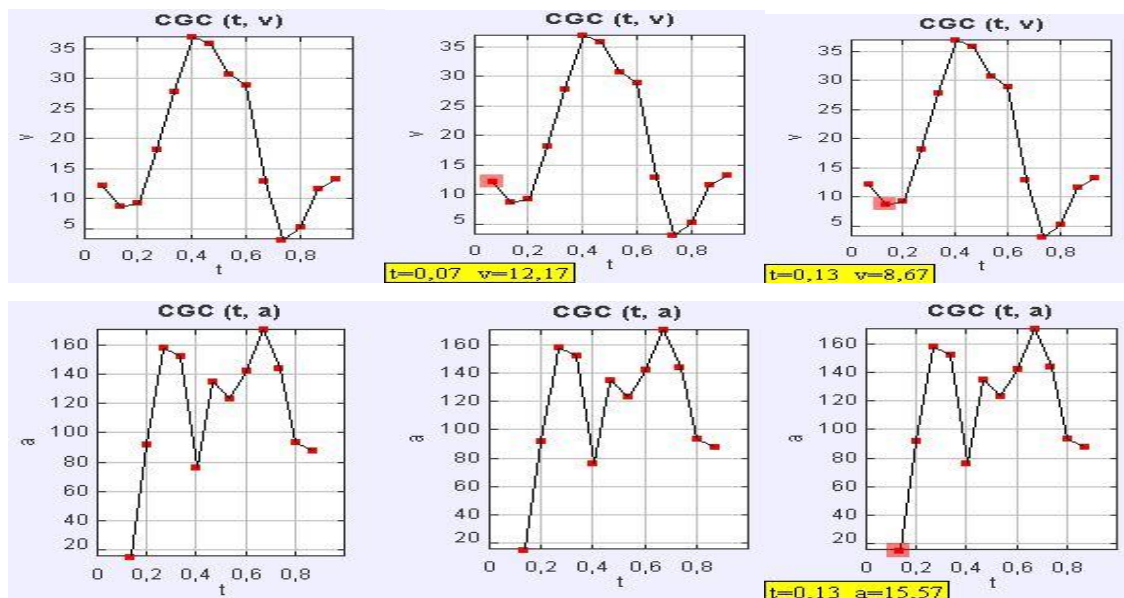
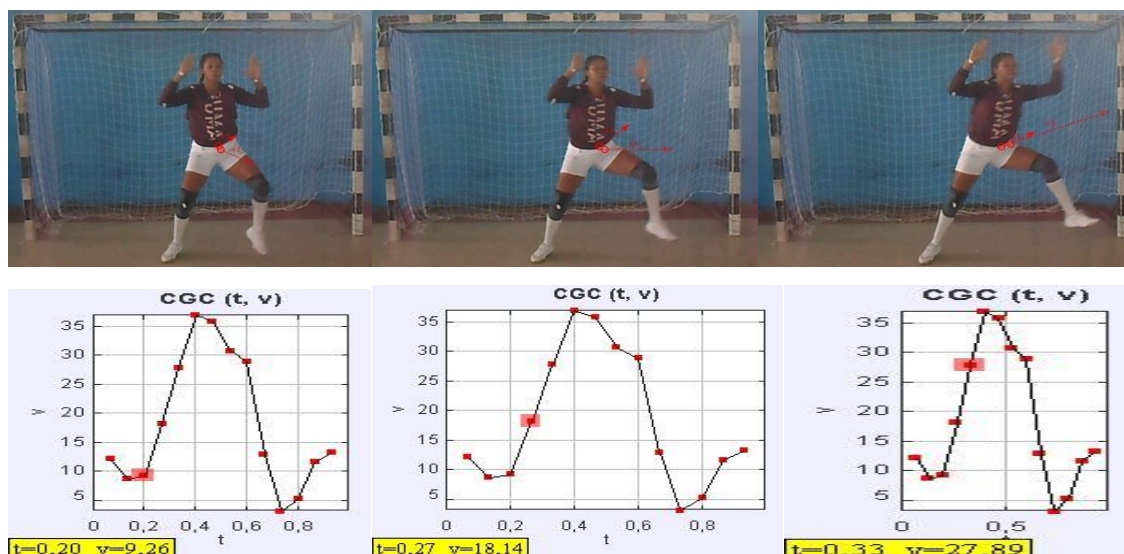


Figura 3. Comportamiento de la velocidad y aceleración del fotograma 1, 2 y 3

En la primera foto de la figura 4 es cuando comienza la portera a desplazarse hacia arriba, aunque la velocidad todavía mantiene el sentido y la dirección hacia abajo y la aceleración aumenta debido al cambio de velocidad. En las dos siguientes fotos va aumentando módulo del vector velocidad y alineándose con el sentido del vector aceleración que esto debió haber ocurrido desde el primer fotograma.



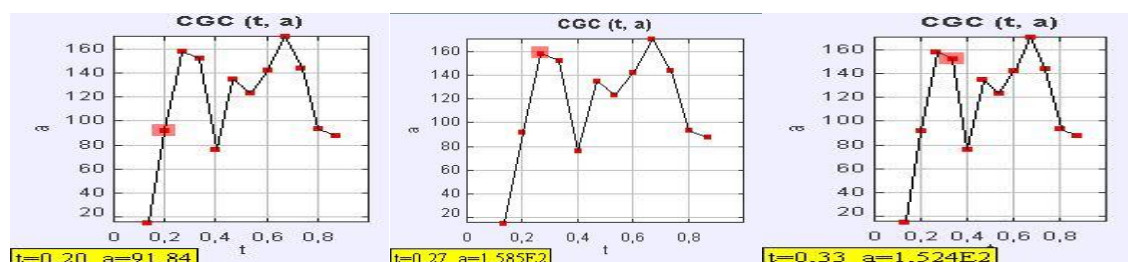
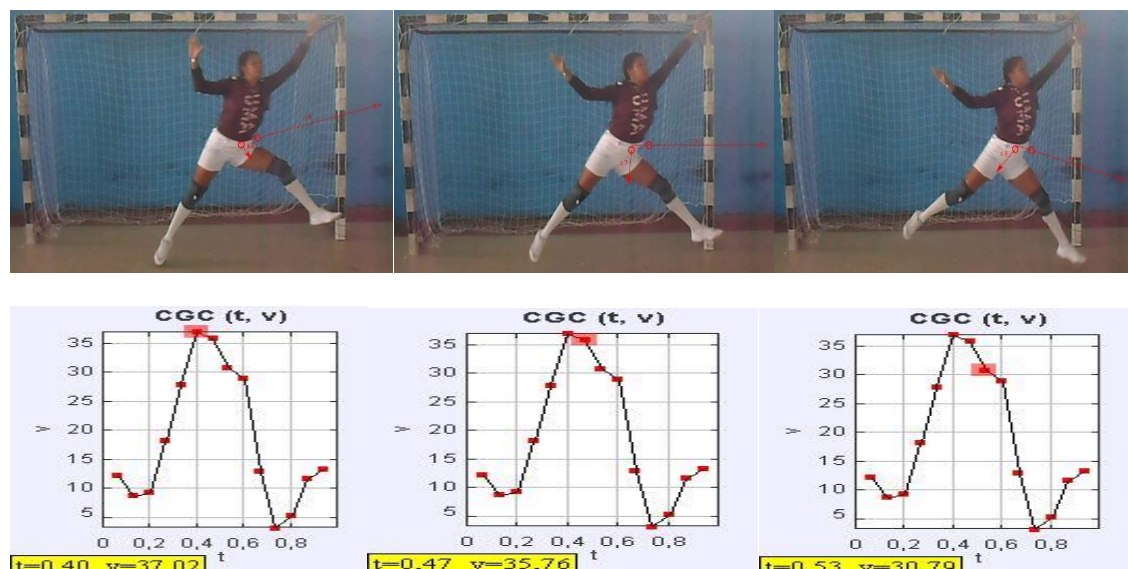


Figura 4. Comportamiento de la velocidad y aceleración del fotograma 4, 5 y 6

En la próxima figura en el primer fotograma el vector velocidad aumenta su módulo y mientras que el vector aceleración disminuye debido a la poca rapidez del cambio de velocidad, en esta foto se debe aclarar dos aspectos esenciales, la pierna de apoyo aprovecho la total extensión de la articulación de la rodilla para el empuje y como segundo aspecto no utilizo la mayor elevación de la rodilla de la pierna de péndulo lo que afecta indirectamente a los indicadores que se estudian. En las siguientes fotos de esta figura, aunque el vector velocidad aumenta ya se muestra un cambio de sentido y dirección en los vectores velocidad y aceleración reflejando un frenaje en esta parte de la ejecución de la técnica.



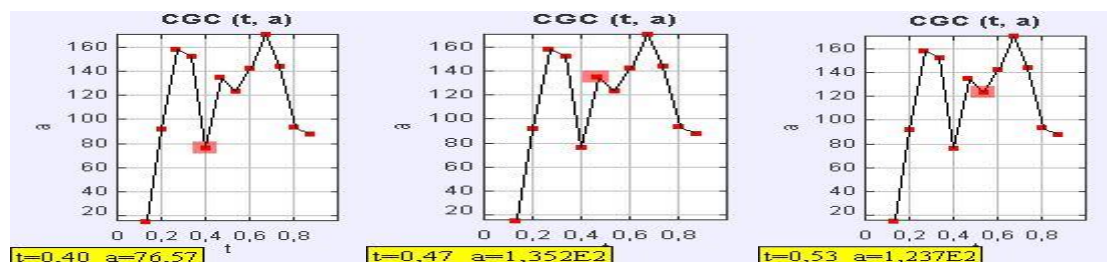


Figura 5. Comportamiento de la velocidad y aceleración del fotograma 7, 8 y 9

En las dos últimas figuras se muestra un frenaje más pronunciado debido al comienzo de la fase final de la tarea motora manifestándose claramente en los sentidos opuestos de los vectores velocidad y aceleración hasta que vuelven a alinearse en sentido y dirección durante la recuperación.

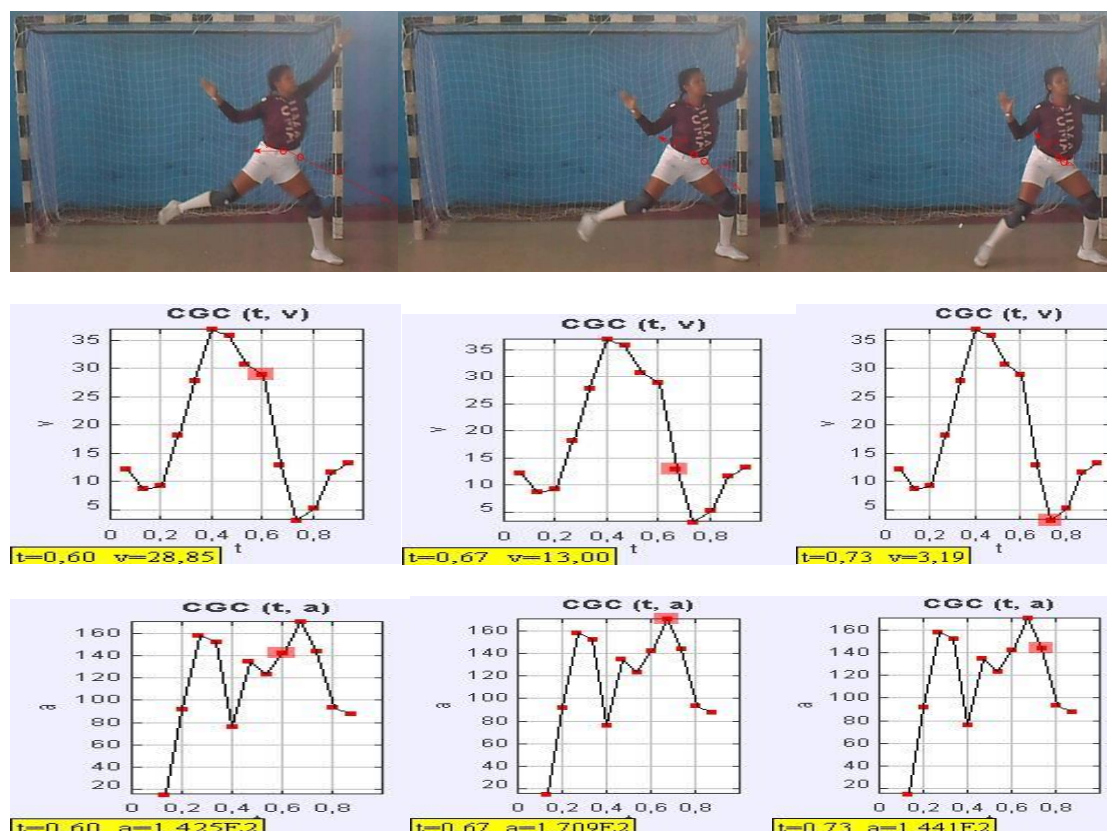


Figura 6. Comportamiento de la velocidad y aceleración del fotograma 10, 11 y 12

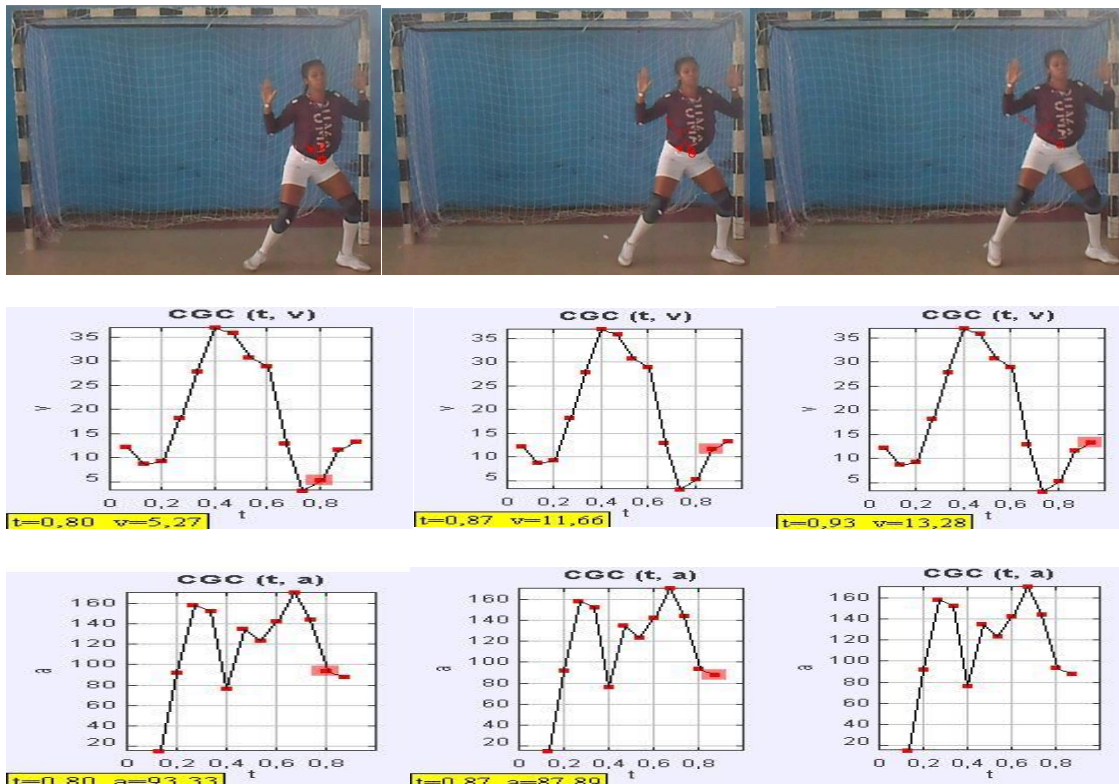


Figura 7. Comportamiento de la velocidad y aceleración del fotograma 13, 14 y 15

Este análisis del comportamiento del CGC durante la ejecución de la tarea motora la utilización del software KINOVEA y TRACKER permitió la triangulación de varios indicadores biomecánicos para la evaluación y corrección de la técnica de los desplazamientos defensivos a ángulos superiores de la portera.

Conclusiones

Después de haber realizado el análisis de los resultados puedo plantear las siguientes conclusiones:

1. Los resultados de la revisión bibliográfica e investigaciones sobre la temática de este trabajo ofrecen los elementos que guían el estudio biomecánico de la acción técnica de la parada a los ángulos superiores de la portería.
2. La información reunida mediante las observaciones de videos con ayuda del software KINOVEA y TRACKER plantea que en la ejecución de las paradas a los ángulos superiores ocurre una deformación del gesto técnico en cuanto a la realización de la

toma de la velocidad y la aceleración para tomar el impulso para despegar ya que baja la altura del centro de gravedad y pierde tiempo de reacción para hacer la parada afectando negativamente la realización de dicho gesto técnico.

3. En cuanto a la ejecución técnica se pudo constatar que la atleta no realiza la flexión de la pierna de péndulo y esto le resta impulso a la hora de despegar y la obliga a bajar su centro de gravedad al inicio del gesto de la acción técnica lo cual gracias al software KINOVEA y TRACKER se pudo detectar dicho error ya que a simple vista no es muy fácil detectarlo y con el software se hace un análisis minucioso.

Recomendaciones

1. Incluir este tipo de investigación para la evaluación técnica de las porteras en el balonmano.
2. Proponer la continuidad del análisis biomecánico no solo en el lanzamiento al portero en los ángulos superiores sino a otros ángulos también, así como en el sexo masculino y otras categorías con la implementación del software KINOVEA y TRACKER.

Recomendamos la presente investigación a otros deportes que tengan acciones del portero como el polo acuático, hockey, balonmano de playa, fútbol, entre otros y que puedan analizar sus propias ejecuciones. de la Actividad Física y el Deporte, 4 (15), 192-203.

Bárcenas, D. y Román, J.D. (1991). Balonmano: Técnica y metodología. Gymnos.

Bayer, C. (1987). Técnica del Balonmano. La formación del jugador. Barcelona: Hispano Europea.

Bulligan, A. (2003). El portero: formación y aprendizaje. Comunicaciones Técnicas de la RFEBM, 222.

Czerwinski, J. (1993). El Balonmano. Técnica, táctica y Entrenamiento. Paidotribo.

Donskoi, D. y Zatsiorski, V. (1989). Biomecánica de los ejercicios físicos. Manual. Pueblo y Educación. ISBN 5-05-001279-1.

- García, J. A., Moreno, F. J., Del Campo, V. L. & Reina, R. (2003). Análisis del comportamiento visual de los porteros de balonmano ante lanzamientos realizados desde 6 y 9 metros de la portería. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 74, 40-45.
- Gómez, (2021). Eficacia de los porteros de balonmano en los últimos mundiales absolutos masculino y femenino. *EBm-JJS*, ISSN: 1885-7019, 17(1), 13-22.
- González, A; Bermúdez, S.; Martínez, I. & Chiroso, L. (2017). Eficacia de los porteros en los Juegos ODESUR y Campeonato Panamericano de Balonmano en 2014. *Apunts. Educación Física y deportes*, ISSN: 1517-4015, 17, 95-105.
- Gutiérrez, M. (2004). *Biomecánica deportiva. Bases para el análisis. Síntesis*
- Kecakemethy, I. (1988) *Las particularidades del balonmano femenino*. Francia, ED Euro-Hand.
- Marques, A. T. (1983). A importancia dos parametros antropométricos e das qualidades físicas no rendimento. *Revista 7 metros*, 26, 13-19.
- Oña, A., Martínez, M., Moreno, F. & Ruiz, L. M. (1999). *Control y Aprendizaje Motor*. Madrid: Síntesis.
- Ortega Becerra, M. A., Gutiérrez Dávila, M., & Párraga Montilla, J. A. (2010). Efectos de la incertidumbre sobre las estrategias de anticipación en porteros y no porteros de balonmano. Jaén: Universidad de Jaén, Departamento de Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal.
- Parra, M. M. (2004). Valoración de la efectividad de interceptación con éxito de la portera de balonmano ante el lanzamiento tras la aplicación de un programa perceptivo-motor. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*. 4(15), 192-203.
<http://cdeporte.rediris.es/revista/revista15/artbalonmano.htm>
- Pascual, X. (2006) El portero de balonmano: una aplicación práctica de entrenamiento perceptivo decisional ante lanzamientos de primera línea. *Apunts: Educacion física y deportes*, 84, 66-75.
http://www.revistaapunts.com/apunts.php?id_pagina=7&id_post=129&lang=es

- Pascual, X., Lago, C., & Casáis, M L. (2010). La influencia de la eficacia del portero en el rendimiento de los equipos de balonmano. Apunts: Educación física y deportes, 99, 72-81. http://articulos-apunts.edittec.com/99/es/099_072-081_es.pdf
- Savelsbergh, G.J.P. & Van Der Kamp, J. (2000). Information in learning to coordinate and control movements: is there a need for especificity of practice? Journal of Sports Psychology, 31, 476-484.
- Tworzydło, M. y Zares, J. (1975). Duración del movimiento y tiempo de reacción en relación con la postura del guardameta en balonmano. Revista Wyezynowy, 12, 23-28,

Bibliografía

- Abernethy, B. (1996). Training the visual-perceptual skills of athletes. The American Journal of Sports Medicine, 24, 89-92.
- Antón, J.L. (2000). Balonmano: Perfección e investigación. Barcelona: INDE.
- Antúñez, A. (2003). La interceptación en la portera de balonmano. Efectos de un programa de entrenamiento perceptivo-motriz. Tesis doctoral. Universidad de Murcia.
- Antúñez, A. y García, M. (2008). La especificidad en la condición física del portero de balonmano. Ebalonmano.com: revista digital deportiva. 4(1), 5-12.
- Antúñez, A.; Ureña Villanueva, F.; Velandrino Nicolás, A.P. y García Parra, M.M (2004). Valoración de la efectividad de interceptación con éxito de la portera de balonmano ante el lanzamiento tras la aplicación de un programa perceptivo-motor. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte, 10(40), 1-10.

FORMACIÓN DE VALORES DESDE UNA CONCEPCIÓN AXIOLÓGICA-MARTIANA EN PROFESIONALES DE LA CULTURA FÍSICA.

Formation of values from an axiological-Marti's conception in physical culture professionals.

Autor

Lic. Rossana Capote Agüero <https://orcid.org/0000-0001-7132-9020>

Resumen

Si pretendemos influir en la conformación del sistema de valores de nuestros educandos, hay que identificar sus necesidades e intereses y contribuir a que surjan otros. Esto permite apreciar qué significados se interiorizan y se integran a su personalidad con sentido personal y en qué direcciones sería pertinente accionar para favorecer su desarrollo integra desde el contexto de la cultura física y el deporte. Esta labor educativa tributa a la función autor reguladora de la actividad inherente a la esfera motivacional de los seres humanos, de manera que en este orden

de ideas la temática constituye hoy en el mundo contemporáneo un gran dilema en la formación de los futuros profesionales, identificándose así, una temática muy polémica hoy. La axiología como la ciencia de los valores cobra una importancia capital siendo así un tema de gran pertinencia social que define el futuro del modelo económico que construimos, lo que hace necesario socializarlo y actualizar en función de los propósitos esperados con un gran alcance social.

Palabras Claves: Formación, valores, concepción axiológica.

Abstract

If we intend to influence the conformation of the value system of our students, we must identify their needs and interests and contribute to the emergence of others. This allows us to appreciate what meanings are internalized and integrated into their personality with a personal sense and in what directions it would be pertinent to act to favor their integral development from the context of physical culture and sport. This educational work pays tribute to the regulatory function of the activity inherent in the motivational sphere of human beings, so that in this order of ideas, the theme constitutes today in the contemporary world a great dilemma in the training of future professionals, thus identifying A very controversial topic today. Axiology as the science of values becomes of capital importance, thus being a topic of great social relevance that defines the future of the economic model that we build, which makes it necessary to socialize and update it according to the expected purposes with a great social reach, of in such a way that the collective of authors needs as an objective: to reflect systematically on the formation of values from an axiological conception in the professionals of physical culture and sport as one of the great challenges that Cuban society has.

Keywords: Training ,values, axiological conception.

Introducción

En la actualidad, la educación en valores es una problemática que preocupa, y es objeto de análisis de políticos, especialistas y educadores de diferentes países, independientemente del régimen social existente; vinculado a la propia existencia del ser humano, es decir al desarrollo de la personalidad, y a su condición de ser social¹.

Esto significa que se deben fomentar valores ciudadanos, civiles y humanos acorde con el ideal social perseguido, sustentado en la justicia, la acción cívica, patriótica y en la ética profesional de todos los cuadros y trabajadores del sistema fundamentado en la concepción martiana y fidelista del deporte revolucionario. En tal sentido la dirección del Partido, del Gobierno y el Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), han orientado prestarle atención priorizada al proceso de formación integral de los atletas. Esta debe constituir una de las áreas de investigación donde se propongan alternativas viables tomando en consideración las condiciones actuales, los nuevos escenarios donde tendrán que desenvolverse los atletas y el proceso de formación en el perfeccionamiento y actualización del movimiento deportivo cubano.²

El estudio de la obra martiana es una necesidad impostergable, por la frescura y actualidad que sus enseñanzas reportan, su empleo adecuado y oportuno, por parte del maestro en la dirección del proceso educativo, constituye una vía fundamental para desarrollar la educación en el valor patriotismo³.

Se hace necesario lograr la vinculación de los contenidos propios del currículum de cada nivel educacional con el estudio de la vida y la obra de José Martí, por la profundidad, la significación y la belleza contenida en la obra del Héroe Nacional. En el orden formativo debe lograrse un clima favorable en la institución educativa cuando se impregna del espíritu martiano, que significa una magnífica influencia ética, patriótica y cultural en la institución educativa⁴. Cobra gran importancia lograr que las nuevas generaciones tomen

conciencia de la necesidad de incorporar a su actuación diaria elementos del, pensamiento, y los modos de actuación que han sido legados por el ejemplo de Martí.

Lo anteriormente expuesto ayuda a comprender la importancia que tiene el estudio del epistolario martiano y de la concepción axiológica presente en el mismo. En este trabajo se estudia la correspondencia de Martí y se recogen los temas que trató con mayor reiteración y que forman parte de su manera de pensar y actuar.

Los temas tratados no son los únicos que abordó Martí. Se ha prestado atención a los valores que conforman su personalidad y sus conceptos acerca de los mismos, se establece así un vínculo con la Historia de Cuba. ⁵

El problema del estudio del hombre en el desarrollo de la sociedad, sus comportamientos y hábitos ha sido estudiado por diferentes ciencias. Desde la Filosofía el tema se inserta en los estudios acerca de humanismo. El humanismo martiano se erige como base del humanismo revolucionario, lo que permitió que en Cuba se afianzaran las ideas del humanismo marxista-leninista. La interrelación individuo sociedad permite la comprensión del papel de los sujetos históricos en el devenir de los procesos sociales. ⁶

Objetivo: Reflexionar de forma sistematizada acerca de la formación de valores desde una concepción axiológica en los profesionales de la cultura física y el deporte como uno de los grandes retos que tiene la sociedad cubana.

Métodos

Es una investigación con enfoque cualitativo, descriptiva y no experimental, para llevar a cabo este estudio se emplearon los métodos análisis-síntesis e inducción deducción y se recopiló la información a través del empleo del motor de búsqueda Google. Se recopiló

la información en el período comprendido entre el Enero de 1999 hasta el 11 de Abril del 2022, que posibilitó desarrollar la consulta bibliográfica en diferentes bases de datos, entre ellas Scielo, seleccionando los artículos más actualizados y que tuvieran en algún campo las palabras clave: Formación, valores, concepción axiológica en profesionales de la cultura física, desarrollando una búsqueda acerca de los Planes, Programas y Proyectos que se han venido desarrollando en Cuba teniendo en cuenta el modelo deportivo creado a partir del Triunfo Revolucionario de 1959: humanista, amateur, contrario al espíritu mercantil y a la práctica comercial, teniendo en cuenta las mejores tradiciones del pensamiento de sus pedagogos más eminentes, entre ellos, a José Martí (1853-1895), así como de otros estudiosos del tema cuyos aportes han significativos en la formación y concreción del Sistema Nacional de Educación cuyo fundamento epistemológico, se sustenta en lo más avanzado del pensamiento revolucionario, antiimperialista y marxista cubano, latinoamericano y universal, expresado en su continuidad histórica en Martí y Fidel y su articulación con las ideas de Marx, Engels y Lenin; contenidos que nutren el enfoque ético, axiológico y humanista aplicado a la educación.

Resultados y discusión

La humanidad en la época contemporánea enfrenta como uno de sus mayores retos la formación del hombre nuevo; este constituye objetivo de la sociedad cubana actual, en la que el máximo interés es por el hombre como valor supremo, para desarrollar en él, las cualidades que como ser social activo y sujeto de la actividad debe poseer. El hombre al que aspiramos debe ser multilateralmente preparado, de esto se desprende que hay que formar hombres cultos, interesados por la ciencia y la técnica; sanos, alegres, preparados física e intelectualmente; capaces de pensar por sí solos, portadores de un sistema de valores que los guíe en su transformación como creadores de la sociedad socialista cubana.

Por tal razón, se establecieron procedimientos de planificación operativa mediante un sistema de trabajo por objetivos a corto y mediano plazo, cumplimentados con los

Planes, Programas y Proyectos, aspecto consolidado en estos últimos años. Para Cuba, esto es posible por el modelo deportivo creado a partir del Triunfo Revolucionario de 1959: humanista, amateur, contrario al espíritu mercantil y a la práctica comercial.⁷

Es por ello que en Cuba la escuela tuvo en cuenta las mejores tradiciones del pensamiento de sus pedagogos más eminentes, entre ellos, a José Martí (1853-1895) quien expresara que: “Educar es depositar en cada hombre toda la obra humana que le ha antecedido, es hacer de cada hombre, resumen del mundo viviente hasta el día en que vive: es ponerlo a nivel de su tiempo para que flote sobre él y no dejarlo debajo de su tiempo con lo que podrá salir a flote; es preparar al hombre para la vida” p.28). En esta definición el Apóstol destaca que la educación tiene como fin la formación del ser humano, en un proceso que lo mantiene preparado para los cambios sociales, de manera que pueda contribuir a transformar el mundo en beneficio propio de la sociedad donde ha de interactuar. En ese sentido y teniendo en cuenta los aportes de la pedagogía contemporánea, la Educación Física constituye un proceso pedagógico que se realiza en las escuelas y otros espacios escolarizados. Para lograr sus objetivos se apoya en el juego, la gimnasia y el deporte que conforman armónicamente el contenido de esta disciplina dentro del Sistema Nacional de Educación (SNE). El juego, porque consolida las formas sociales 84 ISSN 1810-5882, Vol. 21, núm. 38, 2021 Idalberto Senú González, pp. 82-101 de conductas; la gimnasia, fortalece el cuerpo a través del ejercicio físico y el deporte, por ser el factor más activo de la Cultura Física y un fenómeno social-multilateral que contribuye a la formación y desarrollo de la personalidad, de ahí su reconocida importancia psicológica y pedagógica. Cabe señalar que, aunque el deporte despierta interés y logra gran impacto en la sociedad moderna, no se tienen en cuenta sus diversas posibilidades teórico metodológico para su abordaje, de manera que pueda considerarse como una práctica con su propio proceso histórico-pedagógico en un contexto concreto.⁸

La concepción pedagógica de la formación ciudadana integra la idea martiana de que educar es preparar al hombre para la vida, como un proceso en cuyo contenido se articulan los componentes ético-morales, políticos y jurídicos, que integran conocimientos, sentimientos, habilidades y valores que orientan, valoran y regulan los comportamientos ciudadanos de la convivencia y la participación democrática en la construcción del socialismo cubano, expresados de forma particular en las cualidades, sensibilidad humana y modos de actuación de la profesionalidad pedagógica de los educadores como instrumentos esenciales de su labor educativa. Esta concepción de educación de José Martí, en la obra educacional de la Revolución cubana ha sido una realidad a partir del 1ro de enero de 1959, al tener en cuenta tal y como se reconoce por el líder histórico, el comandante invicto Fidel Castro, desde su histórico alegato de la “Historia me absolverá”, que la educación es un derecho inalienable del ser humano, del pueblo, lo cual es respaldado por la voluntad política desarrollada por el Partido Comunista de Cuba y Gobierno revolucionario, plasmado en la Carta Magna de la sociedad cubana, que en su sentido martiano recoge el pensamiento cívico de Martí cuando dice: “Yo quiero que la ley primera de la República sea el culto de los cubanos a la dignidad plena del hombre”.⁹

Su fundamento epistemológico, se sustenta en lo más avanzado del pensamiento revolucionario, antiimperialista y marxista cubano, latinoamericano y universal, expresado en su continuidad histórica en Martí y Fidel y su articulación con las ideas de Marx, Engels y Lenin; contenidos que nutren el enfoque ético, axiológico y humanista aplicado a la educación.¹⁰

Los valores morales intervienen como puntos de referencia de la conducta en la sociedad, son las luces de señal de estímulos o prohibición que le permiten al hombre actuar debidamente en las situaciones que se repiten a diario. Cuando los valores chocan entre si surge el conflicto moral, en este caso el hombre es responsable de su elección

moral, de la preferencia de uno u otro valor, según la jerarquía asumida en las relaciones morales e interiorizadas en su conciencia, los valores morales impregnan toda la cultura general de la sociedad.

Para que el valor se incorpore a la subjetividad individual y se exprese eficazmente en la regulación del comportamiento del sujeto, es imprescindible que el mismo no solo posea cierto grado de información, comprensión y reflexión acerca de los contenidos constitutivos del valor sino que además dichos contenidos signifiquen algo para el sujeto, despierten en él sentimientos, emociones, o lo que es lo mismo, la necesidad, el disfrute, el placer de vivir, comportarse, hacer patentes tales valores. La formación de valores supone la articulación armónica entre lo nuevo y lo precedente.

Los valores poseen una incuestionable conexión con la cultura.

Los valores no se imponen, se proponen.

Formar valores es un acto de creación, crear es también trascender

Algunas definiciones sobre la formación de valores.

La Dra. Nancy Chacón Arteaga sostiene al respecto la siguiente definición: “Los valores son los que expresan la significación social positiva, buena, de un fenómeno (hecho, acto de conducta) en forma de principios, norma o representación del bien, lo justo, el deber, con un carácter valorativo y normativo al nivel de la conciencia que regula y orienta la actitud de los individuos hacia la reafirmación del progreso moral, el crecimiento del humanismo y el perfeccionamiento humano”. Los valores dependen de la sociedad, varían según la cultura, las tradiciones, la historia, la religión, la identidad de la persona y el desarrollo de su personalidad, ellos se interrelacionan entre sí, se subordinan unos a los otros en unidad dialéctica. Se forman en marcos tan amplios como la humanidad o espacios tan reducidos como la familia.¹¹En Martí la “belleza” externa, desvinculada de una cultura de los sentimientos fundada en el amor y la bondad, no constituye un valor

definidor de la naturaleza humana. Una personalidad, aunque “bella externamente” si no es portadora de sentimientos nobles, de solidaridad humana, desinterés, justicia, dignidad personal, no se realiza como hombre y su conducta resulta rechazada por la propia sociedad en que vive.

Los valores que enseña, cultivan y transmite Martí, tanto en su verso como en su prosa, no son entes abstractos, sino consustancial al despliegue humano, en fin, integrados a una cultura de la razón y de los sentimientos.

Por eso en su discurso no sólo invoca y busca valores humanos, sino que los descubre. Pero en un “encontrar”, que es más que todo un ininterrumpido tránsito del ser al deber-ser, como proyección humana, como remisión a la imaginación y a la creatividad cultural del hombre.

En esta dirección., a Martí no le interesa tanto qué es el hombre y cuáles son los valores, sino más que todo cómo deviene el hombre y su naturaleza humana constituida en un sistema de valores dinámicos, fluidos, en tanto expresión social. Sólo a partir de esta concepción de los valores adquieren trascendencia y vigencia. Trascienden porque son valencias sociales y formas aprehensivas de conductas sociales hechas cultura.

Esto no significa la existencia en Martí de una actitud nihilista hacia los valores universales, ni una concepción practicista, pragmático -utilitarista de los mismos. Todo lo contrario.

En su obra constantemente aparece la referencia a los valores universales, a sus conceptos e ideas. Significa simplemente que su concepción de los valores -por razones ya explicadas y reiteradas- se funda en una intelección propia, que se integra a la cultura del pueblo.

La inserción martiana de los valores como atributos calificadores de la subjetividad humana, integrada a la cultura y como creatividad cultural social del hombre no sólo explica los fundamentos de su trascendencia en la axiología del Maestro. Da cuenta además de la especificidad propia del filosofar martiano en término de discurso vital,

enérgico, siempre en función del hombre y la sociedad. Explica también su genio visionario para discernir la realidad presente y proyectar lo por venir. Pone de manifiesto, su gran poder revelador de esencia para ver más lejos y dimensionar realidades que ante sus contemporáneos pasan inadvertidas. Esto, por supuesto no tiene lugar sólo en su ideario político -que ya de por sí le consagró y devino jefe máximo de la guerra del 95 - sino en múltiples aristas del quehacer humano. Su capacidad de discernimiento humano para penetrar en determinadas personalidades históricas y descubrir obras paradigmáticas y fundadoras, también imprime vigencia y trascendencia a los valores, y junto con ello actualiza la memoria histórica que es forjar y vitalizar la identidad nacional y humana.

La axiología contemporánea tiende a superar la oposición entre subjetivismo y objetivismo de los valores: los valores tienen aspectos subjetivos y aspectos objetivos. El subjetivismo nos ha mostrado la conveniencia de no olvidar la valoración, es decir, la actividad del sujeto que valora, una actividad marcada por condicionamientos psicológicos, sociológicos y culturales. Los valores son valores de una sociedad y los individuos, en su proceso de socialización, los aprenden (o los rechazan). El objetivismo nos ha mostrado la conveniencia de analizar las características de la cosa que consideremos un valor, que los valores no son arbitrarios ni gratuitos, que los valores siempre son valores compartidos.

Tanto su oficio como artista, creador, Maestro; como su misión encarnados en un ideal de redención humana, determinan en gran medida el fundamento axiológico de su pensamiento.

En los momentos actuales, cuando el escepticismo histórico cunde y pulula en la arena internacional, cuando no faltan los intentos de negar la historia, los valores, la cultura, la tradición, la memoria histórica, la razón, los proyectos de emancipación social y el progreso, la racionalidad se impone como necesidad de preservar no sólo la identidad nacional, sino también la identidad humana. En tales condiciones, el programa

pedagógico martiano y el ideal de racionalidad que le es consustancial, adquieren más que nunca contemporaneidad y vigencia social.

Conclusiones

Los sustentos teóricos utilizados en esta investigación posibilitaron reflexionar desde una mirada en la cultura axiológica de la formación de valores en los futuros profesionales de la cultura física y el deporte.

La axiología como filosofía de los valores, se articula dialécticamente a la filosofía de la cultura, en tanto los valores devienen en el sistema: hombre, actividad, como tipo específico de actividad humana, cultura y sus mediaciones fundamentales, contenido esencial de ésta para los profesionales que cuentan con la formación de la cultura física y el deporte precisamente.

Los valores, como expresión de las necesidades e intereses prácticos del ser humano y la socialización en el proceso de individualización, sólo funcionan y devienen conductas estables, en la medida que estén incluidos en la cultura desde las dinámicas grupales como manifestación concreta de la cultura física y el deporte masificado.

La formación de valores en los futuros profesionales no se puede formar por decretos, ni sobre la base de la inculcación de modelos, estos son valiosos, pero deben asumirse con una mentalidad dialéctica, flexible, inclusiva, y contextualizada.

Referencias bibliográficas

- 1.-Rojas-Muñoz, Y., Sierra-Barbado, C. R., y Campos-Jerez, D. (2019). La educación en valores en los alumnos de Levantamiento de Pesas. The education in values of the students of Weightlifting. ISSN 1810-5882, Vol. 19, Núm. 35, 2019 *Arrancada*, 19(35), 99–107. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/article/view/271>
- 2.-Acosta Ripol, Carlos. (2020). Estudio del comportamiento de la formación de valores en atletas de Velas. *Error! Referencia de hipervínculo no válida*.
- 3.-Borges-Bienes, D. I., y Acosta-Cabezas, M. (2021). El valor patriotismo y su impacto en la obra martiana:

Array. *Maestro Y Sociedad*, 18(2), 688–706. Recuperado a partir de <https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/5367>

4.- Escribano Hervis, E., Oliva Gómez, N., Boulet Martínez, R., & Hinojosa O'Farril, Y. (2020). La obra de José Martí en la formación inicial y permanente de los educadores cubanos. *Revista Cubana de Educación Superior*, 39(1) <http://scielo.sld.cu/cgi-bin/wxis.exe/iah/>

5.- Socarrás Sánchez, S. (2007). Presencia de valores en la correspondencia de José Martí. *Humanidades Médicas*, 7(3), 0-0. <http://scielo.sld.cu/scielo.php>

6.- Ortiz-Blanco, A. M., Rodríguez-López, M. del C., & López-Lazo, K. (2020). Confluencias entre José Martí y Fidel Castro respecto al humanismo: Array. *Maestro Y Sociedad*, 196–205. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu/article/view>

7.- Rodríguez Marrero, Benito. [La dirección por valores, componente indispensable en el Sistema de Cultura Física en Cuba Rodríguez Marrero PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física](#), mayo-agosto 2017; 12(2):71-73. <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/714>

8.- Senú-González, I., Naranjo-Caboverde, C. U., Torres-Sánchez, V., & Oliva-Crespo, O. (2021). José María Queralt Vallvé: figura prominente de la Cultura Física del siglo XX en Cuba. José María Queralt Vallvé: prominent figure of 20th century Physical Culture in Cuba. *Arrancada*, 21(38), 82-101. <https://revistarrancada.cujae.edu.cu/index.php/arrancada/oai>

9.- Chacón Arteaga, Nancy Lucía. (2022). The citizen formation in pedagogical majors. Challenges and the Cuban experience. *Anales de la Academia de Ciencias de Cuba*, 12(1), e1121. Epub 11 de abril de 2022. <http://scielo.sld.cu/pdf/aacc/v12n1/2304-0106-aacc-12-01-e1121.pdf>

10.- Chacón N, Cabrera O, Cárdenas Y, Silva R, Sierra J, Sáez P, et al. Aproximación a una concepción de la Educación para la vida ciudadana en la formación docente. La Habana, Cuba. Editorial Acuario. 2019. 14p.

EL RETRORUNNING: DEPORTE, SUS PARTICULARIDADES Y SUS BENEFICIOS EN LOS DEPORTES, LA SALUD Y LA ACTIVIDAD FISICA

RETRORUNNING: SPORT, ITS PARTICULARITIES AND ITS BENEFITS IN SPORTS, HEALTH AND PHYSICAL ACTIVITY

Autor:

Lic. Cristóbal García Herrera. Licenciado en Educación Especialidad de Matemática. Profesor Auxiliar de Informática y Análisis de Datos. UCCFD "Manuel Fajardo". ORCID: 0000-0003-4146-7048. Email: cgherreratobal@gmail.com

Resumen:

Se realizó una revisión bibliográfica fundamentalmente en internet y otras publicaciones sobre el Retrorunning o carrera de espaldas con el objetivo de **Describir el Retrorunning como deporte, sus particularidades y sus beneficios en los deportes, la salud y la actividad física**. Como conclusiones importantes se puede citar que "Con la divulgación del Retrorunning como deporte puede ser importante su utilización en otros deportes por los beneficios que puede aportar al logro de mejores habilidades y capacidades necesarias para un buen desempeño" y "El uso del retrorunning en programas de rehabilitación podría ser beneficiosa para el logro de resultados más inmediatos en la salud de las personas".

Palabras clave: Carrera de espaldas, Beneficios, entrenamiento

Abstract:

A bibliographic review was carried out mainly on the Internet and other publications on Retrorunning or backstroke with the aim of describing Retrorunning as a sport, its particularities and its benefits in sports,

health and physical activity. As important conclusions, it can be mentioned that "With the dissemination of Retrorunning as a sport, its use in other sports may be important due to the benefits it can bring to the achievement of better skills and abilities necessary for good performance" and "The use of retrorunning in rehabilitation programs could be beneficial for achieving more immediate results in people's health".

Keywords: Retrorunning, benefits, training

Introducción:

La historia internacional del **Retrorunning** es, al decir de algunos autores, sustanciosa en experiencias humanas y cruzadas deportivas. En China se ha estado practicando el caminar y el correr de espaldas por miles de años. Son los pioneros de esta forma de vida extraordinaria. La carrera de espalda fue desarrollada, como práctica competitiva, a todo lo largo del siglo XX en Estados Unidos, donde figuras famosas del deporte americano fueron promotoras geniales de su práctica. Entre ellos: el atleta William Muldoon, campeón de boxeo; Bill Robinson, un terapeuta, que desarrolla Retro Training como método de rehabilitación en sus clínicas, etc.

Especialistas relacionados con este tipo de carreras a nivel mundial han dado opiniones tales como: ***“Correr de espalda maximiza el esfuerzo en los cuádriceps, balancea el esfuerzo y ayuda a prevenir cargas de esfuerzo en ciertas partes de las piernas”*** esto dice Paul Carrozza entrenador de RunTex de la Universidad de Austin Texas. ***“Cuando se corre de espaldas los músculos del frente de las piernas reciben menos impacto, por lo tanto el rol de la parte trasera de las piernas es que son las encargadas de empujar”***.

Es un deporte maravilloso y su ejecución reporta cientos de beneficios a la salud de los atletas.

A pesar de que tiene gran cantidad de practicantes, el conocimiento sobre este deporte no es suficiente y por tanto no se conocen sus beneficios.

Esta investigación se realizó con el objetivo de **Describir el Retrorunning como deporte, sus particularidades y sus beneficios en los deportes, la salud y la actividad física.**

Materiales y métodos:

Se realizó una revisión bibliográfica, fundamentalmente en Internet, obteniéndose información sobre este deporte y su empleo en terapias de recuperación de motricidad, y su utilización en planes de entrenamiento de distintos deportes.

Resultados y discusión:

El **RETRORUNNING** es el arte de correr de espaldas, que aunque en Cuba es un evento con escasa divulgación, a nivel mundial se practica desde el siglo XIX. En Internet se recogen tiempos récords de

Octubre de 1883, en una carrera en EEUU, aunque su mayor auge lo alcanza en los últimos 20 años, época en que aparecen registrados los récords de ambos sexos, en más de 20 distancias.

Al estudiar la etimología de la palabra Retrorunning, debemos tener en cuenta que RETRO significa hacia atrás, por lo que al traducirla estaremos hablando de carrera hacia atrás. También se le conoce como BACKRUNNING o BACKWARUNNING.

Algo de historia...

- * En China se ha practicado caminar y correr de espaldas por miles de años.
- * Se desarrolla, como práctica competitiva, a todo lo largo del siglo XX en Estados Unidos.
- * Como competición se atribuye su origen al Reino Unido.
- * En el 2005 nace la Federación Internacional en Alemania.
- * La mayoría de practicantes son de: Estados Unidos, Italia, Irlanda, Alemania.

Al constituirse la Federación de Retrorunning se crean los campeonatos mundiales pactados con una frecuencia bianual. Hasta el 2018 se habían desarrollado 7 campeonatos mundiales:

- * 2006: Rotkreuz, Suiza.
- * 2008: Pietrasanta, Italia.
- * 2010: Kapfenberg, Austria.
- * 2012: Lleida, España.
- * 2014: Aosta, Italia.
- * 2016: Essen, en el corazón de Ruhrgebiet en Alemania.
- * 2018: Bolonia, Italia.

Su práctica se extendió de forma vertiginosa por Europa, Asia y América, y aunque llegó a Cuba más de un siglo después, sus promotores y fundadores sienten un gran placer al poder ubicar a esta pequeña isla del Caribe en el mapa mundial de los países que desarrollan tan singular práctica deportiva y estilo de vida.

En Cuba se compite por primera vez el 23 de julio de 2011, en el CD “José Martí”. En el semanario Trabajadores, el periodista Rudens Tembrás Arcia, publica este evento el 24 de julio en la edición digital y el 25 del propio mes en la edición impresa.

Fue el comienzo de una historia en Cuba que tuvo su momento cumbre con la participación de un atleta en los mundiales de 2016 y 2018 en los que obtuvo varias medallas, incluyendo un record mundial en el evento de 4x100 m/p, junto a 3 atletas que conformaron el equipo América.

En la carrera de retrorunning...

Las reglas para las carreras de este deporte:

- * Los atletas deben moverse hacia atrás. Los dedos de los pies deben apuntar en dirección contraria a la dirección en que se está corriendo durante la competencia.
- * No se permite el apoyo o ayuda de un acompañante moviéndose hacia adelante.
- * Al momento de inicio los tobillos de los atletas no deben tocar o sobrepasar la línea de comienzo. Los atletas salen desde el inicio.
- * Para competencias de hasta 400m los atletas tienen la opción de usar un bloque de partida o "starting block".
- * Durante las competencias de 100m, 200m, 400m y 4 x 100m, los atletas deben correr en su propio carril o andarivel, que les será asignado.
- * Para distancias superiores a 800 m todos los atletas tienen el derecho de usar el carril 1 inmediatamente luego de la arrancada.
- * La primera salida en falso es motivo de amonestación. Si subsecuentemente hubiera otra salida en falso, la persona que lo realice será descalificada.
- * El tiempo de llegada se mide cuando se atraviesa la línea de llegada a la altura de los hombros.
- * El número de cada competidor debe ser visible en la espalda.
- * Por razones de seguridad, se aconseja a cada participante usar equipo de protección (para las muñecas, codos y cabeza) aunque pocos lo usan.
- * Los atletas que son sobrepasados tienen la obligación de dejar pasar al atleta mas rápido y de moverse hacia la pista exterior. La violación de esta regla puede causar la descalificación de la competencia.

Beneficios del Retrorunning o carrera de espaldas:

A ésta práctica deportiva se le atribuyen más de 100 beneficios, entre los cuales se pueden destacar:

- Ayuda a aumentar la fuerza de los músculos traseros (bíceps femoral, glúteos, isquiotibial) de las piernas, que se usan poco durante carreras hacia adelante.

- Correr de espaldas demanda más esfuerzo del sistema cardiovascular que hacerlo hacia adelante, lo cual hace que correr de espalda ayude a aumentar la condición física y quemar casi 50% más de calorías que correr hacia adelante.
- Al cambiar la mecánica de las extremidades, correr de espaldas permite reducir la flexión y en consecuencia la reducción de las lesiones de las rodillas.
- Reduce el riesgo de lesiones, por restablecer el equilibrio de las piernas.
- Corriendo de espaldas se tiene una postura más erecta, por lo que ayudaría contra los padecimientos de columna vertebral.
- Es una combinación entre la máxima extensión de la rodilla y la flexión de la cadera.
- Modifica el funcionamiento de los músculos de las piernas, ayudando a un desarrollo muscular más integral.
- Mejora el equilibrio y la visión periférica. Sin la dependencia de la vista desarrolla otros sentidos, especialmente el oído al tiempo que mejora el equilibrio y la visión periférica.
- Estudios han demostrado que el consumo de oxígeno y la frecuencia cardiaca aumentó significativamente al correr hacia atrás. Correr hacia atrás una vuelta a un circuito, podría ser equivalente a un máximo de seis vueltas hacia delante.
- Funciona como un buen ejercicio contra la Enfermedad de Alzheimer.

En la observación de su práctica se pudo constatar que muchos de los nuevos ejecutantes tienden a flexionar excesivamente las rodillas, lo que es innecesario. Los experimentados indican que como punto de partida, la técnica básica es mantener los hombros sobre sus pies, manteniendo los brazos cerca del cuerpo, braceando al ritmo de los pies; empujando las puntas de los pies y evitar el levantamiento de los pies muy lejos de la tierra, es decir rozando la superficie y dejando los talones ligeramente besar el suelo.

El Retrorunning en el deporte y la salud...

El caminar y correr de espaldas está recomendado por los médicos para aquellas personas que vengan saliendo de algunas lesiones de rodilla o de abductores, ya que ejercita de manera diferente la rodilla y permite la recuperación de algunos músculos, mientras otros se ejercitan requiere menos flexión de la rodilla y por tanto menos impacto sobre esta, que permite usarla de manera más relajada. Correr de espaldas requiere menos flexión de la rodilla y por tanto menos impacto sobre esta, que permite usarla de manera más relajada. El utilizar la carrera o caminata de espaldas para casos de rehabilitación, requiere una consulta más detallada con un doctor especialista en estos temas.

En el siglo XX se comenzó a utilizar en algunos países europeos el Retrorunning como rehabilitación en lesiones, principalmente de rodilla. Esto se debe a que, en el movimiento propio de la carrera inversa, la

rodilla sufre menos impacto que en la carrera hacia delante. Esto permite ejercitarse sin forzar esa articulación.

En la experiencia de los autores los beneficios han sido constatados en personas con procesos de hipertensión arterial, para el control y estabilización de la tensión arterial y en lesiones de rodilla en las que se han logrado mejorar las dolencias, sobre todo con el caminar y subir y bajar escaleras caminando de espaldas.

Además, fortalece músculos que en el movimiento natural no trabajan con tanta intensidad. Así se logra una musculatura más desarrollada que previene lesiones. Por si fuera poco, mejora la coordinación, el equilibrio, la postura, la autoconfianza e incluso la concentración.

Según García (2021), "...los atletas encuestados, en sus respectivos deportes, reconocen la importancia como habilidades y capacidades tales como: aumentar la fuerza de los músculos traseros (los que tendrían cargas similares que los delanteros, lo que evitaría los agotamientos musculares), la reducción de lesiones, el desarrollo muscular integral y desarrollar una buena visión periférica."

Con este resultado se evidencia que los atletas de diferentes deportes reconocen los beneficios que puede aportar el Retrorunning a lograr mejores resultados en su desempeño.

En los planes de entrenamiento no aparece concebida esta práctica, muchos entrenadores la utilizan en la fase de calentamiento. Otros de forma empírica, por el desconocimiento de los beneficios, la utilizan para la fase de recuperación después del entrenamiento y para la subida de pendientes muy inclinadas. También algunos entrenadores han creado ejercicios específicos para el calentamiento basados en el retrorunning, lo que les ha permitido obtener buenos resultados por el logro de habilidades tales como la rapidez de desplazamiento y velocidad de reacción, por ejemplo en el volleyball.

En la preparación física para atletas de diferentes deportes se han logrado excelentes resultados, lo que ha permitido la reincorporación, incluso a equipos nacionales cubanos, de algunos que han sido separados de los mismos por pérdida de habilidades necesarias.

Lo anterior es importante, ya que el conocimiento de estos beneficios permitiría el estudio de ellos y la puesta en práctica de su utilización, por lo que podrían obtenerse mejores resultados en el desempeño de los atletas.

Conclusiones

* Con la divulgación del Retrorunning como deporte puede ser importante su utilización en otros deportes por los beneficios que puede aportar al logro de mejores habilidades y capacidades necesarias para un buen desempeño.

* La preparación de atletas en este deporte posibilitaría la apertura de Cuba a una mayor participación en eventos internacionales y la realización de los suyos propios.

* El uso del retrorunning en programas de rehabilitación podría ser beneficiosa para el logro de resultados más inmediatos en la salud de las personas.

* De manera general el uso de este deporte por las personas que realizan actividad física podría permitirles alcanzar una mejor calidad de vida.

Recomendaciones

* Promocionar la práctica de esta modalidad sobre todo en cuanto a los beneficios que aporta a la salud.

* Trabajar por la masificación de eventos de retrorunning dados sus beneficios.

* Realizar investigaciones científicas para verificar los beneficios reportados de esta modalidad de carreras.

* Divulgar las posibilidades de en espacios reducidos poder caminar, subir y bajar escaleras de espalda.

Referencias bibliográficas

García, C., Iznola, M., Soler, L., Páez, N. El retrorunning y sus beneficios para los deportistas. Educación y Pedagogía CIDEP 2021-2. Editorial REDIPE.

García, Y (2011) "Sigue tomando fuerza el retrorunning en Cuba" <http://www.trabajadores.cu>

González, C (2011) "Domingo de MaraMoa" disponible en <http://www.ahora.cu>.

<https://yepez.wordpress.com/2006/07/11/correr-de-espalda-backward-run-retro-run-2/>

Pérez, C. "Retrorunning: correr hacia atrás" 2013. Disponible en www.natursan.net/retrorunning-correr-hacia-atras/

Sedano, Gorka (2012) "Correr para atrás o reverse running: qué es y qué beneficios tiene" disponible en <http://www.vamosacorrer.com/noticias/correr-para-atras-o-reverse-running-que-es-y-que-beneficios-tiene-3221.html>,

Sen, C. Retrorunning: La insólita afición de correr hacia atrás

[www.mundodeportivo.com/vida e/ejerciciofisico/20210103/49134](http://www.mundodeportivo.com/vida-e-ejerciciofisico/20210103/49134)

LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA, PARA LA FORMACIÓN PROFESIONAL EN LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

TITLE: SCIENTIFIC RESEARCH, TO PROFESSIONAL TRAINING IN PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Autora:

MSc. Enrique Heriberto Rodríguez Durand. enriquerd@uccfd.cu
<http://orcid.org/0000-0002-6833-6462>

RESUMEN

Los problemas que se abordan en este proyecto responden a objetivos generales y específicos de los ejes estratégicos, fundamentalmente en “Desarrollo humano, equidad y justicia social” y “Potencial humano, ciencia, tecnología e innovación”, objetivo específico 13 en el que se expresa. Impulsar la formación de potencial humano de alta calificación y la generación de nuevos conocimientos, garantizando el desarrollo de las universidades y la educación en general, sus recursos humanos e infraestructura. El trabajo muestra el desarrollo de un proyecto cuyo objetivo general es contribuir al perfeccionamiento de la Formación profesional en Cultura Física y deporte para la vida; a partir de un enfoque científico, integrador y profesionalizado, de la actividad científica investigativa en correspondencia con las transformaciones de la Educación Superior y el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) y otras instituciones interesadas. El que se ha elaborado con el empleo de métodos investigativos del nivel teórico y empírico que han permitido la determinación de los sustentos teóricos y metodológicos, que guían la elaboración de un modelo como constructo; para la Formación Profesional en la universidad actual de la Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. A partir de una concepción integradora, en la actividad científica investigativa del claustro que posibilita su fundamentación, implementación práctica y la socialización de sus resultados para la contribución al perfeccionamiento del proceso de la Formación Profesional y del deporte cubano.

PALABRAS CLAVES: Modelo, actividad física, Formación Profesional, deporte.

SUMMARY

The problems that are addressed in this project respond to general and specific objectives of the strategic axes, fundamentally in "Human development, equity and social justice" and "Human potential, science, technology and innovation", specific objective 13 in which it is expressed. Promote the training of highly qualified human potential and the generation of new knowledge, guaranteeing the development of universities and education in general, their human resources and infrastructure. The work shows the development of a project and impacts whose general objective is to contribute to the improvement of professional training in Physical Culture and sport for life.

; based on a scientific, integrative and professional approach, of the scientific research activity in correspondence with the transformations of Higher Education and the National Institute of Sports, Physical Education and Recreation (INDER) and other interested institutions. The one that has been elaborated with the use of investigative methods of the theoretical and empirical level that have allowed the determination of the theoretical and methodological supports that guide the elaboration of a model as a construct; for Professional Training in the current university of Physical Culture and Sports Sciences. From an integrative conception, in the scientific investigative activity of the cloister that allows its foundation and practical implementation and the socialization of its results for the contribution to the improvement of the process of Professional Training and Cuban sports.

KEYWORDS: Model, physical activity, Training Professional, sport

INTRODUCCIÓN

En las transformaciones de los sistemas educativos en el mundo actual, en casi todos los países, se producen procesos de ajuste, modificación o intentos de cambios.

Así que, en el informe de la Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI. "La Educación encierra un tesoro", (Jacques Delors y otros; 1996: 34) se plantea que la educación a lo largo de la vida se basa en cuatro pilares: Aprender a conocer, Aprender a hacer, Aprender a vivir juntos y Aprender a ser.

En estos aprendizajes deben estar los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) hasta el 2030, ellos son un llamado universal a la adopción de medidas para poner fin a la pobreza, proteger el planeta y garantizar que todas las personas gocen de paz y prosperidad.

Estos se basan en los logros de los objetivos de desarrollo del milenio, aunque incluyen nuevas esferas como el cambio climático, la desigualdad económica, la innovación, el consumo sostenible y la paz y la justicia, entre otras prioridades. En el objetivo 4 se expresa: Garantizar una educación inclusiva, equitativa y de calidad y promover oportunidades de aprendizaje durante toda la vida para todos.

La formación de los profesionales de nivel superior es el proceso que, de modo consciente y sobre bases científicas, se desarrolla en las instituciones de educación superior para garantizar la preparación integral de los estudiantes universitarios, que se concreta en una sólida formación científico técnica, humanística y de altos valores ideológicos, políticos, éticos y estéticos, con el fin de lograr profesionales revolucionarios, cultos, competentes, independientes y creadores, para que puedan desempeñarse exitosamente en los diversos sectores de la sociedad en general.

Las tendencias actuales se trasladan a la formación de un profesional de perfil amplio en estrecho vínculo de la institución formadora y la sociedad, para este trabajo universidad-sociedad. Esta se desarrolla de forma curricular (el proceso docente educativo) y extracurricular.

El profesional de perfil amplio es aquel que posee una profunda formación básica que le permite resolver, con independencia y creatividad, los problemas más generales y frecuentes que se presentan en su objeto de trabajo. Esta formación le servirá de base para la adquisición de nuevos conocimientos y le permitirá su adaptación a nuevas condiciones de su objeto de trabajo.

Por estas razones la sociedad demanda que en la formación de profesionales, con una concepción integradora de los distintos campos del conocimiento humano.

En documentos del Ministerio de Educación Superior (MES) en Cuba se plantea "para responder a estos desafíos, la nueva universidad cubana ha traspasado sus muros tradicionales y desarrolla ahora sus procesos en estrecha relación con toda la sociedad, particularmente en las distintas comunidades y territorios". ([http://www.mes.gob.cu/index.php/47-estudiar-en-cuba/Sistema Universitario cubano](http://www.mes.gob.cu/index.php/47-estudiar-en-cuba/Sistema%20Universitario%20cubano)).

Llerena O. (2015) manifiesta "que la formación profesional en la universidad es hoy un terreno fértil para la investigación educativa, la cual ha demostrado la necesidad de adecuar todas sus estructuras académicas y de gobierno con la finalidad de que respondan al emergente orden social" (Llerena O., 2015: 3).

De acuerdo con la Unión de Cooperativas de Ensayement Valencianas (UCEV s/f) una sociedad necesita una formación profesional para la vida, lo que requiere de: profesores competentes, empresas conscientes de su responsabilidad, valorar todo tipo de aprendizajes, entender la calificación, el aprendizaje sin fronteras, ¡Orientación, por favor!, Cooperación entre agentes y Responsabilidad social.

Negret J. (2016) plantea que "en la esfera de la cultura física, las investigaciones se han acercado esencialmente a la formación y educación en valores morales constatables en el deporte, el trabajo comunitario y las actividades deportivo-recreativas; aristas importantes, pero que no abarcan la formación ciudadana en toda su dimensión. Es insuficiente el estudio de la orientación pedagógica de los estudiantes y el valor significativo formativo de la cultura histórica de la profesión" (Negret, J.2016:6).

La investigación científica en la cultura física en lo relacionado con la política científica nacional orienta a impulsar y promover la excelencia del sistema cubano de cultura física y deporte y su desarrollo sostenible, comprometidos con la formación integral de ciudadanos a partir de la influencia de deporte y la actividad física, los deportistas y profesionales. Basados en la aplicación de la ciencia, la innovación y la tecnología.

León Y. (2019) expresa que "desde la última década del siglo XX se han consolidado diversas tendencias en los ámbitos políticos, económicos y tecnológicos entre las que se encuentran la globalización de la información, el rápido desarrollo científico-técnico, así como las múltiples aplicaciones de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC). " (León, Y. 2019: 1).

Estos permiten repensar el tema de la Formación Profesional y actualizar el modelo y modo de proceder en ella, de acuerdo con el momento y el contexto en que se vive.

Entonces se puede precisar que la Formación Profesional en la carrera es "un proceso orientado al aprendizaje para la apropiación de conocimientos y habilidades, desarrollo de hábitos, actitudes, valores y cualidades de la personalidad con un perfil profesional amplio, que le permita a los estudiantes lograr modos de actuación y desempeños en la Cultura Física Terapéutica y Profiláctica, la Educación Física, la Recreación y el Deporte, de acuerdo con los cambios y el contexto en que vive" (Olivera, I. 2019:3).

Constituyen antecedentes directos e inmediatos en esta temática el Modelo para la formación general y básica (Olivera, I. 2009). Un modelo para su desarrollo en las carreras técnicas (Olivera, I. 2015), el Modelo del Profesional en Cultura Física y el Deporte (Colectivo de autores, 2010 y 2015), La Formación Profesional y Un Modelo para su desarrollo en Cultura Física y Deporte (Olivera, I. y Aguilar, E. 2019), la Propuesta para el proceso de enseñanza aprendizaje de la formación profesional en la carrera de cultura física (Olivera I. 2020), Los impactos tecnológicos en la comunidad deportiva universitaria cubana, El impacto de las actividades físicas en el medio ambiente y el Proyecto la formación profesional universitaria en Cultura Física y el deporte para la vida. Una mirada actual (Rodríguez, E. H y Olivera, I. 2018 y 2021).

Materiales y Métodos

Se emplearon métodos de nivel teórico como revisión documental, los de análisis-síntesis, inducción-deducción. Métodos de nivel empírico como: la observación, entrevista y la consulta a especialistas, así como métodos matemático-estadísticos.

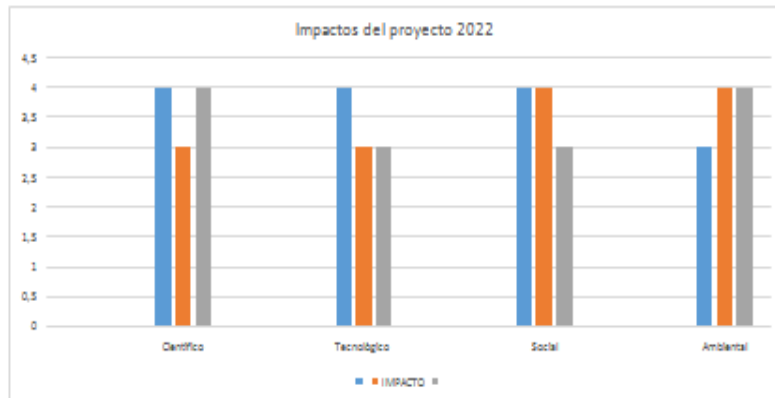
La población estuvo constituida por los 20 estudiantes y 30 profesores. Se seleccionó como muestra los 20 estudiantes y 25 profesores que imparten docencia en la carrera y son miembros del proyecto, fue seleccionada de manera intencional.

Resultados

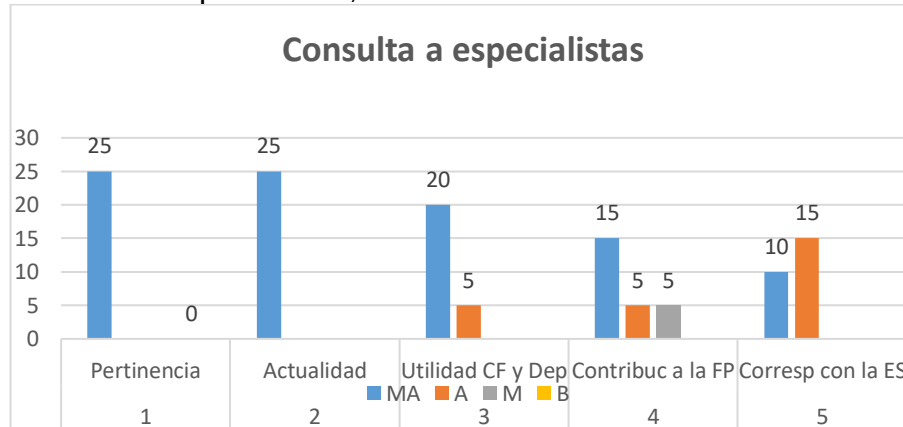
Para realizar una valoración y obtener criterios sobre el proyecto se realizó la observación a actividades, a partir de la determinación de indicadores que fueron evaluados y se muestran a continuación.

Resultados

Se realizó la observación a actividades, a partir de la determinación de indicadores que fueron evaluados y se muestran a continuación.



Para realizar una valoración y obtener criterios sobre el proyecto se aplicó una la consulta a especialistas, a continuación se muestran los resultados.



Análisis y discusión

El trabajo se realizó en la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”, en el Proyecto de investigación (I+D+I) La Formación Profesional en Cultura Física y Deporte para la vida, el cual está asociado al Programa sectorial del Ministerio de Educación Superior (MES) La Educación Superior y el Desarrollo Sostenible.

Se determinaron las dimensiones e indicadores para su medición, su comportamiento y análisis de los resultados en los años 2020 y 2021 y a partir de estos evaluar el impacto que se va produciendo con el proyecto y la solución al problema de la necesidad de un

enfoque científico, integrador y profesionalizado que sustente la Formación profesional en la carrera.

Impactos del Proyecto			
Científico	Tecnológico	Social	Ambiental
Socialización en eventos	Cambios Organizacionales	Calidad de formación	Investigaciones
Publicaciones	Medios Tecnológicos	Relaciones con mundo Laboral	Actividades educativas
Formación de Recursos Humanos	Desarrollo del Proceso Educativo	Vínculo Des Local	Comportamiento de los actores

Lo analizado evidencia entre muy alto la pertenencia, actualidad, utilidad y la contribución a la Formación Profesional en Cultura Física y Deporte, de alto la correspondencia con las transformaciones de la Educación Superior y muestra criterios de la propuesta en la valoración de especialista en el tema.

La observación realizada para la medición de los indicadores que permitieron evaluar los impactos del proyecto en lo científico, tecnológico, social y ambiental permitieron confirmar que se ha avanzado en el año 2021 con relación al 2020. Se lograron mayores avances en lo científico, lo social y ambiental y menor en lo tecnológico.

Los indicadores con mejores resultados están: la socialización de los resultados en eventos científicos, la formación de los recursos humanos, los cambios organizacionales, la calidad de la formación, las relaciones con el mundo laboral, las actividades educativas y el comportamiento de los actores. Los indicadores de menor resultados son: Las publicaciones, los Medios tecnológicos, desarrollo del proceso educativo y el vínculo con el desarrollo local y las investigaciones con la temática ambiental.

Los análisis realizados permiten reafirmar la importancia que tiene el proyecto para la formación profesional en Cultura Física y deporte para la vida, con vistas a contribuir al perfeccionamiento de la Formación Profesional en la carrera y poder transformar exitosamente el modelo diseñado.

Problema a resolver.

Necesidad de un enfoque científico, integrador y profesionalizado que sustente la Formación profesional, visto como un reto para la universidad actual que permita el desarrollo de esa formación, en la carrera de Cultura Física (Cultura Física, la Recreación, la Educación Física y el Deporte) que contribuya a su perfeccionamiento y al nivel de satisfacción de los usuarios desde la actividad científica investigativa y educacional del claustro y otras instituciones interesadas.

Se parte del problema científico cómo contribuir al perfeccionamiento de la Formación Profesional en Cultura Física y Deporte en la universidad actual de acuerdo con las condiciones de la Educación Superior.

Objetivo general:

Contribuir al perfeccionamiento de la Formación profesional en Cultura Física en la universidad a partir de un enfoque científico, integrador y profesionalizado, de la actividad científica investigativa en correspondencia con las transformaciones de la Educación Superior.

Resultado general:

Modelo para la Formación profesional en la Cultura Física y el Deporte, visto como un reto en la Universidad actual enfoque científico, integrador y profesionalizado en correspondencia con las transformaciones de la Educación Superior.

Impactos

El término impacto, de acuerdo con el ***Diccionario de uso del español*** proviene de la voz “**impactus**”, del latín tardío y significa, en su tercera acepción, “impresión o efecto muy intensos dejados en alguien o en algo por cualquier acción o suceso”.

El concepto de impacto en el terreno empresarial y de los negocios, donde se plantea que: *“El impacto organizacional puede definirse como el cambio generado en la organización como consecuencia de una innovación...”*.

La evaluación de impacto de los proyectos de formación son situaciones de aprendizaje en sí mismas.

Por otra parte, existe la idea de una formación al servicio de las personas y organizaciones que verdaderamente intentan y desean mejorar sus prácticas laborales. Por lo tanto nos parece importante conocer y difundir aquellas prácticas exitosas cuya realización las personas atribuye a los aprendizajes construidos en nuestras actividades. Consideramos que los procesos de evaluación de impacto son posibles, productivos y necesarios. A través de ellos se puede estimar los resultados alcanzados por los proyectos de formación, y esta es una práctica muy valiosa para la gestión de los mismos y para el resto de la organización. En el proyecto se consideraron impactos los que a continuación se expresan:

Impacto científico:

La socialización de los resultados científicos en eventos y la presentación de artículos en publicaciones, asimismo debe contribuir a la formación de doctores y máster. También se favorecerán los nuevos conocimientos al considerar la propuesta de fundamentos y referentes teórico-metodológicos relacionados con la formación profesional en la Cultura Física y la evaluación de impacto aspectos que enriquecerán la teoría pedagógica y de las ciencias de la Cultura Física y el deporte.

Impacto tecnológico:

Se producirán cambios organizacionales al tener en cuenta los resultados derivados de la evaluación de impacto de la formación del profesional de nivel superior, de la superación y del egresado de la Cultura Física.

Impacto social:

Los resultados del proyecto contribuyen a la elevación de la calidad de la formación inicial y continua de los docentes y profesionales egresados de la Carrera de Cultura Física que tienen a su cargo la formación profesional de otros profesionales del área, atletas que demanda el Sistema deportivo Cubano. Todo ello permite cambios en los puntos de vista teóricos, axiológicos y metodológicos sostenidos en este proceso. Así como el

fortalecimiento de los vínculos con el desarrollo local, la inclusión y equidad social en los territorios.

Impacto económico:

Está dado en que al mejorar los programas de formación de forma directa se aumenta la eficiencia y la calidad en el área de la Cultura Física y los servicios a la comunidad. Favorece los vínculos de la educación superior con el sector laboral, tanto a nivel nacional como sectorial y local y el mejor desempeño económico de la universidad.

Impacto medioambiental:

Estará en un mejor comportamiento de los actores del proceso educativo en la universidad en su entorno social y en la gestión y educación ambiental.

CONCLUSIONES

La medición de indicadores permitieron evaluar los impactos del proyecto en lo científico, tecnológico, social y ambiental permitieron confirmar que se ha avanzado en el año 2021 con relación al 2020. Se obtuvieron mayores avances en lo científico, lo social y ambiental y menor en lo tecnológico, resultados que constituyen una contribución a la a la Formación Profesional en Cultura Física y Deporte.

Los análisis realizados permiten reafirmar la importancia que tiene el proyecto para la formación profesional en Cultura Física y deporte para la vida, con vistas a contribuir al perfeccionamiento de la Formación Profesional en la carrera y poder transformar exitosamente el modelo diseñado desde la actividad científica investigativa.

Los profesores, estudiantes y especialistas valoran de muy adecuado y adecuado la estrategia y sus componentes del proyecto, así como de muy alto la pertenencia, actualidad, utilidad y la contribución a la Formación Profesional en Cultura Física y Deporte y de alto la correspondencia con las transformaciones de la Educación Superior.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Jacques Delors y otros. (1996) Informe de la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el siglo XXI. " La Educación encierra un tesoro" (1996: 34).

León Y., Reinè, Y. y Aguilar, María J. (2019). Una mirada a la formación de profesionales universitarios que demanda el siglo xxi en Cuba. Rev. Cubana Edu. Superior vol.38 no.1 La Habana ene.-abr. 2019. [versión On-line ISSN 0257-4314](#).

Llerena, O. (2015). EL PROCESO DE FORMACIÓN PROFESIONAL DESDE UN PUNTO DE VISTA COMPLEJO E HISTÓRICO-CULTURAL Volumen 15 Número 3, Año 2015, ISSN 1409-4703. DOI: <http://dx.doi.org/10.15517/aie.v15i3.21041>.

Ministerio de Educación Superior. (<http://www.mes.gob.cu/index-php/47-estudiar-en-cuba/Sistema Universitario cubano>).

Negret, J. (2016). Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Facultad de Santiago de Cuba. Rev. Cubana Edu. Superior vol.35 no.1 .ISSN 0257-4314. La Habana.

Olivera, I. (2019). La Formación Profesional. Un Modelo para su desarrollo en Cultura Física y Deporte. La Habana.

LA GESTIÓN DEL CONOCIMIENTO EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE DESDE LA CONCEPCIÓN CURRICULAR A TRAVÉS DE LA OBRA PEDAGÓGICA DE ARIEL RUIZ AGUILERA

Autora: Dr. C. Aracelia Sotolongo Herrera

Resumen

La discusión sobre el término currículum, así como el análisis de su clasificación atendiendo a tipos, requiere que se defina aproximadamente el significado que se le atribuirá a otros vocablos de la teoría curricular (concepción curricular, enfoque o estilo curricular, modelo curricular y evaluación curricular) que son imprescindibles para centrar la discusión en relación con el valor de la práctica curricular, para dar un sentido inclusivo al currículum en la labor pedagógica. Lo anterior condiciona la importancia de proyectar el currículum escolar con arreglo a un diagnóstico integrador en el que se articule lo cognitivo y lo afectivo, así como otros elementos socioeducativos previos a la elaboración del currículum. al tener en cuenta la gestión del proceso de enseñanza aprendizaje. Los

métodos utilizados en la investigación fueron los siguientes: histórico-logico, análisis-síntesis, sistematización (nivel teórico) y las entrevistas, encuestas, testimonios,(nivel empírico)

Palabras claves: gestión, currículo, teoría curricular, obra pedagógica

Title: The administration of the knowledge in the process of teaching learning from the curricular conception though the work Ariel Ruiz Aerie

Abstract

The discussion on the term curriculum as Well as the analysis of their classification assisting to types requires that he/she defined the meaning that will be attributed to other words of the theory curricular (conception, focus or style curriculum, model and evaluation curriculum). That approximately they are indispensable to center the discussion in connection with the value of the practice curriculum for to give a sense inclusive al curriculum in the pedagogic work. The above mentioned conditions the importance of projecting the school curriculum with arrangement to an integrative diagnosis in which is articulated the cognitive and affective this way like other elements previous partner educational to the elaboration of the school curriculum.

Key words: administration, curriculum, curricular theory, it works pedagogic

Introducción

Las actividades básicas de la gestión del conocimiento están relacionadas con diferentes campos del saber y de estos los más generales son los destinados a identificar, adquirir, desarrollar, utilizar y retener el conocimiento.

La gestión del conocimiento se define ampliamente como un conjunto de actividades y procesos que fortalecen el intercambio de información y experiencia dentro de una organización o grupo de profesionales ,con el fin de mejorar el rendimiento de la organización o los resultados de un proyecto (que es lo que vamos a exponer hoy) .A lo largo del tiempo esta acumulación de experiencias sirve para construir una base de

conocimientos con el potencial de facilitar ,la ejecución del trabajo y acelerarla innovación´

El estudio del currículo y las múltiples relaciones que se establecen en él, es a la teoría y práctica curricular, lo que la esencia al fenómeno, ya que los fundamentos curriculares sustentan todo el currículo, de manera directa o indirecta y orientan su concepción, puesta en práctica y evaluación. Múltiples resultan los tópicos acerca de la teoría y práctica curricular. La gestión del conocimiento en el proceso de enseñanza aprendizaje, refuerza en los estudiantes su formación, además de poder aplicar estos conocimientos en su vida profesional y personal, lo que contribuye a la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes (Mareque & Prada 2018)

La gestión del aprendizaje cuida del aprendiente, lo apoya en la construcción de un proyecto de vida con sentido y por lo tanto centrada en sus maneras de ser y aprender, individual y colectivamente. Gestionar no es lo mismo que administrar.

Es importante destacar entonces que la relación entre la investigación y la sociedad desde hace años siempre ha estado ligada, debido a la necesidad de tener más conocimiento y estar buscando la forma de hacer cosas más útiles y prácticas, de la misma manera de estar innovando ha obligado a la sociedad a estar haciendo investigaciones.

En relación con ello Ruiz (2003, pp.: 45-47) señala:

“Teniendo en cuenta los intereses y necesidades políticas, ideológicas, económicas y sociales de la construcción de una nueva sociedad más humana y más justa, donde se garanticen las condiciones de salud, de educación y de vida a todos los ciudadanos, la concepción del sistema nacional de educación tiene que concebirse de forma centralizada, de manera que permita garantizar la unidad dentro de la diversidad y la generalidad dentro de la singularidad, es decir lograr diseñar aquellos rasgos esenciales que caractericen la formación multilateral y armónica de las nuevas generaciones cubanas de acuerdo con el modelo de hombre cubano que hoy necesitamos”.

En un mundo de hoy tan controvertido, donde se agudizan no solo las contradicciones políticas e ideológicas, sino las que tienen un carácter científico, donde brotan las concepciones paradigmáticas de todos los tipos y sobre todos los problemas, sobre la formación del hombre, la Pedagogía como Ciencia, que se ocupa de la educación de las nuevas generaciones, debe partir de las leyes fundamentales histórico-dialécticas del materialismo y su

concreción dentro de la coyuntura histórico-cultural que le ha tocado vivir a nuestra sociedad.

La necesidad de concebir un sistema educativo dirigido a lograr la formación de la personalidad de las nuevas generaciones, hace que la problemática de la teoría curricular dentro de la Pedagogía, como la ciencia fundamental donde recae esta formación, alcance un significativo papel.

Desarrollo

En su texto:

“Cómo concebir el curriculum escolar”.

Cita: “Esta obra tiene la pretensión de propiciar un acercamiento hacia aquellas cuestiones más esenciales de la teoría y la práctica curricular con el objetivo de contribuir a lograr un mejor trabajo por parte de maestros profesores, directores de escuelas, funcionarios e investigadores de la educación, en la noble misión de formar a nuestros ciudadanos continuadores de los que luchan por alcanzar el bienestar de toda nuestra sociedad”. (2007, p.

Es por ello que la Ciencia Pedagógica en Cuba está obligada a verificar su nivel de desarrollo actual y las posiciones teóricas hasta ahora elaboradas y en consecuencia tomar las direcciones y las acciones que posibiliten encontrar las respuestas a las nuevas exigencias que la sociedad demanda. (2007, p.3)

En un mundo de hoy tan controvertido, donde se agudizan no solo las contradicciones políticas e ideológicas, sino las que tienen un carácter científico, donde brotan las concepciones paradigmáticas de todos los tipos y sobre todos los problemas, sobre la formación del hombre, la Pedagogía como Ciencia, que se ocupa de la educación de las nuevas generaciones, debe partir de las leyes fundamentales histórico-dialécticas del materialismo y su

concreción dentro de la coyuntura histórico-cultural que le ha tocado vivir a nuestra sociedad.

La necesidad de concebir un sistema educativo dirigido a lograr la formación de la personalidad de las nuevas generaciones, hace que la problemática de la teoría curricular dentro de la Pedagogía, como la ciencia fundamental donde recae esta formación, alcance un significativo papel.

Con relación a este aspecto (Ruiz, 2007, p.108) señala:

El punto de partida de la teoría curricular es la unión de la teoría y la práctica.

La teoría científica está siempre relacionada directa o indirectamente con la experiencia práctica. El desarrollo de la práctica escolar, las experiencias pedagógicas, que fueron logradas mediante la actividad pedagógica práctica poseen una gran significación para el desarrollo de la teoría curricular. Al mismo tiempo el ritmo de desarrollo de la práctica escolar está en dependencia del proceso de desarrollo y del avance de la ciencia. La ciencia ayuda a reconocer las leyes de la naturaleza, de la sociedad y del pensamiento humano y hacerlas aplicables en la práctica.

Aun cuando la práctica de los últimos años ha demostrado dos tendencias suficientemente significativas: los programadores educativos se han interesado más por transformar, cambiar o mejorar los programas que comprender más profundamente la naturaleza de los currículos y de la misma forma, aunque se estimule a los profesores y a los dirigentes escolares a participar dentro de la problemática reformista en la

búsqueda de satisfacer un reclamo popular, ninguno ha estado interesado en particular en la teoría del currículo.

Ello no quiere decir que no exista la necesidad de profundizar lo suficiente en la teoría para comprender mejor la práctica. Teniendo en cuenta el desarrollo de

las ciencias en la actualidad la necesidad cada vez mayor de obtención de mejores resultados en cualquiera de las tareas económicas y sociales que la sociedad demande, no es posible concebir hoy un sistema educativo sin apoyarse en la teoría y práctica curricular.

Sobre la base de una posición histórico-dialéctica-materialista, la teoría curricular alcanza una nueva calidad y un nivel superior de desarrollo, dado no solo por la variación de los objetivos y el contenido instructivo educativo derivado de otra concepción del mundo sino también de las exigencias y las posibilidades de la planificación y dirección científica del proceso social.

Sobre la Higiene Escolar.

En su texto “Teoría y Metodología sobre la Higiene Escolar” expresó:

“La solución de los problemas para lograr un sistema educativo lo suficientemente armónico capaz de propiciar un adecuado desarrollo de la personalidad de las nuevas generaciones de acuerdo, tanto con las condiciones biológicas individuales, como con las económico-sociales, constituye uno de los principales esfuerzos de toda nuestra sociedad”. (2007, p.2)

En este sentido juega un papel relevante los esfuerzos dirigidos a lograr una adecuada concepción curricular que responda a las verdaderas capacidades de los alumnos, de manera que puedan satisfacer las exigencias tanto cuantitativas como cualitativas establecidas para cada grupo etareo, cada grado y nivel sin provocar niveles de riesgos para la salud y los rendimientos.

A pesar de la importancia que juegan los estudios y las investigaciones relacionadas con la normalización de la carga docente de los escolares no solo para los diseñadores y programadores curriculares, sino para las adecuaciones

programáticas que deben realizar los propios profesores y maestros en este sentido, en la actualidad no son muchas las instituciones ni los grupos de científicos ni especialistas en la esfera pedagógica, curricular, higiénica, ni en la organización escolar que incursionan en esta dirección, limitándose la posibilidad de profundizar en estos conocimientos y reduciéndose las probabilidades de lograr mejores propuestas educativas.

En la actualidad es predominante el criterio de que la calidad del proceso docente educativo está dada fundamentalmente por la efectividad de las estrategias didácticas que tienen como fundamento el método de enseñanza, olvidándose de aquellos aspectos que tienen que ver no solo con el aprendizaje derivado de otras cosas, de la salud, de la capacidad de trabajo físico, intelectual y de los rendimientos de los escolares.

El propósito de esta investigación es contribuir a situar en su justa consideración aquellos aspectos teóricos, metodológicos, organizativos y prácticos que se relacionan con la normalización de la carga docente de los escolares, de manera que puedan ser utilizados por directores y maestros en la práctica educativa programática cotidiana.

Es por ello que, como parte de las múltiples tareas del continuo perfeccionamiento de cualquier Sistema Nacional de Educación, sea necesario estudiar de forma sistemática el comportamiento de los principales factores implícitos en la carga externa propio del proceso docente educativo y que inciden en la carga docente interna de los escolares y repercuten en su salud y en sus rendimientos entre los que se destacan:

- Los determinados por el “contenido” de la enseñanza, tales como el currículo, los programas, los libros de textos, cuadernos de trabajo, u otros materiales docentes, extra docentes o extraescolares.

- ☐ Los determinados por la “escuela”, tales como, el horario, la organización del trabajo docente y metodológico en la escuela y fuera de la escuela y los controles.
- ☐ Los determinados por la calificación y experiencia pedagógica del personal docente.
- ☐ Los vinculados con el proceso de enseñanza–aprendizaje áulico y fuera del aula y de la escuela.

Es por ello que esta investigación tiene el propósito de propiciar un acercamiento y tal vez, un entendimiento, sobre aquellos problemas relacionados con:

- ☐ La docente externa del currículo y los planes de estudio.
- ☐ La carga docente externa del libro de texto.
- ☐ La carga docente–horaria.

La carga docente externa del proceso de enseñanza–aprendizaje y los provocados por la experiencia pedagógica del maestro

El Dr. Cs. Valle Lima, refiriéndose a Ariel en una ocasión dijo: Considero importante divulgar su obra por la transcendencia en el plano de la investigación y la teoría curricular, entre otros aspectos importantes. El Dr. C. Ruiz Aguilera constituye un paradigma de pedagogo y de revolucionario, siempre dispuesto a ayudar y colaborar cuando se le necesitó, su obra es de obligada consulta, cuando de Pedagogía, Metodología de la Investigación y

Teoría Curricular se habla. Coincidimos cuando hizo el Doctorado en Alemania. También en el año 85-86, cuando realizaba el doctorado, me acerqué a Ariel y me dio tantas sugerencias, que realicé el Capítulo I de la tesis doctoral.

Conclusiones

Todo lo anterior muestra que la obra pedagógica de Francisco Ariel Ruiz Aguilera constituye una importante contribución a la educación cubana y deviene un hecho que

representa un modelo que aunó: identidad, creatividad, investigación, promoción, formación y desarrollo de los valores, defensor de los derechos del maestro, que llevó con su actuación diaria y ejemplo, tienen hoy plena validez para la organización de la actividad educacional y para el trabajo que se desarrolla con los maestros en formación y los ya formados, pues ayuda a pensar en los retos actuales y desde la interpretación de su obra se hace un ejercicio inaplazable para encontrar los caminos del presente y proyectar el futuro.

Es Francisco Ariel Ruiz Aguilera acreedor de la condición de maestro y pedagogo, por el espíritu de su obra, por su proyección, por las vías y los modos que empleó a favor de la formación integral del hombre.

Bibliografía

1. Ruiz, A. (1986). Teoría y Metodología de la Educación Física y el Deporte. La Habana: Pueblo y Educación. p.121
2. _____. (1996 a). Teoría y metodología del aprendizaje. La Habana: Pueblo y Educación.
3. _____. (1996 b). El carácter científico de la Pedagogía. La Habana: Pueblo y Educación.p.231
4. _____. (1998). Metodología de la investigación educacional. [CD-ROM]. La Habana: I.C.C.P.
5. _____. (2000 a). Aprender a aprender. Espaço pedagógico.
6. _____. (2000 b). El problema de lo objetivo y lo subjetivo en la investigación educativa. Roteiro.
7. _____. (2001a). La Pedagogía como ciencia, artículo revista. Espaço Pedagógico Universidad de Passo Fundo. Brasil.

8. _____. (2001b). Metodología de la Investigación Educativa. La Habana: Pueblo y Educación.
9. _____. (2002 a). Compendio de Pedagogía. La Habana: Pueblo y Educación.
10. _____. (2002 b). Metodología de la Investigación. La Habana: Pueblo y Educación.
11. _____. (2003). Teoría y Práctica Curricular. La Habana: Pueblo y Educación.
12. _____. (2003) Ponencia Pedagogía (2003) Algunas consideraciones sobre la formación científica investigativa de los profesores. Editora Educación Cubana. La Habana, Cuba
13. _____. (2005) Cómo concebir el Currículo Escolar. [CD-ROM]. Cuba: Instituto Central de Ciencias Pedagógicas y Santo Domingo: Aplusele.pp.3-11-108
- 14.
15. _____. (2005 a). La Investigación Educativa. [CD-ROM]. La Habana: IPLAC.p21
16. _____. (2006) 11. Congreso Mundial de Deportes para todos: Actividad Física: Beneficio y Desafío. Editora Educación Cubana., La Habana, Cuba.pp.3-4-7
17. _____. (2007 b). La Investigación Pedagógica en la práctica educativa en Cuba. [CD-ROM]. Cuba: Instituto Central de Ciencias Pedagógicas.p.3
18. _____. (2007 c). Teoría y Método para el estudio de la higiene escolar. [CD-ROM]. Cuba: Instituto Central de Ciencias Pedagógicas.p.2

EL DEPORTE Y LA CULTURA, COMO ELEMENTO COMUNITARIO EN EL MUNICIPIO DIEZ DE OCTUBRE

Autor: M. Sc. José Manuel Batista González

Resumen

La Cultura cubana abarca una amplia gama de costumbres, artes y deportes, por lo que cuando nos referimos a esta, también hay que tener en cuenta el deporte, el cual forma parte como un derecho del pueblo, el cual a tenido un desarrollo significativo en Cuba a partir del triunfo revolucionario. En febrero de 1961, el Gobierno Revolucionario intervino todos los clubes deportivos y creó el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), orientándose trabajar en la base para promover deporte entre la población. El municipio de 10 de octubre se constituye como tal en 1976, al establecerse en todo el país la nueva División Política-Administrativa, aprobada por el Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba en diciembre de 1975, plasmada jurídicamente mediante la Ley 1304 del 5 de junio de 1976, aunque su historia se remonta al siglo XVI.

En el presente trabajo se pone de manifiesto como se puede integrar la cultura el deporte y la historia a los proyectos comunitarios, aumentando el acervo cultural de los integrantes del proyecto.

Palabras claves: Cultura, Deporte, Clubes Deportivo, Asociaciones

Introducción:

El deporte, como derecho del pueblo, tuvo un desarrollo significativo en Cuba al triunfo revolucionario. En febrero de 1961, el Gobierno Revolucionario intervino todos los clubes deportivos y creó el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER), orientándose trabajar en la base para promover el deporte entre la población.

El presente trabajo tiene como problema científico ¿Qué lugar de importancia tiene el deporte con la cultura y la historia del territorio, en los proyectos comunitarios?

Origen de su nombre. Espacio físico y características del municipio Diez de Octubre.

El municipio de 10 de Octubre se constituye como tal en 1976, al establecerse en todo el país la nueva División Política-Administrativa aprobada por el Primer Congreso del Partido Comunista de Cuba en diciembre de 1975, plasmada jurídicamente mediante la Ley 1304 del 5 de junio de 1976, aunque su historia se remonta al siglo XVI.

Una de las primitivas vías de comunicación que atravesaba el territorio con dirección norte-sur, comunicando la Villa de San Cristóbal de La Habana con el interior, garantizando el traslado de ganado y productos agrícolas para la subsistencia de sus

moradores, fue llamado Camino Real del Sur y posteriormente se le conoció como Camino de Jesús del Monte, hoy es la calzada de Diez de Octubre.

Vida social y costumbres en la localidad

Desde 1840, al igual que en el resto de la Isla se celebraban fiestas populares y religiosas, públicas y privadas. Resultaban frecuentes los bailes que se ofrecían los sábados y los domingos en las casas – quintas en la que en ocasiones tuvieron lugar bailes de etiqueta amenizados por la orquesta de la Sociedad Filarmónica de La Habana. En estas mansiones con grandes salones, galerías y amplios patios redondos de jardines, se bailaba la polka, el vals u otros ritmos. En tiempo de carnavales se daban bailes de máscaras a los que asistían jóvenes habaneros y vecinos del poblado.

Los jóvenes vestían gabán largo de paño grueso y sombreros de jipijapa, mientras que las muchachas se distinguían por su atuendo sencillo y el adorno con flores naturales.

Asociaciones de recreo

Existían 16 sociedades, 8 eran de recreo (entre ellas la sociedad "Cuba y Canaria", que radicaba en Jesús del Monte 114), una de Recreo y Filarmónica, una de Instrucción y Recreo (el "Progreso de Jesús del Monte"), dos de Sport y Recreo, una asociación de propietarios y vecinos de Luyanó y tres de carácter deportivo, de las cuales dos agrupaban a aficionados al baseball y la otra a los ciclistas de Santos Suárez.

Después en el siglo XX aparecieron otras como el Jesús del Monte Tennis Club, el Loma Tennis Club; Lawton Tennis Club; Asociación Deportiva y el Club Ferroviario.

En las sociedades se jugaba domino y se practicaban otras actividades de tipo recreativo. También existían gimnasios, se practicaban distintos deportes, muchas tenían equipos deportivos que practicaban entre sí.

La revista Bohemia en su edición de 1ro de abril de 1923 refirió la participación de universitarios, lomistas, policías, y aduanistas en el campeonato de la Víbora luchando por la conquista del trofeo béisbolero Champions Viboreños de 1923, la misma publicación, en su edición de 10 de junio de 1923 informó acerca de la constitución de

una Asociación Deportiva de Corresponsales de Jesús del Monte, creada el 27 de mayo del propio año.

En varias sociedades se practicaba el tenis. Algunas como el Club Atlético de Cuba y el Club “San Carlos” contaron con equipos de baloncesto de fuerza, en tanto los Maristas y la American Steel se destacaron en la liga de softball de 1947.

A principios de los 30, la sociedad de recreo y deportes Loma Tennis Club contaba con un edificio de dos plantas como local social, situado en Revolución entre San Miguel y Lagueruela. Al desaparecer esta sociedad, el edificio e instalaciones fueron adquiridos por el Club Atlético de Cuba, existía en el centro un gimnasio y podían practicarse tenis, baloncesto y otros deportes, este obtuvo grandes victorias en baloncesto.

Entre 1938 y 1942 ganó los campeonatos nacionales siguientes: el femenino, el masculino juvenil y de mayores, en la temporada 1947 – 48 se coronaron campeones en fútbol, posteriormente ganaron el campeonato nacional en dos ocasiones. También se destacaron en la práctica del boxeo y la lucha.

El Centro Deportivo “Rafael Conte”, cuya entrada inicialmente estuvo por Tejar y 13, fue construido en 1937 de madera. Tomó el nombre en homenaje a un famoso cronista deportivo.

Kid Chocolate y Kid Fumero fueron profesores de boxeo en esta instalación, en sus terrenos han entrenado Eligio Barbería, Primer Campeón Centroamericano en 1500 metros planos y Rafael Fortún, velocista que obtuvo para Cuba la primera medalla en los VI Juegos Centroamericanos celebrados en Guatemala, el 26 de febrero de 1950. También obtuvo medalla en los Panamericanos de Buenos Aires en 1951.

En el Club Ferroviario, además del Béisbol, el Tenis jugaba un papel fundamental, y al existir una pared al lado de las canchas de este deporte, los atletas mientras esperaban su turno calentaban golpeando la pelota contra la pared para realizar el calentamiento, así con el transcurso del tiempo apareció un nuevo deporte, la Cancha o Frontenis.

Tradiciones del municipio Diez de Octubre

1. El asociacionismo

2. El béisbol.
3. El Voleibol.
4. Tenis.
5. El Futbol.
6. Dominó.
7. La Cancha (Front Tenis).
8. Peleas de Gallo
9. EL Boxeo.
10. Las carreras populares. (Maratón Diez de Octubre)

Lugares vinculados al asalto al Cuartel Moncada

Club San Carlos, sito en Correa # 206 e/ Flores y Serrano, Santos Suárez, donde fue presidente Boris Luis Santa Coloma.



Personalidades Históricas del municipio 10 de Octubre

Cultura

[Escribir texto]

- Enrique Núñez Rodríguez
- Tito Junco Martínez
- Manuel Cofiño López
- Amelia Peláez del Casals
- Gilma Madera Valiente
- Mariano Rodríguez Álvarez
- Hermanas Castro
- René Portocarrero Viliers
- Mariana de Gonith
- Miguelito Cuní

Deportes

- Ramón Font Segundo
- Olegario Moreno
- Rafael Fortún

Educación

- Raúl Ferrer Pérez
- Juan Jiménez Pastrana

Ciencias

- René Herrera Fritó
- Oscar Pino Santos

Materiales y Métodos

Los métodos teóricos utilizados fueron: Analítico-sintético que se utilizó para analizar toda la bibliografía encontrada y luego sintetizar la información que realmente era importante para la investigación. El Histórico-lógico: fue utilizado para la búsqueda bibliográfica de los antecedentes teóricos y metodológicos para considerar. Como otros métodos, la observación en este caso la estructurada, se empleó para constatar la viabilidad de las acciones que llevarán a cabo el deporte en la comunidad y se emplean categorías para un registro de las conductas a observar que han sido elaboradas

previamente a la recogida de información. Y, estadísticos matemáticos, se utilizarán tablas y gráficos para comparar los resultados con la muestra seleccionada.

Resultados y Discusión:

A partir de 1990 con la división política administrativa el municipio quedó dividido en 9 Consejos Populares:

Consejo	Extensión (Km2)	Población aproximada
1. Luyanó	1,44	33 757
2. Tamarindo	1.1	34 382
3. Jesús del Monte	1.26	21 752
4. Santos Suárez	1.43	30 221
5. Víbora	1.50	20 808
6. Acosta	1.30	20 283
7. Sevillano	0.92	18 685
8. Lawton	2.0	24 354
9. Vista Alegre	1.7	17 582
Total	12.61	409 024

Según la muestra seleccionada esta tabla resume la cantidad de consejos populares actualmente lo que de manera significativa favorece a la población. Enfocarse en la historia siempre detallará de qué forma o de donde provienen las culturas de diferentes comunidades y cómo trabajar con ellas y lo que se quiso lograr con el método histórico lógico planteado se logró de forma significativa.

Conclusiones:

Resulta importante conocer las costumbres y tradiciones de un lugar o comunidad para saber cuáles son sus antecedentes históricos. La realización de esta investigación permitió:

- Conocer el origen y las características del espacio físico de la comunidad de Diez de Octubre
- Enfatizar en la vida social y costumbres de la localidad
- Vincular las personalidades Históricas del municipio 10 de Octubre con la leyenda histórica de la comunidad
- Determinar la importancia de los proyectos de la comunidad en el deporte y la cultura.
- **Bibliografía:**
 - Aguirre, Mirtha: (1944) “La Sociedad Popular de Conciertos”, en: Periódico “HOY”, VII No.246. La Habana 14 de octubre de 1944.
 - Aldama Valdés Yamile. (2004) CD Identidad de la Habana. Y sus municipios, Historia de Diez de Octubre. PCC La Habana.
 - Antonio F. Barceló y Miguel Montes. Vicente Rodríguez y Cía. (1938.) Impresores Papeleros. Antón Recio No. 24. (La Habana),
 - Asociación Provincial Pro Enseñanza Popular de la Mujer: Copias manuscritas y resúmenes de numerosos documentos. Museo Municipal de 10 de Octubre.
 - Autorización del negociado de Asociaciones del Gobierno Provincial de La Habana para instaurar el “ Liceo de Luyanó”, así como otros documentos referidos a esta sociedad y al “Casino de Luyanó”. Archivo de Miguel Bonet Casas.
 - Ayuntamiento de La Habana, Actas trasuntadas de La Habana. Desde 1902 hasta 1918.
 - Guerra López Dolores (1992) Sociedades Culturales Cubanas en el siglo XIX. Sociedad Benéfica de Enseñanza y Recreo El Progreso de Jesús del Monte,

Ponencia presentada en el simposio de Cultura, copia mecanografiada, La Habana, noviembre

ITINERARIO RECREATIVO UNA FORMA DE CONOCER LA HISTORIA SOCIOCULTURAL DE REGLA.

Autores: Marialys Manteiga Pérez
Natali Fernández Izquierdo

Resumen

Con esta investigación nos hemos propuesto realizar un Itinerario Histórico-Cultural.

Abstract:

The present research work deals with historic-cultural itineraries that contribute to the knowledge of the history of 8th grade students of the Cuban junior high-schools through the productive occupation of their free time for this aim theory, empirical and mathematical methods were used and we could prove that even there are many of them concerning to places that are still visited there is no knowledge yet of the history of the consejos researched (Güaicanamar and Casa Blanca).

The students as well of the directors and teachers of the subjects Civic and Physical Educations consider this proposal suitable according to the goals formulated.

Introducción

Al contemplar la situación geográfica y la rica historia que durante años ha creado sentimientos de identidad y reafirmación de raíces en personas que viven en el municipio de Regla; uno de los municipios de la provincia de La Habana; es por ello que hacia allí dirigimos nuestra investigación.

El nombre autóctono del pueblo llamado más tarde Nuestra Señora de Regla, es Güaicanamar, cuyo significado es "frente al mar", según plantea Eduardo Gómez Luaces, extinto historiador de Regla.

El Municipio de Regla, considerado en la actual división política administrativa como periférico, cuenta con dos asentamientos urbanos compactos, formados por las comunidades de Regla y Casablanca, ambas perimetralmente muy definidas, unidas por la Ensenada de Marimelena.

La historia de Casablanca y Regla se remonta a los siglos XVI y XVII respectivamente, lo que demuestra en ambos casos la existencia de una personalidad propia, avalada por un largo decursar en el tiempo, que inevitablemente motiva una interpretación plural a la hora de realizar cualquier análisis desde una óptica municipal.

El Municipio de Regla consta de 9,2 kilómetros cuadrados con una población de alrededor de cuarenta y tres mil habitantes, el área urbanizada es del 41%, el resto del territorio es ocupado por instalaciones portuarias, industriales, militares y áreas verdes. Desde el 27 de febrero de 1573 se conocía la existencia de un caserío de indios, sin embargo se toma como referencia a la hora de hablar de su surgimiento el 3 de marzo de 1687, cuando el Marqués de la Real Proclamación, Don Pedro Recio de Oquendo, dona al peregrino Manuel Antonio, natural de Perú, un pedazo de tierra para la construcción de una Ermita a La Virgen de Regla. Posteriormente, alrededor de la misma, comenzaron los asentamientos humanos, que en su constante ampliación y desarrollo en el tiempo, dieron origen al patrimonio actual de la región. Es por ello que esa fecha se considera como punto de partida de la fundación de Regla

Consejos Populares

- Güaicanamar
- Loma - Modelo
- Casablanca

Límites geográficos

- Norte: Municipio de Habana del Este.
- Sur: Municipio de San Miguel del Padrón.
- Este: Municipios de Guanabacoa y de Habana del Este.
- Oeste: Municipio de Habana Vieja.

Clima según el Instituto de Meteorología, Estación de Casablanca.

- Humedad relativa: 78%
- Precipitación total media: 1,112 mm
- Temperatura: 24,6 C. (promedio)

Relieve

Regla es una península que penetra en la Bahía de La Habana, en cuyas riberas crecía el mangle con el que se construían embarcaciones menores. Su suelo está formado por capas secundarias de piedras de cal, yeso y dos formaciones de arenisca, de las cuales una es la caliza blanca y la otra piedra de cantería roja y arcillosa. La colina existente entre Regla y Guanabacoa está constituida por piedra serpentina, cuyas capas regularmente inclinadas al norte y al noroeste, descansan cerca de Marimelena, sobre roca bastante rasa. La serpentina es blanda, pero profundizando se encuentra piedra dura que ha servido para terraplenar los lugares pantanosos del pueblo.

Desarrollo demográfico

La población en el territorio fue teniendo un crecimiento paulatino hasta que en el Siglo XIX tuvo un rápido crecimiento, así tenemos que en 1810, cuando el alemán Alejandro de Humboldt realizó el primer censo, Regla contaba con 2218 habitantes. Luego en diferentes censos que se realizaron, el aumento demográfico se comportó como sigue:

Año	Habitantes
1811	3260
1821	4896
1827	5 693
1841	7500
1855	8255
1860	7379
1866	12000
1868	15000
1875	16000

Transporte

Estas mismas características hicieron que para viajar de forma rápida, agradable y económica, el mar haya constituido la primera ruta de transporte en el territorio.

En el Siglo XIX jugaron un importante papel los clásicos guadaños (botes de remos y velas) en el transporte de pasajeros por mar entre Regla, Casablanca y La Habana. Sirviendo además para transportar mercancías.

En 1821 contábamos con 120 buques de pesca con 25 marineros, los cayucos para pescar a cordel con 20 hombres, 70 botes o guadaños para el tráfico por la Bahía con alrededor de 170 hombres y 11 lanchas para acarrear agua de la Zanja Real de La Habana a Regla, conducidas por esclavos.

Tres años después de creado el ferrocarril La Habana – Bejucal, la pujanza económica del territorio impuso la necesidad de explotar este medio de transporte, por esa razón en 1840 se solicita la autorización para la construcción de un ferrocarril de Regla a Guanabacoa que facilitara el transporte del carbón de piedra de la Mina “La Prosperidad” hasta la bahía. Esta solicitud fue realizada por Don Manuel Pastor, Conde de Bagaes, a nombre de una sociedad anónima encargada de la explotación de la Empresa

“Prosperidad”, comenzándose su construcción en 1842 y puesto en explotación en 1843. Los vagones eran movidos por tracción animal, hasta que pocos años después se utiliza la máquina de vapor por la nueva Empresa del Ferrocarril “La Prueba”.

El mayor auge del ferrocarril se obtiene con la creación del Ferrocarril de la Bahía en 1857 siendo su gestor y principal impulsor Eduardo Fesser, uno de los empresarios que más contribuyó al desarrollo del ferrocarril en Cuba.

En 1834 Regla contó con una línea de ómnibus entre el pueblo de Guanabacoa, además del uso de coches y diligencias en esa misma ruta, desde y hacia Casablanca también se mantenía este tránsito.

Después del triunfo de la Revolución el municipio de Regla dispuso de una Terminal de Ómnibus, un servicio de lanchas y una terminal ferroviaria, que unidas a magníficas vías de comunicación con el resto de la capital y con otros municipios de la Provincia Habana, hacen de nuestra Villa uno de los puntos de mayor movimiento de pasajeros en la capital, a pesar de las limitaciones que sobre este aspecto impuso el período especial. Se ha venido logrando una recuperación en el territorio, con la incorporación de nuevos coches ferroviarios en el tren eléctrico de Casablanca a Matanzas y los ómnibus han recibido una modesta renovación de su flotilla con ómnibus totalmente nuevos y el transporte de lanchas se ha mantenido como uno de los símbolos del transporte entre Regla, Casablanca y La Habana, que además identifican al Municipio. Es importante recalcar que en la actualidad la base de ómnibus ha desaparecido así como el transporte ferroviario solamente queda el transporte marítimo.

Educación

En la actualidad el Municipio de Regla cuenta con 30 centros educacionales cubriendo todos los niveles de enseñanza, desde Círculos Infantiles hasta el nivel de Politécnico, Facultad Obrera y Escuela de Idiomas, así como un Palacio de Pioneros. Además ya existe una Filial Municipal Universitaria y la Universidad el Adulto Mayor.

En el Siglo XX el Municipio contó con muchos educadores a quienes debemos recordar de forma imperecedera y entre ellos tenemos al Dr. Carlos González, la Dra. María

Teresa Cardona, el Profesor Mario Puga, la Profesora Rosario Fernández y a todos aquellos que cuando el llamado de la Alfabetización acudieron a cumplir con el más importante acto de libertad que ha tenido la Revolución porque dio la oportunidad a todos de aprender a leer y a escribir y llevar a la práctica el pensamiento del Maestro José Martí "... todo hombre tiene derecho a que se le eduque... y en pago contribuir a la educación de los demás..."

La alfabetización constituyó el primero y más importante hecho cultural de la Revolución y por lo tanto todo el proceso educativo del país ha sido proyectado con una visión totalmente integral en la formación de la ciudadanía, por eso en éste proyecto no ha estado ajeno el sistema de instituciones culturales creado por la Revolución y en cuál los Museos juegan un papel importante ya que a ellos corresponde la preservación , estudio y divulgación del patrimonio municipal y nacional, la Biblioteca en el trabajo de la campaña por la lectura, la Casa de Cultura en la formación de las habilidades de los niños y jóvenes en las distintas manifestaciones artísticas y en la labor de desarrollar el movimiento de aficionados de la comunidad.

Tradiciones

Liceo de Regla

Realización de bailes, donde los más populares y antiguos son el "Baile de las Flores" (mayo) y el "Noche Azul" (septiembre). También tiene una exposición permanente sobre su historia en el salón principal y en él se realiza la Bienal de Artes Plásticas "Salón Orlando Suárez", auspiciada por la sociedad.

Otras tradiciones

Festejos de la Fundación de Regla, Fiesta Patronal de la Virgen de Regla, Fiesta Patronal de la Virgen del Carmen, Peregrinación a la Colina Lenin, Fiesta del Mar, Caminar por la calle y no por la acera, fundamentalmente en la calle Martí, Peregrinación a los Mártires de Regla, Desfile martiano del 28 de enero, Homenaje a Mella, Béisbol y Dominó.

Casablanca, tienen un origen indefinido. Su pueblo comenzó a fomentarse desde el año 1589, cuando en esa parte del litoral de la bahía, se construyó por la Real Hacienda, un depósito para guardar los objetos que no cabían en los almacenes de La Habana. Según se cuenta, el edificio siempre estuvo pintado de blanco y a fuerza del uso y la costumbre, aquella "casa blanca" fue bautizando esa región.

En 1762, año del sitio y toma de La Habana por los ingleses, ya existía el caserío de este nombre. Desde muchos años antes la real hacienda tenía allí un almacén para depositar los objetos que no cabían en los almacenes de La Habana. Después de 1763 se avecindaron allí navegantes de cabotaje y carpinteros de ribera destinados a las reparaciones de buques mercantes, llegándose a establecer varios talleres, además del que se creó para maestranza de la plaza.

Un incendio redujo todo a cenizas en el año 1785. En 1792, ya nuevamente crecido el caserío, el maestro de ribera José Tiscornia edificó un muelle y un carenero para buques menores; ejemplo que, seguido por otros maestros, dio como resultado que toda la parte oeste de su litoral marítimo se cubrió de arrimos entablonados de madera dura sobre horcones. Siguió la marina del gobierno con un almacén y carenero para guardacostas y se estableció una fábrica de pólvora, que duró poco tiempo. También se estableció allí una fábrica de clavos para hacerle la competencia a la importación de este artículo, pero el comercio la hizo fracasar. Tuvo también su pequeño hospital. Su iglesia se terminó en 1858.

En 1846 tenía 894 habitantes y contaba con 120 casas entre mampostería, madera, y embarrado y guano. En 1858 había llegado a 1,061 personas su población.

1.2 Situación Problemática

Aún cuando existe una gran historia sociocultural del municipio Regla hay un escaso conocimiento de la misma por parte de los estudiantes de 8 grado de las ESBU: "Julio Antonio Mella" y "Aracelio Iglesia".

1.3 Problema Científico

¿Cómo contribuir al conocimiento de la historia sociocultural de Regla en los estudiantes de 8 grado de las ESBU: “Julio Antonio Mella” y “Aracelio Iglesias” de los Consejos Populares Güaicanamar y Casablanca respectivamente?

1.4 Objetivo General

Elaborar Itinerarios Históricos-Culturales que contribuyan al conocimiento de la historia sociocultural de los estudiantes de 8 grado de las ESBU: “Julio Antonio Mella” y “Aracelio Iglesias” de los Consejos Populares Güaicanamar y Casablanca respectivamente.

Preguntas científicas

1-¿Cuáles son los fundamentos teóricos y metodológicos que sustentan los Itinerarios Históricos-Culturales?

2-¿Cuál es el estado actual de las actividades recreativas que contribuyan al conocimiento histórico sociocultural en los Consejos Populares Güaicanamar y Casablanca?

3-¿Cuáles serían los recorridos recreativos que contribuyan al conocimiento de la historia sociocultural de los estudiantes de 8 grado de las ESBU: “Julio Antonio Mella” y “Aracelio Iglesias” de los Consejos Populares Güaicanamar y Casablanca?

Tareas científicas

1- Determinación de los fundamentos teóricos que sustentan los Itinerarios Históricos- Culturales

2- Diagnóstico del estado actual de las actividades recreativas que contribuyan al conocimiento histórico sociocultural en los Consejos Populares Güaicanamar y Casablanca

3-Elaboración de itinerarios Históricos-Culturales que contribuyan al conocimiento de la historia sociocultural de los Consejos Populares Güaicanamar y Casablanca

Definición de Trabajo

Itinerario: Es un recorrido de ida y regreso por diferentes rutas describiendo los lugares más importantes observados durante el recorrido, como pueden ser centros laborales, culturales, históricos, deportivos y recreativos.

Itinerario Histórico-Cultural: Es un recorrido de ida y regreso por diferentes rutas, que involucra un gran número de instalaciones y sectores de la sociedad en los que se describen lugares de interés histórico y culturales.

Recreación: Es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad profiláctica terapéutica, cognoscitiva, deportiva o artística cultural, y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Actividad física: Se considera así a "cualquier movimiento corporal realizado por los músculos esqueléticos que produce un gasto de energía".

Tiempo Libre: Momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de re-creación, de crecimiento y desarrollo personal.

Ocio: Tiempo no ocupado en actividades laborales. Su contenido está determinado históricamente. Para la antigua sociedad griega fue un "tiempo de aprendizaje", pues durante él las clases dominantes -sin la obligación del trabajo, que asumían los esclavos- pudieron dedicarse al diálogo y la meditación, que dieron origen al pensamiento filosófico. En la Roma esclavista, el tiempo ocioso tuvo para los ciudadanos tanta importancia como el tiempo de trabajo o de negocio. En el feudalismo el dogma religioso estigmatizó al ocio como "causa de todos los males sociales". Con el capitalismo, el ocio se convirtió en tiempo de consumo", pues es principalmente durante él cuando los trabajadores pueden dedicarse a consumir lo que producen durante el tiempo de trabajo. Así se sustenta la moderna "cultura del ocio", donde el entretenimiento resulta una mercancía más en la sociedad de consumo, determinando una falsa y enajenada interpretación del "tiempo libre".

Recreación Física: Según el profesor Santos Guerrero en su Libro Recreación Turística la define como: La realización de actividades diversos tipos que ejecutadas

en el tiempo libre, van a tomar como marco de acción una instalación, un campo deportivo o simplemente, los recursos que ofrece la naturaleza para brindar al individuo la satisfacción de una necesidad de movimiento.

Gusto: El deleite que sustenta en criterios individuales, independientemente conocimientos, habilidades o hábitos. Entiéndase por intereses: particularidades relacionadas a los gustos e intereses. Entiéndase por necesidades: es la búsqueda de satisfacción a través de las tres variables descritas con anterioridad sobre la base de que el ser humano necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos.

Preferencias: Las preferencias recreativas físicas son el orden de ejecución que el hombre establece en relación con sus gustos y en relación directa con sus intereses; las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades y hábitos.

Población y Muestra:

Muestra y Población de la ESBU: “Julio Antonio Mella”

La población es 101 estudiantes que cursan el 8 grado de la ESBU: “Julio Antonio Mella” del consejo popular Güaicanamardel municipio de Regla de ellos se utilizo como muestra 82 estudiantes lo que representa 81%.

Fueron entrevistados 2 directivos de la escuela, tres profesores de la asignatura Educación Cívica y 2 profesores de Educación Física coincidiendo la población con la muestra.

Muestra y Población de la ESBU “Aracelio Iglesias”

La población es 96 estudiantes que cursan el 8 grado de la ESBU: “Aracelio Iglesias” del consejo popular Casablanca del municipio de Regla de ellos se utilizo como muestra 75 estudiantes lo que representa el 78%.

Fueron entrevistados 2 directivos (Directora y Sub-directora) de la escuela, 2 profesores de la asignatura Educación Cívica y 1 profesores de Educación Física coincidiendo la población con la muestra.

Métodos del nivel teórico

- **Revisión Bibliográfica:** La que nos permitió caracterizar el objeto de estudio
- **Histórico Lógico:** Permitió realizar el análisis histórico sociocultural, conocer su evolución y desarrollo, los antecedentes del municipio de Regla.
- **Analítico-Sintético:** Fue empleado en el estudio bibliográfico de los aspectos esenciales que abarca la temática de recreación e itinerarios y describe la magnitud e importancia de cada uno, así como las relaciones que se establecen entre ellos.

Métodos del nivel empírico

- **Técnica de Encuesta:** Fue aplicada a 82 estudiantes de 8 grado de la ESBU: Julio Antonio Mella del Consejo Popular Güaicanamar con el objetivo de conocer los conocimientos en relación a la existencia de itinerarios recreativos así como los conocimientos histórico sociocultural del Consejo Popular Güaicanamar.
- **Técnica de Entrevista:** Se aplicó a tres profesores de la asignatura de Educación Cívica, dos directivos y tres profesores de educación Física con el objetivo de indagar en relación a los itinerarios históricos culturales y su posible utilización.

Métodos Estadísticos Matemáticos

- **Distribución empírica de frecuencia**

Tiempo Libre

Bouet afirma la gran dificultad para precisar la conceptualización de las actividades físicas del tiempo libre constituidas por un amplio espectro de funciones, papeles y aplicaciones al deporte así como por las motivaciones de los deportistas; **Dumazedier** diferencia entre práctica y espectáculo, distinguiendo en prácticas las realizadas por amateurs (propias del tiempo libre), por profesionales (profesores, entrenadores, trabajo) y por alumnos (educación). Las prácticas realizadas por amateurs pueden ser organizadas o no y las organizadas pueden ser o no con competiciones.

J. Piel define así mismo la ambigüedad de los términos deporte y actividad deportiva, afirmando la necesidad de utilizar un concepto mucho más extenso de actividad física, aquel que incluyera los vocablos danza, yoga, expresión corporal, pesca, jardinería... y pone en cuestión si es necesaria la existencia de la competición para considerar una práctica corporal como deportiva. Plantea la diferencia entre deporte para todos y deporte de masas.

Este autor define el deporte para todos como aquellas prácticas deportivas traídas de forma que todos, cualquiera sea su edad fuerzas u otras características puedan sentirse satisfechos y encontrar placer o su propia satisfacción personal. Su importancia no estaría en la competición ni en los resultados que lograrían sino en las características fundamentales del ocio que son: la libertad, el placer, el abandono y la expansión personal.

Siguiendo las orientaciones de **Dumazedier** y **Piel**, podemos presentar una primera aproximación al concepto que nos ocupa, definiendo: las prácticas físicas del tiempo libre como aquellas actividades físicas que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas...) sin importar cualquiera sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora.

No hay que olvidar que el hombre se encuentra en constante interacción con la naturaleza tanto en el proceso de producción como durante el disfrute del tiempo libre; y esta plantea la necesidad de que la educación de la cultura se ocupe no solamente del mejor empleo de esa preciada riqueza social, sino también lo relacionado con el medio y la conservación de la naturaleza.

Turismo.

Durante mucho tiempo se consideró al turismo como un producto de lujo reservado sólo para las personas que disponían del tiempo libre y de los recursos económicos para practicarlo. En la actualidad se reconoce al turismo como una necesidad y, al mismo tiempo, constituye un derecho humano y un factor fundamental de planificación del desarrollo.

El turismo es una forma particular del uso del tiempo libre, y una forma especial de recreación. Es una actividad relacionada con la educación, el placer, el descanso y la recreación, aunque puede estar relacionado, también, con algún otro tipo de actividad.

Es una actividad multisectorial que requiere la concurrencia de diversas áreas productivas (agricultura, construcción, fabricación) y de los sectores públicos y privados para proporcionar los bienes y los servicios utilizados por los turistas.

No tiene límites determinados con claridad ni un producto tangible, sino que es la producción de servicios que varía dependiendo de los países.

Sus múltiples formas y su contenido propician el disfrute al hombre que debe volver a su trabajo vacunado contra las enfermedades de la civilización y su monotonía, propia de la vida en las ciudades industriales o en vías de desarrollo.

Sobre todo en la sociedad contemporánea el turismo ocupa un lugar de gran relevancia en la satisfacción de la vida que coadyuva al enriquecimiento de la categoría modo de vida representada en uno de los indicadores más importantes la calidad de vida.

El turismo se puede realizar en tierra o en el agua y sus diferentes manifestaciones la colocan a una altura tal que esto es y debe ser tenido en cuenta en cada momento más a la hora de planificar la actividad recreativa.

Puede ser clasificado de diversas formas, cada una de ellas orientada a una necesidad específica e, incluso, puede ser identificado en función de más de una de sus características.

El programa del turismo deportivo es el siguiente:

Para el sector educacional en sus diferentes enseñanzas se pueden utilizar:

1. Generalidades para el turismo deportivo
2. Desarrollo de cualidades físicas
3. Técnicas de campismo
4. Flora y fauna
5. Ética del turismo deportivo
6. 1ros Auxilios

7. Concurso de turismo deportivo A los participantes según el conocimiento alcanzado y su destreza se les puede categorizar en tres niveles:

1. Maestro
2. Instructores
3. Turista de 1ra clase

Las tareas y acciones para su desarrollo son la base fundamental de esta modalidad recreativa y a continuación mencionamos algunas de ellas.

1. Implementar el proyecto técnico metodológico para el desarrollo de esta manifestación en la base, contando como escenarios los centros de enseñanza general y la comunidad.
2. Constituir y poner en función los grupos de trabajo para la atención a su práctica en las diferentes instancias.

Resultados y Discusión

Análisis de los resultados:

Análisis de los resultados de la encuesta a los estudiantes del Consejo Popular Güaicanamar:

Universo: 101 estudiantes

Muestra: 82 que representa el 81%

Pregunta # 1

Marque con una X el Consejo Popular donde vives

☐ Loma Modelo ☐ Güaicanamar ☐ Casa Blanca

Consejos Populares	Cantidad	%
Loma Modelo	2	3
Güaicanamar	80	97
Casa Blanca		

Esta pregunta fue formulada para conocer el Consejo Popular donde residía cada estudiante arrojando como resultado que 80 de ellos lo que representa el 97% de la muestra tomada pertenecía

al mismo Consejo Popular donde estudiaba y solo 2 lo que representa el 3% radicaba en otro consejo.

Pregunta # 2

Conoces la historia del Consejo Popular donde vives.

_Poco _Mucho _Nada

Pregunta # 2	Cantidad	%
Poco	60	73
Mucho	6	7
Nada	16	20

Con esta pregunta queríamos saber el conocimiento que tenían los estudiantes acerca de la historia del Consejo Popular donde vivían demostrando que 60 de ellos lo que representa el 73% conocía poco de este; 16 estudiantes para un 20% nada y solamente 6 lo cual es el 7% afirmo que si tenía un vasto conocimiento.

Pregunta # 3

De los siguientes lugares históricos del Consejo Popular Güaicanamar. Marque con una X si los conoce o no.

Lugares	Si	%	No	%
Colina Lenin	82	100	_____	_____
Casa natal de Leonardo Valdés Suarez	6	8	76	92
Casa de Gilberto Torres Núñez	2	3	80	98
Parque Güaicanamar	82	100	_____	_____
Palacio del Ayuntamiento	11	13	71	87

Liceo artístico y Literario de Regla	82	100	_____	_____
Museo histórico de Regla	42	51	40	49
Casa Natal de Eduardo Facciolo Alba	2	3	80	98
Casa de la Familia Coyula	_____	_____	82	100
Calle Santuario	38	47	44	53
Iglesia de Regla	82	100	_____	_____

Esta pregunta nos ayudó a conocer si los estudiantes encuestados eran conocedores de la ubicación de los lugares históricos dentro de su Consejo Popular;dando como resultado que los sitios más conocidos son: el Liceo, la Colina Lenin, La Iglesia y el Parque Güaicanamar todos estos arrojando el 100%, mientras que los menos conocidos son: la Casa Natal de Leonardo Valdés Suarez con un 8%, la Casa de Gilberto Torres Núñez y de Eduardo Facciolo Alba con solo el 3% y la Casa de la Familia Coyula que no es conocida por nadie.

Pregunta # 4

¿Conoce usted la historia de los lugares antes mencionados?

Lugares	Si	%	No	%
Colina Lenin	11	13	71	87
Casa natal de Leonardo Valdés Suarez	0	0	82	100
Casa de Gilberto Torres Núñez	2	2	80	98
Parque Güaicanamar	19	23	63	77
Palacio del Ayuntamiento	0	0	82	100

Liceo artístico y Literario de Regla	50	61	32	39
Museo histórico de Regla	22	27	60	73
Casa Natal de Eduardo Facciolo Alba	0	0	82	100
Casa de la Familia Coyula	0	0	82	100
Calle Santuario	4	5	78	95
Iglesia de Regla	40	49	42	51

Esta pregunta fue elaborada con el objetivo de conocer cuántos estudiantes conocían la historia de estos lugares señalados, dando como resultado que el Liceo de Regla y la Iglesia con un 61% y 49% respectivamente fueron dos puntos de los cuales los estudiantes conocían su historia en gran mayoría; mientras que la Casa Natal de Leonardo Valdés, de Eduardo Facciolo y la de la Familia Coyula arrojaron resultados de 0% así como el Palacio del Ayuntamiento.

Conclusiones

1. Se revisaron los fundamentos teóricos que sustenta la confección de itinerarios, en específico los Históricos-Culturales.
2. Se analizó cómo se encontraba el estado actual del conocimiento histórico del municipio de Regla en específico de los Consejos Populares Güaicanamar y Casablanca en los estudiantes sujetos de investigación, arrojando que los mismos tenían poco conocimiento en cuanto al tema. Se analizaron también las opiniones de los profesores en cuanto a la aceptación e importancia sobre la elaboración de dicho itinerario.
3. Se elaboraron los itinerarios, pero se solamente el del Consejo Popular Güaicanamar debido al tiempo que nos ocupó la realización de esta investigación; para la confección de los recorridos se tuvieron en cuenta los lugares históricos y culturales de gran interés dentro del municipio de Regla.

Recomendaciones

- Utilizando la metodología aplicada en el trabajo elaborar nuevos Itinerarios Históricos-Culturales fundamentalmente en el Consejo Popular Loma Modelo para completar el estudio del municipio de Regla.
- Coordinar con el Municipio de Educación para la aplicación de los Itinerarios Histórico-Culturales propuestos.

Bibliografía:

1. Álvarez Souza Antonio. (1994.) El ocio turístico en las sociedades industriales avanzadas. España: Editorial Bosch.
2. Barahona Moreira, Ramón. (1977). La recreación es un fenómeno Sociocultural. La Habana. Dirección Nacional de Recreación.
3. Beltrán León Inelis 2011 Plan de actividades físico recreativo sobre la Base de gustos y preferencias de los niños (as) de 10 a 12 años en el consejo popular Palatino del municipio Cerro. UCCFD La Habana.
4. Benseny Graciela. "Clasificación del turismo según el motivo". Disponible en: www.monografias.com/clasificacion-turismo. Consultado: 2013.
5. Boullon Roberto, (1974) Actividades Turísticas Y Recreacionales. Editorial Trillas México.
6. Centro de Desarrollo Territorial Holguín – UCI Ecured Portable v1.5
7. Comunitarias del Deporte, Educación Física y la Recreación para el curso escolar 2008-2009. La Habana. Editorial Deporte.
8. CUBA. Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación. (2008) Indicaciones del Presidente del INDER para las Escuelas
9. Diccionario de Sinónimos y Antónimos: (1973). Ideas afines y contrarios._ 5ed._ La Habana: Instituto Cubano del libro.
10. Dirección Nacional Recreación del INDER (2000-2003) Documentos rectores de la recreación física en Cuba. La Habana, Cuba. 44

11. Estévez Cullell, Migdalia., Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia González Terry. (2006) La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología._ Ciudad Deportiva, Vía Blanca y Boyeros, Cerro Ciudad de La Habana, Cuba.
12. Estudiante del ISMM: Liudmila Mendoza Mora, Estudios Socioculturales.
13. Fullea Bandera y colectivo de Metodólogos Dirección Nacional de Recreación del INDER Recreación Comunitaria ._2da Parte.
14. Funlibre. (2004), Documento: Fundamentos de la Recreación. Consultado: 2013.
15. Hernández Sampier, R. Metodología de la investigación. Ciudad Habana: Editorial Félix Varela: 2 t. La Habana. Félix Varela, 2004.
16. Instituto cubano de Geodesia y Cartografía. Atlas de Cuba/I.C.G.C-Ciudad de La Habana: Ed. Pueblo y Educación 1978
17. Manual Metodológico. Programa Nacional de Recreación Física. Dirección Nacional de Recreación de Cuba.
18. Medina Norman Pérez y Santamarina Jorge Guerra (2004), "Turismo de Naturaleza en Cuba". Editorial: NOMOS S.A. Colombia. 232pp.
19. Montero García, S. (1998). Vínculo entre la localidad y la Geografía General FOC 2.Tesis de Diplomado (Lic. en educación).--ISP José de la Luz. y Caballero, Holguín.
20. Moreira, B. T (1997) La Recreación, un fenómeno socio-cultural. La Habana, Dirección Nacional de Recreación.
21. Núñez Jiménez Antonio. Geopoetica/Antonio Núñez Jiménez – Ciudad de La Habana: Ed. Letras cubanas 1983.
22. Pérez Sánchez, A. Estudio sobre el lugar que ocupa la Recreación Física en el tiempo libre de los jóvenes cubanos. La Habana: ISCF ``Manuel Fajardo``1991
23. Pérez Sánchez, A y col. Recreación: Fundamentos teóricos metodológicos. Ciudad de La Habana. Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo". Departamento de Recreación y Turismo. 1997
24. Pérez Sánchez, A. y col (1997) Recreación: Fundamentos Teóricos- metodológicos. En su: La Recreación un fenómeno socio- cultural. México DF

25. Pita Pérez Leticia 2011 Estudio de propuesta de tiempo de los estudiantes de 4to año del curso regular diurno de la Universidad de la Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo curso 2010-2011 UCCFD La Habana.
26. Publicado: (agosto 28 2006), Mabel Font Aranda. "Acerca del turismo de Naturaleza". Disponible en: <http://www.monografias.com>. Consultado: 2013.
27. Red de Revistas científicas en América Latina y el Caribe, España y Portugal, agosto 2007.
28. Rensoli Medina J. Ronaldo y col. 2002 Historia de la Habana.
29. Sánchez Acosta, María Elisa, Matilde González García, (2004.) Psicología general y del Desarrollo._ Ciudad de la Habana: Editorial Deportes.
30. Teresa Valdez María. Recreación Turística Ed. Pueblo y Educación. La Habana 1981.
31. WAICHMAN, Pablo. (1993).Tiempo Libre y Recreación. Un Desafío Pedagógico. Buenos Aires. Argentina
32. Zamora Rolando y Montija García (1990) Sociología del tiempo libre y el Consumo de la población.

PROPUESTA DE UN PLAN DE ACTIVIDADES FÍSICO RECREATIVAS EN LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES DE LA BARRIADA DE LA PALMA.

Autoras: M. Sc. Vilma Hitchman Miranda

Resumen:

Existen diversos estudios acerca del estudio del tiempo libre; su desempeño y su correcto empleo juegan un importante papel en la formación de la personalidad incidiendo en la cultura e ideología de las masas. De acuerdo con las carencias de la comunidad(en este caso la barriada de la Palma) se realizó un Plan de actividades físico-recreativas en especial para un grupo de jóvenes adolescentes como consecuencia de un conjunto de manifestaciones de carácter negativo por tal motivo se tomaron un grupo de acciones a través de una detenida observación para cambiar serios aspectos de ese modo de vida. Todo se llevará a cabo destacándose siempre el correcto empleo del tiempo libre.

Abstract:

There are several studies about the study of free time; its performance and its correct use play an important role in the formation of the personality, influencing the culture and ideology of the masses. In accordance with the shortcomings of the community (in this case the neighbourhood of La Palma), a Plan of physical-recreational activities was carried out especially for a group of young adolescents as a result of a set of negative manifestations, for this reason A group of actions were taken through careful observation to change serious aspects of that way of life. Everything will be carried out, always emphasizing the correct use of free time.

Introducción:

El término recreación es muy amplio, etimológicamente es la acción y efecto de recrear, encaminada al uso del tiempo libre para ejercitar el cuerpo y la mente. El INDER cuenta con una dirección destinada al desarrollo de actividades lúdicas y de esparcimiento.

La recreación abarca el juego en todas las expresiones y actividades como la música, el teatro y la danza. Se considera que toda acción recreativa contribuye al enriquecimiento de la vida. Por eso, también es una actitud o estado de ánimo, que expresa la naturaleza misma del hombre, encaminado al uso del tiempo libre.

Los conceptos recreación y tiempo libre están relacionados entre sí. En este sentido la recreación se puede entender como el disfrute, diversión o entretenimiento que produce en una persona la realización de una actividad. Las actividades recreativas son propias del tiempo libre, un periodo en que la persona puede llevar a cabo tareas de interés personal y que le reportan una satisfacción derivada de una motivación intrínseca.

Nosotros cómo profesores antes de impartir o transmitir un conocimientos debemos conocernos nosotros mismos y hacernos preguntas como quien soy, de dónde vengo que lugar ocupo en la sociedad

Yo en lo particular me siento parte de mi comunidad mi escuela como profesora un ser activo socialmente miembro de un departamento donde tengo el rol de enseñar y formar a las nuevas generaciones para que crezcan y para crecer yo.

Es tarea de nosotros la realización de debates que aporten soluciones a la problemática que tienen las barriadas y comunidades y es importante que las personas se sumen a la participación directa o indirectas aportando ideas para estos lugares. Logrando de alguna manera en los jóvenes el rescate de culturas para que mantengan su identidad y se mejoren los problemas de conducta inapropiadas y desigualdad que existen.

El trabajo de esta temática permite contribuir a la formación de los valores esenciales previstos para esta carrera que son los siguientes

- Patriotismo
- Internacionalismo
- Responsabilidad
- Honestidad
- Justicia
- Laboriosidad
- Perseverancia
- Cooperación y ayuda mutua
- Humanismo
- Antiimperialismo
- Creatividad
- Altruismo
- Pertenencia

Lo relativo al humanismo, patriotismo e internacionalismo son actitudes en las que hay muchas maneras de influir en los alumnos y que pueden estar relacionados con actividades recreativas que se realicen en la clase donde la naturaleza los conmueva por su ajuste a las situaciones que viven

La creatividad estará encaminada a dar soluciones creativas a los problemas profesionales que se presentan tanto en la vida estudiantil como profesional desarrollando la capacidad de la interdisciplinaridad en los estudiantes

La pertinencia: Desarrollaremos el sentimiento de inclusión social de todos los compañeros y compañeras sin distinción de sexo, raza o preferencia sexual.

Trabajar de conjunto para lograr la solución de los problemas afines al colectivo o institución a que pertenecen.

La idea de aprovechamiento de tiempo libre tiene distintas concepciones. En general se entiende que es el empleo productivo o la utilización útil y la práctica del periodo de tiempo libre de una persona.

Sin embargo se puede aprovechar el tiempo libre desarrollando actividades que una persona no puede realizar durante el tiempo de trabajo, estudio o de descanso sacando un rendimiento de ese periodo. De ese modo no siempre se trata de hacer tareas con un fin específico relacionado con lo que comúnmente se entiende como productividad o funcionalidad como tareas domésticas.

El tiempo libre se puede aprovechar por lo tanto realizando multitud de tareas, entre las que se incluyen actividades lúdicas.

El empleo del tiempo libre de una persona en estas actividades debe tener en cuenta la motivación e intereses de la persona. Participar en actividades de educación física de forma obligatoria o buscando unos objetivos que no incluyen la satisfacción personal hace que el periodo durante el que se llevan a cabo no se considere tiempo libre.

Revisando algunos aspectos de la historia de la recreación en Cuba pudimos observar que la recreación es un fenómeno social que está estrechamente relacionado con el desarrollo de las fuerzas productivas así como el carácter de las relaciones de producción, ya que en la medida que el hombre logre recrearse en su tiempo libre, más rendimiento productivo puede tener, por ello se le da tanta importancia a la recreación en el tiempo libre.

Con el triunfo de la Revolución el Estado cubano a través de las instituciones oficiales INDER, Ministerio de Cultura, Ministerio de turismo, así como las organizaciones juveniles (UJC, FEEM, FEU) Se preocupa y crea el Sistema de actividades que garanticen la incorporación y participación de los jóvenes en las actividades recreativas

que contribuyen a una sana formación de la salud y personalidad como el campismo popular, festival de aficionados, senderismo y joven club.

Sin embargo es común observar en la barriada de la Palma grupos de jóvenes participando en actividades no todo lo apropiado para la salud y el comportamiento social. Como por ejemplo el consumo de bebidas alcohólicas, alto nivel de tabaquismo, lenguaje corporal no adecuado, letras de canciones ofensivas y hasta obscenas las que le imponen en el transporte y la vía pública al resto de la sociedad la mayoría son influenciados con las nuevas tendencias que imponen las redes sociales y los medios, por actos de internet. Hacer en estos tiempos que los jóvenes participen de forma directa o indirecta hace que ellos sientan que forman parte de esta sociedad.

Pretendemos llegarle de alguna manera a estos jóvenes con las actitudes pedagógicas adecuadas y de una manera organizada y dirigida estudiar el proceso educativo de los mismos mediante la didáctica (proceso de enseñanza y aprendizaje) y teniendo en cuenta las leyes de la didáctica.

Que se ponen en práctica de esta manera en la primera ley se tiene el problema que es la necesidad social que mantiene una contradicción con el objetivo que es la aspiración social y que se resuelve mediante el proceso docente educativo.

No se debe dejar de resaltar el papel de la pedagogía al ser una ciencia que estudia el proceso educativo del hombre o sea al ser humano de una manera organizada que tiene como rama la didáctica el proceso de enseñanza y aprendizaje donde se trabaja con sus leyes y se tienen en cuenta los componentes no personales como los objetivos, contenido, métodos, medios, formas de organización y la evaluación y los componentes personales que son el profesor y los estudiantes que tienen como fin aprovechar las potencialidades de los estudiantes mediante la realización del juego la sanción y la asignación de responsabilidades dándole un enfoque a la segunda ley de la didáctica.

Para el trabajo con estos jóvenes se realizó un plan de actividades que difiere de proyectos porque no pasa a la innovación cuando pasa y la lleva a la producción, y de programas al no ser un conjunto integrado de actividades de ciencia tecnología e innovación organizada, pues el plan es la representación esquemática y programática de

actividades y operaciones que en función de metas u objetivos sigue una estrategia de implementación sirve para la realización de cantidades importantes de trabajos y tareas

Para ello se llevó a cabo a cabo la realización de un diagnóstico para saber los gustos y preferencias de estos jóvenes en esta comunidad que cuestiona:

- 1- ¿Cuáles son los problemas y el porqué de esos problemas en una situación determinada?
- 2- ¿Cuáles son los recursos y medios disponibles para resolver estos problemas?
- 3- ¿Cuáles son los factores más significativos que influyen, y los actores sociales implicados?
- 4- ¿Qué decisiones hay que adoptar acerca de las prioridades, objetivos y estrategias de intervención?

Situación Problemática:

Estudiantes de la UCCFD pertenecientes al grupo Científico Recreativo observaron durante un festival de educación física en la barriada de la Palma jóvenes adolescentes de 14-18 años aunque se encuentran activos en el sistema de educación general emplean su tiempo libre en actividades no adecuadas para la salud y su comportamiento social.

Capítulo II:Diseño Teórico

Problema Científico:

¿Qué actividades incorporar a un Plan de actividades físico recreativas para jóvenes adolescentes de 14-18 años de la barriada de la Palma?

Objeto de Estudio:

Jóvenes adolescentes de la barriada de la Palma

Campo de acción:

Las actividades físico recreativas para los jóvenes

Justificación del Problema:

El desarrollo del Plan de actividades físico recreativo para jóvenes adolescentes de 14-18 años, puede contribuir a la satisfacción sana en el disfrute de actividades adecuadas durante el tiempo libre.

Objetivo General:

Elaborar un Plan de actividades físico- recreativos para jóvenes adolescentes de 14-18 años.

Población: Los 16 jóvenes de 14-18 años de la barriada de la Palma.

Muestra: Está conformado por 8 jóvenes de 14-18 años de la barriada de la Palma, 4 de ellas hembras y 4 varones.

Características de la muestra:

Participantes	Edad	Sexo	Problemas de alcoholismo	Hábitos de fumar
Helen Menéndez Torres	14	F	Sí	Sí
Jorge Ramírez Ruz	14	M	Sí	Sí
Caridad García Roa	15	F	Si	Sí
Frank Pérez Medina	15	M	Sí	Si
Selena Rivero López	16	F	Sí	Sí
Samuel Gómez Gutiérrez	16	M	Sí	Sí
Carolina Ramírez Reyes	17	F	No	No
Jesús García Gómez	18	M	Sí	Sí

Esta muestra representa el 50% del total de participantes. Siete de ellos presentan problemas de alcoholismo y tabaquismo y uno no tiene ningún problema

Materiales y Métodos

Analítico-sintético: Se utilizó este método para analizar toda la bibliografía encontrada y luego sintetizar la información que realmente era importante para la investigación.

Histórico-lógico: Este método fue utilizado para realizar la búsqueda bibliográfica de los antecedentes teóricos y metodológicos para luego considerar concepciones teóricas de las actividades que no son propiamente sanas así como el enfoque integral de plan recreativo en los jóvenes de 14-18 años de edad.

Análisis Documental: Se seleccionaron las ideas informativamente relevantes del documento a fin de expresar su contenido sin ambigüedades para recuperar la información contenida en esta

- **No experimental:** No se realizara ningún experimento con los participantes, sino que se planificara un plan de actividades físico-recreativas con el fin de mejorar la calidad de las actividades recreativas de los jóvenes de 14-18 años
- **Encuesta:** Esta se realizó a la muestra con el objetivo conocer el nivel de satisfacción en cuanto a la recreación de los jóvenes de 14-18 años, así como sus gustos y preferencias, siendo un elemento importante para la elaboración del plan de acciones físico – recreativas de intervención social.
- **Observación:** Se empleó para constatar la viabilidad de las acciones físico-recreativas desarrolladas en barriada de la Palma.
- **Estadísticos matemáticos:** Se utilizarán tablas y gráficos para comparar los resultados antes y después con la muestra seleccionada.

Resultados y Análisis

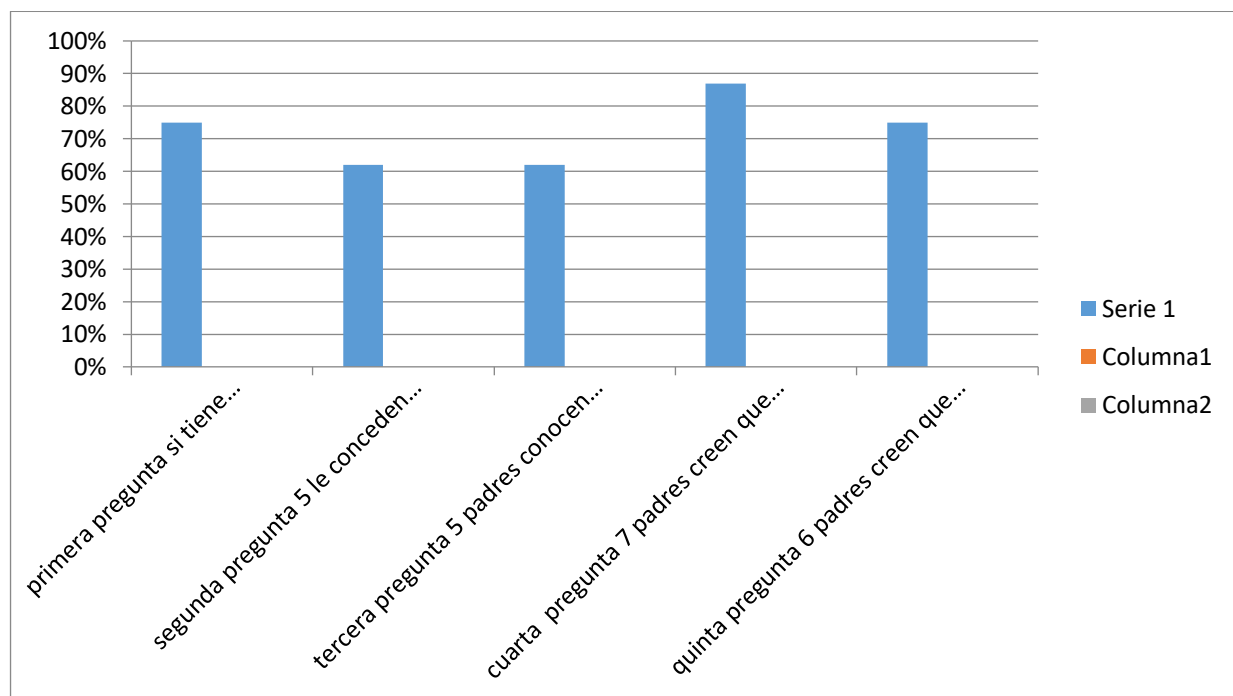
Análisis de la encuesta

- 1ra pregunta sobre los malos hábitos 7 jóvenes contestaron sí que es el 87% y 1 no, 2da pregunta 7 contestaron 3 veces a la semana que es el 87% y 1 contestó que una, 3ra pregunta 6 contestaron que les gustan las actividades físico

recreativas en espacios abiertos que son el 75% y 2 no contestaron, la 4ta trata sobre si realizaría estas actividades 5 contestaron sí que son el 62% y 3 no, la 5ta, 5contestaron que añadirían 6 actividades de senderismo que son 75% y 2 juegos por equipo, la 6ta trata sobre la importancia de estas actividades 7 que mucha importancia ya que mejora sus hábitos y sus problemas de conducta que son el 87% y 1 no le concede importancia.

Análisis de la entrevista

Los entrevistados coinciden que se demuestra que cuando hay buenas intenciones se logran los objetivos propuestos, en la primera pregunta el 75% que son 6 padres tienen un conocimiento de las actividades que componen el Plan y 2 no, en la segunda pregunta el 62% que son 5 de 8 padres le conceden toda la importancia del mundo al desarrollo del Plan y 3 no, en la tercera pregunta el 62% conocen perfectamente el comportamiento de sus hijos que son 5 pero 3 no y reconocen que no es el adecuado, en la cuarta pregunta el 87% que son 7 creen que los beneficiaría mucho a sus hijos y 1 no y en la quinta pregunta el 75% que son 6 padres ponen todo el esfuerzo porque estas actividades sean satisfactorias para los jóvenes y 2 no.



Plan de actividades para potenciar la actividad físico-recreativa comunitaria

Actividad	Objetivo	Responsable	Fecha y hora	Lugar	Participantes
Maratón Comunitario	Vincular las fechas históricas con las actividades para el fomento de los valores responsabilidad y solidaridad	Director del combinado deportivo	13 de agosto 8:30 Am	En el área del combinado deportivo del municipio la Palma	Jóvenes del municipio Palma
juegos participativos por equipos	Fortalecer las diferentes tendencias de los jóvenes al auto-perfeccionamiento	Director del combinado deportivo	Primera semana de agosto del 1 al 7 8:30 Am	En el área del combinado deportivo del municipio la Palma	Jóvenes del municipio Palma. Consejo Populares, CDR, FMC.

Juegos con pelotas (voleibol, baloncesto, fútbol,)	Difundir los valores responsabilidad y solidaridad a través de las tareas asignadas en el cumplimiento de los juegos y actividades	Director del combinado deportivo	Segunda semana de agosto del 8 al 14 9:00 Am	En el área del combinado deportivo del municipio la Palma	Jóvenes del municipio Palma
Juego de Béisbol	Difundir los valores responsabilidad y solidaridad a través de las tareas asignadas	Director del combinado deportivo	Segunda semana de agosto del 8 al 14 9:00Am	En el área del combinado deportivo del municipio la Palma	Jóvenes del municipio Palma. Consejo Populares, CDR, FMC.
Festival de capacidades	Estas actividades llevan a los jóvenes a ejercer un alto nivel de esfuerzo por lo que se auto valorarán y reconocerán sus limitantes.	Director del combinado deportivo	Tercera semana de agosto del 15 al 22 9:30Am	En el área del combinado deportivo del municipio la Palma	Jóvenes del municipio Palma

Conclusiones

Se determinaron los elementos teóricos que fundamentan el desarrollo de las actividades físico-recreativas de los jóvenes de 14 a 18 años de la barriada de la Palma

El diagnóstico nos arrojó a conocer los gustos y preferencias de los jóvenes de 14 a 18 años de la barriada de la Palma

Se elaboró el Plan de Actividades Físico Recreativas para jóvenes adolescentes de 14 a 18 años de la barriada de la Palma.

A través de la práctica de estas actividades se consigue un desarrollo de un sentido de querer proteger y respetar la naturaleza. Pero además, se potencian y desarrollan ciertos valores pedagógicos tan perseguidos por todo educador

Por sus características de permanencia temporal convivencia en grupo, austeridad del medio no es difícil comprender que cualidades como la cooperación, responsabilidad, el autocontrol, rusticidad, formación de habilidades y destrezas entre muchos sean cualidades que se logren en la práctica de estas actividades

Bibliografía

- Acosta Tíeles, N. *Maltrato Infantil Prevención*. Editorial Científica – Técnica, La Habana, 2007.
- Álvarez de Zayas, C. *Metodología de la investigación científica*. Editorial Pueblo y Educación, La Habana, 1995.
- Andrade de Melo y de Drummond, E, *Introducción al ocio*. Editora MenoleLda, Barueri Brasil, 2003.
- Barriéntos, julio, Geovanni *Propuesta de programación Recreativo Físico Deportiva, para escuelas y barrios urbanos Marginales del departamento de Chiquimula Guatemala, Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río, Junio del 2005.*
- Casal Valdés, H y Col. *Introducción a la investigación científica aplicada a la Educación Física y el Deporte*. Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana, 1987.

- Colectivo de autores. *Manual del [profesor](#) de Educación Física*. Departamento Nacional de Educación Física del INDER. Tomo 1
- Constitución Socialista de [la República](#) de Cuba. *El derecho del pueblo a la práctica sistemática de la Educación Física, el deporte y la recreación*. Editorial. Político, La Habana, 1985.
- Dirección Nacional Recreación del Inder: "documento rectores de la recreación física en Cuba" (La Habana, Cuba, años 2000-2003)
- Dumazedier, Joffre. *Hacia una civilización del ocio*. Editorial Estela, Barcelona, 1964.
- Forteza de la Rosa, A. y Razola Ribas, A. *Base Metodológica del [entrenamiento](#) deportivo*. Editorial Científico – Técnico, La Habana, 1988.
- Pablo Waichman. *Tiempo libre y Recreación: Un desafío pedagógico*. PV Ediciones Buenos Aires, 1993.
- Pérez Sánchez, Aldo .Recreación.Fundamento teórico metodológico capítulo I .2005.
- Pérez Sánchez, Aldo. *Fundamentos Teóricos Metodológicos de la Recreación*. Editorial José Martí, La Habana, 2003.
- Pérez Sánchez. Aldo y Col. *Recreación. Fundamentos Teórico Metodológicos*. México, Instituto Politécnico Nacional,1997
- Revista Ilustrada de Análisis General (). *Andar para hacer caminos*, 2000. Disponible en <http://www.bohemia.cu>
- Rico A, Carlos Alberto. *Prospectiva del Plan Nacional de Recreación*. Centro de Documentación Virtual en Recreación Tiempo Libre y Ocio, Costa Rica, 1999-2002. Disponible en <http://funlibre.org>
- Tabares, F. Dimensión social del deporte y la recreación .Jornadas de trabajo Aprender jugando. La lúdica como meditación de la enseñanza y el aprendizaje. Instituto Deportes y Recreación INDER Medellín 26 y 27 de agosto,2005

POTENCIALIDADES PARA EL DESARROLLO DEL TURISMO DE NATURALEZA EN LA RESERVA ECOLÓGICA CANASÍ – PUERTO ESCONDIDO

Autores:

Dra. C. Yamilet Yanes Leiva. Profesora Auxiliar.

RESUMEN.

Una vez concluida la etapa de reclusión del Covid 21, los cubanos experimentan conocer nuevos espacios, su naturaleza y su cultura, por lo que el Turismo de Naturaleza cobra interés en la población cubana, ocupando un lugar preferencial con respecto al Producto tradicional de sol y playa, sin embargo, muchos son los espacios naturales que existen en el país, que no han sido descubiertos; es por ello que se impone buscar nuevos espacios y diagnosticar potencialidades para el desarrollo del Producto Naturaleza. El caso de estudio del presente trabajo es la Reserva

Ecológica (RE) Canasí – Puerto Escondido, que se localiza en el Litoral Norte de Mayabeque, planteándose el siguiente objetivo: Determinar las potencialidades de los espacios naturales de la RE Canasí – Puerto Escondido, con vistas al desarrollo del Turismo de Naturaleza. El diagnóstico realizado arrojó que esta Reserva ocupa una franja costera de terrazas emergidas e impresionantes fondos marinos, ubicada en el centro del Corredor Turístico Habana – Varadero, donde la evaluación de los recursos turísticos, evidenció que estos se encuentran en buen estado de conservación y representan un atractivo; lográndose identificar 29 modalidades con posibilidades de desarrollo a corto, mediano y largo plazo.

ABSTRACT.

Once the stage of confinement of the covid 21, the cuban experience to get to know new spaces, his nature and culture, so that the nature-based tourism cobra interest in the cuban population, occupying a preferential place with respect to the product traditional sun and beach, however, there are many natural spaces that exist in the country, which have not yet been discovered; it is for this reason that we need to seek new spaces and diagnose potential for the development of the product nature. the case study of the present work is the ecological reserve (er) canasí – puerto escondido, which is located on the north coast of mayabeque, considering the following objective: to determine the potential of the natural spaces of the re canasí – puerto escondido, with a view to the development of nature tourism. the diagnosis showed that this reserve occupies a coastal strip of terraces emerged and impressive seabed, located in the center of the tourist corridor havana – varadero, where the evaluation of tourism resources, showed that these are in good state of conservation and represent an attractive; managing to identify 29 modalities with possibilities of development in the short, medium and long term.

PALABRAS CLAVE.

Turismo de Naturaleza, Espacios Naturales, Ecosistemas, Áreas Protegidas, Reserva Ecológica.

KEY WORDS.

Nature-based tourism, Natural areas, Ecosystems, Protected Areas, Ecological Reserves.

INTRODUCCIÓN.

Los espacios naturales han sido desde siempre, objeto de interés del hombre, que los ha utilizado para sobrevivir de sus recursos, generando una transformación en los mismos, y una vez

agotados o contaminados, ha salido en busca de nuevos espacios que satisfaga sus necesidades; en la actualidad su uso y apropiación ha provocado un alto grado de antropismo en el planeta, debido al desmedido desarrollo económico y su expansión, lo que ha reducido de manera irreversible los espacios naturales, variando el concepto sobre ellos, como plantea Boullón (2006), desde su concepción como espacios vírgenes a espacios con relativo grado de conservación y a los que el ser humano no ha llegado a transformar en su totalidad.

Dentro de los espacios naturales más vulnerables por las transformaciones que ha sufrido y el uso desmedido que tienen, se encuentran los espacios litorales, que son aquellos que se definen como la franja de contacto entre el océano y la superficie terrestre emergida, constituyen áreas de transición entre los sistemas terrestres y los marinos. La variedad y singularidad de los ecosistemas que constituyen el espacio litoral hacen de éste un espacio de alto valor ecológico, con una considerable diversidad biológica; convirtiéndolos también en espacios de alto valor social, económico, educativo, cultural y recreativo, pero la fragilidad de los mismos, la cual se ha incrementado con la acción del hombre y el cambio climático, reclama de una protección cada vez más eficaz y planificada.

Cuba formando parte del Caribe Insular, históricamente según Anoceto (1998), ha explotado sus espacios litorales para desarrollar la modalidad de Sol y Playa, pero este producto ha caído en una curva de saturación porque los intereses de los principales países emisores de turistas en el mundo se han desviado hacia el Producto Cultural y de Naturaleza, por lo que para ello, ya en los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución, aprobados el 18 de abril del 2011, se plantea que es necesario buscar nuevos destinos en la Isla o replantearse un perfeccionamiento de los que ya existen; brindando la oportunidad de desarrollar el Producto Naturaleza o de complementar el de Sol y Playa; desarrollando estrategias de posicionamiento de estos inexplorados destinos, Duvalón (2011).

El objetivo principal de desarrollar estos destinos, es el de atraer el turismo internacional hacia la Isla, ya que es la principal entrada en divisas que existe, pero también es necesario brindar opciones al turismo nacional, el cual necesita conocer su naturaleza y

su cultura, de esta forma además de recrearse, aprenden la importancia de conservar estos espacios naturales para las futuras generaciones.

El Litoral Norte de Mayabeque, debido a las características físico geográficas que presenta, tiene un elevado potencial turístico y se encuentra en el principal corredor turístico de la zona occidental, que conecta dos destinos importantes, la ciudad de La Habana que ofrece un producto Urbano, fundamentalmente Histórico - Cultural y Varadero que oferta como producto principal Sol y Playa; por lo que sería de gran interés ofertar un destino intermedio, especializado en el producto de Naturaleza.

En este espacio litoral, se encuentra la Reserva Ecológica (RE) Canasí – Puerto Escondido, que está localizada entre la desembocadura del río Canasí y el río Puerto Escondido, abarcando una extensión terrestre de 479,77 ha terrestres y 421 ha marinas; en estos espacios se llevan a cabo 12 proyectos de conservación que gestionan la protección de los ecosistemas terrestres y marinos por la gran diversidad biológica que albergan y el valor geológico y ecológico que presentan; sin embargo existe una situación problemática porque a pesar de la existencia de una gran variedad de ecosistemas estratégicos para el desarrollo del turismo, no se aprovechan estos espacios para desarrollar el producto de Naturaleza.

Por ello se plantea el siguiente Problema Científico:

¿Cómo contribuir al desarrollo del Turismo de Naturaleza, en la Reserva Ecológica Canasí – Puerto Escondido?

Y se traza como Objetivo General: Determinar las potencialidades de los espacios naturales de la RE Canasí – Puerto Escondido, con vistas al desarrollo del Turismo de Naturaleza.

Y para cumplir con este, se llevarán a cabo algunos Objetivos Específicos:

1. Diagnosticar las potencialidades de los espacios naturales de la RE Canasí – Puerto Escondido.
2. Evaluar los recursos turísticos
3. Identificar las modalidades a desarrollar.

MATERIALES Y MÉTODOS.

Los métodos de investigación teóricos utilizados fueron:

Histórico – Lógico, para conocer sobre el devenir histórico del desarrollo del Turismo de Naturaleza en espacios litorales y los elementos necesarios para hacer de esta, una actividad sostenible.

Enfoque Sistémico, se utilizó en toda la investigación, al establecer una relación entre las tres etapas de investigación, la teórica, el diagnóstico y la propuesta.

Analítico – Sintético, para analizar y sintetizar toda la información e interpretar acerca de los espacios litorales y sus potencialidades para el desarrollo del Turismo de Naturaleza.

Inductivo – Deductivo, con el objetivo de relacionar el desarrollo del turismo en espacios naturales hasta su desarrollo particular en las zonas litorales.

Para llevar a cabo el diagnóstico se aplicó una serie de Métodos de Investigación Empíricos, tales como:

Análisis Documental: este método se utilizó en el estudio de los documentos oficiales como el Expediente del área y el Plan de Manejo en proceso.

La Observación: de tipo estructurada para observar el estado de salud de los ecosistemas, las potencialidades de los mismos para el desarrollo del Turismo de Naturaleza y las condiciones de infraestructura existentes en el área. Entre los aspectos a observar, se encuentran los indicadores como flora, fauna, paisaje, antropismo, actividades económicas locales, oferta recreativa, comportamiento de los visitantes y necesidades recreativas de la población.

La Entrevista: Se realizó a directivos, especialistas y técnicos de conservación del área protegida, con el objetivo de conocer los planes futuros de desarrollo del área.

Trabajo de Campo: este método ha permitido tomar evidencias gráficas del estado de conservación de los ecosistemas y georeferenciar los puntos estratégicos.

Como método estadístico matemático, se encuentra la estadística descriptiva y como procedimiento se utilizó la distribución empírica de frecuencia y el cálculo porcentual para analizar las tendencias en los resultados de los instrumentos aplicados.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN.

Caracterización físico – geográfica:

El Área Protegida Canasí - Puerto Escondido, localizada en el Litoral Norte de Mayabeque ocupa el tramo costero comprendido entre las desembocaduras de los ríos Canasí y Puerto Escondido, contando con la presencia de variados ecosistemas terrestres y marinos, que representan los principales valores naturales, siendo estos un refugio único para especies de flora y fauna endémicas del lugar. El área protegida comprende 479,77 ha terrestres y 421 ha marinas.

El clima en esta zona es clasificado como tropical húmedo, los principales indicadores se comportan de la siguiente manera: Temperatura media anual: 24.7 Grados C, Temperatura media máxima: 28.6 Grados C, Temperatura media mínima: 20.8 Grados C. Horas sol: 2798. Precipitaciones medias anuales: 1300 milímetros, máximas en el mes de octubre y mínimas en el mes de marzo. Humedad relativa promedio: 82 %.

Caracterización socio – económica:

Los recursos pesqueros hacen de la zona, un lugar donde se ha desarrollado por años esta actividad económica, contando con dos bases de pesca comercial en los asentamientos que se encuentra en las márgenes de los ríos; también el desarrollo geológico ha permitido la formación de minerales como cromo y azufre, la afluencia de aguas minerales cercanas a ríos; así como la presencia de asfaltitos, areniscas y yeso, este último en Corral Nuevo, Canasí; y las manifestaciones de petróleo y gas natural, las cuales son consideradas una de las mayores reservas del país.

Caracterización histórica – cultural:

La historia de la localidad de Puerto Escondido se remonta a la época de la conquista, cuando a partir del año 1550 comenzaron a surgir núcleos en zonas costeras y entre ellos los testimonios se refieren al llamado Corral de Puerto Escondido, con la fecha de concepción del 3 de noviembre de 1563, a favor de Martí de Galdes según Hart, (1978). Los testimonios de los pobladores más longevos aseguran haber encontrado objetos materiales procedentes de dichos asentamientos.

La historia del lugar hace referencia a diferentes periodos y sucesos históricos, entre ellos, que era frecuentado en la época de la colonia por piratas y corsarios, que utilizaban la geografía del lugar para atracar sus embarcaciones, sin que la naviera española los detectara y así desarrollar con mayor seguridad el comercio en la zona, llegando a oficializarse entre los años 1821 y 1825, una base pirata en el lugar. Posteriormente en la época neocolonial, se hace referencia al tráfico

de Whisky, cuando la Ley seca, en los Estados Unidos de Norteamérica, igualmente todo potenciado por la geografía del lugar.

Análisis derivado del inventario de los recursos.

Infraestructura, servicios turísticos:

Actualmente se cuenta con espacios abiertos para realizar acampadas en tiendas de campaña porque no existe en el área una infraestructura con las condiciones para alojamiento, aunque se proyecta la restauración de la estación biológica que es una instalación que cuenta con tres niveles y 5 habitaciones, varias oficinas, cocina, comedor, 1 aula y 1 centro de buceo; tiene también proyectada la construcción de cabañas de madera para el alojamiento y cuenta con la Instalación de Campismo Puerto Escondido.

Redes técnicas y condiciones de accesibilidad:

La estación biológica que será el centro de visitantes, tiene acceso al servicio eléctrico y al suministro de agua potable, no presenta telefonía fija pero sí tiene una línea móvil, hay conexión a internet, pero en muchas ocasiones se dificulta. La instalación posee cobertura de saneamiento a través de fosa; además la topografía de la zona ayuda al drenaje superficial, garantizando las condiciones higiénico-sanitarias.

El acceso es posible por vía terrestre por Vía Blanca y la carretera del campismo hasta el aparcamiento de la estación biológica o centro de visitantes, o por el pueblo de Puerto Escondido hasta la base náutica, donde se combina con equipos náuticos para su llegada a la estación. También presenta acceso por vía marítima, desde Varadero y desde la Habana, lo cual hace del lugar un potencial para construir una marina.

Recursos Humanos.

Las entrevistas aplicadas a directivos, especialistas, técnicos y operarios de la conservación, así como a los pobladores locales, arrojaron no solo sus conocimientos sobre los valores naturales y culturales del territorio, sino también la aprobación y el interés hacia el aprovechamiento de los mismos en futuros proyectos turísticos. Estas permitieron conocer que el desarrollo del turismo en el área cuenta con la aceptación y el apoyo de la comunidad receptora, aspecto muy importante según Conti y Cravero (2010); esta se compone de personas hospitalarias y costumbres muy arraigadas de pesca y artesanía, características que constituyen en sí atractivos. La mayor ventaja es el personal que estará vinculado a los servicios de guía es local

en su mayoría y en un 100 %, está vinculado a la RE, trabajando en los 12 proyectos de conservación, incluyendo el de ecosistemas marino costeros.

Inventario de los recursos con potencialidades turísticas.

Como parte del inventario de recursos fueron analizados todos aquellos elementos tangibles e intangibles que forman parte del patrimonio natural, histórico-cultural y socioeconómico de la RE Canasí – Puerto Escondido y las zonas de amortiguamiento, con el objetivo de lograr una propuesta integradora que aproveche todas las potencialidades del área. De esta forma fueron identificados un total de 21 recursos, los cuales se caracterizan de manera individual a través de las Fichas de Recursos y se muestran a continuación:

Recursos naturales y paisajísticos: Grutas Marinas El Pájaro y El Tiburón, Cueva La Virgen, La Laguna del Pirata, Sendero El Encanto de Puerto Escondido, Río de Puerto Escondido y Boca de Canasí, La Leyenda del Ceibón, El Hechizo de la Cazuela, El Sortilegio de Palmarejo, fondos de arrecifes de coral, pasto marino, gorgonias y esponjas, El Uveral y Playa La Caleta.

Recursos histórico- culturales: Pueblo de Puerto Escondido, arenera, muro y ruinas conservadas de barracones esclavos de la época de la colonia, espeluncas que servían de cementerio esclavo y sitios de artesanía tradicional local.

Comunidades: asentamientos pesqueros de Puerto Escondido y Boca de Canasí

Recursos socioeconómicos: extracción de petróleo y campismo popular.

Valoración del estado y conservación de los recursos.

Evaluación ambiental:

A pesar del desarrollo de la actividad petrolera en la zona, el campismo popular y la pesca comercial, esta cuenta aún con una variedad de ecosistemas naturales bien conservados, conformando un atractivo paisajístico, incluyendo los fondos marinos.

Definición del valor de los recursos.

Evaluación turística:

Tras la valoración turística de los recursos, siguiendo aspectos estéticos, económicos, funcionales, sanitarios y los grados de importancia y conservación de sus valores, desde el punto de vista cualitativo, el área muestra un potencial para el desarrollo de la actividad turística; esto

está fundamentado por los valores estéticos que le otorgan belleza paisajística, diversidad de elementos atrayentes, alta funcionalidad de sus recursos y una geodiversidad que permite el desarrollo de actividades turísticas que contribuyan a su conservación.

Todos los recursos podrán ser incorporados a la actividad turística, siendo aprovechados a corto y mediano plazo, ya que presentan componentes naturales, históricos o culturales altamente relevantes, alcanzando varios de ellos la exclusividad; a la vez que tienen una elevada capacidad para convertirse en fuentes de ingresos turísticos y generar beneficios económicos o sociales a la comunidad local, ya sea directa o indirectamente; además de las inversiones infraestructurales requeridas para su uso turístico, posibilitando que su aprovechamiento con este fin pueda resultar económicamente factible.

Valoración de uso funcional.

Valorando las potencialidades de uso turístico, se pueden desarrollar en el área, el producto de naturaleza, con sus modalidades de ecoturismo y turismo de aventuras, el producto rural y el producto histórico cultural; planificados todos con los principios de la sostenibilidad; teniendo mayor relevancia los recursos paisajísticos, debido al atractivo que representan y la protección que se tiene sobre los mismos. Ayala (2009) y Gauche (2014).

Evaluación turística de los recursos seleccionados.

Recursos turísticos:

Con un fin turístico podrán ser explotados los 21 recursos identificados y evaluados en el área, los cuales aparecen agrupados en el Anexo IV y V, según las modalidades y actividades propuestas en las que pueden ser aprovechados.

Estacionalidad y accesibilidad: las modalidades propuestas se pueden desarrollar durante todo el año, ya que la mayoría de los recursos se encuentran disponibles de forma permanente, exceptuando la observación de aves migratorias.

Se recomienda aprovechar conexión vial con importantes zonas turísticas o fuentes emisoras de turismo como La Habana y Varadero, localizándose el área en el principal corredor turístico del occidente.

Actividades turísticas:

El aprovechamiento de cada recurso propuesto, según las modalidades a implementar, posibilita el desarrollo de las siguientes actividades turísticas:

Senderismo, recorridos, cicloturismo, baño recreativo en el río y el mar, snorkeling, buceo contemplativo, navegación naturalista en kayak, catamarán y veleros, campamentos, espeleoturismo blando y duro, espeleobuceo, cabalgatas, montañismo, rapel, escalada, desplazamientos horizontales, jump blue, cliffs diving, canopy, observación de aves, agroturismo, pesca vivencial, pesca recreativa con vara, fotocaza y safari fotográfico.

Síntesis de la propuesta de uso funcional turístico.

Ecoturismo: a implementar a corto plazo; destinada a los visitantes interesados en conocer, disfrutar y aprender de la relativamente bien conservada y sus valores culturales, históricos y sociales, sobre la base de la educación ambiental, como plantea Boo (1990).

Turismo Rural: a implementar a mediano y largo plazo, destinada a los visitantes interesados en conocer y experimentar la cotidianidad y las expresiones culturales, sociales y productivas de la comunidad rural campesina y de pescadores.

Turismo de Aventuras: a implementar en el corto y mediano plazo; destinada a los visitantes interesados en vivir experiencias novedosas en áreas naturales inalteradas o de difícil acceso; donde el contacto con la naturaleza requiera de notables esfuerzos físicos y constituya un reto, que les permita realizar hazañas personales y disfrutar de estos ambientes.

Turismo Histórico Cultural: a implementar a corto y mediano plazo; destinado a los visitantes interesados en conocer y apreciar el patrimonio que recrea periodos o hechos de la historia y la cultura local.

Medidas de protección y manejo.

Para lograr la sostenibilidad de la actividad turística, es importante tener en cuenta los indicadores de sostenibilidad, establecidos por la OMS, la región del Caribe Insular y los específicos establecidos en Cuba por el MINTUR y el CITMA, proponiendo las siguientes medidas de protección y manejo, retomadas de la propuesta de Linares, L. y Morales, G. (2014) y adaptadas al área de estudio, teniendo en cuenta la Ley No. 331 de 2015:

1. Adecuación de las actividades propuestas a la legislación y prácticas nacionales establecidas para la gestión y conservación de patrimonio natural y cultural.

2. Zonificación de las áreas en los recursos según sus cualidades, niveles de fragilidad y riesgo para los visitantes; delimitando aquellas que son accesibles para cada actividad sin causar perturbaciones, deterioros o interrupciones en la vida cotidiana de la población local.
3. Desarrollo de estudios de Capacidad de Carga Turística (CCT) en los recursos para establecer restricciones que garanticen su disfrute sin degradarlos o afectarlos: cantidad óptima de visitantes, tiempos de permanencia, frecuencias y horarios para cada actividad propuesta.
4. Establecimiento del cobro de tarifas de acceso a visitantes siempre que las cualidades del recurso lo permitan, para controlar el flujo turístico y destinar los ingresos derivados a la protección, el mantenimiento y mejora de los mismos o para beneficio de la comunidad local.
5. Implementación de programas de vigilancia, seguridad, control de incendios, que garanticen la protección de los recursos y los visitantes.
6. Adquisición del equipamiento y los medios de protección necesarios para el desarrollo de las actividades: chalecos salvavidas, cascos, botiquín de primeros auxilios, dispositivos de radiocomunicación, accesorios para la monta de caballos, trajes para el campo o para la pesca vivencial.
7. Mantenimiento o reposición sistemática del equipamiento empleado para el desarrollo de las actividades propuestas, fundamentalmente las de aventura.
8. Capacitación del personal administrativo y/o de servicios turísticos en los temas de manejo y conservación del patrimonio y seguridad de los visitantes.
9. Elaboración y divulgación de normativas que regulen el comportamiento de trabajadores y visitantes en cada actividad, impidiendo prácticas que atenten contra su seguridad, la conservación e higiene de los recursos o el respeto a la cultura local.
10. Sensibilización de los visitantes con los valores de los recursos y la necesidad de protección de los mismos, a través del diseño de medios interpretativos, recorridos, charlas y otras actividades enfocadas en estas temáticas, retomando a Crispín (2010).
11. Garantizar que la infraestructura turística que se desarrolle tenga bajo impacto para el medio y se corresponda con el carácter rural o natural de cada área.

CONCLUSIONES

1. El diagnóstico de las potencialidades de los espacios naturales de la RE Canasí – Puerto Escondido, proyectó que existen diversos recursos naturales e histórico – culturales, que pueden constituir recursos turísticos.
2. La evaluación de los recursos turísticos, evidenció que estos se encuentran en buen estado de conservación y representan un atractivo natural.
3. Se identificaron 29 modalidades con posibilidades de desarrollo a corto, mediano y largo plazo, dependiendo de la complejidad y de los equipamientos para su progreso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- ✓ Anoceto, L. (1998). El Turismo, motor de la economía cubana de los noventa, Revista Destinos. Cuba, No. 6, Abril – Mayo, 4-6.
- ✓ Ayala, H. (2009). Modalidades Turísticas. Características y situación actual. La Habana, Cuba: Félix Varela.
- ✓ Boo, E. (1990). Ecoturismo: Potencialidades y Escollos. WWF, The Conservation Found. Washington DC. USA. 226 pp.
- ✓ Boullón, R. (2006). Espacio Turístico y Desarrollo Sustentable. Aportes y Transferencias, 2, 17-24. Recuperado el 25 de marzo de 2020, de <http://nulan.mdp.edu.ar/319/1/Apo2006a10v2pp17-24.pdf>
- ✓ Conti, L. y Cravero, S. (2010). Patrimonio, comunidad local y turismo: la necesidad de planificación para el desarrollo sostenible. Notas en Turismo y Economía(1), Recuperado el 21 de marzo de 2020, de <http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/1095/1569/completo.pdf?sequence1>
- ✓ Crispín, D. (2010) Metodología para realizar caminatas ecoturísticas en la Isla de la Juventud: como recreación sana y sostenible aparece en Revista Acción electrónica. No.12, 44 - 49. Disponible en: <http://portal.indes.cu/revistas/accion/ficheros/Accion12.pdf> [consultada el 21 de junio de 2012]
- ✓ Duvalón, J. (2011). Diseño del Producto de Naturaleza "Parque de Eco-Aventura Cerros de Yaguajay". Trabajo de Diploma para optar por el título de Licenciado en Geografía, Universidad de La Habana, Facultad de Geografía, La Habana.

- ✓ Gauche, J. (2014). Propuesta de Diseño de Producto para el desarrollo del campamento ecoturístico El Taburete. Trabajo de diploma en opción al título de Licenciado en Turismo, Univesidad de La Habana, Facultad de Turismo, La Habana, Cuba.
- ✓ Linares, L. y Morales, G. (2014). Del desarrollo turístico sostenible al desarrollo local. Su comportamiento complejo. Pasos: Turismo y Patrimonio Cultural, 12(2), 453-466. Recuperado el 15 de febrero de 2020, de <https://doi.org/10.25145/j.pasos.2014.12.033>

BIBLIOGRAFÍA.

1. Andrés, A. y Blanco, R. (2006) Manual de buenas prácticas ambientales para el sector del turismo en los espacios naturales de Castilla y León. Fundación del Patrimonio Natural de Castilla y León. Consejería de medio ambiente. Editorial: Junta de Castilla y León. Disponible en: <http://www.sostenibilidad.patrimonionatural.org/documento>
2. Águila, J. (2004). Salud Ecológica. La Habana. Editorial Ciencias Médicas. Holguín.
3. ANPP (1997) Ley 81 del Medio Ambiente. República de Cuba. Folleto. La Habana.
4. Ayes, G. (2003). Medio Ambiente, Impacto y desarrollo. Editorial Científico-Técnica. La Habana.
5. Báez, A. y Martínez, R. (2001). Curso taller “Diseño del producto Turístico del Parque Nacional Caguanes” CNAP / CITMA. 85 pp.
6. Eagles, P. y McCool, D. (2002). Turismo Sostenible en Áreas Protegidas. Directrices de Planificación y Gestión. PNUMA / IUCN. Madrid, España. 183 pp.
7. Gozón, A. (2006). Desarrollo local en Cuba. Retos y perspectivas. Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas (CIPS). Editorial Academia. La Habana.
8. Avcikurt, C., y Col. (2015). Tourism, Environment and Sustainability. En G. Ayazlar, Rural Tourism a Conceptual Approach (pág 755). Sofía, Bulgaria.
9. Barbosa, N. (7 de junio de 2019). Turismo de Naturaleza en Cuba. Periódico Granma. Recuperado el 23 de febrero de 2020, de <http://www.granma.cu/cuba/2019-06-07/turismo-de-naturaleza-en-cuba-07-06-2019-10-06-16>
10. Ley No. 331 de 2015 de las Zonas con Regulaciones Especiales. Gaceta Oficial de la República de Cuba(36), págs. 519-523.

Kiper, T. (2013). Role of Ecotourism In Sustainable Development. En M. Ozyavuz, Advances in Landscape Architecture (págs. 773-80

DESEMPEÑO PEDAGÓGICO DEL METODÓLOGO DE EDUCACIÓN FÍSICA PARA LA INCLUSIÓN DE EDUCANDOS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

PEDAGOGICAL PERFORMANCE OF THE PHYSICAL EDUCATION METHODOLOGIST FOR THE INCLUSION OF STUDENTS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

M. Sc. Tania Martínez Evans.

M. Sc. Edilia Rodríguez Valdés.

Resumen

La preparación del metodólogo de Educación Física para el desempeño de la función docente metodológica constituye una de las principales metas a lograr desde la superación profesional. No obstante, a partir de la práctica pedagógica, la observación y la experiencia profesional de la investigadora, se ha constatado que se carece de

acciones coherentes de superación para conducir la preparación de los metodólogos en lo concerniente a la inclusión en las clases de Educación Física de los educandos con Discapacidad Intelectual que constituyen en Cuba la necesidad educativa especial asociada a discapacidad que presenta más educandos incluidos en las escuelas del nivel primario. Se empleó una red de indagaciones teóricas, empíricas y de procesamiento matemáticos – estadísticos para la conformación de los sustentos del estudio. Los referentes fundamentales que sustentaron la investigación se encontraron en la Teoría de la Educación Avanzada que desde sus presupuestos permitió diseñar una estrategia de superación profesional para dar respuesta al problema.

Palabras claves: nivel primario, profesor de Educación Física, inclusión.

Summary

The preparation of the Physical Education methodologist to perform the methodological teaching function constitutes one of the main goals to be achieved from professional improvement. However, based on the pedagogical practice, observation and professional experience of the researcher, it has been confirmed that there is a lack of coherent improvement actions to guide the preparation of methodologists regarding inclusion in Physical Education classes. of students with Intellectual Disabilities who constitute in Cuba the special educational need associated with disability that presents more students included in primary level schools. A network of theoretical, empirical investigations and statistical mathematical processing was used to form the basis of the study. The fundamental references that supported the research were found in the Theory of Advanced Education, which from its assumptions allowed the design of a professional improvement strategy to respond to the problem.

Keywords: primary level, Physical Education teacher, inclusion.

Introducción

Las escuelas cubanas de educación primaria, experimentan en la actualidad un profundo proceso de cambio que comprende la estructura organizativa, la curricular y el contenido, a partir de orientaciones que se han indicado por el Ministerio de Educación. En la actualidad, existen varias instituciones primarias encargadas de la atención educativa de los educandos con Discapacidad Intelectual (DI, sigla con que se identificará Discapacidad Intelectual), por lo que el proyecto educativo institucional debe tener en cuenta la organización general del centro, los medios de acceso al currículo, la accesibilidad de los espacios físicos y la disponibilidad de áreas de atención individualizada.

El rol social que cumplen los docentes, las características especiales del desarrollo de los educandos con discapacidad intelectual y las diversas especificidades que tiene la atención educativa organizada para los mismos, requieren de una preparación sistemática y constituyen un reto en el desempeño pedagógico de los docentes, incluyendo los de Educación Física (EF, sigla con que se identificará Educación Física), que trabajan en escuelas primarias con este tipo de educando incluidos, por lo que es importante considerar su atención y proporcionar una mirada al proceso para mejorarlo.

Este proceso de cambio presupone una transformación radical en el pensamiento y en la actuación de los directivos y maestros del nivel primario, lo cual hace evidente la necesidad de plantear nuevas y más complejas exigencias a la profesionalidad del metodólogo, la que puede alcanzarse con el perfeccionamiento de las acciones dirigidas a su superación.

El profesor de Educación Física debe estar preparado científica y metodológicamente, requiere estar actualizado sobre las tendencias actuales de las prácticas de actividad física y deporte para adecuar los contenidos de cada clase a los objetivos propuestos. Los metodólogos de esta especialidad tienen entre sus funciones la de asesorar, preparar, orientar metodológicamente a los profesores, controlar el proceso docente educativo de la asignatura en las escuelas y convocar y organizar actividades que contribuyan a la calidad de vida de los educandos, especialmente los que presentan DI y se encuentran incluidos en el nivel primario.

Para trabajar la EF con educandos con DI incluidos en el nivel primario es necesario preparar a los profesores, a través de lo que en países como Cuba se reconoce como preparación metodológica. En la misma es insuficiente el tratamiento que los metodólogos municipales brindan al tema de la atención a la diversidad de educandos que hoy se encuentran en los centros educacionales regulares del nivel primario, especialmente los que presentan DI, carecen del conocimiento en lo que respecta a las características de este tipo de educandos y su tratamiento en el área de la actividad física (Educación Física, recreación y deporte) adaptada a ellos; lo que trae como consecuencia insuficiencias en el desempeño profesional pedagógico de los profesionales de la Educación Física y dificultades para llevar adelante la inclusión educativa de estos educandos, que en la actualidad constituyen el mayor porcentaje de educandos con necesidades educativas especiales asociada a discapacidad incluidos en las instituciones escolares del nivel primario.

Por lo que constituye objetivo de esta investigación diseñar una estrategia de superación profesional para el mejoramiento del desempeño pedagógico del metodólogo de Educación Física para la inclusión de educandos con DI en el nivel primario.

Métodos, materiales y resultados

En Cuba, el desempeño profesional de los docentes es un problema esencial en la práctica pedagógica y una línea priorizada por el Ministerio de Educación y la Dirección Nacional de Educación Física. Por ello, en este sentido deberá tener un mayor espacio cuando se dirige a los metodólogos de la Educación Física, que tienen a su cargo la dirección de este proceso pedagógico que incluye variadas actividades y programas físico-deportivos, por lo cual necesitan una constante actualización dirigida al mejoramiento de su desempeño pedagógico.

Añorga J. (2015) define desempeño pedagógico como un “Proceso pedagógico consciente que desarrollan los hombres, en el escenario habitual donde realizan sus labores, enmarcado en un sistema de relaciones, normas y procedimientos que deben cumplirse, para un resultado satisfactorio”.

Luego de asumir una posición al respecto se impone la necesidad de que el desempeño pedagógico sea cada vez mejor y así se encuentre a tono con las exigencias de las instituciones educativas y del contexto social, en este sentido y para que el metodólogo de EF mejore su desempeño se requiere priorizar la permanente preparación y desarrollo de este en función de su mejoramiento.

El mejoramiento del desempeño como un proceso consciente que se desarrolla por medio del sistema de relaciones e interrelaciones que establecen los sujetos implicados en el mismo, y los aportes del proceso de profesionalización como proceso pedagógico fundamental, continuo, que atiende la integridad de los sujetos y tiende a desarrollar y consolidar las competencias por aproximaciones sucesivas, estableciendo diferentes niveles de profesionalidad, para la vida social y profesional, de acuerdo con los requerimientos de la sociedad (Añorga, J. 2014, p.11)

El mejoramiento profesional y humano del personal que tiene la misión de dirigir, reviste una mayor importancia. En el desempeño profesional de los directivos, las acciones educativas en que participa le deben proporcionar una adecuada gestión de dirección y el desarrollo de cualidades humanas que lo distinga de los demás. La misma no se puede ver como un hecho aislado, debe formar parte de todo un sistema que permita nuevos y actualizados conocimientos, habilidades y valores, sobre las áreas de los procesos que dirige y en las responsabilidades administrativas y económicas que tiene que asumir. (Añorga, J., 2014, p.19)

Las condiciones actuales de perfeccionamiento de la educación cubana muestran una realidad que exige mejorar el desempeño pedagógico de los profesores de Educación

Física en atención a las necesidades de aprendizaje de los educandos, especialmente los que presentan DI y que se encuentran incluidos en el nivel primario.

Estos educandos, son parte de la diversidad que como un elemento sustancial en la constitución de las sociedades modernas explica el apego de los sistemas educativos a una tendencia inclusiva, la cual implica una reformulación del accionar de los mismos en todos sus aspectos: teóricos, metodológicos, organizativos y administrativos, lo que presupone la búsqueda de alternativas para viabilizar una nueva ideología en la escuela, donde todos los educandos pueden aprender y por ello tienen derecho a una educación de calidad, ajustada a sus condiciones personales.

La inclusión educativa en Cuba es entendida como una concepción (presupone en sí misma un sistema de ideas, juicios, conceptos, sugerencias y procedimientos metodológicos para su implementación) que reconoce el derecho de todos a una educación de calidad y que propicie la integración a la sociedad como individuos plenos en condiciones de poder disfrutar de las posibilidades que ella ofrece y contribuir a su perfeccionamiento (Borges S, 2014).

Diversos estudios revelan que los educandos con discapacidad mejoran sus rendimientos motrices si se interviene con la inclusión. Lavay (1987), muestra las mejoras obtenidas con la inclusión en la clase de EF, –concretamente en el aprendizaje de habilidades- de los educandos con DI. Esta facilita mejoras en el aprendizaje y el rendimiento motor, en la autoestima de los educandos con DI moderada (Block, 1995; Houston-Wilson, 1997).

En correspondencia con lo antes planteado, la preparación de los metodólogos de Educación Física es un elemento de significativo valor en el contexto de la superación profesional, pues va dirigida fundamentalmente a elevar la competencia y el desempeño profesional del docente desde el puesto de trabajo por lo que necesitan de una superación permanente para garantizar la calidad de su trabajo.

La práctica directiva cubana manteniendo su compromiso político, debe lograr a través de la utilización de nuevos métodos y estilos, un mayor grado de participación, compromiso y responsabilidad de los recursos humanos en el quehacer de las instituciones. Lograr lo antes expuesto, dependerá en gran medida de la preparación que se ofrezca a los dirigentes, en especial de los métodos educativos que se apliquen en esa preparación, conjuntamente con la evaluación, el estímulo y el elogio oportuno y la evaluación que permita constatar el impacto de su desempeño.

Desde la Educación Avanzada, se sugiere el uso de estrategias concebidas sobre la base de necesidades objetivas, el uso de métodos y procedimientos bien organizados,

actualizados y controlados, que aprovechen todas las oportunidades institucionales, ya sea la auto superación, el trabajo metodológico, la investigación o el posgrado.

Para llevar a cabo la investigación se utilizaron los métodos del nivel teórico: histórico-lógico, sistematización, análisis documental, sistémico- estructural-funcional. Del nivel empírico: revisión documental, encuesta estructurada a los metodólogos de EF provinciales y municipales de La Habana, observación al desempeño, consulta a especialistas. Y estadísticos-matemáticos: análisis porcentual, tablas y gráficas.

La estrategia de superación diseñada se sustentó en los fundamentos filosóficos, sociológicos y psicológicos de la educación. También se tiene en consideración la Resolución Ministerial 132/2004, capítulo III, artículo 20, emitida por el Ministerio de Educación Superior, donde se establecen las pautas a considerar para la organización del proceso de superación posgraduada del profesional, los tipos y formas que deben ser empelados. Además, se sustenta en la Resolución Ministerial 210 del 2007 dictada por el Ministerio de Educación Superior, que norma el trabajo metodológico que se desarrolla en una universidad y que se tiene en cuenta al conformar las acciones previstas dentro de la estrategia de superación.

La estrategia de superación concebida se caracteriza por ser:

Interdisciplinaria: pues incorpora conocimientos y habilidades de distintas disciplinas, con el propósito de dar solución a problemas profesionales y a la asimilación de núcleos temáticos que han sido identificados como conexiones y relaciones entre ellas.

Flexible: porque permite la adaptación a diferentes escenarios formativos y a las Características propias de cada docente.

Contextualizada: ya que tiene en consideración las características propias de la institución y del territorio donde se ejecuta.

Sistémica: debido a que evidencia la concatenación entre las etapas y el obligatorio cumplimiento de cada una, sobre una concepción dialéctica, histórica y cambiante, como resultado de la actividad transformadora de los sujetos participantes.

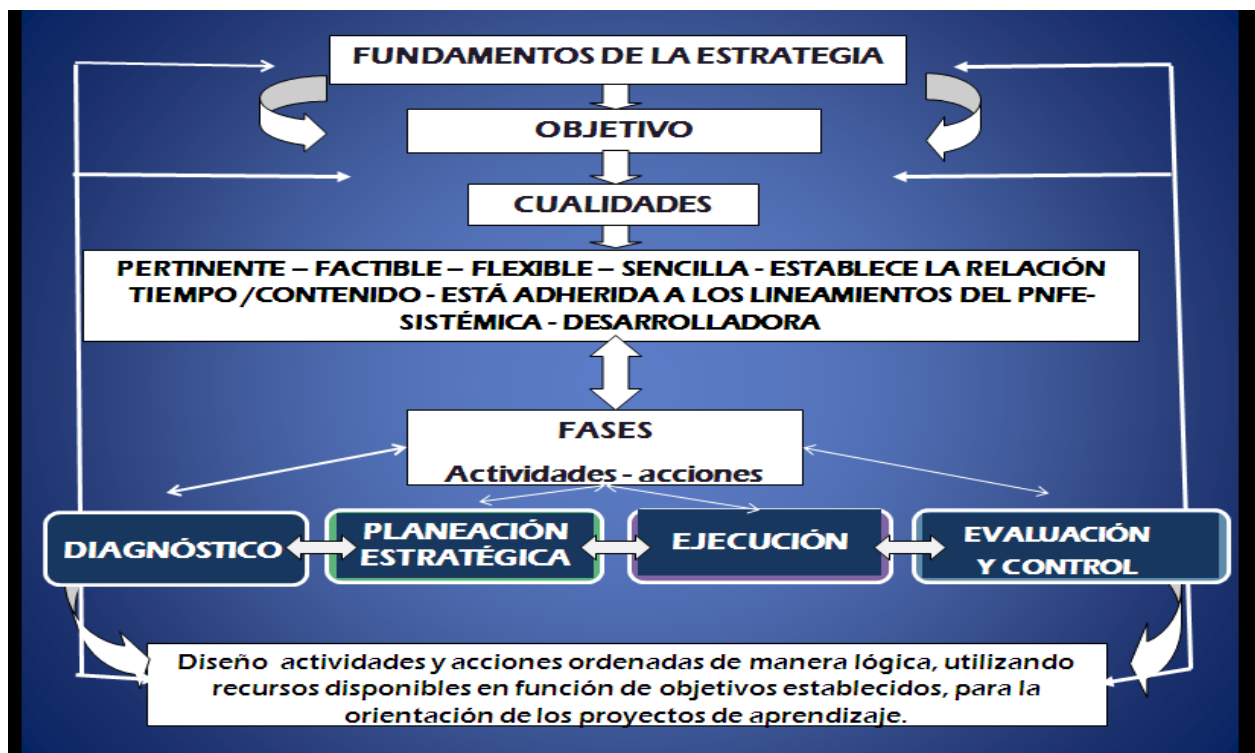
Humanista: dada por su finalidad de propiciar el mejoramiento del desempeño profesional y humano.

Personalizada: al sustentarse en la atención a las diferencias individuales durante el proceso de aprendizaje de los participantes; así como, en el desarrollo de las acciones en respuesta a los problemas previamente identificados.

Colaborativa: debido a que incluye métodos y procedimientos que propician el trabajo en equipos, promoviendo comportamientos y conductas necesarias para el ejercicio profesional, tales como el liderazgo, la capacidad de comunicación efectiva y afectiva, el razonamiento crítico y analítico.

Las insuficiencias detectadas en el estudio previo realizado en la provincia de La Habana, así como las opiniones de los expertos, muestran la necesidad de contar con una estrategia de superación que sea de utilidad práctica y que la misma involucre tanto al metodólogo de Educación Física como a todos los factores que tienen que ver con la inclusión de los educandos con DI. La misma se sustenta en los principios teóricos de la Educación Especial, la Educación Avanzada, los procesos de superación, el diseño curricular y las estrategias.

Principales resultados



Entre las actividades de superación planificadas en la estrategia se encuentra el diplomado: Preparación a los docentes de Educación Física (EF) para la atención a educandos con Discapacidad Intelectual (DI) incluidos en el nivel primario.

El diplomado consta de 450 horas, se desarrollarán las comparecencias de modo presencial y semipresencial aportarán 15 créditos. Cada hora de docencia directa implicará tres horas de trabajo independiente, destinadas a trabajo de campo; prácticas; actividades profesionales y revisión de documentos e investigaciones, a partir de la consideración de un enfoque desarrollador, multiplicador e investigativo.

Este curso se realizará en la modalidad parcial con el uso de medios audiovisuales, está concebido para cubrir los contenidos temáticos y cumplir los objetivos previstos, lo que supone la introducción y complementación oportuna de los contenidos teóricos y prácticos, de modo que los participantes construyan conocimientos, desarrollen habilidades y valores a partir de una reflexión crítica y autocrítica.

Se llevará a cabo una participación individual, grupal y dialogada demandando para ello el uso de herramientas para el conocimiento tácito y explícito, soportadas en el empleo de las tecnologías de la información y las comunicaciones, con lo que se ha de lograr el aspecto generador del interés, análisis, reflexión, debates, discusión y apropiación consciente, expresado en la construcción de conocimientos, que serán aplicados y enriquecidos en la práctica educativa.

Se impartirá por profesionales de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” y de la Universidad de Ciencias Pedagógicas “Enrique José Varona”, con experiencia en actividades físicas adaptadas y en la Educación Especial, respectivamente.

Objetivo general: Perfeccionar el desempeño profesional del docente de la EF, a partir de la selección y aplicación adecuada de las exigencias psicopedagógicas y didáctico metodológicas para la atención a los educandos con DI incluidos en el nivel primario.

Discusión de resultados

Se presentó la propuesta a la consulta de experto, los cuales plantearon de manera general lo siguiente:

- El diplomado que se presenta, va encaminado a los profesionales de la Educación Física y el Deporte y a los profesionales que pertenecen o colaboran en la Educación Especial, este propone alternativas que van a facilitar y enriquecer el desempeño pedagógico de dichos profesionales, de manera que cumplan con las exigencias que demandan los educandos con discapacidad intelectual.
- Esta propuesta no solo le proporcionará al diplomante determinar las potencialidades de los educandos con DI del nivel primario, también le ofrecerá herramientas metodológicas para perfeccionar su desempeño profesional en el marco de la diversidad, lo que le permitirá potenciar el desarrollo y crecimiento

personal de estos individuos de manera que garantice su inclusión en el propósito de diseñar una estrategia de participación creativa, personalizada, diferenciada y de óptimo desarrollo para todos; a partir del conocimiento y manejo de las nuevas concepciones y tendencias.

- Evidencia integralidad en sus objetivos y contenidos, orientados estos a satisfacer las demandas de preparación de los profesionales de la Educación Física, para dar una respuesta óptima a las exigencias actuales de la realidad educacional, que les permitan la apropiación y el dominio de los conocimientos teórico-prácticos, para garantizar con sentido humanista, una atención educativa de calidad a estos educandos en el nivel primario y las diferentes estructuras y escenarios educativos.

Conclusiones

1. El estudio realizado acerca de los fundamentos teóricos y metodológicos permitió caracterizar el proceso de superación de los metodólogos de EF en la inclusión de los educandos con DI y la necesidad del mejoramiento de este para su desarrollo.
2. El diagnóstico realizado reveló que aún existen limitaciones en la preparación de los metodólogos de EF en los contenidos referidos a la inclusión educativa y la DI que le impiden obtener mejores resultados en el desempeño al profesor de EF en la práctica pedagógica en la Enseñanza Primaria.
3. La Estrategia de Superación propuesta para elevar el desempeño de los profesores de EF se confeccionó para ser aplicada desde el municipio, a través del trabajo metodológico. Se caracteriza por las relaciones de jerarquización, dependencia, subordinación y coordinación entre sus componentes internos. Su concepción descansa en el método materialista dialéctico; conjugando las leyes, categorías y principios de la Pedagogía con énfasis en el tratamiento a los componentes personalizados del proceso pedagógico, en su estructuración e implementación, para corroborar la transformación en la instrumentación de este en la Enseñanza Primaria.
- 4 .La implementación de la estrategia reveló una transformación positiva en el conocimiento de los metodólogos de EF sobre el proceso de inclusión educativa y sobre los saberes necesarios para trabajar con los educandos en situación de DI de la Enseñanza Primaria, a partir del conocimiento teórico alcanzado, las habilidades demostradas en su accionar durante las actividades desarrolladas en la escuela y en el municipio.

Recomendaciones

- Establecer las coordinaciones necesarias con la Dirección Provincial del Inder y el Mined para la implementación de la estrategia propuesta, con las adecuaciones pertinentes en otros contextos, incluyendo a los directivos para instrumentar su posible socialización.
- Promover el estudio sobre la temática de la preparación de los profesores educación física de personas con otras necesidades educativas especiales asociadas o no a discapacidad.
- Mejorar en los recursos humanos de los docentes, flexibilizar el currículo, favorecer la interacción social, más entornos, cambiar, modificar o potenciar actitudes de los profesores y de los educandos sin discapacidad hacia la inclusión educativa.

REFERENCIAS

Añorga, J. (2014) La Educación Avanzada teoría educativa para el mejoramiento profesional y humano de los recursos laborales y de la comunidad. Tomo I. La Habana, Cuba.

Añorga, J. (2014) La Educación Avanzada teoría educativa para el mejoramiento profesional y humano de los recursos laborales y de la comunidad. Tomo II. La Habana, Cuba.

Borges, S. (2014). “La inclusión educativa y Educación Especial. Un Horizonte Singular y Diverso para Igualar las Oportunidades de Desarrollo”. Ministerio de Educación. Sello editor: Educación cubana. Playa, La Habana. ISBN 978-959-18-1000-7

Cuba. Ministerio de Educación. (2012). Objetivos Priorizados del Ministerio de Educación durante los cursos escolares comprendidos entre el 2012- 2016. La Habana: MINED.

Cuba. Ministerio de Educación. (2014). Reglamento del Trabajo Metodológico. Resolución Ministerial 200/2014. La Habana: MINED. Consultada el 20 de enero de 2016, <http://www.mined.gob.cu/img/200-14.pdf>

Cuba. Ministerio de Educación Superior. (2004). Reglamento de Posgrado. Resolución Ministerial 132/04. La Habana: MES. Consultada el 20 de enero de 2016, <http://instituciones.sld.cu/ucmh/files/2012/01/RM-132-04.pdf>

Cuba. Partido Comunista de Cuba. (2016). Actualización de los Lineamientos de la Política Económica y Social del Partido y la Revolución para el periodo 2016-2021. Consultada el 18 de marzo de 2017, <http://www.granma.cu/file/pdf/gaceta/01Folleto.Lineamientos-4.pdf>

Discapacidad/discapacidad intelectual/Discapacidad intelectual - Wikipedia, la enciclopedia libre.pdf (28/agosto/2019)

Discapacidad/discapacidad intelectual/Discapacidad intelectual - Wikipedia, la enciclopedia libre.pdf (28/agosto/2019)

González, E. R. (2014). Concepción teórico-metodológica para favorecer el sistema de trabajo de la dirección municipal de educación (Tesis doctoral). Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona, La Habana, Cuba. Consultada el 30 de mayo de 2017, <http://beduniv.reduniv.edu.cu/fetch.php?data=918&type=pdf&id=918&db=1>

Guzmán, R. (2014). Metodología para el macrodiseño curricular del ciclo profesional técnico, especialidad Albañilería, en base a competencias profesionales técnicas. (Tesis doctoral). Universidad de Ciencias Pedagógicas José Martí, Camagüey, Cuba.

Hernández Vázquez, Francisco Javier(2010) Educación física e inclusión educativa.PDF

Jaramillo M. X., Martínez, M., y Forgas, M. R. (2016, mayo- agosto). Estrategia pedagógica de capacitación profesional para los tecnólogos en Contabilidad y Auditoría.

Santiago, (140), 467-480. Consultado el 19 de noviembre de 2016, <http://revistas.uo.edu.cu/index.php/stgo/article/download/145160219/1304>

Kuzmina NV. Ensayo sobre la psicología de la actividad del maestro. Editorial Pueblo y Educación, Cuba, La Habana 1987. Pág. 3.

<http://www.inclusioneducativa.org/index.php> (31/mayo/2019)

López, O. (2015). El desempeño profesional de los directores de los centros politécnicos de La Habana en la atención al Trabajo Preventivo. Una estrategia pedagógica para su transformación. (Tesis doctoral). Universidad de Ciencias Pedagógicas Héctor Alfredo Pineda Zaldívar, La Habana, Cuba.

López, Z. S. (2014, noviembre-diciembre). La superación profesional en el contexto de la entidad laboral como componente indispensable de la formación permanente de los profesores de la ETP. Órbita Científica, 20(81). Consultada el 13 de agosto de 2015, <http://www.revistaorbita.rimed.cu/index.php/rOrb/article/view/259>

Morales, C., Rodríguez, M., y García, W. (2014, enero-febrero). Resultados del modelo para la superación profesional pedagógica en la Universidad Católica de Cuenca en Ecuador. IPLAC, (1), 559-567. Consultada el 20 de noviembre de 2014, <https://www.researchgate.net/publication/303697489>

Pérez, N., Véliz, M., y Pardal, L. (2016, enero). La superación profesional como vía de la preparación de los docentes. Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo. Consultada el 25 de enero de 2017, <http://www.eumed.net/rev/atlante/2016/01/superacion.html>

Portuondo, R. (2017). Conceptos fundamentales de la teoría curricular desarrolladora y compleja. Conferencia en el curso de formación doctoral: Perfeccionamiento de los modos de actuación para el desarrollo del desempeño profesional. Universidad Ignacio Agramonte Loynaz, Camagüey.

Ricardo, M. y Almaguer, M. (2013, enero-marzo). El trabajo científico-metodológico desde la escuela. Opuntia Brava, 5(1). Consultado el 21 de septiembre de 2015, <http://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/ediciones/2013/vol5num1>

Roca, A. R. (2001). Modelo de mejoramiento del desempeño pedagógico profesional de los docentes que laboran en la Educación Técnica y Profesional. (Tesis doctoral). Universidad de Ciencias Pedagógicas José de la Luz y Caballero, Holguín, Cuba.

Rodríguez, P. E. (2008): Estrategia de superación para la actividad científica educacional de los dirigentes de las instituciones educativas de la Educación Técnica y Profesional del municipio Marianao. (Tesis doctoral). Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño, La Habana, Cuba.

Santos, J. (2005). Modelo Pedagógico para el mejoramiento del desempeño pedagógico profesional de los profesores de Agronomía de los Institutos Politécnicos Agropecuarios. (Tesis doctoral). Instituto Central de Ciencias Pedagógicas, La Habana, Cuba.

Valle, A. (2007). Modelos para elaborar una estrategia pedagógica. Instituto Central de Ciencias Pedagógicas, La Habana. Consultada el 10 de junio de 2013, <http://www.google.com.cu/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja>

ESTRATEGIA PEDAGÓGICA PARA LA FORMACIÓN HUMANISTA DEL PROFESIONAL DE LA CULTURA FÍSICA Y EL DEPORTE

Autores: MSc. Maylín Caraballo rodríguez

MSc. Ileana Ross Calderón

Resumen:

El estudio valida la importancia de la formación humanista desde la formación del profesional en la carrera de cultura física y deporte. Es un tema que para la educación superior cubana aporta una mirada novedosa. La investigación se fundamenta metodológicamente en la Educación Avanzada, para el cual, se emplearon métodos del nivel teórico y del nivel empírico como son histórico lógico, análisis síntesis, sistematización, análisis de documentos, enfoque sistémico estructural, parametrización, encuesta y entrevista grupal.

Los resultados de la investigación evidencia las relaciones que se establecen entre la identificación de los problemas profesionales con la formación del profesional de cultura física y la elaboración de una estrategia pedagógica que contribuya a una visión integradora y cultural que motive a la preparación permanente y continua del futuro egresado de cultura física de la UCCFD “Manuel Fajardo”.

Palabras Clave: Formación Humanista, Formación Profesional y Estrategia Pedagógica

Introducción

El Perfeccionamiento de la Educación, como proceso continuo, posibilita crear mejores condiciones para el desarrollo del proceso docente - educativo, pero ello, por sí solo, no asegura elevar la calidad de la educación, sino que exigen, además, transformaciones profundas en algunas concepciones y formas de trabajo de los profesores.

En la actualidad la educación superior se centra en la contribución que puede hacer al proyecto de una sociedad comprometida con el desarrollo humano sustentable, lo cual exige prestar atención a los principios esenciales de una ética humana. En aras de un aprendizaje transformador que permita a los sujetos crear, recrear, producir y aportar de forma consciente y eficiente los conocimientos, valores y capacidades; lo que hace posible la construcción de un modelo social superior, dirigido a la formación de hombres comprometidos en la emancipación colectiva e individual y la humanización de las sociedades.

A nivel internacional aparecen investigaciones referentes a la temática como: Julio E. Cuervo (1986), Bullock, Alan (1989), G. Quesada (1993), Vargas, C. (2010), y Pizul, M. (2013) y en Cuba como Arana (1995), Chacón, N. (1996, 2011), Hart(1998),González, 1998, Bermejo, 2003, Valmaseda, J. (2007) y Ayala, P. (2013). Investigaciones dirigidas al tema de los valores como una de las vías para trabajar hacia una formación humanista con objetivos y esferas de actuación diferentes. Pero no dirigidos hacia la formación profesional.

Esta situación obliga a trabajar en función de resolver problemas tan comunes en el sector de educación en la enseñanza del profesional de la cultura física en lo específico dirigido a la motivación y el interés hacia la formación humanista, a partir de tener profesor con herramientas que faciliten el proceso docente.

A partir de reconocer el marco contextual de la formación humanista del profesional de la cultura física y animados en el hecho de investigar un conjunto de insuficiencias que como antecedente condicionan la contradicción fundamental presente en el problema científico. Las vivencias acumuladas de las autoras unida a la revisión documental realizada al plan de estudio de la carrera, los programas de las asignaturas que conforman la disciplina le permite identificar como situaciones problemáticas las siguientes: insuficientes estudios sobre la formación humanista en el proceso de formación del profesional de la cultura física, deficiencias en la articulación de la formación humanista desde las estructuras de los diseños curriculares con tendencia a

la especialización y en los estudios realizados, no abordan la formación humanista en lo específico, sino que están dirigidos de forma general a las percepciones, proyecciones valorativas y propuestas de estrategias dirigidas a la educación del profesional de la cultura física.

Los antecedentes expuestos posibilitaron que las investigadoras identifiquen como contradicción: la no correspondencia entre la formación del profesional de la cultura física en relación a la formación humanista. La contradicción anterior facilitó identificar como problema científico ¿Cómo contribuir a la formación humanista del profesional de la cultura física? Por lo que el objeto de estudio es el proceso de formación humanista y el campo de acción es la formación humanista del profesional de la cultura física.

Para resolver el problema científico, el objetivo general se expresa en desarrollar una estrategia pedagógica para la formación humanista en el proceso de formación del profesional de la cultura física en la UCCFD “Manuel Fajardo”.

Material y Métodos

El estudio se sustentó en el enfoque dialéctico-materialista. Para la obtención de los datos y el procesamiento de la información se emplearon las indagaciones de los niveles teóricos, empíricos y estadísticos.

De los métodos del nivel teórico se tuvo en consideración: el análisis y síntesis, la Inducción y deducción, el método Histórico-lógico, el enfoque sistémico estructural permitió revelar los nexos y relaciones entre los componentes de la estrategia pedagógica que se propone. La sistematización que permitió determinar los referentes teórico-metodológicos de la formación humanista en la formación profesional y elaborar la concepción pedagógica que fundamenta la estrategia pedagógica que se propone.

Se utilizaron métodos del nivel empírico: la observación, encuesta, entrevista y la modelación grupal para determinar el estado actual del componente humanista en la formación profesional del licenciado de Cultura Física en la UCCFD “Manuel Fajardo” y valorar la transformación como resultado de la aplicación de la estrategia pedagógica.

Así como, el análisis documental para profundizar en las diferentes concepciones sobre formación; los planes de estudios de la carrera desde el Plan C hasta la actualidad, los programas de las disciplinas y trabajos realizados por los profesores en cursos y talleres con el fin de valorar los resultados de la implementación de la estrategia propuesta. Además, de métodos estadísticos, que se emplearon para el procesamiento de la información obtenida. La triangulación metodológica permitió el análisis la información en los instrumentos aplicados.

Resultados

Con los resultados del diagnóstico identificados nace la necesidad del diseño de un modelo de estrategia que responda a las exigencias actuales para la formación humanista, que proponga alternativas de solución a las deficiencias detectadas en la formación del profesional de la cultura física en la UCCFD “Manuel Fajardo”. Para lo que se consultaron diferentes autores que definen a la estrategia como:

En el diccionario Larouse se define Estrategia como “el arte de dirigir operaciones militares, habilidad para dirigir, aquí se confirma la referencia sobre el surgimiento en el campo militar, lo cual se refiere a la manera de derrotar a uno o a varios enemigos en el campo de batalla, sinónimo de rivalidad, competencia ...”

El concepto deriva de la [disciplina](#) militar. Por extensión, el término puede emplearse en distintos ámbitos como sinónimo de un proceso basado en una serie de premisas que buscan obtener un resultado específico, por lo general beneficioso. La estrategia, en cualquier sentido, es una puesta en práctica de la [inteligencia](#) y el [raciocinio](#).

Halten, K. J (1987) “Es el proceso a través del cual una organización formula objetivos, y está dirigido a la obtención de los mismos. Estrategia es el medio, la vía, es el cómo para la obtención de los objetivos de la organización. Es el arte (maña) de entremezclar el análisis interno y la sabiduría utilizada por los dirigentes para crear valores de los recursos y habilidades que ellos controlan. Para diseñar una estrategia exitosa hay dos

claves; hacer lo que hago bien y escoger los competidores que puedo derrotar. Análisis y acción están integrados en la dirección estratégica”.

Quinn, J. (1995). Estrategias para el cambio. En Biblioteca de Planificación Estratégica. Ed: Prentice- Hall Hispanoamericana, S.A. México. P12. “Construir una posición que sea tan sólida (y potencialmente flexible) en ciertas áreas, que la organización pueda lograr sus metas a pesar de lo imprevisible del comportamiento, cuando se presenta la ocasión de las fuerzas externas”

Existen varios autores que definen el término de estrategia en el campo educacional como son:

Citado por Saturnino de la Torre y otros. (2000). Estrategias didácticas innovadoras. Recursos para la formación y el cambio. Ed: OCTAEDRO. España. p.111 según Huberman, 1973. “Una serie de principios que sirven de base a fases específicas de acción queden permitir instalar con carácter duradero una determinada innovación”

Díaz Bordenave, J., Adair Martins Pereira. (1982). Estrategias de enseñanza – aprendizaje. Orientaciones didácticas para la docencia universitaria. San José de Costa Rica. p95. “Camino para llevar a los estudiantes de la situación en que se encuentra hasta aquella que les permite alcanzar los objetivos fijados tanto técnicas, profesionales como de su desarrollo individual”.

Según (Addine Fernández. F. y otros (1998) citado por Osmery Prado Sosa (2010) “La estrategia establece la dirección inteligente, y desde una perspectiva amplia y global, de las acciones encaminadas a resolver los problemas detectados en un determinado segmento de la actividad humana. Se entiende como problemas las contradicciones o discrepancias entre el estado actual y el deseado, entre lo que es y debería ser, de acuerdo” con determinadas expertativas que dimanen de un proyecto social y educativo dado. Su diseño implica la articulación dialéctica entre los objetivos (metas perseguidas) y la metodología (vías instrumentadas para alcanzarlas).”

Para Valle Lima, 2007 una estrategia es “un conjunto de acciones secuenciales e interrelacionadas, que partiendo de un estado inicial (dado por el diagnóstico) permiten dirigir el paso a un estado ideal, consecuencia de la planeación.”entre otros, los cuales hacen énfasis en los métodos o las vías para proceder, en las acciones o concepciones que sirven de guía para la toma de decisiones, fijan objetivos y medios a utilizar para alcanzarlos y definen acciones a emprender para alcanzar el resultado propuesto.

Según Luis A. Pichs en su Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas plantea que Valcárcel Izquierdo, 1998 en su Tesis en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas, aporta ideas valiosas para la conceptualización de la estrategia, entre las que se destacan:

- ✓ Siguen una secuencia de lo general a lo particular.
- ✓ Se inician con una ubicación en tendencias del entorno y fijan aspiraciones globales, que se tratan de concretar en objetivos y metas específicas para áreas determinadas.
- ✓ Es un proceso de derivación de objetivos, con la intención de establecer una armonía entre lo deseado a largo y corto plazo.
- ✓ Se persigue alcanzar una continuidad entre las tres dimensiones temporales de existencia de una institución (pasado-presente-futuro), a partir de lo ya hecho y sin esquematizarse en ello, trabajar en presente para lograr el futuro.
- ✓ La Estrategia Pedagógica que se propone, tiene enfoque sistémico, por la relación entre sus componentes estructurales, la cual se fundamenta en la Educación Avanzada la cual es guía fundamental de múltiples investigaciones pedagógicas de la educación postgraduada y de varias formas de superación.

Un elemento significativo en la estructura de la estrategia pedagógica es su misión y objetivo general expresados como:

Misión: La preparación del profesor de Cultura Física para su adecuado desempeño profesional, alcanzando los conocimientos, habilidades y valores necesarios que garanticen la formación Humanista del profesional de Cultura Física.

La Estrategia Pedagógica para la formación Humanista en la formación del profesional de Cultura Física cuenta con cinco etapas, donde cada una de ellas posibilita las

condiciones de realización de la otra y su vez la evaluación de los resultados de la que le precede. Así las etapas, objetivos y acciones de la estrategia pedagógica se subordinan al **objetivo general** que pondera todo el sistema y se constituye en su núcleo: Diseñar un sistema de acciones para el mejoramiento del desempeño profesional del profesor de Cultura Física, mediante acciones que favorezcan la consolidación de los conocimientos teóricos profesionales, habilidades, comportamientos y valores; que contribuyan a la formación Humanista y formación integral del profesional de Cultura Física, acorde con las transformaciones y exigencias de la sociedad cubana.

Cualidades de la Estrategia Pedagógica

Al sistematizar los referentes teóricos y metodológicos en el proceso de modelación de la estrategia pedagógica, se precisaron otras características, como: su carácter humanista, transformador, flexible, contextualizado, dinámico, objetivo, operativo, formativo, sistémico, personalizado, participativa y colaborativa.

Humanista: Considera al futuro profesional de Cultura Física como centro de la estrategia pedagógica, sus potencialidades para su desarrollo profesional y comportamiento humano.

Transformador: Las acciones diseñadas se corresponden a las insuficiencias y carencias identificadas en la caracterización de los programas de las disciplinas y orientan su transformación.

Flexible: Se expresa en las posibilidades que ofrece para el rediseño y adecuación de las acciones, de acuerdo con las condiciones en que se desarrolla la función docente educativa, evaluación sistemática, el control permanente de los resultados de diagnósticos sistemáticos que se realicen al concluir cada etapa.

Contextualizado: Las acciones están en correspondencia con las demandas de la sociedad cubana para la formación humanista del licenciado de Cultura Física y se dirigen a contribuir a su formación desde las posibilidades que proporciona el contexto de la UCCFD “Manuel Fajardo”

Dinámico: Es abierta, flexible, sujeta a cambio, a la confirmación o rediseño que vaya indicando el proceso de su puesta en práctica sobre la base del conocimiento objetivo de la realidad pedagógica constada en el diagnóstico en que se incide en un acercamiento constante a la realidad para alcanzar los objetivos previstos.

Objetivo: Se proyecta, ejecuta y controla sobre la base de las posibilidades reales de materialización, contextualización, personalización y carácter dinámico.

Operativo: De fácil manejo pedagógico, asequible a todos los sujetos involucrados en el proceso de transformación, factible de ser aplicada y de que responda a la realidad en la misma medida que se considere su carácter objetivo, dinámico personalizado y contextualizado.

Formativo: Involucra en su concepción esencial la unidad del proceso desarrollador de conocimientos, hábitos y habilidades profesionales, normas de relaciones y valores, expresados didáctica y metodológicamente en una unidad indisoluble.

Sistémica: Permite la combinación ordenada, coherente y cohesionada de todos los factores, componentes y sujetos que se direccionan en el proceso pedagógico. Se evidencia en la concatenación entre cada una de las etapas que conforma la estrategia.

Personalizado: Tiene en cuenta las individualidades de cada sujeto implicado en la implementación de la estrategia, diagnostica sus necesidades, y valora sus potencialidades atendiendo a sus motivaciones e intereses, para organizar y ejecutar la cooperación interdisciplinaria.

Participativa: En el proceso formativo se favorece al desarrollo de las relaciones humanas, alejadas del autoritarismo, donde el estudiante se sienta comprometido con su formación.

Colaborativa: Se incluyen métodos y procedimientos que propicien el trabajo en conjunto, promoviendo comportamientos y conductas que contribuyan a la formación humanista.

En esta fase de la investigación se diseña la estrategia pedagógica para la formación humanista en el proceso de formación profesional de la Cultura Física. Se determinan los métodos, técnicas e instrumentos a aplicar para posteriormente presentar la propuesta que contribuye a la formación humanista en el proceso de formación profesional de la Cultura Física en la UCCFD “Manuel Fajardo”. Los métodos del nivel teórico están presentes en todas las fases del proceso investigativo pues posibilitan, a partir de los resultados obtenidos, sistematizarlos, analizarlos y explicarlos para llegar a conclusiones confiables que permiten resolver el problema científico formulado.

La estrategia pedagógica se desarrolla en cinco etapas.

Etapas I: Selección y caracterización del grupo de estudio, se establecieron acciones para caracterizar y seleccionar a los sujetos implicados en la implementación de la Estrategia Pedagógica para la formación Humanista en la formación del profesional de Cultura Física. Para lo mismo se realizaron indagaciones empíricas, como la encuesta, la observación a clases y la entrevista a profesores, para conocer así las carencias teóricas en relación a la formación humanista. Para lo cual nos trazamos como **objetivo:** Caracterizar a los profesores en correspondencia con el dominio a los contenidos de la formación humanista.

Etapas II: Sensibilización de los sujetos implicados, para implementar la estrategia pedagógica para la formación humanista en la formación del profesional de cultura física, se llevó a cabo conversatorios y talleres con las partes involucradas para garantizar una mayor incorporación y compromiso en los procesos de la estrategia.

Los talleres de sensibilización se diseñan y realizan a partir de los resultados de la caracterización de los profesores, se toman en consideración las carencias identificadas y sobre esa base se desarrollan los talleres, los cuales se distinguen por el carácter personalizado y diferenciado de cada subgrupo de profesores implicados.

Para lo cual nos trazamos los **objetivos siguientes:** Sensibilizar a los profesores implicados acerca de la necesidad de la implementación de la estrategia pedagógica para la formación humanista en la formación del profesional de cultura física, la cual se desarrolla de forma de talleres.

Acción 1. Selección y creación del grupo de estudio para la implementación de la estrategia pedagógica para la formación humanista en la formación del profesional de la cultura física. Esta acción permite la caracterización de los profesores implicados, en correspondencia con la formación humanista, lo que permite alcanzar el objetivo propuesto en esta etapa.

Etapas III: Diseño de la estrategia

La motivación de los profesionales por su participación en el proceso de formación profesional, su compromiso con el modelo del profesional y la orientación de sus motivaciones hacia el desarrollo académico y científico, el desarrollo actual y prospectivo de la carrera de Cultura Física, genera un ambiente psicológico favorable para el desarrollo del proceso docente-educativo, basado en la utilización de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación para el desarrollo de manera responsable y creativa de la práctica pedagógica, permitiendo la utilización de esos medios para crear y reproducir situaciones y construir desde esta interactividad el conocimiento y desarrollo de nuevos valores, habilidades y destrezas .

Para lo cual se planificaron y organizaron las acciones para solucionar los problemas diagnosticados y mejorar la actuación profesional.

Se determinaron como acciones:

1. Determinación de las acciones de la estrategia a utilizar. Se realizó de forma coordinada, con vista a desarrollarse en coordinación con el proyecto de valores donde las autoras dirigen la línea de trabajo hacia el desarrollo deportivo humano y socialización.

Se tuvo en cuenta para ello los problemas y particularidades de los profesores implicados en el proceso y las necesidades de aprendizajes identificadas, el vínculo de lo cognitivo, lo afectivo y la atención a las diferencias individuales de los implicados.

Al tener como base el carácter flexible y contextualizado de la Estrategia Pedagógica

para la formación Humanista en el proceso de formación del profesional de Cultura Física, en ella se aplican, en correspondencia con los objetivos a lograr, la utilización de los diferentes métodos de la enseñanza, proporcionándole las herramientas necesarias para que perfeccionen la actuación profesional.

Los contenidos a impartir a través de las diferentes formas de superación que se utilicen tendrán el objetivo de proporcionar las herramientas necesarias para la formación humanista en la formación del profesional de la cultura física, desde un enfoque científico e integrador.

Se diseñaron tres cursos de superación con vista a proporcionar los contenidos teóricos y prácticos aportados por las ciencias filosóficas, pedagógicas y psicológicas en torno a la formación humanista.

El concepto de formación se vincula con la enseñanza, aprendizaje y preparación personal, esto es, con la educación, ante el hecho de que todo ser humano no es por naturaleza lo que debe ser, y por consiguiente necesita de la formación como un proceso básico en tanto que acrecienta las posibilidades del sujeto para la construcción conceptual y la producción del conocimiento.

Para Ferry (1990: 50) la formación adquiere diversas connotaciones. Primeramente, la formación es percibida como una función social de transmisión del saber, en un sentido de reproducción de la cultura dominante. En otra perspectiva, la formación es considerada "como un proceso de desarrollo y estructuración de la persona que lo lleva a cabo bajo el doble efecto de una maduración interna y de posibilidades de aprendizajes, de reencuentros y de experiencias."

El concepto de formación, se presenta como principio unificador y se asume como proceso de humanización, misión y eje teórico de la pedagogía Rafael Flórez (1974: 109) expresa: "La formación es lo que queda, es el fin perdurable; a diferencia de los demás seres de la naturaleza, "el hombre no es lo que debe ser", como dedica Hegel, y por eso la condición de la existencia humana temporal es formarse, integrarse, convertirse en un

ser espiritual capaz de romper con lo inmediato y lo particular, y ascender a la universalidad a través del trabajo y de la reflexión filosófica, partiendo de las propias raíces".

La formación humana como misión y eje teórico de la pedagogía, trasciende al docente, en tanto hace referencia a su misión de educador y formador de la condición humana de los sujetos con quienes irradia su accionar cotidiano. Sobre el quehacer formativo del docente han reflexionado los filósofos de la ilustración como Juan Jacobo Rousseau, los pedagogos clásicos del siglo XIX y los pensadores de la educación contemporánea como Savater (1997).

Enfatizar la categoría "formación humana" categoría esencial de las ciencias pedagógicas como orientación del desarrollo hacia el logro de objetivos, implica rescatar la tradición humanista, distanciando la educación de enfoques pragmáticos y positivistas estrechos, implica reconocer los determinantes ideológicos y culturales de la educación.

Baxter, E. et al, (2002 p. 143) al citar a Honore, concibe la formación como el conjunto de los hechos que conciernen a la formación. Añade que la formación del hombre se concibe, como el resultado del conjunto de actividades organizadas de modo sistemático y coherente, que le permiten poder actuar consciente y creadoramente. Este sistema debe prepararlo como sujeto activo de su propio aprendizaje y desarrollo.

González (2010, p.22), afirma que la formación humanista debe encaminarse hacia "la participación activa del estudiante en su aprendizaje, en los procesos de comunicación y cooperación a partir del trabajo en equipo, en el cual todos pueden aprender de todos; al potenciar el desarrollo de un pensamiento crítico y reflexivo que propicie el acercamiento cognitivo y afectivo con el objeto cognoscente para el desarrollo de determinadas actitudes y conductas".

Para Ramos Serpa, 2000. La formación humanista ha sido interpretada como aquella que propende a la elaboración y apropiación por parte de los estudiantes, de una concepción integral acerca de la naturaleza del hombre y de la sociedad, así como de la

activa y multilateral interrelación entre ambos y a la actuación consecuente con el progreso humano en las condiciones histórico – concretas existentes.

De acuerdo a Mendoza (2005, p. 11) en su esencialidad teórico-práctica por formación humanista se comprende la formación en los estudiantes de un sistema de conocimientos, habilidades, valores, convicciones y sentimientos, que se fundamenta en una metodología dialéctico-materialista y en un enfoque cultural y personológico, dirigidos a la integralidad del conocimiento, al cultivo de la sensibilidad y la espiritualidad, a la interpretación y explicación de los procesos históricos, sociales y culturales relacionados con el hombre, así como al desarrollo de un estilo de pensamiento y de actuación en función de la transformación de la realidad. Se basa en el conocimiento integral del ser humano y del mundo "se expresa, ante todo, en una concepción del mundo y en un enfoque axiológico". El cual es asumido por la autora.

Al situar el humanismo en el contexto cubano actual la doctora Lissette Mendoza precisa que: "... en su creación conceptual, desde la cultura e ideología de la Revolución Cubana, el humanismo es una concepción de carácter integral, formada históricamente acerca del hombre y su realización. Se concibe al hombre en su historicidad, en su devenir, en su desarrollo, en su plenitud. Se manifiesta en la actualidad en sus dimensiones teórica, metodológica, ideológica y práctica"

La formación humanista constituye uno de los retos de la educación en todos los niveles, por lo cual, se hace evidente la necesidad de la ruptura con los esquemas tradicionales y encaminar a la formación humanista a:

1. Situar lo humano como piedra angular del pensamiento desde los fundamentos filosóficos educativos y socio educativos.
2. Fortalecer la formación axiológica en los estudiantes.
3. Potenciar el pensamiento filosófico cubano, con un carácter interdisciplinario y trasdisciplinario, para garantizar la sistematización de la formación humanista.

Los autores consultados tanto nacional como internacional tienen como limitaciones, que se pronuncian por una formación más centrada en el alto sentido humano del profesional, que en lo academicista en función del mercado profesional y se dirigen más a la formación humanística y al tratamiento de los valores.

Las autoras asumen el concepto de Formación humanista Mendoza, P. L. (2005) “Es la formación de un sistema de conocimientos, habilidades, sentimientos, valores, convicciones, que se fundamenta en una metodología dialéctico-materialista (..) dirigido a la integralidad del conocimiento, al cultivo de la sensibilidad y la espiritualidad, a la interpretación y explicación de los procesos históricos, sociales y culturales relacionados con el hombre...”

Así como en los estudios consultados sobre Formación Profesional, estos carecen de una elaboración adecuada y profunda la fundamentación de las bases conceptuales acerca de cómo entender a la formación humanista, qué debe ella aportar a la formación del futuro profesional de Cultura Física.

Conclusiones

La estrategia pedagógica que se propone, es una concepción teórico-práctica que permite orientar el proceso pedagógico de la formación del profesional de Cultura Física de la UCCFD “Manuel Fajardo”, que se fundamenta en la teoría de la Educación Avanzada para la formación humanista.

La estrategia pedagógica que se propone, posibilita superar las limitaciones del modelo del profesional vigente y alcanzar el estado deseado.

La estrategia pedagógica para la formación humanista en la formación del profesional de la cultura física, parte del sistema de acciones mediante las cuales se estimula la adquisición de conocimientos, habilidades y proyecciones valorativas, conforme a su actuación. Que se desarrolla con el consentimiento de los sujetos que en ella participan y favorece a la colaboración activa en correspondencia de los intereses individuales e institucionales

Referencias Bibliográficas

- Arana, M. y Armenteros, C. (1995) La renovación de la formación sociohumanista básica del ingeniero. En: Revista Cubana de Educación Superior, No. 3, pp 59 – 74. La Habana
- Báxter, E. (2002): ¿Cuándo y cómo educar en valores?, ICCP, Formato Digital. La Habana.
- Bermejo,A. (2003) Significación filosófica del humanismo y la liberación social en José Carlos Mariátegui (Tesis presentada en opción al grado científico de Dr. en Ciencias Pedagógicas), Santa Clara, Cuba.
- Hart, A. (1998) El papel de las humanidades en el mundo actual. Revista Educación Universitaria, Universidad de Matanzas, Cuba, No. 1.
- Mendoza, L. (2005) Formación Humanista e interdisciplinariedad: hacia una determinación categorial. En Didáctica de las Humanidades. Editorial Pueblo y Educación.
- Quinn, J. B. (1995): Estrategias para el cambio. En Biblioteca de Planificación Estratégica. Ed. Prentice-Hall Hispanoamericana, S.A, México D.F.
- Valle Lima, A. D. (2007) Modelos para elaborar una estrategia pedagógica. Ciudad de la Habana.