

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

Dr. C. María Magdalena Deschapelles Brunet

## 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

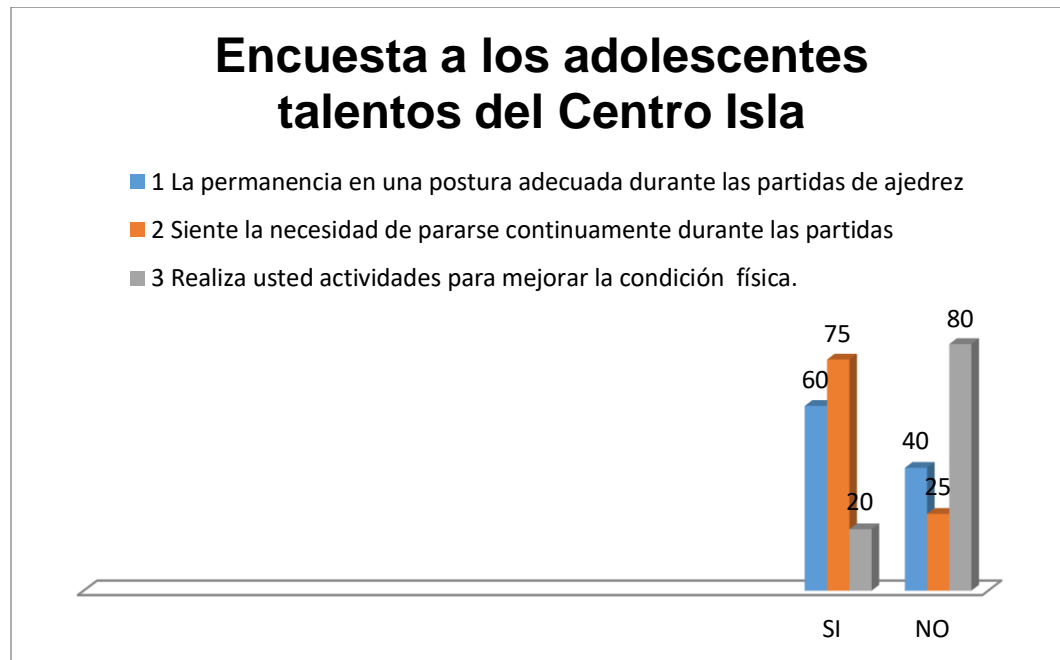
Los resultados más significativos son los relacionados con los criterios de la observación a los entrenamientos del deporte Ajedrez, recolectado en dos momentos antes y después de la propuesta de acciones. Relacionado con la observación estructurada, según Campos, Cobarrubias y Martínez (2012), permite 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**

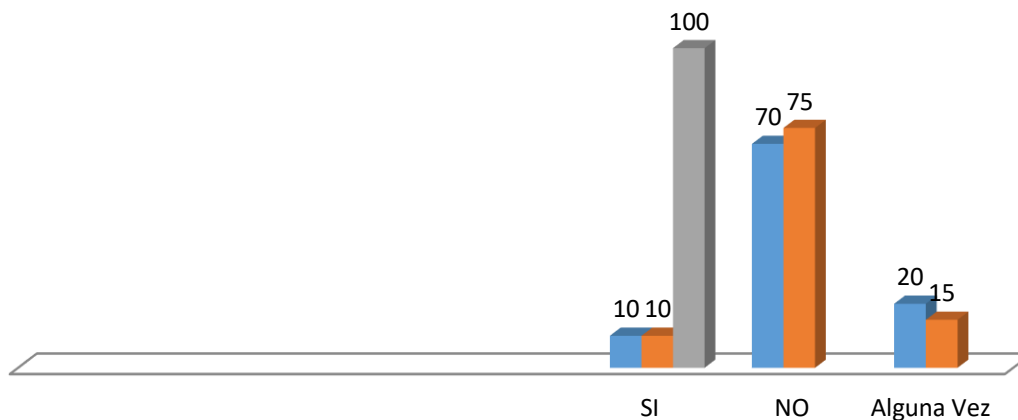
Como se aprecia en el gráfico existe diversidad de criterios referente a la posición de la postura, para el 40% es imposible mantener una postura adecuada durante una partida de ajedrez y para el 60% sería interesante mantenerla porque eso iría en correspondencia con la concentración de la atención, 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 prepreparación 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.