

- 
- Colectivo de Autores. (2002). *Selección de lecturas para la enseñanza de la Historia*. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.
- Editorial Pueblo y Educación (2002) *¿Cuándo y cómo educar en valores?* Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana.
- Gálvez, W.(1979). *Camilo: Señor de la Vanguardia*. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial de Ciencias Sociales.
- García, J. (1979). *José Antonio Echeverría, la lucha estudiantil contra Batista*. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial de Ciencias Sociales.
- Guerra, R.(1971). *La expansión territorial de los Estados Unidos a expensas de España y de los países hispanoamericanos*. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial de Ciencias Sociales.
- Instituto de Historia del Movimiento Comunista y de la Revolución Socialista de Cuba (1983). *El pensamiento de Fidel Castro*. Ciudad de La Habana, Cuba: Editora Política
- Leal, H. (1999). *Pensar, Reflexionar y Sentir en las clases de Historia*. Ciudad de La Habana, Cuba: Colección TEDI.
- López, F., Loyola, O. y Silva, A. (1999). *Cuba y su historia*. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial Gente Nueva.
- Rico, P. (2002). *Hacia el perfeccionamiento de la Escuela Primaria*. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación. Ciudad de La Habana, Cuba. 2002.
- Vitier, C. (1996). *Cuadernos Martianos I,II y III*. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial Pueblo y Educación.

## 1.17

### EL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO COMO PROCESO PEDAGÓGICO DEL SAMBO

#### THE SPORT TRAINING AS PROCESS PEDAGOGIC OF THE SAMBO

Autoras: MSc. Yesika Montenegro Labrada. CI: 76091702271 Sala Polivalente Ramón Fonst INDER. Árbitro Internacional de SAMBO [yeray09@nauta.cu](mailto:yeray09@nauta.cu). Teléfono 78811333. ORCID 000000021210227

Dr.C. Niurka Fuentes Duany. CI:62022622458. Profesora Titular. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo" [niurkafuentes02@gmail.com](mailto:niurkafuentes02@gmail.com). Teléfono 78814497. ORCID0000000348503339

## Resumen

El proceso de entrenamiento deportivo como proceso pedagógico está dirigido a la formación de conocimientos, habilidades, capacidades y valores del deporte en cuestión, en nuestro caso, el SAMBO, que se clasifica como un deporte de combate. En él participan el entrenador y el deportista como componentes personológicos del proceso de enseñanza-aprendizaje. En este trabajo se reconoce el carácter pedagógico del entrenamiento deportivo para la formación de un estado óptimo del deportista en el registro de altos rendimientos en la competencia. Se realiza un estudio de la evolución histórica del SAMBO, de los referentes teóricos para su entrenamiento deportivo, así como de la importancia de la preparación técnica de los sambistas cubanos y de los entrenadores que dirigen el proceso de enseñanza y aprendizaje de este deporte. Para ello, las autoras realizaron un análisis bibliográfico y documental, así como encuestas y entrevistas a entrenadores y deportistas de SAMBO para la determinación de la situación actual y propuestas de mejora.

**Palabras clave:** entrenamiento, deporte, sambo, proceso pedagógico.

## Abstract

The process of sport of training of the SAMBO, is a pedagogic process that it is directed to the formation of knowledge and skills. The SAMBO is a sport of combat. In this work the pedagogic character is analyzed of the sport training, for the state's best of the sportsman of high performance in the competence. It carries out a study of the SAMBO, as well as the importance of the technical preparation of the Cuban sambistases and of the coaches that directs the process of teaching and apprenticeship of this sport. To do this, does a bibliographical analysis, also hug the coast and interview to the coaches and sportsmen of SAMBO, to know the current situation and proposed of improvement.

**Keywords:** training, sport, sambo, pedagogic process

## Métodos, materiales y resultados

El deporte es un fenómeno social que ha alcanzado dimensiones insospechadas hace apenas 30 años, impulsado no solo por los nuevos sistemas de participación y la evolución de las reglas, sino además por los adelantos de la ciencia y la tecnología.

El desarrollo de la actividad competitiva en el deporte, en específico, en los deportes de combate, en los últimos años, se describe a través de los importantes cambios en las competiciones, fenómeno cuya solución es tarea de la ciencia, y en correspondencia con esto, ha sido necesario conducir su desarrollo a la par del propio desarrollo científico técnico contemporáneo, que se traduce en transformaciones objetivas de los aspectos técnicos. En la actualidad se consideran

---

deportes de combate: La esgrima, el boxeo, la lucha en sus tres modalidades (lucha greco-romana, lucha libre, y lucha femenina), judo, taekwondo, el kárate y sambo. En esta investigación se abordará el deporte de combate sambo.

En Cuba el sambo se conoce desde 1983. En ese año se constituye un equipo nacional que alcanza importantes resultados a nivel panamericano y mundial; integraron dicha selección de sambistas cubanos un grupo de practicantes de disciplinas afines, entre ellos se encontraban atletas como: Bárbaro Morgan, Luis Ocaña, Luis Mario Miranda, Iván Cárdenas, Emiliano Tamayo Zamora, entre otros. (Montenegro; 2015) En la actualidad, aunque se muestran discretos avances positivos, se ha podido apreciar, que no existe el dominio pleno de las habilidades, el autocontrol, la creatividad, y muchas de las aptitudes propias de la maestría deportiva, constituyendo un problema para los sambistas cubanos; por lo que se requiere una mejor preparación de los entrenadores desde la dimensión pedagógica del entrenamiento (Montenegro; 2015).

Las autoras de este trabajo consideran el entrenamiento del sambo como: El Proceso Pedagógico que permite el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento, donde participan el entrenador y el deportista como componentes personológicos del proceso de enseñanza-aprendizaje del sambo. Es un proceso multifactorial a largo plazo, donde se busca además de la formación, la preparación de los deportistas para obtener los mejores resultados deportivos en un tiempo determinado. Desde esta perspectiva se explica el presente trabajo.

A partir de las observaciones, indagaciones y la sistematización, se pudo identificar los siguientes rasgos: Los competidores cubanos se han caracterizado por su combatividad y alto nivel de disposición, la mayor parte proceden de disciplinas afines como el Jiu jitsu, la Lucha y el Judo sobre todo de este último.

La mayor cantidad de sambistas en la actualidad son adultos lo que compromete el futuro de este deporte en Cuba. Estos deportistas adaptan recursos técnicos de las disciplinas de las que proceden para darles solución a las situaciones existentes en el combate, limitando a su vez el desarrollo del ejercicio competitivo del sambo. Esta insuficiencia no solo es atribuida a los deportistas, se hace extensible a los entrenadores que rigen el proceso de enseñanza – aprendizaje de forma empírica y desorganizada. La valoración de estas deficiencias en el desenvolvimiento técnico y táctico de los sambistas, conduce al estudio del proceso de formación y preparación de los mismos, los cuales como ya se ha dicho, se han fundamentado en los diferentes documentos metodológicos oficiales existentes en deportes como el Judo y la Lucha

---

Libre, pues no cuentan con las referencias y la literatura que le posibiliten un correcto entrenamiento a la altura de los requerimientos de la competición.

De lo anterior se sustenta en la siguiente contradicción: El proceso de entrenamiento de los sambistas cubanos no se corresponde con sus exigencias competitivas, pues a pesar de los resultados obtenidos en eventos internacionales, existen limitaciones técnicas durante el desempeño competitivo que no le permiten resolver situaciones tácticas que se presentan en el desarrollo del ejercicio competitivo, por lo que se hace necesario potenciar el entrenamiento de los sambistas cubanos en correspondencia con el ejercicio competitivo.

En este trabajo se ha realizado el estudio de la evolución histórica del sambo, los referentes teóricos para su entrenamiento deportivo y la preparación técnica. Para ello, las autoras se auxiliaron de búsquedas bibliográficas, documentos y consultas a entrenadores con experiencia. Se realizaron además encuestas a los 11 entrenadores de equipos provinciales de sambo deportivo del país, así como a deportistas de sambo activos y deportistas que culminaron su carrera, con la finalidad de conocer su evolución, transición por los diferentes eslabones del alto rendimiento y edad en los mejores resultados. Se encuestaron además a los directivos del deporte para conocer las orientaciones que han emitido sobre la realización de la preparación técnica en el sambo deportivo.

## **Discusión de resultados**

### **El sambo como deporte de combate**

La práctica del sambo tiene una existencia aproximada de más de 80 años como actividad deportiva. Sambo en idioma ruso (*самбо*) "defensa propia sin arma" y es considerado como: un arte marcial moderno, deporte de combate y sistema de defensa propia. Fue desarrollado en la antigua Unión Soviética por conjunto de expertos que seleccionaron técnicas de las disciplinas reconocidas en aquel tiempo, tales como: el judo, el jiu jitsu, el kárate y el Kong fu, que fueron fusionadas además con otras técnicas de disciplinas olímpicas como la lucha grecorromana, lucha libre, y boxeo. Las expresiones competitivas de sambo se manifiestan en tres estilos básicos: sambo defensa personal, Combat sambo y sambo deportivo. Estas expresiones competitivas son organizadas en la actualidad por la FIAS (Federación Internacional Amateur de SAMBO). Convergen para su práctica diversas federaciones y asociaciones representativas de más de 100 países.

Se plantea la recuperación de la práctica del SAMBO en el año 2012, creándose el 19 de octubre la Asociación Cubana de SAMBO y Disciplinas Afines ACSDA. El 19 de abril de 2013 se realiza el

---

Primer Campeonato Abierto en la Sala Polivalente de la Habana Vieja “Jesús Montañés Oropeza”, después del cual se efectuaron diversos eventos regionales hasta arribar al Primer Campeonato Nacional celebrado del 16 al 18 de mayo de 2014 en la “Mariposa”; de la Universidad de la Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” y el segundo Campeonato Nacional efectuado el sábado 9 de mayo de 2015 en el círculo social: “Julio Antonio Mella”, ambos en la ciudad de La Habana.

Hasta la fecha la organización para la práctica y competición deportivas en el país existen dos academias en La Habana y una en Granma. En los resultados deportivos recientes se cuenta con siete medallas de oro y dos de plata en tres Panamericanos de sambo con segundo lugar por países entre 23 participantes y la presencia en los campeonatos mundiales de Casablanca, Sofía, en los que se ha avanzado hasta los cuartos de finales, Sochi, Rusia con una medalla de plata y otra de bronce, además de una medalla de bronce en el campeonato mundial junior celebrado en Novi Sad, Serbia (Montenegro, 2015).

Hoy en día y desde épocas remotas los deportes de combate han sido muy utilizados como métodos de defensa personal, ayudando notoriamente la formación de valores distintivos en niños y jóvenes, pues favorecen el desarrollo de sentimientos positivos de autoestima y autocontrol. De los 28 deportes que participan en los Juegos Olímpicos, 5 de ellos son de combate. Se espera que para venideras ediciones este número aumente, sustentados por las nuevas reglas del Comité Olímpico Internacional.

En Cuba, antes del triunfo de la Revolución, los deportes de combate que se practicaban predominantemente eran el boxeo, con menos relevancia la esgrima y algunas artes marciales como el Jiu Jitsu. Solo después del triunfo de la Revolución y con la fundación del Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), se extendió la práctica de estos deportes.

Se reconoce como deporte de combate; al deporte competitivo de contacto, donde dos combatientes luchan el uno contra el otro usando ciertas reglas de contacto, con el objetivo de simular algunos segmentos de lo que sería un verdadero combate cuerpo a cuerpo. No obstante, Copello (2007) define al deporte de combate como: “aquellos modos de la actividad deportiva que se llevan a cabo en condiciones de franca oposición con el adversario, donde dos contendientes además de luchar por el mismo objetivo se oponen física y directamente al éxito ajeno”(s/p). Esta última definición a criterio de las autoras resulta importante, pues no solo expresa elementos fundamentales que conforman un criterio generalizador sobre el término tratado, sino que hace referencia a aspectos que hacen distintivo el modo de entrenamiento.

---

Los deportes de combate han ganado gran número de adeptos a nivel mundial y de igual modo, aquellos que lo ejercen exigen con su práctica sistemática al personal especializado, el perfeccionamiento del proceso de entrenamiento. Se consideran deportes de combate: Lucha, Judo, Jiu Jit Su, Esgrima, Boxeo, Tae Won Do y kárate (Copello; 2007), se suma a los ya mencionados el sambo

El sambo cuenta con tres estilos generales oficialmente reconocidos: sambo defensa personal, el combat sambo y el sambo deportivo, este último es similar en alguna medida al judo y a la lucha libre, aunque se diferencia en el vestuario, en las reglas y en una parte del cuerpo técnico del que es notable la exclusión de los golpes y las estrangulaciones. En este trabajo se estudia el estilo sambo deportivo.

En el sambo deportivo, el enfrentamiento es cuerpo a cuerpo; la competición se basa en la rivalidad de dos luchadores por alcanzar la superioridad, el que sea capaz de poner en práctica sus potencialidades físicas, técnicas y psicológicas de forma óptima, tiene mejores opciones para llevarse la victoria. Cada enfrentamiento tiene una duración total de 5 minutos en el ejercicio competitivo femenino y 5 minutos en el masculino.

Los sambistas, en general, deben caracterizarse por un marcado desarrollo de la fuerza, alta velocidad de reacción y sentido de anticipación, así como una gran flexibilidad y variabilidad del pensamiento entre otras aptitudes. No obstante, muchas veces estas cualidades no son suficientes para alcanzar el máximo rendimiento, lo que obliga a un replanteamiento de los objetivos, una selección más específica de los contenidos y una mayor creatividad en el uso de los métodos y procedimientos.

Para alcanzar tal fin, el entrenador debe poseer profundos conocimientos de la actividad que supone tanto en el entrenamiento como en la competencia, pues como expresa Verjoshanski (2002) "La programación del proceso de entrenamiento empieza con la definición del contenido", entendido este como el conjunto de conocimientos, habilidades, capacidades y valores que identifican cualquier disciplina deportiva y que permiten alcanzar el objetivo.

### **El carácter pedagógico del entrenamiento de sambo**

El sambo como deporte de combate cumple varias funciones: competitiva, mejoramiento físico, educacional, fortalecimiento de la salud de sus practicantes, socialización (incluyendo a las personas a la vida social), de esparcimiento, expansiva (desarrollo de las relaciones internacionales, convenio mutuo, colaboración cultural), entre otras. El entrenamiento de sambo

---

es practicado por personas de diferentes edades. La constante evolución del entrenamiento de sambo ayuda a solucionar nuevas situaciones que se presentan en este deporte.

Morales (2000) ha definido conceptualmente el término entrenamiento deportivo como la formación de un estado óptimo de disposición del deportista mediante un proceso de carácter pedagógico para el registro de altos rendimientos en la competencia fundamental.

A continuación, se citan algunos de los conceptos de entrenamiento deportivo con los cuales se relaciona esta investigación:

Matveev (1977) entiende el entrenamiento como un fenómeno pedagógico, es decir un proceso especializado de la educación física orientado al logro de elevados resultados deportivos.

Matveev (1981) insiste en la naturaleza pedagógica de la preparación, destacando los modos de organización del proceso, los componentes didácticos a tener en cuenta y su carácter multifacético, involucrando los medios, métodos, formas y condiciones que inciden en la evolución del deportista hasta alcanzar el éxito, posición que conduce inexorablemente, al reconocimiento de los componentes del entrenamiento.

Forteza (2000), aborda el proceso desde un punto de vista general, al incluir todos aquellos contenidos que debe recibir un deportista no solo en su ciclo anual de preparación sino también durante su vida deportiva, pero no hace referencia a ninguna de las formas de organización del contenido en particular (Martínez-Mesa, 2010).

Verjoshanki (2002). Proceso pedagógico que provoca el aumento de las posibilidades condicionales y teórico-tácticas, así como la disponibilidad para el comportamiento deportivo (maestría).

Vittori (citado por García, 2003) considera que es un proceso pedagógico-educativo complejo el cual se concretiza en la organización del ejercicio físico repetido suficiente número de veces y con la intensidad tal, que aplicados de forma creciente estimulen el proceso fisiológico de supercompensación del organismo, y favorezcan el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica del atleta con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento en la prueba.

Copello (2007) en sus ideas realiza una síntesis de los aportes de los más destacados autores, reconoce que el proceso de entrenamiento de los deportistas presenta cuatro componentes esenciales: el técnico, el físico, el teórico y el psicológico, el sambo no queda exento de esto.

Las autoras de este trabajo consideran el entrenamiento del sambo como:

---

El Proceso Pedagógico que permite el aumento de la capacidad física, psíquica, técnica y táctica con la finalidad de mejorar y consolidar el rendimiento, donde participan el entrenador y el deportista como componentes personológicos del proceso de enseñanza-aprendizaje del sambo. Es un proceso multifactorial a largo plazo, donde se busca además de la formación, la preparación de los deportistas para obtener los mejores resultados deportivos en un tiempo determinado.

De todo lo anterior las autoras identifican la dimensión pedagógica del entrenamiento del sambo y la necesidad de profundizar en ella es tarea importante, además, propiciar la creación de modos de superación profesional, tendientes a rescatar el lugar de la pedagogía en el entrenamiento de los deportistas de deportes de combate, en específico del sambo, haciendo énfasis en tratamiento de los componentes didácticos.

### **Conclusiones**

El sambo como deporte de combate ha ganado gran número de adeptos a nivel mundial y ha sido utilizado como método de defensa personal, ayudando notoriamente la formación de valores distintivos en niños y jóvenes, pues favorecen el desarrollo de sentimientos positivos de autoestima y autocontrol.

Se reconoce la naturaleza pedagógica del entrenamiento deportivo en el sambo, destacando los modos de organización del proceso, los componentes didácticos a tener en cuenta y su carácter multifacético, involucrando los medios, métodos, formas y condiciones que inciden en la evolución del deportista hasta alcanzar el éxito, posición que conduce inexorablemente, al reconocimiento de estos componentes en el entrenamiento.

En la superación profesional de los entrenadores de sambo como deporte de combate, se debe incluir contenidos propios de la pedagogía y la didáctica; lo cual contribuiría al mejoramiento del desempeño de estos y mejores resultados en la competencia deportiva.

### **Referencias Bibliográficas**

- Copello, M. (2007). *El entrenamiento deportivo desde la perspectiva de los deportes de combate*. Ciudad de La Habana, Cuba: Centro de Estudios de la Educación Física y el Deporte.
- Forteza, A. (2000). *Entrenamiento deportivo. Ciencia e innovación tecnológica*. Ciudad de La Habana, Cuba: Editorial Científico-Técnica.
- Fuentes, N. (2008): *Tratamiento pedagógico de los deportes de combate*. Tesis de maestría. Ciudad de La Habana, Cuba: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo".

- 
- García, J. et al. (2003). *Entrenamiento deportivo. Metodología. Principio y Aplicación*. España. Editorial Gymnos.
- Gavilán, N. (2015). *Predicción de las características de la actividad competitiva en la Lucha SAMBO a partir de la evolución de los factores internos que condicionan su desarrollo*. Tesis de Maestría. La Habana, Cuba: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".
- Guardo, M. (2003): *Metodología de la Investigación Científica Aplicada al deporte*. Puebla, México: Editorial Benemérita Universidad Autónoma de Puebla.
- Matveev, L. (1977): *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. Moscú, Editorial Ráduga.
- Matveev, L. P. (1981). *Fundamentals of sports training*. Moscow: Progress
- Montenegro, Y. (2014). Definición de los Factores Externos que modifican la actividad competitiva en la Lucha SAMBO. *Rev. Cub. Med. Dep. & Cul. Fis.* Vol. 9, Núm. 2.
- Montenegro, Y. (2015). *Predicción de las características de la actividad competitiva en la Lucha SAMBO a partir de la evolución de los factores externos que condicionan su desarrollo*. Tesis de Maestría. Ciudad de La Habana, Cuba: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".
- Morales, A. (2007): *Indicaciones para la enseñanza y el aprendizaje en los deportes*. Conferencia Especializada, Material en soporte digital, Villa Clara, Programa Doctoral FCF "Manuel Fajardo".
- Reglamento de SAMBO. Recuperado de: <http://www.sambo.com/sambo-rules.html> en Inglés. <http://www.sambo.spb.ru/rule/rule.htm> (PycckÑÑ)- Original. Consultado en el 2020.
- Verjoshanski, Y. (2002). *Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo*. Barcelona, Editorial Paidotribo.

## 1.18

### **LA CULTURA ALIMENTARIA EN LOS ESTUDIANTES DE CULTURA FÍSICA Y EL USO DE TAREAS DOCENTES**

#### **THE ALIMENTARY CULTURE IN THE STUDENTS OF PHYSICAL CULTURE AND THE USE OF EDUCATIONAL TASKS**

Autores: MSc. José Luis Pavón Guetón<sup>xvii</sup>. CI: 70080109220. Universidad de Holguín, Facultad de Cultura Física. Profesor Auxiliar, MSc. [jpavong@uho.edu.cu](mailto:jpavong@uho.edu.cu) Tel. +5355569537  
Código ORCID: [0000-0002-3666-5405](https://orcid.org/0000-0002-3666-5405)