

PROPUESTA PARA MEJORAR LA EVALUACIÓN DE LA FLEXIBILIDAD COXOFEMORAL CON LA AYUDA DE UN FLEXÓMETRO VERTICAL

Lic. Yoan Miguel García Valle

Profesor de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar “Lino Salabarría Pupo”, Sancti Spíritus, yoantkd@nauta.cu, Orcid: 0000-0002-1035-289x

MSc. Jorge Luis Pentón López.

Facultad Cultura Física, Sancti Spíritus, jpenton@uniss.edu.cu, Orcid: 0000-0001-6052-7021

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo fundamental evaluar la flexibilidad coxofemoral a través de un instrumento de medición que ofrezca de forma sencilla resultados más exactos que las formas de evaluación basada esencialmente en la apreciación. Para cumplir con el objetivo trazado se realizó un test de flexibilidad donde se comparó los resultados arrojados por ambos métodos evaluativos. Para ello se tomó una muestra de 6 atletas de la categoría 11-12 años, de Taekwondo del municipio Sancti Spíritus. Los métodos empleados fueron, la medición, la comparación y el estadístico descriptivo. Con esta investigación se aspira ofrecerles a los profesores deportivos una metodología de evaluación de la flexibilidad coxofemoral más precisa que la se ha venido empleando tradicionalmente.

Palabras clave: Evaluación, Flexómetro vertical, Flexibilidad, Split, apreciación

Introducción

En el Taekwondo, al igual que en todas las disciplinas deportivas que se practican en Cuba, se realizan una serie de pruebas físicas con el objetivo de medir el progreso de las capacidades condicionales, habilidades técnicas y competitivas de los practicantes deportivos. Para ello se han realizado una serie de baterías de ejercicios, donde hay un grupo de parámetros preestablecidos que los practicantes según el rango en que cumplan tendrá una evaluación de su desempeño físico, técnico, táctico o mental según sea el caso.

Al analizar las pruebas que miden las capacidades físicas, se comprueba que en el Taekwondo se evalúa; la Rapidez de traslación, la Fuerza de brazos, piernas y abdomen, la Resistencia y la Flexibilidad, esta última con una importancia crucial para poder realizar los distintos tipos de movimientos específicos que demanda el deporte.

La flexibilidad según diferentes autores entre los que podemos citar a Collazo (2010) quien plantea que es la “Capacidad que posee el organismo en su estructura morfo funcional para realizar grandes amplitudes de movimientos articulares que expresan la capacidad de elongamiento de los músculos, tendones, ligamentos y cápsula articular.

Por su parte (Heyward, 2014) la define como la capacidad de una articulación o una serie de

articulaciones, con fluidez a través de la amplitud de movimiento completo sin causar una lesión. La flexibilidad de la articulación coxofemoral es sin dudas la más exigida durante la realización del ejercicio competitivo, de ahí que su desarrollo y evaluación demande de un trabajo personalizado. En la indagación de la bibliografía especializada y dinámica de trabajo para la búsqueda del perfeccionamiento de la preparación del atleta de Taekwondo se ha podido concluir que los diferentes métodos utilizados para la evaluación de la flexibilidad en deportes que precisan de la amplitud articular y específicamente de la coxofemoral presentan un bajo nivel de objetividad, fundamentalmente por la imprecisión de los métodos e instrumentos utilizados.

Mario Di Santo (1999) en su artículo titulado evaluación de la flexibilidad, da una abarcadora explicación sobre los distintos métodos e instrumentos que existen para evaluar la flexibilidad. Entre ellos el autor cita al Test de Wells y Dillon o Seat and Reach y el Toe Touch o Test de Kraus y Hirshland realizados con la ayuda de un flexómetro que mide en centímetros, ambas pruebas buscan medir y evaluar la flexibilidad ventral, aunque desde distintas posiciones.

En palabras del autor las desventajas de estas pruebas radican en que no neutraliza las variables individuales. Así, sujetos de tronco y brazos largos y piernas cortas se ven notablemente favorecidos. Tampoco neutraliza el efecto limitante que, sobre la amplitud de movimiento alcanzado, ejercen los músculos lumbares y los músculos gemelos.

Entre la ventaja de estas pruebas el autor alude y citamos. "A pesar de estas notorias desventajas, no se debe dejar de lado esta propuesta, puesto que resulta de implementación ágil, dinámica y efectiva a la hora de evaluar un elevado número de personas" fin de la cita.

También el autor en su obra menciona al Goniómetro que proporciona junto a la electrogoniometría, los datos más sólidos y confiables referidos al ángulo del movimiento alcanzado. El goniómetro mide la flexibilidad en grados. Consiste en dos reglas o segmentos rectos ligados a un transportador o escala circular graduada en grados.

Las lecturas son tomadas en flexiones y extensiones articulares máximas. Un ejemplo de ello lo podemos encontrar en el Programa Integral de preparación para el deportista de Gimnasia Rítmica en la página 196, donde se pone un ejemplo en el cual se aprecia el uso del goniómetro para evaluar la flexibilidad coxofemoral y las escalas evaluativas para cada categoría. Aunque debemos resaltar que el ejercicio que se evalúa no es el que el Taekwondo tiene en cuenta para sus objetivos pedagógicos.

En el deporte de Taekwondo la evaluación de la flexibilidad está reflejada en el Programa de Preparación integral del Taekwondista Fernández Fonseca (2016), pero carece de orientaciones específicas para establecer la evaluación de la flexibilidad coxofemoral, el resultado queda a criterio del evaluador basado en su apreciación personal del ejercicio. Esta situación está condicionada por la escasez de equipos de medición especializados en los Split.

La investigación está encaminada a solventar esta problemática, utilizando un flexómetro vertical, que permitió realizar un estudio sobre el comportamiento de la flexibilidad coxofemoral,

específicamente los Split.

Desarrollo

Se trazó como objetivo, realizar una comparación de los resultados obtenidos por el método de evaluación tradicional de la flexibilidad coxofemoral y los resultados obtenidos con la utilización del Flexómetro vertical.

Para dar cumplimiento al objetivo, se desarrollaron las siguientes tareas de investigación.

1. Profundización de los aspectos teóricos de la literatura básica y de consulta vinculados al tema.
2. Adiestramiento del personal que ejecuta las mediciones con el flexómetro vertical.
3. Realización de las mediciones para la recogida de los datos necesarios que garanticen dar respuesta al objetivo propuesto.
4. Análisis de los resultados obtenidos, estableciendo las conclusiones pertinentes

Para la realización de esta investigación se utilizaron 6 atletas de taekwondo pertenecientes a la categoría 11-12 años del municipio Sancti Spíritus.

Los métodos utilizados en la investigación fueron:

- Medición: permitió recopilar los datos de los valores de la flexibilidad coxofemoral.
- Comparación: Permitted comparar los resultados entre el método de apreciación y el de medición con el flexómetro vertical.
- Estadístico descriptivo: la media aritmética se utiliza para determinar los valores promedios de los datos obtenidos en la evaluación de la flexibilidad, así como la desviación estándar para conocer la variación de los datos respecto a su valor central
- Test de flexibilidad:

Propuesto por el programa de preparación del deportista de taekwondo para evaluar la flexibilidad coxofemoral. Los valores obtenidos se recogen por la vía de apreciación. Se evalúa la flexibilidad coxofemoral frontal y lateral derecha e izquierda.

Para la evaluación se ofrece un valor cualitativo de Bien, Regular y Mal y luego se le asigna un valor en puntos.

- MB---- 5 puntos
- B---- 4 puntos
- R---- 3 puntos
- M---- 2 puntos
- Test flexibilidad con el flexómetro.

Se utiliza el flexómetro vertical para evaluar la flexibilidad coxofemoral.

Se realiza un Split de frente y luego los laterales, el suelo representa el valor cero, el equipo ofrece el déficit de la flexibilidad en cm. y se evalúa según la siguiente escala de evaluación.

Escala Centímetros	Evaluación
-0 a 0,9 cm	MB
1 a 5,9 cm	B
6 a 10 cm	R
+10 cm	M

Se le asignan a cada valor obtenido en la medición una evaluación cualitativa para que el atleta comprenda su situación actual.

Se utiliza la estadística descriptiva: la media aritmética se utiliza para determinar los valores promedios de los datos obtenidos en la evaluación de la flexibilidad, así como la desviación estándar para conocer la variación de los datos respecto a su valor central.

Análisis de los resultados

Tabla 1 Evaluación por apreciación de la Flexibilidad Coxofemoral.

No	Edad	Sexo	Split Frontal		Split Izquierdo		Split Derecho		Evaluación Final	
			Puntos	Eval	Puntos	Eval	Puntos	Eval	Puntos	Eval
1	10	F	3	R	4	B	3	R	3	R
2	10	F	4	B	3	R	3	R	3	R
3	11	F	4	B	4	B	4	B	4	B
4	10	M	3	R	3	R	4	B	3	R
5	10	M	2	M	3	R	3	R	2	M
6	11	M	5	MB	4	B	3	R	4	B
Media			3.5		3.5		3.3		3.1	R
Desv.Est.			0.9		0.5		0.4		0.6	

En la tabla #1 se observa el método de evaluación de los Split según el programa de preparación Integral del deportista, los datos obtenidos están basados en criterios del evaluador.

La media del grupo se comportó en 3.1 puntos para los 3 splits y la desviación estándar en 0.6 puntos con respecto a la media del grupo, que indica que la flexibilidad está aparentemente bien con este método de evaluación.

La desventaja que apreciamos con este método es que el profesor debe percibir una mejoría muy notable en sus atletas para que su criterio evaluativo cambie con respecto a la prueba anterior.

El tiempo que transcurre entre un test y el otro, el profesor no es capaz de determinar a qué altura exactamente se encontraba cada atleta con respecto al suelo. Se Considera que este método evaluativo carece de objetividad ya que los datos pueden cambiar según la persona que este evaluando en ese momento.

Tabla 2 Evaluación de la Flexibilidad coxofemoral con la ayuda del flexómetro

No	Edad	Sexo	Split Frontal		Split Izquierdo		Split Derecho		Evaluación Final	
			cm	Eval	CM	Eval	CM	Eval	CM	Eval
1	10	F	7.6	R	5.6	B	5.3	B	6.1	R

2	10	F	6.2	R	4.8	B	4.6	B	5.2	B
3	11	F	3.4	B	6.2	R	6.2	R	5.2	B
4	10	M	4.5	B	5.6	B	5.2	B	5.1	B
5	10	M	2.8	B	4.7	B	4.3	B	3.9	B
6	11	M	3.7	B	3.3	B	3.3	B	3.4	B
Media			4.7	B	5	B	4.8	B	4.8	B
Desv. Est.			1.84		1.02		0.99		0.99	

En la tabla 2 podemos apreciar el método de evaluación de los Splits con la ayuda del flexómetro vertical, se observa que la media del grupo fue 4.8 centímetros teniendo la desviación estándar fue de 0.99 centímetros con respecto a la media.

Si se comparan los resultados de la tabla 1 con la 2 se podrá constatar que la media y la desviación estándar presentan una mayor dispersión de los datos lo que nos indica que el grupo no es homogéneo en la flexibilidad coxofemoral.

Se constató que el mejor resultado mostrado en la Desviación Estándar en ambos métodos fue en el test que evalúa la articulación coxofemoral derecha, resultado que podemos atribuir a que los atletas utilizan con mayor frecuencia los movimientos con la pierna derecha.

Comparando los resultados cualitativos de la tabla 1 con la 2 se constata que la evaluación de los practicantes en la tabla # 1 fue de 2 alumnos evaluados de bien, 3 de regular y 1 de mal. Contrastando con los resultados de la tabla # 2 donde solo 1 de los alumnos fue evaluado de regular el resto obtuvo calificación de bien

Este método le brinda al entrenador una herramienta más precisa a la hora de realizar el test de flexibilidad pues no tendrá que apelar a la memoria, sino que tendrá un punto de partida con que verificar si hubo o no mejoría en sus atletas. Independientemente del evaluador que se encuentre realizando la evaluación en ese momento.

Conclusiones

Se comprobó que no existe en la bibliografía especializada consenso con los métodos para evaluar la flexibilidad de la articulación coxofemoral.

La evaluación de la flexibilidad coxofemoral realizada con el flexómetro ofreció datos más precisos que los que se obtienen con el método de apreciación, se elimina la manipulación del evaluador sobre el atleta y los datos se obtienen en tiempo real.

El entrenador puede hacer un seguimiento a mediano y largo plazo sobre cómo se comporta el progreso sus atletas en los splits, lo que posibilitaría realizar un estudio más profundo sobre el comportamiento de la flexibilidad coxofemoral, detectar deficiencias y corregirlas.

Bibliografía

Collazo, A. (2002). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Habana: Deporte.

Fonseca, R. F. (2016). Programa Integral del Taekwondista. Habana. Obtenido de taekwondo@inder.cu

Heyward, V. H. (2014). Evaluacion de la Aptitud Fisica y Prescripcion del Ejercicio 5ta edicion. Medica Panamericana. Obtenido de <http://www.medicapanamericana.com>

otros, M. I. (2016). Programa Integral de Preparacion del Deportista Gimnasia Ritmica. Habana.

Santos, M. D. (1999). La evaluacion de la Flexibilidad. journal PubliCe. Obtenido de <https://g-se.com/evaluacion-de-la-flexibilidad-22-sa-h57cfb270e7243>

1.13

EVALUACIÓN DE LA GESTIÓN DEL DEPORTE ESCOLAR EN LA CATEGORÍA PIONERIL EN LA PROVINCIA SANCTI SPÍRITUS

Lic. Ketty Lizet Cruz Cepeda.

Licenciada en Cultura Física. Jefe del Departamento de Organización y Programación Deportiva. Programa de Formación Académica Maestría en Iniciación Deportiva Escolar. Correo electrónico: kettylcc@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7908-0434>

Dr. C. Heriberto Rodríguez Verdura.

Doctor en Ciencias Pedagógicas, Profesor Titular. Universidad de Sancti Spíritus “José Martí Pérez”, Facultad de Cultura Física. Grupo de Estudios para la Iniciación Deportiva en Sancti Spíritus (GEIDESS). Cuba. Correo electrónico: heribe@uniss.edu.cu ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-7596-1549>

Resumen

Las distintas incongruencias manifestadas en la evaluación de la gestión del deporte escolar en los municipios, constituyó el punto de partida de este trabajo, el cual tiene como objetivo socializar un conjunto de indicadores que se diseñaron para perfeccionar la evaluación de la integralidad de la gestión del deporte escolar categoría pioneril en la provincia Sancti Spíritus. En tal sentido, los métodos utilizados del nivel teórico (Histórico-lógico, enfoque de sistema, analítico-sintético, inductivo-deductivo, modelación), mientras que de los empíricos (la encuesta, entrevista, análisis de documentos, técnicas grupales el método del criterio de usuario), se seleccionó una muestra del 24 de los directivos implicados con el deporte escolar en la provincia, así como un grupo de 10 expertos, devenidos en usuarios. La propuesta diseñada abarca un total de 7 variables y 27 indicadores, validados su factibilidad pertinencia por el criterio de los usuarios.

Palabras Clave: deporte escolar; gestión deportiva; indicadores de gestión

Introducción

Las investigaciones e innovaciones en la gestión deportiva cada día centrarán más la atención y el interés de los estudiosos de esta área porque a la consideración de Blanco (2016), es necesario la creatividad en la búsqueda de técnicas y herramientas que mejoren las tareas y