

UNIVERSIDAD, CONOCIMIENTO E INNOVACIÓN PARA EL
DESARROLLO SOSTENIBLE

El presente volumen compila resultados de investigaciones relacionadas con las ciencias de la cultura física y el deporte. Por consiguiente, se enuncian fundamentos pedagógicos y didácticos esenciales para la preparación del deportista, así como los retos y perspectivas que tiene la enseñanza de la Educación Física en la actualidad. Se hace énfasis en la gestión del deporte de base y alto rendimiento, el control y evaluación del entrenamiento, los nexos entre el turismo y el deporte en el contexto cubano, además de mostrar el impacto del deporte y la recreación física en la calidad de vida y la transformación del entorno comunitario.

VOLUMEN II



EDACUN

EDITORIAL ACADÉMICA UNIVERSITARIA

VOLUMEN II

ISBN: 978-959-7272-04-5



9 789597 272045



Colectivo de autores

Universidad, conocimiento e innovación para el desarrollo sostenible

UNIVERSIDAD, CONOCIMIENTO E
INNOVACIÓN PARA EL DESARROLLO
SOSTENIBLE

Colectivo de autores

Ciencias de la cultura física y el deporte

EDITORIAL ACADÉMICA
UNIVERSITARIA



© **Universidad, conocimiento e innovación para el desarrollo sostenible. Volumen II**

Colectivo de autores

ISBN: 978-959-7272-02-1 (Obra completa)

ISBN: 978-959-7272-04-5 (Volumen II). Primera edición, septiembre 2023

Sello Editorial: Editorial Académica Universitaria (EDACUN) (978-959-7272)

Comité editorial

Dr. C. Ana de la Luz Tirado Benítez. *Jefa del Grupo Editorial.*

M. Sc. Osmany Nieves Torres. *Director Académico de la Editorial Académica Universitaria (EDACUN).*

M. Sc. Odayris Liliana Fonseca Mastrapa. *Jefa de Edición de la Editorial Académica Universitaria (EDACUN).*

M. Sc. Yunisleidys Castillo López. *Editora.*

M. Sc. Ariana Urquiza Cordero. *Editora.*

M. Sc. Miriam Gladys Vega Marín. *Editora.*

Dr. C. Elsa del Carmen Gutierrez Báez. *Informática.*

Comité organizador del evento

Dr. C. Yoenia Virgen Barbán Sarduy. *Presidenta.*

Dr.C. Yithsell Santiesteban Almaguer. *Vicepresidenta.*

Dr. C. María Gertrudis Batista Ortiz. *Secretaria ejecutiva.*

Coordinadores de talleres

Dr. C. Grechel Calzadilla Vega. *Academia y sociedad (ACASOC).*

M. Sc. Anaís Angela Chapelli Méndez. *Educación y sociedad (EDUSOC).*

Dr. C. Luis Téllez Lazo. *Innovación educativa en el siglo XXI (INNOED).*

Dr. C. Delmis Coralia Leyva Carralero. *Ciencias de la cultura física y el deporte.*

Dr. C. Juan Idalberto Ricardo Botello. *Desarrollo comunitario y rural (COMUR).*

Dr. C. Yadira Velázquez Labrada. *Ciencias Técnicas Integradas.*

Dr. C. Yamile Batista Yero. *Ciencias Agrícolas.*

Dr. C. Rolando Borrero Rivero. *Ciencias económicas y de la administración pública empresarial.*



ÍNDICE

<i>Elida Balbuena Imbernón, Diadnys González Avila y Marbelis Arrechea Muñagorri</i> ACCIONES PARA MEJORAR LA PARTICIPACIÓN DEL ADULTO MAYOR A LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA COVID-19	1
<i>Odalís Pérez Ramírez y Orlando Pérez Ramírez</i> ACCIONES TÉCNICAS PARA DEFINIR EL TOKUI-WAZA EN LOS ATLETAS ESCOLARES DE LAS TUNAS	12
<i>Yirka Cristina Chang, Walberto Quijala Barroso y Elida Balbuena Imbernón</i> ACTIVIDADES FÍSICAS QUE PERMITAN PREPARAR A LAS EMBARAZADAS MAYORES DE 35 AÑOS PARA LA ETAPA DE PUERPERIO	18
<i>Hilda Elena Pita González, Mercedes Miló Dubé y Tania Rosa García Hernández</i> ANÁLISIS DE LA CALIDAD DE LOS DESPLAZAMIENTOS ZAGUEROS EN ATLETAS DE PELOTA VASCA DE PINAR DEL RÍO	30
<i>Carlos Julio Travieso García, Bernardo Jeffers Duarte y Yordan Fidel Castro Pérez</i> COMUNICACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA EN LA EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ PARA EDUCANDOS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL	38
<i>Yordan Fidel Castro Pérez y Pedro Pablo Suárez Ojeda</i> EJERCICIOS DEFENSIVOS DIDÁCTICOS PARA DISMINUIR LOS PENALTIS CORNET DEL CONTRARIO	45
<i>Rubén Edgar Casadevall Garcells, Oscar Alberto Martínez Barrera y Rafael Antonio González Peña</i> EVALUACIÓN DE EJERCICIOS PROPIOCEPTIVOS EN MIEMBROS INFERIORES EN LA REHABILITACIÓN DE LA MARCHA	51
<i>Anet Vega Echarri, Sheyla Rodríguez Ferrer y Adrián Peralta Gutiérrez</i> LA CAPTACIÓN Y SELECCIÓN DE TALENTOS EN EL CICLISMO CUBANO. LIMITACIONES EN LA PROVINCIA LA HABANA	59
<i>Saily Vázquez Peña y Yanet Roselló Aldana</i> LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA PRIMERA INFANCIA. METODOLOGÍA EN EL CONTEXTO ACTUAL ...	68
<i>Carmen Lozada Vega y Ania Marrero Salina</i> LA FLEXIBILIDAD DEL EMPEINE EN LA GIMNASIA RÍTMICA	76
<i>Jorge Miguel Suárez Portelles, Laura del Carmen Sanz Hidalgo y Esteban Juan Pérez Hernández</i> LA FORMACIÓN DEL ACTIVISTA DEPORTIVO PARA LA MASIFICACIÓN DEL DEPORTE EN LA COMUNIDAD	86
<i>Justo Luís González Hernández, Xiomara Sánchez Valdés y Pedro Pablo Bravo Hernández</i> LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS ATLETAS CON DISCAPACIDAD F-54 DE LANZAMIENTO EN EL ATLETISMO	97
<i>Rivier Álvarez Machado y Yadira Bárbara Machado Rodríguez</i> LOS JUEGOS DEPORTIVOS EN EL ÁREA RURAL DE LA COOPERATIVA HERMANOS SOCARRAS EN CASCORRO, GUÁIMARO	108
<i>Oscar Alberto Martínez Barrera, Rubén Edgar Casadevall Garcells y José Ramón González Carralero</i> NUEVAS INVESTIGACIONES EN BIOMECÁNICA Y ATAXIA ESPINOCEREBELOSOSA TIPO 2	117

<i>Manuel de Jesús Mayo Marrero, Maikel José Ennis Quiala y Alejandro A. Báez López</i> PARÁMETROS MÉDICOS-BIOLÓGICOS EN LA SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN LA CATEGORÍA 13-14 AÑOS DEL SEXO FEMENINO Y MASCULINO DEL BALONMANO EN LAS TUNAS	125
<i>Oniria González Pérez, Amado Luis Ayala Torres y Eladio René Fonseca Curbeira</i> PROGRAMA DE JUEGOS PARA INFLUIR EN EL CONOCIMIENTO DEL PLAN DE ESTADO TAREA VIDA	135
<i>Alexis Carmenate Calvo, Belkis Riverón Labarcena y Yailenis Cruz Mesa</i> TAREAS DIDÁCTICAS DESARROLLADORAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA DE PRIMER GRADO EN LA ESCUELA PRIMARIA ROBERTO REYES REYES	143
<i>Yurian Fernández González, José Daniel Montero González y Edilmar Borrego Rodríguez</i> TEST PSICOLÓGICO DE PENSAMIENTO TÁCTICO PARA EVALUAR LA TÁCTICA DE LAS FUTBOLISTAS ESCOLARES, EIDE, LAS TUNAS	153
<i>Pedro Pablo Suárez Ojeda, Roger Céspedes Cepero y Yordan Fidel Castro Pérez</i> TRABAJO POLÍTICO-IDEOLÓGICO EN LA RED DE LA CULTURA FÍSICA COMO RETO EN LOS MOMENTOS ACTUALES	163
<i>Amado Luis Ayala Torres, Oniria González Pérez y Ismel Ángel André Duarte</i> PROGRAMA DE JUEGOS COVIGUIANDO PARA EL CONOCIMIENTO DE LAS MEDIDAS SANITARIAS PARA LA PREVENCIÓN DEL COVID-19	172
<i>Ramona Carro Asen, Jennifer de las Mercedes Faura Medina y Delmis Coralia Leyva Carralero</i> EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA CAPACIDAD COORDINATIVA RITMO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA	180
<i>Manuel Rolando Artime Méndez y Yanelys Arrieta Mas</i> PLAN PSICOPEDAGÓGICO PARA EL DESARROLLO DEL CONTROL PROPIOCEPTIVO EN EL RECIBO DEL VOLEIBOL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LAS TUNAS	188

ACCIONES PARA MEJORAR LA PARTICIPACIÓN DEL ADULTO MAYOR A LA ACTIVIDAD FÍSICA DURANTE LA COVID-19

ACTIONS TO IMPROVE THE PARTICIPATION OF OLDER ADULTS IN PHYSICAL ACTIVITY DURING COVID-19

Elida Balbuena Imbernón, ebalbuena@ult.edu.cu

Diadnys González Avila, diadnysg@gmail.com

Marbelis Arrechea Muñagorri

RESUMEN

La investigación que se presenta, propone acciones de preparación para resolver las insuficiencias que se manifestaban, en cuanto a la participación de los adultos mayores en la práctica de actividad física durante la COVID-19. El artículo comprende el estudio y análisis de los fundamentos teóricos que sirven de sustento para la elaboración de las acciones, acorde a las exigencias metodológicas, referente a la práctica de actividad física con el adulto mayor, para lo cual se recurrió a la aplicación de métodos e instrumentos de investigación, tales como la observación, encuesta, entrevista, análisis-síntesis e histórico-lógico, que proporcionaron información sobre la pandemia de la COVID-19, el adulto mayor y la participación en la actividad física, de acuerdo a los elementos que aportan las ciencias y destacados investigadores relacionados con el tema. Se aplicaron las acciones de preparación, teniendo en cuenta las medidas de aislamiento social y se realizó un resumen de estas luego de aplicadas. Los resultados obtenidos muestran que generó un alto nivel de satisfacción para los adultos mayores por la preparación recibida. Se recomienda comprobar el nivel de participación en las clases al pasar a la etapa de nueva normalidad y comprobar el nivel de condición física obtenido a partir de los ejercicios realizados en el hogar.

PALABRAS CLAVES: acciones, participación, adulto mayor, actividad física.

ABSTRACT

Research that submits, proposes actions of preparation to resolve the insufficiencies that were being showed, in how much for the participation of the adult elders in the physical activity practice for her COVID 19. The class of the same understands the study and analysis of the theorists bases that they serve as the elaboration of the actions of nutriment, I came to terms in the methodological requirements, a referent, in the physical activity practice With the adult an elder for whom appealed to the application of research e-instruments methods a Thales of Miletus like the comment, poll, interviews, e-historical logician analysis and synthesis that proportioned information About the pandemic of her COVID - 19, the adult, More larger and the physical activity participation of an agreement on the elements that lends the sciences and the outstanding researchers associated with the subject. They used the shares of preparation, having the ponies in account of isolation social, and a summary of these later in reapplies became reality. The results obtained show the fact that it generated a high level of satisfactoriness for the adults bigger for the preparation got. People recommend that they check the level of participation in the classes, when passing normality to the stage again and checking the level of a physical state got, when leaving of the exercises carried in the hearth.

KEY WORDS: actions, participation, senior citizens, physical activity.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de la humanidad y junto al progreso social, ha establecido un verdadero reto para el Estado cubano, incrementar la expectativa de vida de la tercera edad, al fijar como objetivo conservarlos más sanos, autónomos e independientes posible, si se conoce que Cuba es uno de los países más envejecidos en la región.

El envejecimiento es un proceso complejo y variado que depende no solo de causas biológicas sino también de las condiciones sociales de vida, por eso es característico en la sociedad la lucha por la longevidad, la conservación de la salud y la capacidad de trabajo. Sin duda, este proceso no es idéntico para todas las personas que lo transitan; surgen diferencias según el sector social al que pertenecen, su nivel educativo, su grado de autonomía, su género, las cargas de trabajo que hayan soportado en el transcurso de sus vidas o al estilo cultural, intrínseco al contexto ecológico o social donde vivieron.

Las personas de la tercera edad han sido a lo largo de la historia de las más afectadas por enfermedades disímiles como la hipertensión arterial, diabetes mellitus, obesidad, asma, etc. A las cuales, el Instituto Nacional del Deporte (INDER), ha diseñado un conjunto de acciones para prevenir estas enfermedades. A finales del 2019 surgió una enfermedad nombrada COVID-19 que al interactuar con estas enfermedades se agrava y hace que su tratamiento sea más complejo siendo este grupo de edad de más riesgo.

Según apuntes de la Organización Mundial de Salud (OMS, 2020) la COVID-19 es conocida como enfermedad por coronavirus 2019 e incorrectamente como neumonía por coronavirus. Es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2. En Cuba, ante la epidemia, ningún adulto mayor quedó desamparado. Se orientó la protección en sus hogares, recibieron iguales atenciones y disponibilidad de medicamentos según lo establecen los protocolos de actuación, se establecieron medidas de protección en casa de abuelos, hogares de ancianos y fueron aplicados tratamientos preventivos en estas instituciones como el Prevengho-Vir y la BIOMODULINA T.

A pesar de todas estas medidas la actividad física en el adulto mayor disminuyó a raíz de las limitaciones que tienen por la alta vulnerabilidad que representa este grupo de edad. Por lo que se hace necesario aplicar acciones de preparación para mejorar la participación del adulto mayor a la actividad física durante la COVID-19 etapa nueva normalidad.

La participación del adulto mayor a la actividad física

Al cierre del 2020, año marcado por la incidencia del SARS-CoV-2, causante de la pandemia de la COVID-19, el país registró un incremento en las personas mayores de 60 años, al reportarse que el 21,8 por ciento de la población cubana se encuentra en ese grupo de edad. En las Tunas más de 104 mil personas tienen 60 años y más, lo cual representa el 19.6 por ciento de la población del territorio, y los municipios de Puerto Padre y Jesús Menéndez son los más envejecidos con valores por encima de la media de Las Tunas. Por su parte el municipio Majibacoa cuenta con 8402 y en el asentamiento poblacional La Posta 151 (Oficina Nacional de Estadística e Información, 2021).

Cada año aumenta la cifra de personas que rebasan el umbral de los 60 años, logro que puede traducirse en desafío si no se alcanzan las políticas sociales adecuadas. Envejecer no es sinónimo de estar enfermo, ni los adultos mayores son receptores pasivos de los servicios médicos; de ahí que la Organización Mundial de la Salud apueste en la Década del

Envejecimiento Saludable (2020-2030) por estimular y mantener la capacidad funcional en este grupo de población.

El actual patrón epidemiológico con un predominio de las enfermedades crónico-degenerativas, junto a los problemas de salud claramente relacionados con los estilos de vida y las condiciones socio-ambientales, hacen que los adultos mayores se consideren como personas vulnerables ante la pandemia. Tomando en consideración que la COVID-19 puede presentarse asintomática y que por tal motivo existe un porcentaje elevado de personas que puede padecerla, lo que trae consigo, consecuencias sobre la salud individual y familiar; se debe acudir a medidas educativas las cuales resultan de gran importancia para el control de esta enfermedad.

En tal sentido, la dirección municipal de deportes en el municipio Majibacoa estableció un plan de medidas para las tres fases de la etapa post-COVID-19 para brindar una mejor atención a los adultos mayores desde el punto de vista motriz. Las que se exponen a continuación:

1. Los profesores reforzarán su preparación individual y en pequeños grupos para la planificación de contenidos vinculados a la preparación docente y deportiva, ajustados a las nuevas fechas del calendario y combinando el trabajo a distancia con el presencial.
2. Preparar las instalaciones y combinados deportivos, así como la base material de estudio, orientando a la familia sobre las actividades relativas al reinicio y cierre del curso escolar 2019-2020.

En la segunda fase:

1. Se reabrirán un grupo de servicios y actividades, aunque sosteniendo el distanciamiento físico. Lo más importante será el reinicio y culminación, desde septiembre, del curso escolar 2019-2020. En ese sentido se establece:
2. Reiniciar la preparación deportiva. Dedicar al menos dos horas a la realización de actividades físicas variadas, fundamentalmente de carácter general.
3. Proteger a la población vulnerable, a través del reordenamiento de los profesores, impartiendo servicios en casas de abuelos, viviendas, hogares de ancianos y maternos.
4. Restituir los servicios de los gimnasios al aire libre, comunitarios, biosaludables, de cultura física y musculación, en correspondencia con sus condiciones y la situación epidemiológica de cada territorio.
5. Priorizar el completamiento de la matrícula en los combinados deportivos.

La búsqueda de soluciones a los problemas con la participación en la actividad física de los adultos mayores no resulta un hecho nuevo ni importado, se fue perdiendo y se precisa su recuperación; es por ello que, en momentos de pandemia, es un interés de primer orden para el profesor de actividad física comunitaria, así como, para todas las organizaciones involucradas en la comunidad, es decir, Educación, Salud, Cultura, entre otras.

A través de acciones de preparación que lleven implícita la promoción, prevención y rehabilitación, sobre los adultos mayores, la familia, la comunidad y el ambiente; sustentadas en una participación comunitaria y en la intersectorialidad, se logra alcanzar un mejor estado de salud de la población. Es indispensable que en todas las actividades físicas a realizar con

el adulto mayor estén precisadas las acciones que facilitarán al profesor de actividad física comunitaria orientar mejor su trabajo dentro del proceso salud - enfermedad por la COVID-19.

La actividad física no debe confundirse con el ejercicio. Este es una variedad de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con un objetivo relacionado con la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física. La actividad física abarca el ejercicio, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activas, de las tareas domésticas y de actividades recreativas.

Población y muestra:

La investigación se realizó durante la segunda fase de la COVID-19, con el Círculo de Abuelos Alegrías de vivir ubicado en la comunidad de La Posta, Majibacoa, Las Tunas. Está integrado por 35 adultos mayores, de los que se tomó una muestra de 35. De ellos 23 mujeres que representa el 65,7 % y 12 hombres que representa el 34,2 %. En la muestra hay tres adultos mayores que no padece ninguna enfermedad que representa el 8,5 %, 15 para un 42,8% son hipertensos y uno de ellos padece además epilepsia, el 14,2% (cinco) son diabéticos, la misma cantidad padecen Asma Bronquial, el 20% (siete) padecen de artrosis. La edad oscila entre los 65 a 80 años.

Como criterio de inclusión se tuvo en cuenta:

1. Estar de acuerdo a participar en la investigación.
2. Estar apto por el médico de la familia para realizar actividades físicas de manera sistemática.
3. Tener una edad de 60 años y más.

En encuesta realizada a los adultos mayores el 57,1% desconoce si puede participar en la práctica de actividad física durante la pandemia, lo que se corrobora, al analizar que el 71,4% no le gustaría continuar realizando ejercicios físicos en el Círculo de Abuelos por el temor a contagiarse. Sin embargo, las respuestas dadas en la pregunta con el numeral cuatro el 85,7% tiene conocimiento de cómo evitar el contagio de la COVID-19. Al preguntar si le gustaría realizar ejercicios físicos en el hogar el 71,4% respondió afirmativamente.

Al realizar la entrevista a la directora del combinado deportivo esta plantea que de acuerdo a las indicaciones del Ministerio de Salud Pública resulta una necesidad que los adultos mayores se mantengan en sus casas atendiendo las enfermedades que padecen que representan alto riesgo al contraer la COVID-19. Considera que, se pueden realizar actividades en pequeños grupos y en un área donde mantengan el distanciamiento de 1m entre uno y otro. Utilizar el nasobuco durante toda la actividad. Utilizar los pasos podálicos. Evitar los saludos físicos. Utilizar el dialogo durante toda la clase con respecto al estado de ánimo. Además, reafirmo la importancia de que el adulto mayor mantenga la práctica a la actividad física durante la COVID-19 porque por parte del profesor y el médico de la familia día a día se le está orientado como evitar el contagio de la enfermedad.

Acciones para mejorar la participación del adulto mayor a la actividad física durante la COVID-19

Por parte del Combinado Deportivo y el Consultorio médico:

Acción 1. Objetivo: intercambiar indicaciones dadas por las direcciones provinciales de Salud y de Deportes, para la instrumentación de la atención al adulto mayor, en correspondencia con la situación actual por la COVID-19.

Operaciones: realizar un análisis de las indicaciones vigentes que establecen el modo de proceder con los adultos mayores de ambos organismos, durante la COVID-19. Identificar las posibles limitaciones a considerar en la práctica de actividad física del adulto mayor.

Acción 2. Objetivo: propiciar la construcción colectiva de acciones encaminadas a mejorar la participación en la práctica de actividad física del adulto mayor.

Operaciones: analizar conjuntamente con el médico y enfermera, la propuesta de contenidos para las acciones que se desarrollarán con la familia y el adulto mayor. Valorar las propuestas, a fin de favorecer el diálogo y la reflexión, a partir de las expectativas y las necesidades de los adultos mayores. Establecer las formas de realización de la preparación a la familia y los adultos mayores. Facilitar recursos teóricos que complementen, desde el punto de vista práctico, los contenidos de cada temática abordada.

Acción 3. Objetivo: divulgar las actividades relacionadas con la práctica de la actividad física del adulto mayor.

Operaciones: coordinar la difusión de la importancia de la práctica de actividad física del adulto mayor. Desarrollar acciones de educación para la salud a través de pancartas y visitas a los hogares, con énfasis en la importancia de la práctica de actividad física y el cumplimiento de las medidas higiénico sanitarias. Proporcionar información para los adultos mayores, sobre cómo, cuándo y dónde realizar actividades físicas durante la COVID-19.

Por parte de los profesores y la enfermera de la familia:

Acción 4. Objetivo: instruir a la familia en aspectos relacionados con la COVID-19 y los beneficios que aporta la práctica de actividad física al estado funcional del adulto mayor.

Operaciones: contactar con los factores de la comunidad, profesor de actividad física comunitaria y médico de la familia. Realizar visitas a las casas de los adultos mayores. Realizar charlas educativas, que se aborden temas relacionados con la COVID-19 y los riesgos para el adulto mayor. Realizar charlas educativas, que se aborden temas relacionados con la actividad física para el adulto mayor, riesgos del sedentarismo, estilos de vida. Montaje de murales que contengan información relacionada con la COVID-19 y la actividad física del adulto mayor. Estimular la relación humana de la familia con el adulto mayor y contrarrestar la depresión y la soledad durante la COVID-19.

Acción 5. Objetivo: proporcionar orientación al adulto mayor sobre la práctica de actividad física durante la COVID-19.

Operaciones: Dar a conocer como marcha la propagación de la epidemia en el mundo, el país, la provincia, el municipio y la comunidad. Estimular a los adultos mayores a la realización de consultas, a profesionales especializados, sobre la actividad física en esta edad, y su correcta realización. Estimular a los adultos mayores a la realización de consultas,

a profesionales especializados, sobre las medidas higiénicas sanitarias durante la COVID-19. Orientar contenidos relacionados con la práctica de actividad física (ejercicios para el calentamiento, recuperación, indicaciones metodológicas sobre ejercicios altamente peligrosos, control del pulso, etcétera). Orientar contenidos relacionados con las medidas higiénicas sanitarias durante la COVID-19. Establecer prioridades de atención individual a partir de las necesidades de los adultos mayores.

Acción 6 Objetivo: promover la educación para la salud, con énfasis en la práctica de actividad física para adoptar estilos de vida saludables.

Operaciones: Propiciar que los adultos mayores realicen actividad física en condiciones del hogar. Realizar caminatas al aire libre. Realizar charlas educativas relacionadas con los beneficios de la práctica de actividades físicas, los riesgos del sedentarismo y los estilos de vida. Crear espacios en la comunidad para que el adulto mayor realice consultas relacionadas con la práctica de actividad física, con personal especializado. Propiciar el uso de medios alternativos de enseñanza (medios de comunicación, bibliografías actualizadas) que posibilite la autopreparación del adulto mayor para la práctica de actividad física. Crear espacios en la comunidad para que el adulto mayor realice actividad física cumpliendo con las medidas, higiénico sanitarias.

Acción 7. Objetivo: controlar la ejecución de las acciones prevista y detectar sus insuficiencias, en función de la incorporación de los ajustes requeridos.

Operaciones: realizar visitas a las casas de los adultos mayores y controlar la intensidad del ejercicio. Controlar y evaluar el proceso de preparación, cumplimiento de expectativas y sugerencias aportadas por los participantes. Propiciar el seguimiento sistemático a la implementación de las acciones con los profesionales, los factores de la comunidad y el adulto mayor, relacionadas con la participación en la actividad física. Interactuar con el médico de la familia sobre el resultado de las visitas de terreno programadas al hogar a la familia y al adulto mayor. Seguir el progreso del adulto mayor en los aspectos relacionados con el conocimiento de la importancia de la práctica de actividad física y el cumplimiento de las medidas higiénicas ante la COVID-19. Observar la correcta realización de ejercicios físicos orientados y ejecutados por el adulto mayor.

Acción 8. Objetivo: Adecuar como temas fundamentales para las actividades comunitarias a tratar con los adultos mayores las siguientes:

Del nivel biológico:

1. COVID-19- factores de riesgo.
2. Conductas generadoras de salud.
3. Estilos de vida saludables.
4. Signos de alerta de la enfermedad.
5. Evolución post-COVID-19 y respuestas terapéuticas.

Del nivel psicológico:

1. ¿Cómo aprender a convivir con la COVID-19?
2. Aislamiento social - COVID-19.

3. Respuestas afectivas al estrés por la COVID-19.
4. Autocontrol.
5. El rol de la adultez en éste período de la vida.

Del nivel social:

1. Relación adulto mayor-familia.
2. Acciones socio familiares para el cuidado biopsicosocial al adulto mayor en la comunidad.
3. Los niños y los ancianos en la sociedad.
4. Adultez y adolescencia.
5. Sociedad, adultez y COVID-19.
6. Ejercicio físico y salud.

Indicaciones para llevar a cabo las acciones prácticas

El profesor de actividad física comunitaria junto al médico y enfermera deben:

1. Crear subgrupos de trabajo donde se ponga de manifiesto las medidas de distanciamiento de la COVID-19.
2. Realizar juegos durante la clase donde se de cumplimiento a las medidas higiénico-sanitarias de la COVID-19.
3. Elevar el número de actividades durante la COVID-19.
4. Aumentar el nivel de participación de la comunidad a la práctica del ejercicio físico durante la COVID-19.
5. Incrementar las actividades físicas y recreativas para contribuir a contrarrestar los efectos del proceso de envejecimiento durante la COVID-19.
6. Realizar actividades con la naturaleza para lograr una mayor motivación al adulto mayor durante la COVID-19.
7. Controlar el estado de salud de los adultos mayores durante la práctica de actividad física.

Para favorecer la participación del adulto mayor a la práctica de actividad física se establecieron acciones de preparación. Se crearon las condiciones para fomentar la integración de los organismos Deportes y Salud Pública, representados en la comunidad por el Combinado Deportivo y el Consultorio Médico de la Familia para ello fue necesario establecer coordinaciones entre el profesor de actividad física y el médico en el territorio seleccionado para llevar a cabo la investigación.

Fue necesario conciliar las tareas que realiza cada uno, con el fin de unificar criterios en cuanto a la atención que se brinda al adulto mayor en condiciones de pandemia; asimismo, se valoró la información recogida en la evaluación de la salud realizada por el personal médico y la prueba de condición física realizada por los profesionales de la cultura física lo que permitió determinar la población apta para realizar actividad física.

Se realizaron intercambios por ambos profesionales para lograr la participación de los adultos mayores en la preparación y la posterior puesta en práctica del ejercicio físico.

A partir del resultado de las técnicas participativas, se determinaron las temáticas a desarrollar en las diferentes acciones de preparación, en correspondencia con las necesidades de los adultos y la familia. Fue necesario recopilar y entregar materiales bibliográficos para facilitar la autopreparación de estos.

Se organizaron visitas a los hogares, donde se analizaron los resultados de los estudios realizados, que confirman los beneficios que genera, la práctica de actividad física y su repercusión en la esperanza de vida de la población adulta. Se realizaron charlas educativas, dirigidas a concientizar e instruir, tanto a la familia como al adulto mayor en la necesidad e importancia de la práctica de actividades físicas, así como, las medidas higiénico sanitarias para prevenir la COVID-19, que dieron la posibilidad a los participantes de opinar, discutir y valorar cuestiones relacionadas con el adulto mayor, los estilos de vida y la actividad física y la pandemia, a partir de sus propias experiencias y conocimientos.

Al tomar en cuenta los resultados obtenidos en la prueba para evaluar la condición física fue posible orientar, en el plano individual, el desarrollo de la práctica de actividad física de los adultos; propiciar la identificación de las zonas para registrar las pulsaciones, así como utilizar este dato según las exigencias del ejercicio. De igual manera se trabajó en el diseño de combinaciones de variantes de ejercicios, según las particularidades, las condiciones materiales y los objetivos a lograr. Asimismo, se profundizó en la importancia del calentamiento, la recuperación y la frecuencia a realizar el ejercicio.

Tabla 1. Resumen del cumplimiento de las acciones

Acciones	Cant.
Propiciar la construcción colectiva de conocimientos teóricos y prácticos relacionados con la pandemia: <ol style="list-style-type: none">1. COVID-19- factores de riesgo.2. Signos de alerta de la enfermedad.3. Evolución post-COVID-19 y respuestas terapéuticas. Integrar conocimientos sobre la influencia del ejercicio físico en beneficio de la salud.	6
Desarrollar intervenciones educativas dirigidas a la familia para cambiar estilos de vida sedentarios: <ol style="list-style-type: none">1. Acciones socio familiares para el cuidado biopsicosocial al adulto mayor en la comunidad.2. Los niños y los ancianos en la sociedad.3. Adulthood y adolescencia.	5
Promover la educación para la salud, con énfasis en la práctica de actividad física para adoptar estilos de vida saludables: <ol style="list-style-type: none">1. Conductas generadoras de salud.2. Estilos de vida saludables.	10

Identificar planteamientos de los adultos mayores sobre la ejercitación física y el conocimiento que poseen sobre sus beneficios durante la COVID-19: 1. Relación adulto mayor -familia. 2. Sociedad, adultez y COVID-19. 3. Ejercicio físico y salud.	5
Incentivar la autopreparación del adulto mayor para la práctica adecuada de actividad física.	T/T

Atendiendo a que la situación epidemiológica fue desfavorable y hubo que adoptar medidas de aislamiento, sobre todo para los adultos mayores, no fue posible la comprobación práctica de la eficacia de las acciones, por tanto, se dio seguimiento a los conocimientos adquiridos sobre la pandemia de la COVID-19 para mejorar la participación de actividad física comunitaria, desde una perspectiva de satisfacción. Se sometió el resultado científico a la consideración de los mismos. Esta característica, unida a la posibilidad real de participar en la preparación, ofreció mejores condiciones para su valoración.

Para determinar el índice de satisfacción individual y grupal, se elaboró un cuestionario. La valoración de las respuestas a las tres preguntas cerradas del cuestionario se interrelacionó, para determinar el nivel de satisfacción individual, por medio del llamado Cuadro Lógico de ladov. Para obtener el Índice de Satisfacción Grupal (ISG) se trabaja con los diferentes niveles de satisfacción individual que se expresan en la escala numérica que oscila entre +1 y - 1 de la siguiente forma:

- +1 Máxima satisfacción.
- 0,5 Más satisfecho que insatisfecho.
- 0 No definido o contradictorio.
- -0,5 Más insatisfecho que satisfecho.
- -1 Máxima insatisfacción.

Los resultados individuales muestran Máxima satisfacción de los adultos mayores con la preparación recibida en un 51%, Más satisfecho que insatisfecho 40% y No definido o contradictorio 9%. El Índice de Satisfacción Grupal (ISG) se obtuvo, a partir del siguiente criterio:

$$ISG = (A * (+ 1) + B * (+ 0,5) + C * (0) + D * (- 0,5) + E * (- 1)) / N$$

En esta fórmula A, B, C, D, E, representan el número de sujetos con índice individual 1; 2; (3 o 6); 4; 5. N representa el número total de sujetos del grupo. El cálculo del índice grupal arroja valores entre + 1 y - 1. Aquellos comprendidos entre - 1 y - 0,5 indican insatisfacción; entre - 0,49 y + 0,49 evidencian contradicción y entre 0,5 y 1 indican que existe satisfacción.

$$\text{ISG} = \frac{18 (+1) + 14 (+0,5) + 3 (0) + 0(-0,5) + 0 (-1)}{35} = 0,71$$

El dato obtenido (0,71) se interpreta como una valoración positiva de los adultos mayores por la preparación recibida, en tanto el valor resultante se encuentra en el rango entre 0,5 y 1, lo que debe interpretarse como *Satisfecho*. Este resultado, demuestra la eficacia de las acciones de preparación.



Figura 1. Nivel de satisfacción grupal.

Las preguntas abiertas, incluidas en el cuestionario, permitieron confirmar la tendencia favorable, que se corresponde con los resultados obtenidos en el índice de satisfacción. Con relación a las respuestas en la cual los adultos mayores debían mencionar ¿Cuáles serías los aspectos positivos, negativos e interesantes de la preparación recibida?

Positivos: más conocimientos sobre los síntomas de la pandemia, las medidas higiénicas a tener en cuenta y los beneficios de la actividad física.

Interesantes: conocer que se puede practicar ejercicios manteniendo las medidas.

En la pregunta, ¿Qué haría usted para mejorar la participación?

Los usuarios consideraron una necesidad continuar la autopreparación en cuanto a los conocimientos obtenidos, para mejorar la participación en la actividad física, a partir del seguimiento a las informaciones y las medidas a tomar.

Por tanto, se considera que las acciones en su conformación cumplieron con los objetivos propuestos, hacia una correcta y sistemática preparación para mejorar la participación en práctica de actividad física durante la COVID-19. Lo que indica que su elaboración propició el logro de modificaciones en el conocimiento de los adultos mayores, en correspondencia con las medidas higiénico sanitarias a seguir y los objetivos de la práctica de actividad física, aspecto que pondera la propuesta que se propone.

CONCLUSIONES

El adulto mayor ha sido a lo largo de la historia el más afectado por enfermedades disímiles, la COVID-19 al interactuar con estas, se agrava y hace que su tratamiento sea más complejo siendo este grupo de edad de mayor riesgo. Resultan necesario orientar la práctica de actividad física imprescindible para mantener la salud. El diagnóstico realizado permitió distinguir que los adultos mayores no participan en la actividad física por temor o falta de conocimiento sobre la COVID-19 a pesar de estar interesados en realizarla.

Los resultados del diagnóstico y la bibliografía consultada permitieron elaborar acciones de preparación para mejorar la participación del adulto mayor a la actividad física durante la COVID-19 etapa nueva normalidad. La aplicación práctica de las acciones de preparación mejoró la calidad en cuanto a los conocimientos relacionados con la pandemia de la COVID-19 y generó un alto nivel de satisfacción en los adultos mayores para participar en la actividad física acorde a las medidas higiénicas.

REFERENCIAS

Oficina Nacional de Estadísticas e Información (2021). *Envejecimiento de la población cubana*. Recuperado de <http://www.one.cu/anuariodemografico2021.htm>.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2020). *Cronología de la respuesta de la OMS a la COVID-19; última actualización: 30 de julio de 2020*. Recuperado de www.who.int/es/news-room/detail/29-06-2020-covidtimeline.

ACCIONES TÉCNICAS PARA DEFINIR EL TOKUI-WAZA EN LOS ATLETAS ESCOLARES DE LAS TUNAS

TECHNICAL ACTIONS TO DEFINE THE TOKUI-WAZA IN SCHOOL ATHLETES FROM LAS TUNAS

Odalís Pérez Ramírez, odapr2003@nauta.cu

Orlando Pérez Ramírez, landypr63@gmail.com

RESUMEN

Individual atención se le atribuye a la definición de los Tokui-Waza (técnicas favoritas) en las categorías escolares, etapa base para el perfeccionamiento atlético posterior. En la definición del Tokui-Waza (T-W) el atleta debe tener dominio práctico de la técnica en cada una de las direcciones, para utilizarlas en el combate. Con una buena implementación de las técnicas favoritas, se pueden desarrollar en el uso de ataques directos, o en combinaciones con técnicas auxiliares, para provocar el desequilibrio en varias direcciones a consecuencia de la acción y reacción del oponente. Una adecuada utilización de las técnicas de (T-W) pudiera determinar el éxito de un combate en el Judo. Se realizó un estudio sobre una muestra de 8 entrenadores especialista de judo de la provincia Las Tunas, durante el periodo escolar 2021-22, con el objetivo de proponer un conjunto de acciones técnicas para mejorar la definición de las técnicas T-W. Se utilizó la entrevista estructurada cara-cara y la observación en escenarios competitivo y no competitivo. Se determinó la frecuencia de éxito de las técnicas T-W en los escenarios previsto, los que constituyeron las evidencias necesarias para sustentar la aplicación de acciones técnicas que metodológicamente contribuirían a una mejor definición de las técnicas de T-W.

PALABRAS CLAVES: Tokui- Waza (Técnica favorita), acciones técnicas.

ABSTRACT

Individual attention is given to the definition of the Tokui-Waza (favorite techniques) in the school categories, the base stage for subsequent athletic improvement. In the definition of Tokui-Waza (T-W) the athlete must have a practical command of the technique in each of the directions, to use them in combat. With a good implementation of the favorite techniques, they can be developed into the use of direct attacks, or in combinations with auxiliary techniques, to cause imbalance in various directions as a result of the opponent's action and reaction. An adequate use of the techniques of (T-W) could determine the success of a combat in Judo. A study was carried out on a sample of 8 specialist judo coaches from the Las Tunas province, during the 2021-22 school period, with the aim of proposing a set of technical actions to improve the definition of T-W techniques. The structured face-to-face interview and observation in competitive and non-competitive scenarios were used. The frequency of success of the T-W techniques in the expected scenarios was determined, which constituted the necessary evidence to support the application of technical actions that methodologically would contribute to a better definition of the T-W techniques.

KEY WORDS: Tokui-Waza (Favorite Technique), technical actions.

INTRODUCCIÓN

El Judo es un deporte donde se manifiestan esfuerzos máximos y submáximos de carácter irregulares e intermitentes, predominando el sistema anaerobio para producir energía durante el enfrentamiento; al mismo tiempo requiere de una base aerobia adecuada, que beneficie la capacidad de resistencia de estos practicantes, dado esto fundamentalmente por la duración de los combates. Los ejercicios destinados a mejorar el rendimiento de los judocas se concentran en los anaeróbicos, que potencien las capacidades a la resistencia a la fuerza y resistencia a la fuerza explosiva.

El judoka necesita muchos factores para obtener un gran resultado deportivo, tales como: dominar la técnica, estar bien capacitado físicamente, tener disciplina, estar psicológicamente apto, necesita coraje, dedicación, constancia, perseverancia, pero sobre todo en este proceso de obtener grandes resultados, debe de existir un enfoque científico en la preparación de su sistema de entrenamiento el cual le permita entender, desarrollarse y crecer en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Individual atención se le atribuye a la definición de los Tokui-Waza (técnicas favoritas) en las categorías escolares, etapa base para el perfeccionamiento atlético futuro. Cuando un atleta tiene dominio de sus técnicas favoritas las debe implementarlas en el combate estratégicamente, para desviar la atención del oponente y de esa forma tener un mayor campo de acción de ataque produciendo puntos débiles y focos de distracción que deben ser respondidos por el sujeto, provocando una dispersión de la atención que permitirá dirigir el ataque hacia otras direcciones.

En la definición del Tokui-Waza (técnica favorita), el atleta debe tener dominio práctico de la técnica en cada una de las direcciones, para que en el instante de utilizarlas en el combate no tenga que recorrer por caminos desconocidos y no pueda lograr una buena efectividad en la ejecución. Con una buena implementación de las técnicas favoritas se pueden desarrollar en el uso de ataques directos o en combinaciones con técnicas auxiliares para provocar el desequilibrio en varias direcciones a consecuencia de la acción y reacción del oponente.

Análisis realizados a partir de la observación en varios escenarios de entrenamientos y de resultados de varias competencias preparatorias y juegos escolares, se constató que un número alto de atletas no usaban, en los combates una técnica definida como su Tokui-Waza (técnica favorita), en ocasiones solo realizan la parte preparatoria mostrando deficiencias e inseguridad de emplearlas en el combate, con un nivel de utilización por debajo del 30%.

El Tokui-Waza de cada atleta es el que más instantes de aplicación debe de tener, así como diferentes variantes tanto en posición defensiva como ofensiva, donde a través de encuestas realizadas a los atletas, nos han planteado que se le dificulta la realización de las técnicas, no solo por el esfuerzo físico que se debe aplicar, sino también por el gran trabajo técnico que se ejecuta para que se obtengan grandes resultados que exige el Tashi-Waza.

Las limitaciones descritas nos llevaron a proponer un grupo de actividades con la intención de superar las falencias de los atletas, actividades que en lo adelante denominamos, acciones técnicas.

Para ello se plantea el siguiente objetivo: Aplicación de acciones técnicas para definir los Tokui-Waza en los atletas escolares de la provincia Las Tunas.

Presupuestos teóricos de la investigación

En los últimos tiempos se observa, sobre todo en las categorías escolares, que existe un bajo nivel de desarrollo técnico-táctico, que se agudiza aún más en el trabajo de las técnicas de Tokui-Waza. Durante el proceso de enseñanza-aprendizaje existen diferentes métodos y procedimientos, pero se aprecia insuficiente implementación de acciones dirigidas a la preparación técnico táctica como medios para fortalecer este proceso, dándole mucha importancia más cuando se trata de la iniciación deportiva.

Su calidad está dada en el interés y dedicación con que se apliquen dentro de la clase, como elementos esenciales en la formación de los hábitos motores, desarrollo y perfeccionamiento de cualidades vitales físicas, intelectuales, naturales y volitivas.

¿Qué es la técnica?

Por técnica completa o acabada en general, se entiende la forma racional efectiva de ejecutar los ejercicios deportivos que permiten alcanzar el mejor de los resultados. Desde el punto de vista de las más rigurosas posiciones científicas, es más correcto decir que la técnica deportiva perfecta, es el sistema especializado de los movimientos simultáneos y consecuentes dirigidos hacia la organización racional de la correlación entre las fuerzas externas e internas que actúan sobre el cuerpo del deportista, con el objeto de utilizarla de la forma más completa y efectiva para el logro de los más altos resultados posibles (Donskoi y Zatsonrki, 1988).

La técnica se define como la ejecución de movimientos estructurales que obedecen a una serie de patrones tempo-espaciales modelos, que garantizan la eficiencia. Asimismo, como un modelo más racional y efectivo de realizar un ejercicio físico (Ozolin, 1983).

A su vez, según Harre (1988): “Es un sistema especial de movimientos simultáneos y sucesivos orientados hacia una organización racional de interacciones de fuerzas internas y externas que influyen en el atleta” (p. 395). De igual modo, Grosser (1988) la entiende como: “Imagen ideal de una secuencia de movimientos, definida por los conocimientos científicos, reflexiones teóricas y experiencia prácticas” (p. 251).

Para Bompa (2003), “es la manera de ejecutar un ejercicio físico, cuanto más perfecta menos energía necesita para conseguir el objetivo. Métodos para realizar una acción motriz óptima por parte del deportista” (p. 172).

Técnicas de Tokui-Waza

Las técnicas de Tokui-Waza comprenden las técnicas específicas de cada judoka, por lo que en el campo táctico del Judo, se define como un ataque directo que con sus variantes y formas de ejecución constituyen un sistema de acciones tácticas individual. El tener habilidades en las acciones de las técnicas de Tokui-Waza brinda ante el judoca un amplio campo para el combate.

El judo no alejado de esa realidad ya que la utilización de las acciones técnicas traería grandes beneficios en edades tempranas y es una de las temáticas que aborda la presente investigación. Al desarrollar el Tokui-Waza con los atletas escolares, debe

tenerse en cuenta la postura, cambios de Uke, desplazamientos, trabajo con implementos y Randori. Las entradas de las técnicas favoritas se realizarán con Uke en situaciones cambiantes, hay que repetir varias veces cada acción técnica automatizando el Tokui-Waza.

Una vez logrado el Tokui-Waza se debe ir buscando las formas de ejecución más apropiadas para las distintas situaciones, así como llegar a las más favorables, empezando por el kumi-kata (agarre) y eliminando cualquier movimiento innecesario y flancos débiles. El siguiente paso sería ir incorporando algunas técnicas de Ashi-Waza para combinarlas con el Tokui-Waza, que podrían convertirse también en una más de sus técnicas favoritas y una vez logrando un encadenamiento de 2 a 3 o más técnicas sobre la base de su primer Tokui-Waza.

El primer paso sería elegir una técnica para concentrarse en ella, evitando cualquier tipo de dispersión de esfuerzos y convertirla en Tokui-Waza, una vez logrado ir buscando las formas de ejecución más apropiadas para las distintas situaciones y llegar a la más favorable, teniendo en cuenta el nivel.

Acciones técnicas:

Es un conjunto de procedimientos o recursos que se ponen de acción para llevar adelante una actividad específica. El Judo se caracteriza por la constante necesidad de adaptarse a los diferentes adversarios y situaciones, a la vez que exploramos las acciones con la que nosotros obtenemos un mayor rendimiento. Este último factor nos obliga a elegir entre los múltiples recursos en función de nuestras posibilidades y de las limitaciones del adversario, hecho que exige que el profesor ofrezca una variedad de situaciones de trabajo que desarrollen capacidades personales del alumno (Carratalá, 2000).

Propuesta de la investigación

El resultado de esta investigación sostiene la necesidad de aplicar un conjunto de acciones técnicas dirigidas a modificar los resultados actuales de la definición de las técnicas de Tokui-Waza dentro del combate. A continuación, se describen las acciones, sus objetivos y variantes propuestas por el autor, que deben redundar en la mejora del problema científico planteado.

Acción # 1: Lucha por el Agarre.

Objetivo: Lograr controlar al oponente con el Kumi-Kata de su Tokui-Waza.

Descripción: A la voz de Hajime indicada por el profesor, los atletas comenzarán de manera libre a intentar imponer el agarre de su técnica favorita, a intervalos de tiempos el profesor irá sonando el silbato para indicar que el atleta de mejor dominio de agarre realice un ataque con su Tokui-Waza.

Dosificación: Se puede realizar por tiempo o Repeticiones.

Variantes:

- Ejecutar el ejercicio con un Kumi-Kata indicado.
- Realizar el ataque con una técnica determinada.

- Dirigir el ejercicio a un atleta y al sonido del silbato cambio de roles (Tori↔Uke).

Acción # 2: Ataques de Tokui-Waza con traslado.

Objetivo: Buscar estabilidad y fuerza en las técnicas de Tokui-Waza.

Descripción: En parejas, realizan la entrada de la técnica despegando desde un extremo del tatami y trasladan a Uke manteniendo la técnica hasta otro extremo del área; Al llegar cambian de roles y el otro realiza la acción.

Dosificación: Se puede realizar por tiempo o Repeticiones.

Variantes:

- Realizar el ejercicio terminando el traslado con una o varias proyecciones con el Tokui-Waza.
- El traslado puede realizarse en diferentes distancias.
- Hacer el ejercicio con cambio de Uke de diferentes pesos.

Acción # 3: Ataque con Tokui-Waza en diferentes desplazamientos de Uke.

Objetivo: Realizar el Tokui-Waza en situaciones cambiantes de desplazamientos

Descripción: El atleta (Tori) realizará entradas de su Tokui-Waza, hacia las distintas direcciones de desplazamiento que realice Uke.

Dosificación: Se puede realizar por tiempo o Repeticiones.

Variantes:

- Realizar el ejercicio hacia uno u otro desplazamiento determinado.
- Se puede realizar la acción sobre el desplazamiento de uno, dos o más Uke.
- El movimiento técnico puede realizarse hasta el despegue o proyectando.

Acción # 4: Ataques de Tokui-Waza con oposición.

Objetivo: Desarrollar la fuerza en el Tokui-Waza.

Descripción: Este ejercicio en trío, Tori realizará la técnica sobre la fuerza opuesta que va a ejercer un atleta sobre Uke, agarrándolo por la parte de atrás del cinturón o la chaqueta. El atleta solo suelta a Uke cuando va a ser proyectado.

Dosificación: Se puede realizar por tiempo o repeticiones.

Variantes:

- Se puede realizar la acción hasta el despegue o proyectando.
- Se pueden utilizar el Uke de diferentes pesos.

Acción # 5: Ataques de Tokui-Waza con varios Uke.

Objetivo: Realizar el Tokui-Waza con diferentes pesos y situaciones cambiantes.

Descripción: Tori realizará su Tokui-Waza a diferentes Uke, que durante el trabajo se mantendrán desplazándose a su alrededor y en un orden van a ir hacia Tori en busca de Kumi-Kata y este ejecutará su técnica.

Dosificación: Se puede realizar por tiempo o repeticiones.

Variantes:

- Se podrán utilizar diferentes números de Uke.
- Los Uke pueden ser afines por su peso.

Acción # 6: Combate de estudio.

Objetivo: Ejecutar el Tokui-Waza en condiciones más reales de combate para la independencia del atleta y aumentando su nivel técnico táctico.

Descripción: Se realizarán combates donde los atletas utilizarán elementos indicados por el profesor en dependencia de cada Tokui-Waza y componente a trabajar.

Dosificación: Se puede realizar por tiempo o Repeticiones.

Variantes:

- Realizar el combate con atletas de mayor o menor peso.
- Ejecutar el trabajo con cambios de roles (Tori↔Uke).

CONCLUSIONES

Las técnicas de Tokui-Waza no resultan estar definidas en las actividades competitivas de los atletas escolares de la provincia Las Tunas. Con la sistemática aplicación de las acciones técnicas propuestas se seguiría potenciando las habilidades ejecutivas para la definición de las técnicas de Tokui-Waza, particularmente en su fase final; una vez que la diversidad de estos medios influye significativamente en la actividad nerviosa superior de los escolares.

REFERENCIAS

- Bompa, T. (2003). *Aspectos fisiológicos de la preparación física del futbolista*. Argentina: Paidotribo.
- Carratalá, V. (2000). La iniciación al Judo. En *Actas de las III Jornadas Internacionales de Judo*. Málaga: Unisport.
- Donskoi, D. y Zatsornki, V. (1988). *Biomecánica de los ejercicios físicos*. Manual. Moscú: Rádula.
- Grosser, M. (1988). *Principio del Entrenamiento Deportivo*. Colombia: Martínez Roca.
- Harre, D. (1988). *Teoría del entrenamiento deportivo*. La Habana: Científico-Técnica.
- Ozolin, N. G. (1983). *Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo*. La Habana: Científico-Técnica.

ACTIVIDADES FÍSICAS QUE PERMITAN PREPARAR A LAS EMBARAZADAS MAYORES DE 35 AÑOS PARA LA ETAPA DE PUERPERIO

PHYSICAL ACTIVITIES THAT ALLOW PREGNANT WOMEN OVER 35 YEARS OF AGE TO PREPARE FOR THE PUERPERIUM STAGE

Yirka Cristina Chang, yirkacg@ult.edu.cu

Walberto Quiala Barroso, wambyquiala@gmail.com

Elida Balbuena Imbernón, ebalbuena@ult.edu.cu

RESUMEN

La investigación abordó la problemática relacionada con las madres añosas. En tal sentido, se trazó como objetivo aplicar ejercicios físicos que permitieran a estas gestantes enfrentar con éxito este período de sus vidas como madre. El estudio se realizó con una muestra de seis mujeres de 28 a 35 semanas de gestación y con edades entre 35 y 40 años. Los principales métodos utilizados fueron analítico-sintético, sistémico-estructural-funcional, estadísticos-matemáticos y criterio de especialistas. Estos permitieron la selección y dosificación del trabajo localizado en aquellos planos musculares que durante el embarazo pierden parte del tono muscular como consecuencia de la distensión provocada por la gravidez. De igual modo, se trabajó en la reeducación de la postura, para favorecer el equilibrio y la circulación sanguínea. La valoración de su aplicabilidad fue realizada por 10 especialistas, los cuales la consideraron muy adecuada, con un 9,73% de variación en sus opiniones y un coeficiente de 0,94 en la prueba Alfa de Cronbach que corrobora una alta confiabilidad de estos criterios. Su aplicación permitió constatar su efectividad, pues contribuyeron a la reducción del trabajo de parto, los que fueron realizados de forma natural. Además, durante el puerperio se redujeron los niveles de grasa de forma significativa, de igual modo se mejoró la condición física. Estos aspectos condujeron a un 83,3% de máxima satisfacción respecto a la propuesta. Se concluye que los ejercicios físicos propuestos propician a las embarazadas longevas la preparación necesaria para tener un parto satisfactorio y una buena recuperación en su puerperio.

PALABRAS CLAVES: actividades físicas, embarazadas añosas, ejercicios físicos.

ABSTRACT

The research addressed the problems related to elderly mothers. In this sense, the objective was to apply physical exercises that would allow these pregnant women to successfully face this period of their lives as a mother. The study was conducted with a sample of six women from 28 to 35 weeks of gestation and aged between 35 and 40 years. The main methods used were Analytical-synthetic, Systemic-structural-functional, Statistical-mathematical and Criterion specialists. These allowed the selection and dosing of localized work on those muscular planes that during pregnancy lose part of the muscle tone as a result of strain caused by pregnancy, Similarly, work was done on the re-education of posture, to promote balance and blood circulation. The evaluation of its applicability was carried out by 10 specialists, who consider it to be very adequate, with a 9.73% variation in their opinions and a coefficient of 0.94 in the Cronbach Alpha test

that corroborates a high reliability of these criteria. Its application made it possible to verify its effectiveness, since it contributed to the reduction of labor, which was carried out naturally. In addition, during the puerperium fat levels were reduced significantly, in the same way the physical condition was improved. These aspects led to 83.3% maximum satisfaction with the proposal. It is concluded that the proposed physical exercises allow long-lived pregnant women the necessary preparation to have a satisfactory delivery and a good recovery in their postpartum.

KEY WORDS: physical activities, elderly pregnant women, physical exercises.

INTRODUCCIÓN

El embarazo de alto riesgo obstétrico es bastante común después de 35 años, sin embargo, en la sociedad cubana actual, debido a la asistencia obstétrica especializada, se logra el feliz término de los mismos, a pesar de los factores de peligro para la vida a él asociados. La gestación en mujeres que superan esta edad trae aparejadas complicaciones para el binomio materno-fetal. Según Arroyo (2019), existe una alta incidencia de muerte materna a medida que pasan este límite etario, asociado con enfermedades preexistentes. Además, estas gestantes son potencialmente propensas a todo tipo de morbilidad materna.

Al respecto, son múltiples las investigaciones que se realizan en el ámbito internacional y nacional, dirigidas al tema del embarazo en mujeres mayores de 35 años; así como intervenciones educativas, encaminadas a la preparación de las embarazadas añosas para educar, cuidar y lactar a su futuro hijo. En la literatura consultada se constata la influencia del ejercicio físico durante el embarazo y el puerperio. Entre ellas se destacan las realizadas por López y otros (2021), Lozada, Campero, Hernández, Rubalcava y Neufeld (2020), Barakat, Díaz, Franco, Rollán, Brik y Vargas (2019), Cuesta (2019) y Flores (2019).

Desde esa óptica, en Cuba se desarrollan diferentes programas en beneficio de la madre y del futuro hijo. En ellos, intervienen diferentes sectores de la comunidad, entre los que se destacan el Ministerio de Salud Pública, el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación y la Federación de Mujeres Cubanas. Su implementación procura preparar las gestantes, para esta etapa de su vida. Además, la legislación vigente establece el derecho a la maternidad y la responsabilidad compartida de los padres en el cuidado de sus hijos (Consejo de Estado, 2021).

En esa línea de acción, el Instituto Nacional del Deporte (INDER) implementa diferentes programas en la comunidad para preservar la salud de la población. Por su parte la universidad desde su encargo social en el que el proceso docente educativo "... tiene como encargo educar al hombre para la vida a partir de compromisos sociales, quien debe ser capaz de enfrentarse a nuevas situaciones y problemas y resolverlos en pos de transformar la sociedad" (Morán, Camacho, G y Jordán 2017, p. 1).

Dentro de ellos está la Gimnasia para Embarazadas, la cual tiene como objetivos mantener activa a la mujer durante el período de gestación, fortalecer la musculatura y articulaciones comprometidas durante el embarazo y el parto. Además de, crear hábitos

posturales correctos, enseñar técnicas de respiración adecuadas, mejorar el trabajo de parto y acortar el tiempo de recuperación en el puerperio.

Sin embargo, como tendencia natural, durante el embarazo se produce una disminución de la actividad física. Una de las causas de este comportamiento es desconocimiento por parte de la sociedad en general de los efectos benéficos del ejercicio físico (Mata y otros, 2010). Dentro de estos destacan los siguientes: eleva las posibilidades físicas del organismo, mejora el estado general, el apetito, el sueño y genera las condiciones psicológicas para el parto, favorece el desarrollo óptimo del feto. Además, permiten una preparación muscular que ayudan a la realización correcta del alumbramiento (Goyburo, 2015).

No obstante, al profundizar en el estudio de los cambios en el comportamiento social de la comunidad bajo la influencia de programas de actividades físicas, en las observaciones que se realizan a las clases de gimnasia para embarazada en los consultorios médicos y hogares maternos. Además, en las entrevistas a las gestantes del consultorio # 1 del área de salud “Aquiles Espinosa” del municipio Las Tunas, se constata que no están preparadas para enfrentar esta etapa de sus vidas como madre, sobre todo las añosas. Una muestra de la anterior afirmación son las siguientes insuficiencias:

- Las embarazadas expresan desconocimiento sobre: las características de la etapa del puerperio y como contribuir a su recuperación, así como aspectos relacionados con la práctica de actividades físicas en esta etapa.
- Se observan cambios tales como: pérdida de las relaciones sociales, cambios emocionales, depresión puerperal, melancolía de la maternidad.
- Las embarazadas expresan la necesidad de mejorar su silueta corporal.
- Escasa divulgación relacionada con la práctica de actividad física durante el puerperio.

Lo analizado hasta aquí se resume en la contradicción que se manifiesta entre la atención que reciben las embarazadas durante el período de gestación y el nivel de preparación que ellas alcanzan para enfrentar la etapa de puerperio, sobre todo las añosas. Por tanto, el siguiente artículo tiene como objetivo: proponer ejercicios físicos diferenciados que permitan la preparación de estas gestantes para enfrentar con éxito esta etapa de sus vidas como madre.

La investigación respondió al proyecto “La atención a la condición física del adulto mayor”, específicamente se vincula con la línea concerniente a las actividades físicas para las embarazadas. Sus resultados constituyeron una posible solución a la problemática que afrontó la dirección provincial de deportes, relacionada con la natalidad en la provincia.

El período de realización de la investigación estuvo comprendido desde noviembre de 2020 a mayo de 2021. La población de estudio estuvo integrada por seis embarazadas, consideradas añosas, del Consultorio Médico de la Familia # 1 del área de salud “Aquiles Espinosa”, cuyas edades oscilaban entre 35 y 40 años y un tiempo de

gestación de 28 semanas. Además, todas tenían más de un hijo. Dado el reducido número de gestantes se decidió trabajar con toda la población, de este modo se evitaron errores de inferencia durante el análisis de los resultados.

Además de las embarazadas, se obtuvo información de 10 especialistas. De ellos, cinco en Medicina General Integral y el resto Máster en Actividad Física en la Comunidad, quienes también fueron electos como muestra. Sus edades oscilaban entre los 34 y los 52 años. Con una experiencia laboral promedio de 15 años. Los métodos y técnicas empleados permitieron fundamentar teóricamente la investigación, determinar las insuficiencias en el proceso de atención a las embarazadas añosas y púerperas, elaborar la propuesta de solución al problema y constatar su efectividad.

En tal sentido, fueron entrevistados y encuestados tanto el personal que las atendían como a las propias embarazadas para conocer cómo se desarrollaba ese proceso de atención. La técnica de ladov permitió determinar el nivel de satisfacción individual y grupal de las pacientes, con respeto a los ejercicios propuestos.

Los métodos estadístico-matemáticos utilizados fueron: la distribución empírica de frecuencias absolutas y relativas. Además, se empleó la estadística inferencial a través de la prueba de Wilcoxon para determinar la significación de los resultados alcanzados en el segundo test. Para la atención a la condición física de las embarazadas añosas en el último trimestre de su embarazo se emplearon los siguientes ejercicios.

Actividades físicas que permitan preparar a las embarazadas mayores de 35 años para la etapa de puerperio

Ejercicio 1

Nombre: Relajación de la columna lumbar y pelvis

Objetivo: relajar la musculatura de la zona lumbar, a partir de la eliminación de la rigidez producida por el peso de la barriga.

Descripción del ejercicio: desde la posición de seis apoyos (pies, rodillas y manos), los que deben quedar separados al ancho de los hombros, contraer el suelo pélvico y acto seguido curvar la espalda hacia arriba lentamente. Regresar suavemente a la posición inicial y relajar unos cinco segundos antes de pasar a la siguiente repetición. (Ver Figura 1 A y B).

Dosificación: realizar entre 16 y 21 repeticiones repartidas en series con 30 segundo de descanso entre cada una, todo depende del nivel de preparación de la embarazada.

Nomenclatura: total de repeticiones (TR), series (S), repeticiones (R), descanso (D) y segundos ("). Ejemplo: TR:16 S:2 R:8 D:30", TR:18 S:3 R:6 D:30", TR:18 S:2 R:9 D:30", TR:20 S:2 R:10 D:30", TR:21 S:3 R:7 D:30".

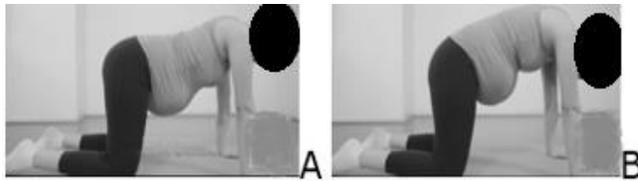


Figura 1. A. Posición inicial y B. Desarrollo. Fuente: Canal: Chile Crece Contigo (2019).

Variante:

1. Ejecutar los mismos movimientos desde la posición de pie. Ver Figura 2 A y B.

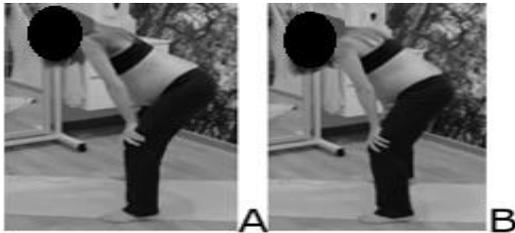


Figura 2. A. Posición inicial y B. Desarrollo. Fuente: Mestre (2015). Canal Ebrefísico.

Ejercicio 2

Nombre: Relajación de la pelvis en cuclillas

Objetivo: relajar la musculatura de la zona lumbar, a partir de la eliminación de la rigidez producida por el peso de la barriga.

Descripción del ejercicio: colocar los pies separados al ancho de los hombros y las punteras abiertas aproximadamente a 45 grados, manos entrelazadas tocando el pecho. Flexionar las piernas hasta adoptar unas cuclillas profundas. Mantener la posición de dos a seis inspiraciones o de ocho a 20 segundos y luego regresar a la posición inicial. De ser necesario se puede auxiliar del apoyo de las manos en el suelo. Ver Figura 3 A, B, C, D y E.

Dosificación: realizar entre tres y ocho repeticiones repartidas en series con 30 segundos de descanso entre cada una, todo depende del nivel de preparación de la embarazada. Ejemplo: TR:3 S:1 R:3 D:30", TR:4 S:2 R:2 D:30", TR:4 S:1 R:4 D:30", TR:6 S:2 R:3 D:30", TR:6 S:1 R:6 D:30".

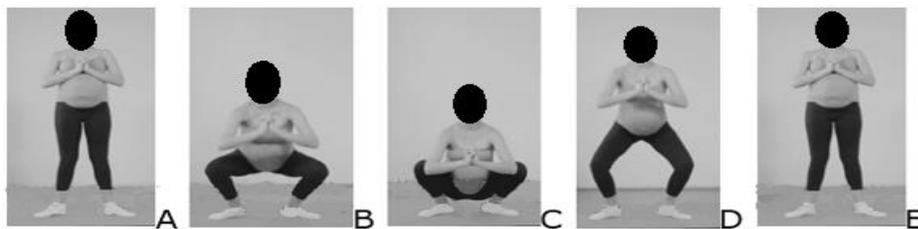


Figura 3. A y E. Posición inicial y B, C, D. Desarrollo. Fuente: Canal: Chile Crece Contigo (2019).

Variantes:

1. Igual al anterior, pero con apoyo de la espalda en la pared.

2. Igual al original, pero colocando almohadas debajo que ayuden a soportar el peso.
3. Igual al original, pero con ayuda de un compañero, preferiblemente el esposo.

Ejercicio 3

Nombre: Movilidad de la pelvis

Objetivo: mejorar la movilidad de la pelvis, así como el fortalecimiento de los músculos de esta zona.

Descripción del ejercicio: colocar los pies separados al ancho de los hombros, la mano izquierda debajo de la barriga y la derecha en la cadera sobre los glúteos. Ejecutar movimientos de anteversión (cadera hacia delante, aumenta la lordosis lumbar) y luego retroversión (cadera hacia atrás, disminuye la curvatura en esta zona). Estos se deben combinar con la respiración. Ver Figura 4 A y B. Concluidas estas series se realizarán otras hacia los lados. Ver Figura 4 C y D. Por último, otras series de circunducciones, dibujar círculos con la cadera combinando los movimientos anteriores.

Dosificación: ejecutar entre 16 y 21 repeticiones repartidas en series con 30 segundo de descanso entre cada una, todo depende del nivel de preparación de la embarazada. Ejemplo: TR:16 S:2 R:8 D:30", TR:18 S:3 R:6 D:30", TR:18 S:2 R:9 D:30", TR:20 S:2 R:10 D:30", TR:21 S:3 R:7 D:30".

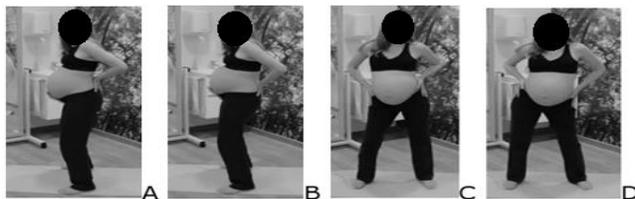


Figura 4. A. Anteversión, B. Retroversión, C y D hacia los lados. Fuente: Mestre (2015).

Variantes:

1. Iguales a los originales, pero sobre un balón terapéutico.
2. Iguales a los originales, pero sentada sobre una almohada en un banco.
3. Realizar las circunducciones desde la posición de 6 apoyos.

Ejercicio 4

Nombre: Relajación de la espalda

Objetivo: Relajar la musculatura de la espalda, así como el mejoramiento de la flexibilidad.

Descripción del ejercicio: desde la posición de seis apoyos (pies, rodillas y manos), los que deben quedar más separados que el ancho de los hombros, para facilitar la flexión del tronco. Ejecutar suavemente una flexión del tronco para tocar la alfombra con la frente. Ver Figura 5.A y B. Mantener la posición entre dos a seis inspiraciones o de ocho a 20 segundos Estos se deben combinar con la respiración.

dosificación: ejecutar entre tres y seis repeticiones repartidas en series con 30 segundo de descanso entre cada una, todo depende del nivel de preparación de la embarazada. Ejemplo: TR:3 S:1 R:3 D:30", TR:4 S:1 R:4 D:30", TR:5 S:1 R:5 D:30", TR:6 S:2 R:3 D:30", TR:6 S:1 R:6 D:30".

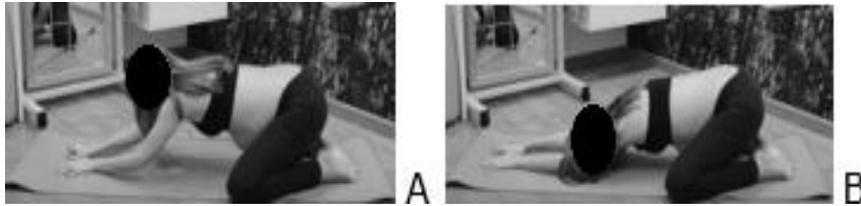


Figura 5. A. Posición inicial y B. Desarrollo. Fuente: Mestre (2015). Canal Ebrefísico.

Variantes:

1. Igual al original, pero apoyando las manos sobre un balón terapéutico.
2. Idéntico al anterior, pero con apoyo de las manos sobre un banco.

Ejercicio 5

Nombre: Fuerza y equilibrio

Objetivo: Mejorar el tono de los músculos de la espalda y de la faja abdominal, así como el equilibrio.

Descripción del ejercicio: desde la posición de seis apoyos (pies, rodillas y manos), los que deben quedar más separados al ancho de los hombros. Realizar la extensión al frente de la extremidad superior derecha y hacia atrás la extremidad inferior izquierda. Ver Figura 6 A y B. Mantener el equilibrio en esta posición el tiempo que dure una respiración o de ocho a 10 segundos. Luego ejecutar el movimiento por el otro lado. La vista dirigirse al suelo y las extremidades suspendidas paralelas a él.

dosificación: ejecutar entre 3 y 6 repeticiones repartidas en series con 30 segundo de descanso entre cada una, todo depende del nivel de preparación de la embarazada. Ejemplo: TR:3 S:1 R:3 D:30", TR:4 S:1 R:4 D:30", TR:5 S:1 R:5 D:30", TR:6 S:2 R:3 D:30", TR:6 S:1 R:6 D:30".

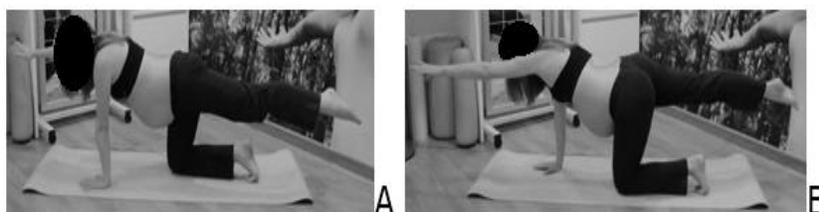


Figura 6. A. Por la izquierda y B. Por la derecha. Fuente: Mestre (2015). Canal Ebrefísico.

Variantes:

1. Igual al original, pero con dos ligeros movimientos pendulares de las extremidades extendidas.

Resultados y discusión

Concluida la selección de los ejercicios, se sometieron al criterio de 10 especialistas para valorar su aplicabilidad. Los criterios emitidos los evalúan de Muy adecuado, con un 11,78% de variación en sus opiniones, lo que implica un 88,22% de coincidencia. Dentro de los principales señalamientos están la necesidad de la individualización, a partir de las particularidades de cada embarazada o puérpera, en las que destacan la edad, la condición física y los traumas durante la gestación o el parto. De igual modo, insistieron en la necesidad de una buena dosificación a partir de los criterios anteriores. A través de prueba Alfa de Cronbach se demostró una alta confiabilidad de este instrumento con índice de 0,94.

Estos resultados propiciaron su aplicación, siempre bajo la supervisión del médico y la enfermera de la familia. Las seis embarazadas como medida de seguridad, por su condición de añosas, fueron ingresadas el último mes en el hogar materno. No obstante, se continuó con la ejecución de los ejercicios propuestos. El trabajo realizado desde el punto de vista físico, combinado con las demás atenciones que recibieron, les posibilitaron un parto satisfactorio en el tiempo previsto por el especialista.

En relación con los aspectos vinculados al nacimiento del bebé, se constata que no fue necesario aplicar cesáreas. El tiempo de estas pacientes en trabajo de parto (12-13 horas) estuvo por debajo de la media (14-16 horas). Los niños nacieron con peso normal y sin complicaciones respiratorias. Por otra parte, se observó una rápida recuperación después del alumbramiento, influenciada fundamentalmente por la disminución de su estancia en la sala de parto y una buena condición física. Asimismo, se pudo comprobar su rápida incorporación a la práctica de ejercicios para puérperas.

Respecto a la aplicación de los ejercicios propuestos para las puérperas, estos se iniciaron a partir de la previa autorización del médico. Se hizo una prueba inicial para diagnosticar su estado físico. Esta incluye la medición del peso, la talla, las circunferencias de cintura y cadera. Además, se aplicó el test de Ruffier para evaluar su resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca y, por consiguiente, su nivel de su condición física. Igualmente, a los tres meses se repitieron estas pruebas para evaluar el efecto de los ejercicios propuestos.

La medición del peso y la talla en el diagnóstico inicial permitió determinar el índice de masa corporal (IMC) el cual aportó un valor medio de 25,2 con una desviación estándar de 0,22. Estos valores muestran que todas estaban con sobrepeso, aspecto que se verifican en el índice de cintura cadera (ICC) con un promedio de 86,1. En este indicador el registro mínimo alcanzado es de 85,2 y el máximo de 87,3 valorados todos como cuerpos en forma de manzana, lo que indica acumulación de grasa en la zona abdominal (ver Tabla 1).

Por último, al aplicar la prueba de Ruffier todas fueron evaluadas con una condición física media, pues sus índices oscilaron entre 5,1 y 5,3 para una media de 5,2 con una desviación típica de 0,08. Estos datos mostraron la necesidad de revertir esta situación

y a su vez sirvieron de estímulo para que ellas se esforzaran por alcanzar los valores necesarios para estar dentro del rango considerado como normal. En ese sentido, se reforzó el trabajo conjunto del profesor de cultura física con el médico y la enfermera de la familia para evitar afectaciones en la lactancia (ver Tabla 1).

Tabla 1. Resultados de los índices evaluados

	IMC	ICC	Test de Ruffier
Estadísticos	Inicio	Inicio	Inicio
Media	25,2	86,1	5,2
Desviación. Estándar	0,22	0,7	0,08
Mínimo	25	85,2	5,1
Máximo	25,5	87,3	5,3

Pasado tres meses de ejecución de estos ejercicios, en los cuales la individualización de las cargas fue un factor determinante, se aplicó el diagnóstico final. Los resultados obtenidos se analizan a continuación. El IMC se logra reducir en 1,6 puntos para un valor medio de 23,6 por lo que todas alcanzan su meta de estar dentro los valores normales. Igual valoración se constata en el ICC con un promedio de 82,0 muestra del esfuerzo realizado por disminuir la grasa abdominal, aspecto que además de mejorar su salud le aporta belleza (ver Tabla 2).

Tabla 2. Comparación de los índices evaluados

	IMC		ICC		Test de Ruffier	
Estadísticos	Inicio	Final	Inicio	Final	Inicio	Final
Media	25,2	23,6	86,1	82,0	5,2	4,4
Desviación. Estándar.	0,22	0,25	0,70	0,99	0,08	0,16
Mínimo	25,0	23,3	85,2	80,5	5,1	4,2
Máximo	25,5	24,0	87,3	83,3	5,3	4,6
Diferencia de las medias	1,6		4,1		0,8	

De igual modo, se mejora la condición física, pues todas alcanzan una valoración de buena, con un índice de Ruffier promedio de 4,4 y una desviación de 0,16 (ver Tabla 2).

Al comparar estos resultados a través de la prueba de Wilcoxon se comprueba que existen diferencias significativas con relación al diagnóstico inicial (IMC=0,020, ICC=0,024 y Ruffier= 0,020) valores válidos para rechazar la hipótesis estadística nula la cual expresa que los valores de ambas pruebas son iguales.

Además, para conocer su nivel de satisfacción con respecto a los ejercicios propuestos se aplicó la técnica de ladov la que muestra un índice de satisfacción grupal de 0,92 y en lo individual un 83,3% manifiesta máxima satisfacción y en resto está más satisfecho que insatisfecho (ver Figuras). Como principales sugerencias para mejorar el trabajo señalan el inicio del programa de preparación desde el primer trimestre del embarazo y la ampliación de la variedad de ejercicios localizados para glúteos y abdomen.



Figura 7. Índice de satisfacción grupal de las púerperas.

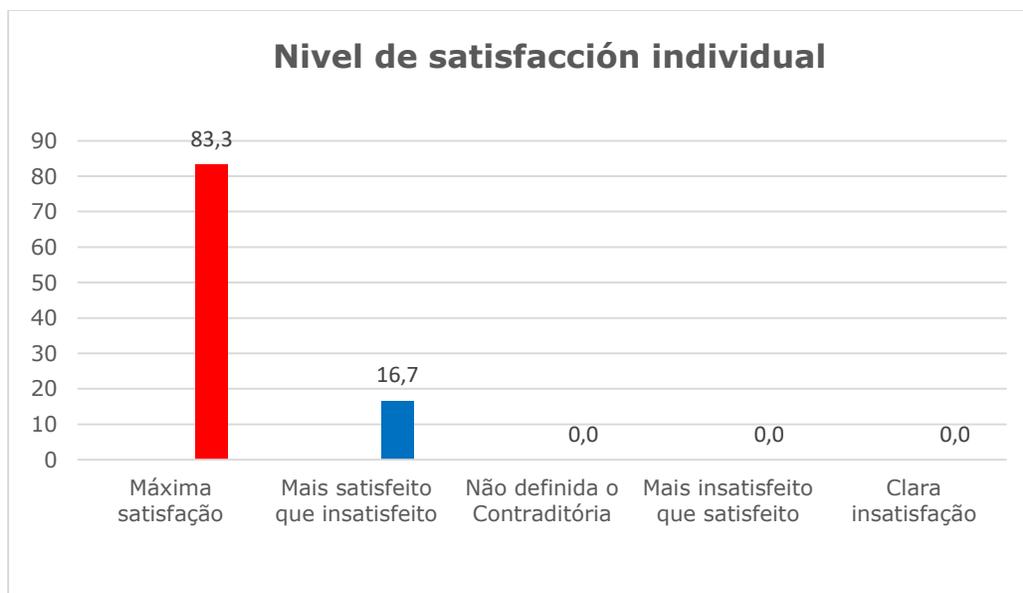


Figura 8. Índice de satisfacción individual de las púerperas.

CONCLUSIONES

De acuerdo a lo planteado, estos resultados corroboran en primer lugar el efecto positivo del ejercicio físico en el período de gestación, parto y puerperio. Además,

muestran la necesidad de extender de forma sistemática esta práctica durante todo el embarazo para garantizar mejores resultados. Por último, permiten apreciar la necesidad de un trabajo conjunto entre el médico y la enfermera de la familia con el profesor de cultura física en la atención a las embarazadas.

REFERENCIAS

- Arroyo, A. (2019). *Morbilidad y mortalidad materno-fetal en pacientes primigestas de edad materna avanzada en el Hospital Nacional Arzobispo Loayza de enero a diciembre de 2018*. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia, Facultad de Medicina. Recuperado de <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/7093?show=full>
- Barakat, R., Díaz, Á., Franco, E., Rollán, A., Brik, M. y Vargas, M. (2019). Guías clínicas para el ejercicio físico durante el embarazo. *Progresos de obstetricia y ginecología*, pp. 464-471. Recuperado de <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/46065>
- Canal: Chile Crece Contigo. (14 de enero de 2019). *Ejercicios físicos en el tercer trimestre del embarazo*. Recuperado de YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=rXsas9nyoMI&t=60s>
- Consejo de Estado. (2021). Decreto-Ley 56/2021. De la maternidad de la trabajadora. *Gaceta Oficial de la República de Cuba*, (145), pp. 4332-4340. Recuperado de https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwjg5JPuybH1AhVlolwKHUN1AB0QFnoECAYQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.gacetaoficial.gob.cu%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2Fgoc-2021-o145.pdf&usq=AOvVaw2TiLv3Ngs2w24tOKwsi_Ez
- Cuesta, A. (2019). Ejercicio físico durante el embarazo, ganancia ponderal y retención de peso posparto. *Nutrición Hospitalaria*, pp. 751-752. Recuperado de https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112019000400001
- Flores, A. S. (2019). *Actividad física en mujeres de 25 a 35 años de edad durante el segundo y tercer trimestre de gestación de julio 2019 a septiembre del 2019 en el Hospital Gineco-Obstétrico Pediátrico de Nueva Aurora Luz Elena Arismendi*. Quito: Pontificia Universidad Católica de Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.puce.edu.ec/handle/22000/17240>
- Goyburo, E. (2015). *Conocimientos actitudes y prácticas que influyen en la realización del ejercicio físico en mujeres durante el segundo y tercer trimestre de gestación que acude a control de embarazo en el hospital gineco-obstétrico Isidro Ayora de la ciudad de Quito, 2012*. Quito: Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Facultad De Medicina. Recuperado de <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/11876/TESIS%20PUCE%20DRA%20ELY.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

- López, N., Yanci, J., Granados, C., Lozano, L., Barrenetxea, I., Romaratezabala, E. y Iturricastillo, A. (2021). Análisis del disfrute en un programa de ejercicio físico multiactividad en mujeres embarazadas. *Journal of sport and health research*, pp. 493-504. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/JSHR/article/view/91226>
- Lozada, A., Campero, L., Hernández, B., Rubalcava, L. y Neufeld, L. (2020). Evaluación de procesos de una intervención: actividad física durante el embarazo y postparto. *Revista Brasileira Em Promoção Da Saúde*, pp. 1-12. Recuperado de <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/9635/pdf>
- Mata, F., Chulvi, I., Roig, J., Heredia, J., Isidro, J., Benítez, J. y Guillén del Castillo, M. (2010). Prescripción del ejercicio físico durante el embarazo. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 3(2), pp. 68-79. Recuperado de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-andaluza-medicina-del-deporte-284-articulo-prescripcion-del-ejercicio-fisico-durante-X1888754610509220>
- Mestre, C. (1 de diciembre de 2015). *Ejercicios para embarazadas en el tercer trimestre*. Recuperado de YouTube, Ebre físico: <https://www.youtube.com/watch?v=GiR3tc1tJuw&t=1064s>
- Morán, L., Camacho, G. y Jordán, A. (2017). Evaluar y educar en el proceso docente educativo. *Opuntia Brava*, 9(1), pp. 133-140. Recuperado de <index.php/es/numeros/vol9/vol9num1/601-vol9num1art13>

ANÁLISIS DE LA CALIDAD DE LOS DESPLAZAMIENTOS ZAGUEROS EN ATLETAS DE PELOTA VASCA DE PINAR DEL RÍO

ANALYSIS OF THE QUALITY OF BACKWARD DISPLACEMENT IN BASQUE PELOTA ATHLETES FROM PINAR DEL RIO

Hilda Elena Pita González, bambinaynorge@gmail.com

Mercedes Miló Dubé, mercedes.milo@upr.edu.cu

Tania Rosa García Hernández, garciataniarosa@gmail.com

RESUMEN

El Frontenis Cubano, variante de la Pelota Vasca, fue practicado en sus inicios por la burguesía cubana, y ha devenido con el triunfo de la Revolución y hasta la actualidad en una de las modalidades de mayor aceptación entre jóvenes y no tan jóvenes, como parte del uso del tiempo libre y la recreación. Esta modalidad tan popularizada en nuestro país, constituye el elemento básico de la vocación por este deporte, así como el punto de partida para las selecciones en edades tempranas de nuestros futuros pelotaris. El artículo que se presenta tuvo como objetivo valorar la calidad de ejecución de los desplazamientos zagueros en atletas de Pelota Vasca de Pinar del Río. Para el estudio se utilizaron métodos científicos tales como la observación, la revisión documental y la medición que, en su triangulación metodológica, facilitaron la determinación de regularidades que atentaban contra el proceso de entrenamiento que se llevaba a cabo dejando claro la necesidad de una transformación pedagógica de la población que se estudió.

PALABRAS CLAVES: Pelota Vasca, desplazamientos zagueros, preparación deportiva.

ABSTRACT

Cuban Frontenis, a variant of Pelota Vasca, was originally practiced by the Cuban bourgeoisie, and has become, with the triumph of the Revolution and up to the present, one of the most widely accepted modalities among young and not so young people, as part of the use of free time and recreation. This modality, so popular in our country, constitutes the basic element of the vocation for this sport, as well as the starting point for the selections in early ages of our future pelotaris. The objective of this article was to evaluate the quality of execution of the backward displacements in Pelota Vasca athletes from Pinar del Río. For the study, scientific methods such as observation, documentary review and measurement were used, which in their methodological triangulation facilitated the determination of regularities that threatened the training process being carried out, making clear the need for a pedagogical transformation of the population studied.

KEY WORDS: Basque Pelota, backward displacements, sport preparation.

INTRODUCCIÓN

Trabajar sobre un enfoque integrador en el desarrollo multilateral de la enseñanza y el perfeccionamiento de la preparación deportiva desde las primeras edades proyecta la formación de atletas según las exigencias del deporte, de ahí que este proceso debe

estar caracterizado por un adecuado dominio de la técnica y un desarrollo pleno de capacidades físicas. La preparación del deportista se debe orientar a los aspectos gnoseológicos que abordan los contenidos recibidos por los atletas para alcanzar metas superiores (Faicán, 2021).

Tal es el caso de la Pelota Vasca que pertenece al grupo de los deportes que se caracterizan por un juego rápido y combinado, ocupando un espacio importante debido al extraordinario desarrollo que ha ido alcanzando la ciencia, la técnica, las comunicaciones y las fuerzas productivas en general, alcanzando mayor espectacularidad en las acciones, siendo mayor a medida que más ricas sean las acciones en el juego y más prolongada la pelota en el terreno (Peña, Muela y Zamora, 2017).

El estudio está dirigido hacia la modalidad frontenis, ya que esta especialidad es la que se practica de manera general en todo el país y sirve de cantera para todas las demás modalidades. Las acciones del frontenis 20 metros, durante la actividad competitiva tienen formas muy variadas que comprometen a muchos segmentos corporales, siendo el carácter explosivo de los movimientos lo que resulta común en todos los casos.

Se práctica exige al mismo tiempo, una excelente coordinación psicomotora, una correcta preparación física y técnica, así como una gran movilidad, destreza y agilidad mental. Para Sánchez y Gómez (2014), la búsqueda de la racionalidad, eficacia, de los procesos de entrenamiento permitirá al entrenador desarrollar un proceso más efectivo y humanizado frente a las exigencias del deporte actual.

En el estudio de las tendencias para Hernández (2011), la técnica es definida como el conjunto de acciones motoras eficaces y especializadas dentro del proceso de preparación del deportista, propio en cada deporte, con el propósito de obtener resultados relevantes en las competencias. De igual manera, Sanz (2018) plantea que el estudio del análisis técnico-táctico deportivo es un factor clave para el rendimiento deportivo.

En total acuerdo con Cardentey, García y Arencibia (2020), cuando enfatiza en que en la preparación deportiva es importante conocer las características del deporte, su constante evolución y las exigencias en su competición, para alcanzar los resultados deseados y esto lo realizamos mediante el entrenamiento. De estas definiciones se desprende que el deportista para rendir en su deporte, debe disponer de un conjunto de movimientos aprendidos, siguiendo modelos ideales, resultado de diferentes investigaciones concretas, que le permitirán realizar acciones precisas al objeto de perfeccionarse en su propia práctica motriz y contextualizada.

Debido al dinamismo de sus acciones competitivas, el frontenis posee una infinidad de movimientos, entre los que se destacan los desplazamientos a intensidad leve, moderada y máxima. Dicha cuestión se produce debido a la necesidad del pelotari de alcanzar la pelota en el menor tiempo posible, logrando adoptar la postura idónea para conseguir una ejecución correcta de la técnica del golpeo.

Lo expresado dependerá de la trayectoria de la pelota, cuanto más cerca del atleta, supondrá un desplazamiento moderado y de baja intensidad, y en caso de ser más lejana exigirá del atleta un desplazamiento rápido a la máxima intensidad. Son muy

variables los desplazamientos en este deporte, y estos atenderán más bien a las estrategias trazadas por cada equipo en los partidos.

El desplazamiento es uno de los elementos técnicos más importantes de este deporte en la categoría escolar, ya que han existido partidos, en el que uno de los equipos no llega a ejecutar algunos de los elementos técnicos, como, por ejemplo, el saque, el golpe de derecha o de revés, y hasta el rebote, pero si siempre han tenido que realizar los desplazamientos. Estos estarán presentes antes de cada acción técnica que se realice ya que son la antesala preliminar del pelotari a adoptar una postura correcta para la realización de un golpeo efectivo.

Los desplazamientos zagueros son utilizados con mucha frecuencia, fundamentalmente cuando el adversario realiza jugadas ofensivas como el cruce, el rebote, el dos paredes, el tiro por fuera y el también conocido pica y vete. En la modalidad que se investigó, hasta el saque va precedido de un desplazamiento corto, ya que, en todas las especialidades, pala, mano y frontenis, se realizan los tres pasos para efectuarlo y suelen ser bastante complejos al momento de ser aprendidos por el atleta.

En los últimos 4 años ha existido un gran descenso en los resultados deportivos alcanzados por la categoría escolar de la provincia Pinar del Río, tanto así que en el momento actual no se encuentran clasificados para participar en los juegos escolares nacionales, constituyendo una de las problemáticas a investigar en este deporte dentro de las demandas tecnológicas del mismo.

Tal razón admitió un estudio exploratorio, que a través de la observación a entrenamientos, competencias y topes se pudo constatar que los atletas no lograban ser efectivos al momento de realizar los golpes, las jugadas tácticas no se podían concretar y por ende no se lograba realizar el punto, una vez que debían realizar los desplazamientos zagueros para golpear estos eran inestables e ineficaces, provocando caídas en la cancha y lesiones.

Cuando un desplazamiento es incorrecto, trae consigo que el atleta no logre la colocación idónea para un golpeo efectivo. Se aplicó la encuesta a los atletas y la mayoría coincide en que son los desplazamientos zagueros los de más difícil ejecución, también se analizó el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD), no encontrándose acciones metodológicas específicas para el trabajo de los desplazamientos zagueros en la categoría escolar.

De ahí que se declare como objetivo valorar la calidad de los desplazamientos zagueros en el equipo escolar femenino de Pelota Vasca de Pinar del Río.

Métodos y materiales empleados en la investigación

Para cumplir con los objetivos propuestos en el estudio se ponderaron métodos científicos que facilitaron la información pertinente. En tal caso, el análisis de documentos permitió profundizar en los conocimientos acerca de los desplazamientos zagueros y la situación actual de las formas utilizadas por los entrenadores para desarrollarlos.

Se observaron 20 partidos de entrenamiento y 6 de competencia, efectuados durante las dos últimas ediciones de la categoría escolar femenina. Durante las etapas evaluadas se pudieron detectar las dificultades que poseen los atletas.

En este mismo orden, la medición facilitó constatar las dificultades existentes en los desplazamientos zagueros en las atletas de Pelota Vasca, categoría escolar de la EIDE. El mismo se realizó en el mes de febrero del 2021 durante la competencia clasificatoria de la categoría escolar, a las 5 atletas que componen la totalidad de la matrícula de Pelota Vasca, posteriormente un año después en el mes de febrero de 2022 en la misma competencia se les realizó otro test para comparar los resultados.

Cuando se indagó sobre los desplazamientos zagueros solo se habla de forma muy simple y generalizada sobre los mismos, no encontrándose una guía metodológica que permita el desarrollo de tales desplazamientos ni una concepción de planificación del entrenamiento, en tal sentido solo se mencionan de manera aislada y sugieren su trabajo mediante el juego, no se conciben de manera planificada, sin una dosificación ni métodos para trabajarlos.

En el PIPD, no existe ningún modelo ni guía que permita tener un trabajo de los desplazamientos zagueros de manera planificada, su enfoque solo se queda en el marco conceptual, más no se profundiza en la interioridad de su desarrollo y aspectos a tener en cuenta para poderlos mejorar.

En el mismo se plasma los porcentajes de trabajo en cada etapa y por componentes, más no se desglosa ni se enfatiza en el trabajo de los desplazamientos aspecto de suma importancia en la Pelota Vasca.

Entre los documentos que se analiza toma relevancia el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) de Pelota Vasca, en este están plasmados los objetivos trazados para cada categoría de forma general, así como para las diferentes modalidades existentes, con sus objetivos específicos y tareas, desde las áreas de base hasta las categorías mayores de 20 años.

Sin embargo, al referirse a los desplazamientos zagueros, solo se habla de forma muy simple y generalizada, no encontrándose evidencias acerca de un modelo o guía que permita tener un trabajo de los desplazamientos zagueros de manera planificada, su enfoque solo se queda en el marco conceptual, más no se profundiza en la interioridad de su desarrollo y aspectos a tener en cuenta para poderlos mejorar. En tal sentido no se exterioriza la existencia de una concepción de planificación del entrenamiento, solo se mencionan de manera aislada y sugieren su trabajo mediante el juego, no se conciben de manera planificada, sin una dosificación ni métodos para trabajarlos.

En este sentido se definió como variable operacional a los desplazamientos zagueros en la Pelota Vasca, entendido como la acciones de cambiar de lugar en la cancha que permite un balance y un control corporal correcto para ejecutar cualquier movimiento o acción ofensiva y defensiva, teniendo en cuenta el punto de partida, el tiempo en el que desarrollan los pasos transitorios y pasos correctivos, así como la posición final para el éxito de la ejecución técnica.

De ahí que la observación a 20 partidos de entrenamiento y 6 de competencia durante las dos últimas ediciones de la categoría escolar femenina, mostró las dificultades siguientes:

- No lograban ser efectivos al momento de realizar los golpesos.
- Las jugadas tácticas no se podían concretar.
- Los desplazamientos zagueros eran inestables e ineficaces.
- No tenían la colocación idónea para un golpeo efectivo.

Componen el equipo de Pelota Vasca en Pinar del Río cinco atletas que se caracterizan a continuación:

Tabla 1. Caracterización de la población estudiada.

Atletas	Edad	Experiencia deportiva	Peso (Kg)	Talla (cm)	Rapidez (m/s)
1	13	2	48	145	4.80s
2	14	2	45	152	3.87s
3	15	3	47	155	4.55s
4	16	4	50	157	5.07s
5	15	2	49	153	4.44s

Como se aprecia la media de la edad oscila entre los 15 años, promedian 3 años de experiencia en el deporte. Es de significar que técnicamente presentan dificultades en las acciones que definen puntos, en los golpesos de aire y en las tareas defensivas, debido fundamentalmente a la falta de anticipación, pues tienen ubicaciones incorrectas en la cancha.

La situación expuesta generó la necesidad de aplicar una medición a través de un complejo técnico que relaciona habilidades propias del deporte, que al ser consultado con cinco (5) especialistas donde el objetivo estaba enmarcado en valorar la presentación de dicho complejo, todos estuvieron de acuerdo con la recomendación de que pudiese llegar al omento de golpeo en sí. Sin embargo, para la investigación que se presenta se consideró dejarlo hasta la postura, ya que las mayores dificultades se encontraron al momento de adoptar la postura final.

Una vez acotada la consulta a los especialistas se procedió a la aplicación de dicho complejo técnico para caracterizar la población de estudio, donde el primer indicador posición inicial (PI) muestra dificultad en el 40% de las atletas, el segundo indicador correspondiente a pasos transitorios (PT), el 80% está evaluado de mal y el 20% de regular.

En el caso de los pasos correctores (PC), el 40% de los observados está evaluado de mal y el 60% de regular. Y en el último indicador posición final (PF) el 80 % refleja evaluación de mal y el 20 % de regular.

En tal caso ninguno de los observados alcanzó la evaluación de bien, según muestra la figura 1.

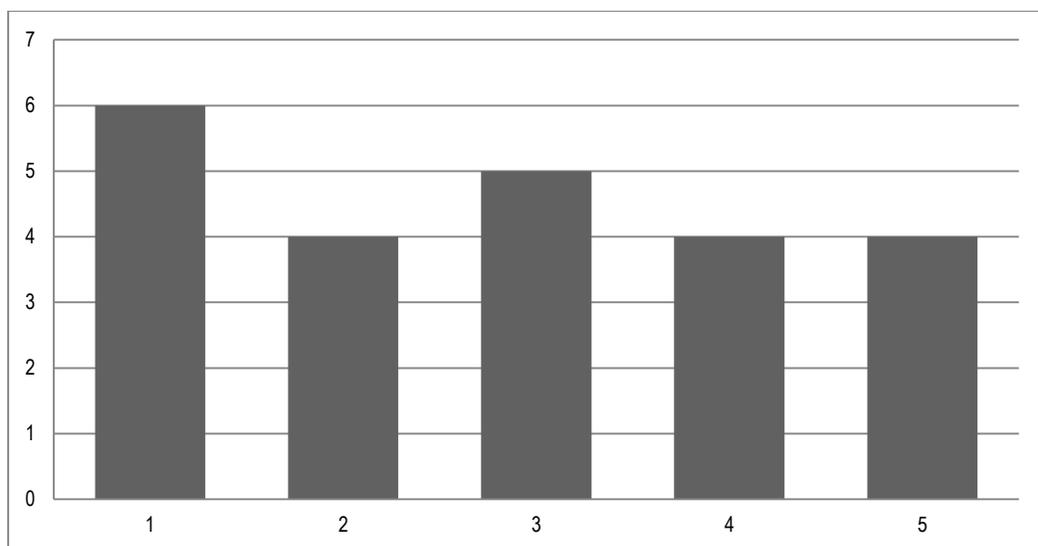


Figura 1. Comportamiento por indicadores.

Al realizar este análisis por indicadores se pudo detectar la mayor incidencia se revela en los pasos transitorios. Incurriendo fundamentalmente la coordinación de piernas en el instante del movimiento. De manera general, en la dimensión establecida hay un 60% de los atletas evaluados de mal y un 40% evaluado de regular.

Es importante señalar en este estudio que se está en presencia de un equipo relativamente joven, que técnicamente presentan dificultades marcadas en las acciones que definen puntos, en los golpes de aire y a la hora de defender, debido fundamentalmente a la falta de anticipación, pues tienen ubicaciones incorrectas en la cancha.

Principales resultados obtenidos en el proceso de investigación

Al triangular la información se pudo constatar que no se evidencia metodología para trabajar los desplazamientos zagueros, queda claro que los desplazamientos zagueros son los que mayor dificultad suponen al momento de su enseñanza, dado que suponen un nivel más alto de coordinación, de ubicación en el terreno y una mayor concentración de tiempo y espacio, por lo que se hace notable la necesidad de nuevos ejercicios para el trabajo técnico-metodológico de los desplazamientos zagueros.

Sin embargo, muestra resultados significativos en cuanto a las condiciones físicas de los atletas, quedando demostrado que hay que trabajar en la dimensión técnica y con los movimientos de coordinación en el juego.

Uxue y Larrinaga (2007) insisten en que gestionar todos los aspectos a tener en cuenta de manera eficaz conduce al rendimiento óptimo del pelotari y a lograr un éxito rotundo en la planificación de la temporada que se ha realizado. Advierten que, atendiendo a la

estructura de duelo simétrico con utilización de móvil de las modalidades de pelota, antes de planificar los aspectos referentes a la acción de juego hay que considerar cuatro elementos estructurales y su interacción: la pelota, el pelotari, el espacio y el tiempo. Estos elementos son los que condicionan lo que puede hacer y llevar a cabo en el juego un pelotari. Cabe señalar que la correcta ejecución de los desplazamientos zagueros llevaría implícito estos cuatro elementos estructurales y su interacción en condiciones reales de juego.

De igual manera, Ilisástigui y Valdés (2013) al abordar las posturas y desplazamientos básicos en su propuesta exhortan a la realización de gestos técnicos básicos sin herramienta, de derecha e izquierda imitando los diferentes lanzamientos, ya sea por debajo, lateral y por encima del hombro. Predominando la enseñanza de una postura correcta, en una segunda fase, el gesto técnico con desplazamientos dirigidos hacia varias direcciones, al frente, laterales y atrás, predominando los desplazamientos hacia el frente que son los que más se realizan en un juego de Xare.

Hace una descripción en su propuesta hasta llegar a jugar tirándola y cogiéndola dentro del trinquete simulando un juego, donde los pelotaris se verán en la obligación de realizar los movimientos lo más semejante al lanzamiento con implemento, pero no insisten en los desplazamientos, sobre todo los zagueros, teniendo en cuenta el punto de partida, el tiempo en el que desarrollan los pasos transitorios y pasos correctivos, así como la posición final para el éxito de la ejecución técnica.

Se analizaron investigaciones en este deporte tratando de buscar unidad de criterios o valoraciones críticas acerca del tratamiento a los desplazamientos zagueros por su importancia durante el juego, sin embargo, los estudios encontrados refieren fundamentalmente algunos indicadores de juego del uso estratégico del espacio.

En total acuerdo se está con Mendoza, Méndez y Peña (2016) al expresar que el desarrollo del entrenamiento deportivo actual adquiere nuevas características que ejercen una gran influencia en la organización de la preparación de los deportistas, aspecto que se convierte en nuevas tareas y exigencias más complejas para el entrenador, estimulando así la búsqueda de nuevas y variadas formas que difieren de las empleadas de manera tradicional en lo referente a la organización del proceso de entrenamiento.

La enseñanza de la técnica deportiva y su perfeccionamiento constituye una parte importante de la preparación del deportista. Es significativo en todos los deportes que la enseñanza se realiza siguiendo una metodología construida sobre bases generales: la creación de representaciones sobre la técnica estudiada, el dominio práctico de las acciones y movimientos apropiados, la valoración del realizado, la determinación de los errores y su eliminación (Cardentey, García y Arencibia, 2020).

CONCLUSIONES

De manera conclusiva, a partir de lo expuesto en el presente artículo, se hace evidente el análisis y tratamiento metodológico desde la lógica del deporte en los estudios de los desplazamientos zagueros y su incidencia en los resultados competitivos. De ahí que se concretó el objetivo del trabajo al realizarse la valoración de la calidad de ejecución de dichos desplazamientos en los atletas de Pelota Vasca de Pinar del Río.

REFERENCIAS

- Cardentey, Y., García, T. R. y Arencibia, A. (2020). Análisis de la calidad de ejecución técnica de los golpes de mano alta, en atletas de bádminton categoría escolar. *PODIUM - Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 15(3), pp. 595-605. Recuperado de <https://podium.upr.edu.cu/index.php/podium/article/view/963>.
- Faicán, W. D. (2021). Estudio sobre las direcciones de la preparación en porteros de fútbol de alto rendimiento. *Revista Científica Especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 19(51), pp. 143-153. Recuperado de <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/824>
- Hernández, B. H. (2011). *La preparación técnica en el deporte*. Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Facultad de Matanzas. Cuba.
- Ilisástigui, M. y Valdés, C. (2013). Programa de preparación técnica de pelotaris de Xare de pelota vasca, categoría sub-22. *Fdeportes.com, Revista Digital*, 18(180). Buenos Aires. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>.
- Mendoza, J. E, Méndez, H. y Peña, A. (2016). Alternativa metodológica para el control de las capacidades físicas condicionales en la pelota vasca. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 13(41). Recuperado de olimpia@udg.co.cu
- Peña, A., Muela, M. y Zamora, R. (2017). El movimiento del golpe de sotamano de derecha, una caracterización actualizada en los atletas de pelota vasca de Guantánamo. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 14(45). Recuperado de olimpia@udg.co.cu
- Sánchez, D. A. y Gómez, C. G. (2014). Hacia una conceptualización de la preparación deportiva: elementos y roles. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 18(190). Buenos Aires. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>.
- Sanz, P. (2018). *Análisis técnico-táctico de la jugadora Carolina Marín en el campeonato del mundo de Bádminton 2018, en Nankín, China*. (trabajo de fin de grado). Universidad de León. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10612/10970>.
- Uxue, U. y Larrinaga, A. (2007). *Federación de Pelota Valenciana*. Ponencia presentada en II Congreso de Pelota a Mano. Valencia.

COMUNICACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA EN LA EDUCACIÓN PSICOMOTRIZ PARA EDUCANDOS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

COMMUNICATION NEUROLINGUISTICS PSYCHOMOTRICITY CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

Carlos Julio Travieso García, ctravieso@ult.edu.cu

Bernardo Jeffers Duarte, jeffers@ult.edu.cu

Yordan Fidel Castro Pérez, ycastro@ult.edu.cu

RESUMEN

La investigación está relacionada con la psicomotricidad como tendencia contemporánea y el perfeccionamiento continuo de la educación física para educandos con necesidades educativas especiales. Esta se desarrolló en el municipio Las Tunas, para ello se utilizaron el 100% de las escuelas de niños con discapacidad intelectual (retraso mental moderado) y varios docentes de cada plantel, también se tomó información de los metodólogos municipales y de aquellos psicopedagogos del Centro de Diagnóstico y Orientación del Ministerio de Educación. El estudio transitó por la revisión bibliográfica de los fundamentos teóricos de la psicomotricidad, la comunicación educativa, la neurolingüística y las didácticas especiales. Para su solución se propone como objetivo general: elaborar un modelo de comunicación neurolingüística para lograr una dinámica psicomotriz en la clase de Educación Física Especial, para educandos con retraso mental moderado. Todo esto se logró mediante la aplicación de los métodos análisis-síntesis, hipotético-deductivo, sistémico-estructural-funcional, la observación, la medición y el apoyo de técnicas de entrevista y encuestas. Los resultados versan sobre la base de un modelo que presenta en su interior un subsistema procedimental, utilizando los componentes de la neurolingüística para el desarrollo de la psicomotricidad de los educandos con discapacidad intelectual, además se hace referencia de un manual de procedimientos desde un enfoque comunicacional.

PALABRAS CLAVES: comunicación, psicomotricidad, neurolingüística, educación física especial.

ABSTRACT

The research is related to psychomotricity as a contemporary trend and the continuous improvement of physical education for students with special educational needs. It was developed in the municipality of Las Tunas, using 100% of the schools for children with intellectual disabilities (moderate mental retardation) and several teachers from each school, as well as information from municipal methodologists and psychopedagogues from the Center for Diagnosis and Orientation of the Ministry of Education. The study went through a bibliographic review of the theoretical foundations of psychomotricity, educational communication, neurolinguistics and special didactics. For its solution, the general objective was to elaborate a neurolinguistic communication model to achieve a psychomotor dynamics in the Special Physical Education class for students with moderate mental retardation. All this was achieved through the application of the analysis-synthesis, hypothetical-deductive, systemic-structural-functional methods, observation, measurement and the support of interview and survey techniques. The results are based

on a model that presents in its interior a procedural subsystem, using the components of neurolinguistics for the development of psychomotor skills of students with intellectual disabilities, in addition to a procedures manual from a communicational approach.

KEY WORDS: communication, psychomotor, neurolinguistics, special physical education.

INTRODUCCIÓN

El desarrollo psicomotor es uno de los rasgos que identifican la psicomotricidad, estudios precedentes evidencian que para lograr el mismo, es necesario que el niño desde los primeros años de vida sienta la estimulación del sistema nervioso central mediante ejercicios reflejos, el gateo, la locomoción, el tacto, la percepción de sonidos entre otros; todo esto formando parte de su aprendizaje motor (Leyva, 2017).

Mediante la aplicación de un grupo de instrumentos, entre ellos una guía de observación, encuestas a docentes de experiencia y entrevistas a metodólogos con el objetivo de diagnosticar el comportamiento de la comunicación y su influencia en la psicomotricidad dentro del sistema de enseñanza especial para niños y niñas con deficiencias intelectuales, aportó un grupo de manifestaciones de orden práctico relacionadas con el proceso de enseñanza-aprendizaje desde la comunicación en la clase de educación física, que afectan la concreción de la psicomotricidad, entre las que se mencionan a continuación:

- Escasa utilización del lenguaje para representar los movimientos corporales en las clases de educación física para educandos con retraso mental moderado.
- Poca utilización de códigos que favorezcan la retroalimentación entre el profesor y los alumnos en función de las tareas motrices.
- Dificultades para implementar relaciones intragrupales que propicien un ambiente socializador para estimulación psicomotriz.
- Deficiencias en la utilización de habilidades comunicativas como medio para el desarrollo psicomotriz en la clase de educación física especial.

A partir de los elementos antes expuestos se desarrolló una sistematización teórica de los fundamentos de la comunicación, la psicomotricidad y su comportamiento desde la práctica dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje para educandos con necesidades educativas especiales, se arriba a las siguientes conclusiones:

- Los postulados teóricos del modelo psico-educativo de educación física minimizan los elementos de la comunicación para cumplir con un enfoque psicomotriz dentro de la clase contemporánea.
- Insuficiente sistematización teórica relacionada con la comunicación como mediador entre las relaciones profesor-alumno para el desarrollo psicomotor en educandos con retraso mental.
- El programa de educación física especial de la carrera de Cultura Física no define la comunicación como elemento indispensable para la estimulación psicomotriz en niños y niñas con retraso mental (Pascual, 2010).

- El modelo actual de educación física especial para educandos con retraso mental no satisface las necesidades psicomotrices desde el proceso de comunicación (Garcés, 2005; Soledad, 2016).

Para ello se plantea el siguiente objetivo: elaborar un modelo de comunicación neurolingüística para lograr un desarrollo psicomotriz en la clase de educación física especial, para educandos con retraso mental moderado.

Presupuestos teóricos de la investigación

Pascual (2009), explica cómo la política educacional en Cuba ha ido avanzando hacia un proceso de integración y diversidad, asumiendo la responsabilidad de mejorar o compensar a cualquier individuo que presente discapacidad intelectual, física o motora, asumiendo como medio fundamental la práctica de actividad física.

La educación física es definida por Ruiz (2012):

... como un conjunto de formas de practicar los ejercicios físicos con un fin educativo; en la pedagogía contemporánea constituye el proceso pedagógico que se realiza en las escuelas encaminado al desarrollo de las capacidades del rendimiento físico del individuo, sobre la base del perfeccionamiento morfológico y funcional del organismo, la formación y el mejoramiento de sus habilidades motrices, la adquisición de conocimientos y el desarrollo de sus convicciones, de forma tal, que esté en condiciones de cumplir las tareas que la sociedad le señale desde el punto de vista laboral, militar y social. (p. 5)

La práctica sistemática de la educación física tiene en su configuración interna varias dimensiones que responden al logro de objetivos físicos, el desarrollo de habilidades motrices y la formación de valores, esto se logra a través de un proceso de enseñanza-aprendizaje. Sin embargo, existe un elemento indispensable del cual no se puede olvidar el profesor, en este sentido se refiere al proceso de comunicación y su función dentro de la clase.

En tal sentido varios autores estudian la categoría comunicación desde la dimensión educativa, entre ellos se encuentran los aportes de Sivila (2004), que plantea:

La concepción materialista dialéctica permite concebir a la comunicación como una condición necesaria para la existencia del hombre y como uno de los factores más importantes de su desarrollo social, representa el proceso de intercambio de informaciones que contienen los resultados del reflejo de la realidad por parte de las personas, intercambio de representaciones, ideas, intereses, necesidades, rasgos del carácter, entre otras. (p. 24)

En relación a la comunicación es necesario valorar su conexión con la psicología ya que la misma responde a indicadores que se ven representados en la personalidad del individuo, la necesidad de comunicar algo, lleva implícito un mensaje, un canal, códigos, el análisis de esa información por parte del receptor y por ende es necesario que lo que se trasmite sea entendida para su futura utilización. Todo lo antes mencionado permite arribar a las siguientes conclusiones sobre el papel de la psicología en el proceso comunicativo, esta se encarga de racionalizar el comportamiento subjetivo de los participantes.

Al seguir la lógica de las relaciones que establecen con el termino comunicación, dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje, este adquiere una dimensión educativa cuando

los intereses del profesor van dirigidos al desarrollo armónico de la personalidad del niño, a través de métodos productivos que estimulen la esfera cognoscitiva, afectiva y motivacional. Además, cuando logren en él un aprendizaje desarrollador basado en estilos de aprendizajes significativos, capaces de propiciar una relación alumno-profesor de compañerismo.

La comunicación educativa constituye un elemento esencial en la transformación de la sociedad y en la formación cultural del niño. Sin embargo, González (1975), citado por Sivila (2004), plantea que todavía existen lagunas en la formación del profesional para lograr las habilidades comunicativas necesarias en aras de lograr el cumplimiento de los objetivos de la educación. Criterio que constituye un punto de reflexión para los investigadores de la comunicación educativa en los distintos niveles de enseñanzas actuales.

Por tanto, al tener en cuenta lo antes expresado por varios autores y asumir los elementos de carácter metodológico para la enseñanza especial para educandos con necesidades educativas especiales, las habilidades comunicativas del docente no se pueden quedar solo en lo verbal o el lenguaje, se necesita profundizar en la configuración interna de la comunicación para lograr los objetivos esperados. Es por ello que el campo de esta investigación trabaja sobre la base de la neurolingüística, categoría que busca la manera de establecer modelos de comunicación desde lo visual, lo auditivo y lo kinestésico, además de lo gestual.

Estos componentes internos de la neurolingüística, sus estudios están concentrados en las neurociencias aplicadas a la pedagogía. La neurolingüística trata de buscar la correlación entre la función de la comunicación y el cerebro, y se vale, entre otras referencias, de los trastornos del lenguaje para descubrir pistas de estos correlatos. Más allá de la localización neuronal del lenguaje, abarca también los mecanismos periféricos ligados a la producción y recepción del mensaje y su integración en el proceso de la comunicación lingüística.

Existen modelos relacionados con la programación neurolingüística entre los que se encuentran los de De La Garanderie (1980), quien ha estudiado desde la pedagogía qué condiciones debe mantener la mente para que se lleven a cabo con éxito estos procesos mentales. Entre el momento en que un alumno percibe el lenguaje y responde, se da un proceso en la mente que el autor denomina “evocación”. La memoria es una modalidad de representación mental que permite tratar la información recibida utilizando un “lenguaje interior”.

La modelación neurolingüística persigue como objetivo desarrollar la comunicación verbal y no verbal, cuando en una clase de educación física el docente es capaz de interpretar cual es el canal de comunicación preferido de sus alumnos, entonces esto le permite trazar estrategias de aprendizaje para lograr los objetivos y sacar mayor provecho de ellos. También parte de este aprendizaje debe tener como premisa la motivación, para estimular al educando a participar de forma consiente en la actividad.

Dentro de los canales que define la neurolingüística, están el auditivo, el visual y el kinestésico, cada uno de ellos persigue como objetivo la adquisición de información que una vez interpretada y decodificada se convierte en aprendizaje. En la educación física especial, el lenguaje kinestésico juega un papel fundamental, pues los niños

independientemente de lo que ven o escuchan, reciben con mayor facilidad la información a través de gestos corporales que realiza el docente.

Ahora bien, cuando se observa una clase donde la dinámica se basa fundamentalmente en la explicación verbal y las demostraciones son deficientes o muy escasas, el educando pierde la motivación sobre la actividad, su autoestima decae y por ende el aprendizaje no cumple el objetivo, lo que quiere decir, que el docente debe lograr un equilibrio entre las acciones de carácter audio-visual y las de carácter kinestésicas. El docente es el paradigma a seguir, por lo que, desde que entra al ambiente de la clase, el alumno debe sentirse estimulado a través de los rasgos de la personalidad del docente y este debe lograr establecer un feed-back.

Valoración de los resultados obtenidos

Los resultados de la observación realizada fueron los siguientes: un grupo realizaba la actividad correctamente cuando lo que se enseñaba se transmitía a través de la audición, el otro grupo a partir de lo visual y un grupo minoritario a través de los movimientos corporales del docente.

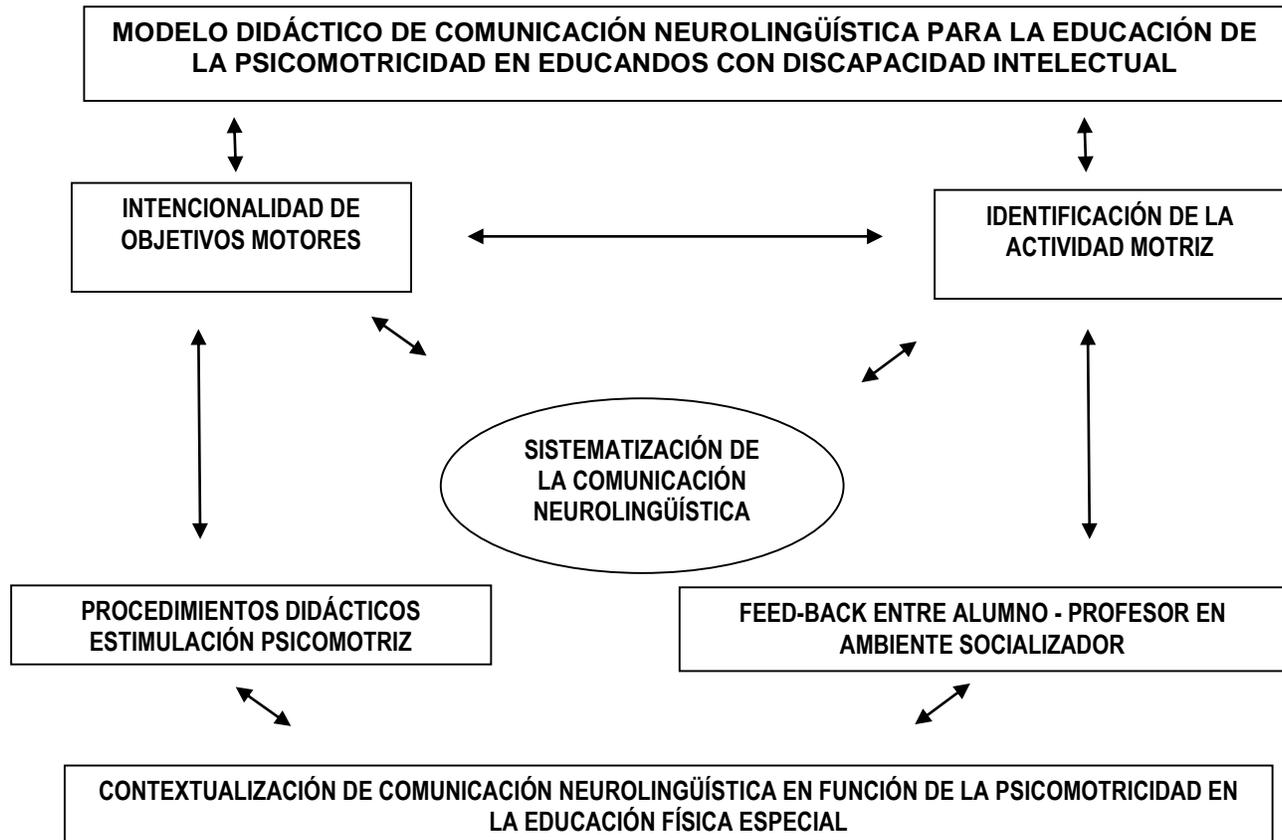
Este último grupo el aprendizaje se vio afectado por la poca demostración de los docentes y la baja autoestima de los alumnos en el momento de realizar las acciones de carácter práctico, no es menos cierto que estos niños por su discapacidad intelectual, sus movimientos no poseen el grado de coordinación más adecuado al no poder representar mentalmente el movimiento a ejecutar.

La medición de la motricidad se desarrolló a partir de los niveles de profundidad establecidos en los programas de enseñanza para la educación física especial a nivel nacional, además de utilizar el protocolo de evaluación de clases para este subsistema de enseñanza, donde se encuentran parámetros como: intervención motriz para dar respuestas a las necesidades educativas especiales (compensación o corrección de la discapacidad), lenguaje y comunicación adecuada.

El protocolo de encuesta propuesto arrojó de forma general los siguientes resultados, los docentes no dominan el modelo psico-educativo en su esencia, trabajan sobre la base de un estilo de aprendizaje con carácter reproductivo, brindando pocas oportunidades de desarrollo individual a los educandos, utilizan la comunicación solo como instrumento para orientar, desestimando las potencialidades de retroalimentación y la motivación en función de la acción motriz.

Aplicar un diagnóstico mediante el cual el docente identifique teniendo en cuenta la capacidad de aprendizaje de sus alumnos, cual es el canal que predomina para la adquisición de conocimientos, habilidades y valores. Estos canales deben estar estrechamente vinculados con los rasgos de la personalidad del niño, pues son características intrínsecas que se manifiestan en el desarrollo del aprendizaje motor.

Componentes para el modelo de comunicación neurolingüística en la educación física especial para educandos con discapacidad intelectual



CONCLUSIONES

El proceso de sistematización teórica de la comunicación en la educación física especial para educandos que presentan discapacidad intelectual, permitió analizar los diferentes conceptos desde diferentes aristas y hacer una valoración crítica de que elementos pueden ser vitales para el profesional en aras de cumplir con los objetivos de la clase contemporánea. Además, la comunicación constituye un proceso inherente a la actividad del hombre, pues marca el tipo de relación con el medio.

El diagnóstico del estado actual de la preparación comunicativa de los profesores y educandos desde una visión psicomotriz, se pudo constatar a través del método de observación y la aplicación de encuestas a profesores, esto aportó un grupo de regularidades que van, desde la orientación de los objetivos, la explicación de los ejercicios y análisis de la clase, lo que se contradice ante el modelo ideal.

Por tanto, el desempeño por parte de los profesores objeto de investigación no aportan una dinámica motriz a través de la comunicación, más bien forman parte de una rutina diaria que se convierte en una clase tradicional, imposibilitándole al niño el desarrollo, cerrando las oportunidades de experimentar o vivenciar de forma diferente la acción motriz y desde aquí lograr vencer sus metas intelectuales.

La determinación de los componentes que integraron el modelo de comunicación neurolingüística para la educación física especial para educandos que presentan discapacidad intelectual se desarrolló a partir de la configuración interna de la comunicación y su relación con los procedimientos didácticos. Lo neurolingüístico se basó fundamentalmente en la percepción de los movimientos, lo kinestésico, apoyados de lo visual y lo auditivo, además de la propuesta de acciones por parte de los educandos para fomentar un ambiente socializador sustentados en un estilo de aprendizaje desarrollador.

REFERENCIAS

- De La Garanderie, A. (1980). *Los perfiles pedagógicos. Descubrir las aptitudes escolares*. Madrid: Norcea.
- Garcés, J. E. (2005). *Nueva concepción del programa de Educación Física para niños con retraso mental* (tesis doctoral inédita). Instituto Superior de Cultura Física. La Habana, Cuba.
- Leyva, D. C. (2017). *Estrategia para la capacitación metodológica dirigida a los ejecutores directos del programa Educa a tu hijo* (tesis doctoral inédita). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. La Habana, Cuba.
- Pascual, A. (2009). *Actividad física adaptada educación especial*. La Habana: Deportes.
- Pascual, A. (2010). *Adaptación de juegos para niños con necesidades educativas especiales por alteraciones motrices. Una propuesta metodológica*. Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. Centro de Recursos de Información para el Deporte Cubano. La Habana: Grupo de Análisis y Evaluación de la Información (CINID-INDER). Recuperado de <http://cridc.inder.gob.cu/trabajos-investigativos/congresos/congreso-aiefde-a10/1999-adaptacion-de-juegos-para-ninos-con-necesidades-educativas-especiales-por-alteraciones-motrices>
- Ruiz, A. (2012). *Teoría y metodología de la Educación Física y el deporte escolar*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Sivila, E. (2004). *La comunicación educativa en la labor pedagógica del entrenador de juegos deportivos de la escuela de perfeccionamiento atlético de la provincia Holguín*. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. La Habana: Científico-Técnica.
- Soledad, L. (2016). *Metodología para la estimulación de la motricidad en escolares con retraso mental moderado mediante juegos adaptados* (tesis doctoral inédita). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Camagüey, Cuba.

EJERCICIOS DEFENSIVOS DIDÁCTICOS PARA DISMINUIR LOS PENALTIS CORNET DEL CONTRARIO

DIDACTIC DEFENSIVE EXERCISES TO REDUCE THE OPPONENTS CORNET PENALTIES

Yordan Fidel Castro Pérez, ycastro@ult.edu.cu

Pedro Pablo Suárez Ojeda, pedros@ult.edu.cu

RESUMEN

En la última década los entrenadores y atletas de este deporte han observado como en diferentes momentos del juego, las formas de defender de los deportistas del Hockey sobre césped no resultan acordes con los resultados positivos que se obtienen en la provincia Las Tunas, ya que en ocasiones dependen de las deficiencias de los equipos contrarios, ejemplo la ejecución del (penalty cornet) que es una jugada o acción técnica clave en este deporte. También se manifiestan, pérdidas de pelota, goles en contra, contraataques positivos por parte del contrario. Estos reflejan la existencia de insuficiencias en los sistemas defensivos del equipo de la categoría 15-16 años de Hockey sobre césped de la EIDE, Carlos Leyva González de Las Tunas. Por lo que los entrenadores se dieron a la tarea de aplicar ejercicios para el mejoramiento del defensivo en la zona de juego muy peligrosa para contribuir así al perfeccionamiento de la defensa. Para esto se utilizó una muestra de seis atletas a los que se le aplicaron las guías de observación, se desarrollaron entrevistas y encuesta a 10 entrenadores, donde uno, tiene experiencia del trabajo con equipos nacionales. Para tener así resultados más confiables y que posibilite a otros investigadores aplicar el grupo de ejercicios por zonas propuesto en la presente investigación.

PALABRAS CLAVES: zonas, muy peligrosa, Hockey.

ABSTRACT

Over the years of experience in this sport, it has been observed at different times the ways to stop of hockey athletes defend are not consistent with the results obtained in the province. Lost balls, goals against, positive counterattacks by the rival team are seen. Reflecting the existence of deficiencias in the team defensive systems of the category 15-16 years of field hockey in EIDE Carlos Leyva of Tunas. A group exercise to improve the defensive work is proposed in the safest places to contribute to the improvement of defense. For this a sample of sexes athletes was taken to applied on them Guides observation and also to them coaches were applied some interviews and surveys where one of them have experience of working with national teams. To obtained a reliable results and to enable them to perform another investigations in the group of exercise but areas proposed in this research.

KEY WORDS: zone, dangerous, Hockey.

INTRODUCCIÓN

El Hockey es un deporte que se desarrolla con rapidez en todo el mundo, es considerado creativo y dinámico entre los juegos con pelotas, siendo tremendamente popular por su espectáculo. Esta disciplina desde su invención se convirtió de

inmediato en un deporte donde primaba la ofensiva. Con la evolución y perfeccionamiento para lograr una mayor efectividad del juego ofensivo sin descuidar la defensa. El logro de altos resultados se obtiene si se combinan una elevada preparación técnico-táctica, una gran rapidez de reacción y un coeficiente de inteligencia adecuada, que permita asumir respuestas rápidas a situaciones de juego.

Como señalan Téllez y González (2019), el juego es una actividad que genera pacer, fortalece las actitudes, capacidades y habilidades de las personas en la sociedad y, además, traen consigo beneficios a los movimientos de los individuos, lo que contribuye a la mejora de sus condiciones físicas.

A pesar de estas tendencias en el mundo nosotros le atribuimos mayor importancia a la defensa ya que este deporte por sus características es muy ofensivo; ejemplo las jugadas de (penalty cornet) que sancionan al equipo que se encuentra a la defensa con solo seis jugadores y el portero dentro del área de tiro defiende, mientras los ofensivos utilizan todos los que necesiten, pero que estén en cancha. Por lo que hay que prepararse para evitar este tipo de acción técnica y por lo antes analizado les proponemos como otro método el entrenando por zonas de juego para la defensa.

Desde la utilización de la la zona menos peligrosa, algunos autores como Castro (2011) y Rodríguez (2016) abordaron el tema de las zonas de juego en el Hockey Sobre Césped los que definen la zona muy peligrosa dentro del área de tiro los 22.90 mts, aunque después de un análisis del reglamento y características de juego se considera un área o parte del terreno que delimita las faltas o erros posibles a cometer por el equipo, que daría como traste el posible cobro del (penalty, estrod) de los jugadores a la ofensiva.

Tenemos que destacar que los equipos tuneros de hockey en todas las categorías y sexos han tenido resultados positivos lo que no quiere decir que no haya problemas en los sistemas defensivos, por ejemplo, el equipo escolar masculino permitió en los juegos escolares pasados 5 (penalty, estrod) y le anotaron 5 para 100 % lo que dio como resultado que del primer lugar retrocedieron al quinto lugar por lo tanto llegamos a la conclusión que hay deficiencias en el trabajo defensivo en la zona muy peligrosa en el equipo escolar masculino de Las Tunas.

Materiales y métodos

La investigación se enmarca en el campo de las Ciencias de la Cultura Física en la cual se emplearon los siguientes métodos teóricos: histórico-lógico, análisis-síntesis, inducción-deducción, sistémico-estructural-funcional. Estos métodos permitieron fundamentar el problema científico y caracterizar el objeto de la investigación, así como la interpretación de los datos teóricos, también para interpretar los procesos estudiados durante su modelación como proceso.

Se emplearon las siguientes técnicas empíricas: observación y el experimento (pre experimento); además se utilizó el software del SPSS 11.5. El mismo permitió la determinación del problema científico de esta investigación, la caracterización actual del diseño curricular del proceso estudiado y la comparación, así como para registrar y procesar los resultados de las observaciones con el objetivo de encontrar regularidades y tabular en porciento los elementos a investigar.

Grupo de ejercicios:

1. Nombre: recepcionar la pelota en movimiento después de un golpeo.

Objetivo: recepcionar la pelota en movimiento con anticipación a un contrario enfatizando en la posición de las piernas y en la postura baja.

Método: intervalos cortos y repeticiones.

2. Nombre: luchar por la pelota después de un pase al espacio.

Objetivo: recuperar la pelota de forma rápida cuando queda dividido al espacio por un pase de un compañero buscando mayor reacción que el contrario.

Método: intervalos cortos y repeticiones.

3. Nombre: uno contra uno dentro de la zona muy peligrosa.

Objetivo: defender con una postura baja en forma de paso haciendo énfasis en la colocación de las piernas. Y la posición del batón.

Método: intervalos cortos y repeticiones.

4. Nombre: juego pre-deportivo, donde tenga como tarea el marcaje pegado preciso, seguro.

Objetivo: jugar con tareas específicas donde el equipo a la defensiva utilice el marcaje pegado, preciso y seguro con postura baja.

Método: juego.

5. Nombre: marcaje por dentro (sacando al jugador) hacia fuera del área de tiro.

Objetivo: marcar al contrario siempre por dentro sacando al jugador hacia el área de a tiro, haciendo énfasis en la postura baja y la posición del batón.

Método: intervalos cortos y repeticiones.

6. Nombre: trabajo defensivo dentro de la zona muy peligrosa con superioridad de jugadores ofensivos.

Objetivo: defender acciones ofensivas donde exista superioridad de atletas contrarios.

Método: intervalos cortos y repeticiones.

Análisis de la observación en el entrenamiento:

En el proceso de investigación fueron analizadas un total de 28 sesiones de entrenamientos, lo que nos permitieron realizar un diagnóstico de las principales deficiencias que presentan los jugadores en cuanto al trabajo de la defensa por zona de juego, destacándose entre ellas:

- Indecisiones en el instante de utilizar el marcaje adecuado según la zona que está ubicado en la cancha de juego sin hacer énfasis en la postura y la posición del batón.
- Llegadas tardes en el momento de permutas al ser desbordado.
- Demoras en los intentos de coberturas a un compañero que fue desbordado.

- Incorrecto uso de las posturas y elementos técnicos a usar según la zona de juego.

Análisis de la observación de los partidos del Campeonato Nacional de Hockey sobre Césped:

Con el objetivo de ganar en claridad en cuanto a la efectividad en el trabajo de la defensa en zona menos peligrosa por parte de nuestros jugadores fueron seleccionados 28 de los 36 partidos desarrollados entre el (2018 y 2019) en los topes y Campeonatos Nacionales. El objetivo de la observación radicaba registrar la efectividad del trabajo de la defensa en la zona muy peligrosa, efectuadas en los partidos, para la misma se utilizó como protocolo de observación y procesamiento de los resultados, obteniéndose los siguientes resultados:

- De 84 posibilidades de usar el marcaje adecuado para la zona muy peligrosa solo 21 fueron positivas, para un 25%, 63 fueron negativas para 75%.
- De 120 acciones de permutas 60 fueron efectivas para un 50%, 60 no fueron efectivas para un 50%.
- De 323 acciones de coberturas 145 fueron efectivas para un 44,9% 178 no fueron efectivas 55, 1%.
- De 742 posturas utilizadas solo 258 fueron positivas para 34,8%, 484 no fueron efectivas para un 65,2%.

Después de aplicados los ejercicios:

- De 88 posibilidades de usar el marcaje adecuado para la zona menos peligrosa 68 fueron positivas para 77,3%, y 20 no fueron efectivas para 22,7%.
- De 320 acciones de permutas 249 fueron efectivas para un 77, 81,3%, y 71 no fueron efectivas para un 22.19%.
- De 280 acciones de coberturas 255 fueron efectivas para un 91,1% y 25 no fueron efectivas 8,9 %.
- De 448 posturas utilizadas solo 398 fueron positivas para 88,9%, 50 no fueron efectivas para un 11,1%.

Como se puede constatar la efectividad de los jugadores en cuanto al trabajo de la defensa en la zona muy peligrosa era bastante bajo corroborando los resultados arrojados por la entrevista, encuesta a entrenadores y atletas, además de la observación de sesiones de entrenamiento. Por lo que se puede señalar que es importante para la solución de la problemática que se presenta, los ejercicios que se exponen en este trabajo, fueron elaborados por los autores en correspondencia a las deficiencias, necesidades y características de los jugadores objeto de estudio.

Resultados obtenidos en el proceso de investigación

Entrevista a los entrenadores:

Los entrenadores de Hockey del municipio Las Tunas, a los cuales se les aplicó la entrevista plantearon que los atletas en las categorías inferiores, juegan de forma libre atacando y defendiendo según su posición, sin que exista el conocimiento de que en

cada zona del terreno se debe adoptar una determinada postura técnico-táctica. Esto demuestra una inestabilidad para planificar la estructura táctica en el momento de situar los jugadores en el terreno.

Otros entrenadores destacan que el *Programa de Preparación Integral del deportista de Hockey* (2008), la planificación de la táctica viene de forma muy abierta en la mayoría de los casos lo que se utiliza son los conocimientos del fútbol, apelando al criterio de, cierta similitud, pero los especialistas concuerdan en que las exigencias no son las mismas. Todos los entrenadores coinciden que se necesita de una tecnología o un instrumento que valide como realizar adecuadamente el trabajo por zona, para evitar carencias tácticas y que esta sea propia del Hockey sobre Césped.

También coinciden que el campeonato nacional del curso 2018-2019 se anotaban goles con una efectividad del 70%, pero también recibían muchos con una frecuencia de dos por partidos a lo largo de todo el campeonato.

Entrevista a los atletas:

Los atletas plantean que en muchas ocasiones es muy difícil parar los atacantes, porque cometen la falta en la zona más peligrosa con facilidad lo que provoca una alta frecuencia de penales y esto, en el 95% de los casos, se convierten en gol.

Otro elemento importante planteado por los atletas es; que no se le enseña con profundidad desde el punto de vista técnico, cual es la postura correcta que se debe adoptar en cada una de las zonas de juego del terreno.

Encuesta:

En la encuesta aplicada conformada por 10 preguntas, fue necesario utilizar la estadística descriptiva para procesar los datos obtenidos de la misma en cada una de las variables que representan las preguntas establecidas. Se pudo corroborar que el trabajo por zona se desconoce.

Otro elemento importante es que todos los entrenadores definen una zona más importante, sin dejar de reconocer que todas son importantes y está representada con el color anaranjado lo cual se traduce a la zona menos peligrosa sin dejar de mencionar que la muy peligrosa define los partidos porque los goles se anotan en esa zona

Concluyendo se puede decir que la encuesta sirvió para corroborar que no se realiza un adecuado trabajo por zona. Otro de los métodos utilizados fue la observación, que permitió comprobar en la práctica cómo se comporta el trabajo por zona.

Guía de Observación:

En la guía de observación aplicada se determinó que existían problemas en los marcajes y se pudo constatar lo fácil que les resultaba a los jugadores de los equipos contrario burlar las marcas. En otros casos por el afán de atacarlos, los jugadores descuidan su cancha defensiva y de esta manera anotan los goles del equipo contrario. Otro elemento importante es que los goles en contra, por penalty estrod fueron por faltas cometidas en el área, por eso, para la confección del grupo de ejercicios por zonas se tuvieron en cuenta los principios básicos para la táctica defensiva.

CONCLUSIONES

En la bibliografía consultada para realizar la presente investigación, se pudo encontrar todo lo concerniente a la defensa, con especial énfasis en los principios tácticos que la componen. El diagnóstico realizado refleja problemas en los sistemas defensivos del equipo de Hockey categoría escolar masculino de Las Tunas. Por tanto, la aplicación de los ejercicios en la zona muy peligrosa contribuyó al desarrollo táctico en la parte defensiva del equipo Las Tunas.

REFERENCIAS

Castro, Y. F. (2011). *Metodología para la enseñanza del trabajo por zonas de juego Hockey s/c, Las Tunas*. Las Tunas, Cuba.

Programa Integral de Preparación del Deportista de Hockey sobre Césped. (2016-2020). La Habana. Recuperado de <http://200.14.49.130>.

Rodríguez, P. T. (2016). *Ejercicios en la zona peligrosa de Hockey tunero categoría juvenil Las Tunas*. Las Tunas, Cuba.

Téllez, M. y González, M. (2019). Diagnóstico de la resistencia especial de atletas de Hockey sobre césped categoría 15-16 años, en el segundo tiempo de cada partido. *Opuntia Brava*, 11(Especial 1), pp. 137-145. Recuperado de <https://opuntiabrava.ult.edu.cu>.

EVALUACIÓN DE EJERCICIOS PROPIOCEPTIVOS EN MIEMBROS INFERIORES EN LA REHABILITACIÓN DE LA MARCHA

EVALUATION OF PROPRIOCEPTIVE EXERCISES IN LOWER LIMBS IN THE REHABILITATION OF WALKING

Rubén Edgar Casadevall Garcells, rubencg@ult.edu.cu

Oscar Alberto Martínez Barrera, oabarrera1988@gmail.com

Rafael Antonio González Peña, rafaelgpena@nauta.cu

RESUMEN

Lesión es el término utilizado para definir una limitación en la función, que requiere atención médica y necesita alejar al atleta de sus actividades, ya sea en el entrenamiento o en el juego. Estas lesiones pueden afectar las articulaciones de los miembros inferiores y el tobillo. Como objetivo se plantea aplicar un conjunto de ejercicios para la rehabilitación de los miembros inferiores y la cadera. Se tomo como muestra para el presente estudio, ocho deportistas que habían sufrido alguna lesión en dichos miembros. A tres de ellos se les aplicó un protocolo de entrenamiento propioceptivo. Se les realizó una primera evaluación a todos los participantes al inicio del estudio (grupo experimental) se les aplicó los ejercicios de rehabilitación propioceptiva con una frecuencia de 3 días a la semana durante 3 semanas, el resto de los participantes (grupo control) no recibieron ningún tipo de entrenamiento propioceptivo y también se les realizó la evaluación final al cabo de las 3 semanas. Cada uno de los deportistas firmó previamente un consentimiento informado de participación en el estudio. Los hallazgos encontrados confirmaron la efectividad de la rehabilitación que se comprobó por medio del método utilizado en el presente estudio. La aplicación de la propiocepción, fue objetiva posibilitando la recuperación de los atletas.

PALABRAS CLAVES: propiocepción, evaluación, fisioterapia, rehabilitación.

ABSTRACT

Injury is the term used to define a limitation in function, which requires medical attention and necessitates taking the athlete away from their activities, whether in training or play. These injuries can affect the joints of the lower limbs and the ankle. The objective is to apply a set of exercises for the rehabilitation of the lower limbs and the hip. Six athletes who had suffered an injury to said limbs were taken as a sample for the study. A proprioceptive training protocol was applied to three of them. All the athletes were subjected to a series of evaluations by said method, with whose data a bivariate analysis was carried out where measures of central tendency (mean and standard deviation) were obtained with the use of the SPSS statistical package. Each of the athletes previously signed an informed consent to participate in the study. The findings found confirmed the effectiveness of the rehabilitation that was verified by means of the method used in the present study. The application of proprioception was objective and provided greater benefits in terms of time, costs and effort.

KEY WORDS: proprioception, evaluation, physiotherapy, rehabilitation.

INTRODUCCIÓN

La propiocepción es uno de los sentidos somáticos más importantes. Los sentidos somáticos son funciones del sistema nervioso que recogen información sensorial, pero que no son ninguno de los sentidos especiales (vista, oído, gusto, tacto, olfato y sentido vestibular). Clásicamente se han descrito tres sentidos somáticos: el dolor, el sentido termorreceptor y el sentido mecanorreceptor.

La propiocepción se incluye en el tercero de los sentidos somáticos, y engloba la sensación de posición y el control neuromuscular de las articulaciones. La sensación de posición, a su vez, puede ser estática y dinámica. La sensación estática proporciona información sobre la posición de una parte del cuerpo respecto a otra (para saber cómo tenemos colocada una pierna sin necesidad de mirarla, por ejemplo).

El sentido dinámico o cinestesia, por el contrario, proporciona información sobre la presencia y el grado de movimiento en las articulaciones cuando estas cambian de posición (es el sentido que permite correr sin estar pendiente de cómo colocar la pierna en cada zancada, por ejemplo). El tercero de los aspectos de la propiocepción es el control neuromuscular, que hace referencia a la respuesta anticipatoria o inmediata de los músculos de alrededor de una articulación para mantener la congruencia articular de la misma. Este sentido permite que una articulación reciba cargas mucho mayores que las que sus ligamentos pueden soportar de forma aislada.

Para Sureda y Vilar (2005), la propiocepción es el proceso mediante el cual el cuerpo toma la información proporcionada por el sistema nervioso del cuerpo a través de las vías aferentes y eferentes generando una respuesta motora y así descubrir efectos de manera consciente e inconsciente sobre el equilibrio, la postural, estabilidad y sentido muscular. El entrenamiento propioceptivo puede ser analizado por dos vías; la primera de ellas está relacionada con los tipos de trabajos que se pueden realizar, dentro de estos están los estiramientos, fortalecimientos, pliometría y agilidad; el segundo análisis es que este tipo de ejercicios deben ser repetitivos para lograr una correcta ejecución asociada a la práctica.

Por tanto, la realización de este trabajo se justifica teniendo en cuenta a la propiocepción como elemento indispensable en la rehabilitación y en el desempeño del deportista, quien se ve sometido a lesiones constantes, requiere del establecimiento de un sistema de evaluación que sea de fácil acceso, y de fácil interpretación, además de la aplicación de un programa de rehabilitación propioceptiva.

Basándose en la fundamentación teórica revisada y analizada sobre la propiocepción, se decidió tomar un elemento en donde se pusiera a prueba la propiocepción de tal forma que permita su evaluación y medición, en este caso se hizo a través del mantenimiento del equilibrio sobre un balancín, por lo tanto, se aplicó un conjunto de ejercicios propioceptivos para la rehabilitación de lesiones en miembros inferiores y la cadera en la población muestra de estudio.

Para la elaboración del método de evaluación propioceptiva, se requirió de la adecuación de un balancín por parte de un ingeniero automático, quien se encargó de disponer desde la electrónica la idea planteada por el grupo de fisioterapeutas a cargo de la elaboración de este estudio.

Principales métodos utilizados en la investigación

Para la aplicación del instrumento y los ejercicios se tomó como muestra un grupo de deportistas que asistieron al gimnasio de entrenamiento de esgrima durante 3 semanas. Se les realizó una primera evaluación a todos los participantes al inicio del estudio. De estos, a la mitad (grupo experimental) se les aplicó unos ejercicios de rehabilitación propioceptiva en miembros inferiores con una frecuencia de 3 días a la semana durante 3 semanas. Fueron evaluados nuevamente al finalizar la aplicación del protocolo. El resto de los participantes (grupo control) no recibieron ningún tipo de entrenamiento propioceptivo y también se les realizó la evaluación final al cabo de las 3 semanas.

Se eligieron sujetos que asistieron a rehabilitación (fisioterapéutica) al servicio de fisioterapia ubicada en el Policlínico Romarico Oro, tras padecer algún tipo de lesión de los miembros inferiores que afectó o interfirió su desempeño en la práctica deportiva. Para incluirlos en el estudio se requirió que la lesión no se encontrara en estadio agudo y no presentara sintomatología. Además, se tuvo en cuenta que no existiera ningún tipo de alteración vestibular ni sensitiva diagnosticada.

El estudio se efectuó en 8 deportistas (5 niños, 3 niñas) con edades comprendidas entre los 9 y 12 años pertenecientes al Equipo Escolar de Esgrima en la Dirección de Deportes en Puerto Padre, con una frecuencia mínima de entrenamiento de 3 veces por semana; con un peso promedio de 34.75 kilogramos y una talla promedio de 1.45 mts, todos los deportistas tenían lateralidad derecha, se tuvieron en cuenta otros datos deportivos en cuanto al entrenamiento, calentamiento y estiramiento muscular.

Se inició con la toma de datos personales, médicos y deportivos registrados en un formato de evaluación elaborado para el estudio, luego se recolectaron los datos utilizando los ejercicios de propiocepción en miembros inferiores y cadera, se analizó un balancín, se escogieron los sensores más adecuados (sensores de contacto), se realizó la adecuación de una hoja de Excel para guardar los datos obtenidos.

La evaluación consistió en cuatro pruebas: con apoyo bipodal, con apoyo unipodal derecho e izquierdo y con apoyo bipodal anulando la vía visual. Para la realización de cada prueba se solicitó un tiempo mínimo de duración, que fue de quince segundos, y solo se permitió tres intentos máximos por prueba en los casos en los que no pudiera mantenerse durante los quince segundos. Toda la información fue recogida y plasmada en un formato de evaluación asignado a cada deportista.

A través de los ejercicios propioceptivos se logró obtener estabilidad postural, promover el control de la movilidad, remediar las desafecciones nerviosas, reconstruir programas de movimientos, además de mejorar la coordinación, la fluidez del movimiento, el equilibrio muscular y facilitar una nueva conciencia corporal.

Se presentó un programa de rehabilitación propioceptiva en miembros inferiores y de caderas en 3 semanas de duración con una frecuencia de 3 días por semana, y con una intensidad de 25 minutos por sesión, orientado al trabajo propioceptivo con el fin de mejorar la fuerza, la estabilidad, la agilidad y prevenir las posibilidades de lesión.

Dentro del protocolo de rehabilitación se incluyeron los siguientes ejercicios: apoyados sobre una pierna realizar pequeñas oscilaciones adelante y atrás con la pierna que no apoya; caminata en puntas de pies y en talones con las puntas al frente, hacia afuera y

adentro; en apoyo unipodal realizar balanceos de izquierda a derecha con la pierna que no apoya.

Ejercicio propioceptivo con apoyo bipodal sobre una superficie inestable (Amaya de Bolaños, Rivera y Quinteros, 2021): El paciente está descalzo y de pie, con ambas rodillas en extensión y las plantas de los pies, ligeramente separados entre sí y dirigidos hacia delante, apoyadas sobre una superficie inestable. Ambos miembros superiores cruzados sobre el pecho. Se flexionan las rodillas a 45°, apoyando ambos pies sobre la superficie, sin flexionar ni extender la cadera; Realizar una ligera flexión del tronco; No exceder el rango de flexión de rodillas a más de 45°; no hiperextender las rodillas de ambos miembros inferiores - 4 repeticiones 30 segundos por cada pierna.

Durante el transcurso de las tres semanas se hicieron las progresiones respectivas para cada uno de los ejercicios, que incluían incrementos de la velocidad, carga, amplitud de los movimientos, número de repeticiones, altura de los bancos, además se incrementó la dificultad restringiendo referencias visuales, disminuyendo la base de sustentación, usando bases inestables y provocando desequilibrios manuales o lanzando objetos para que el deportista los atrape durante el ejercicio. Para el análisis estadístico se utilizó SPSS que propició la muestra de los gráficos de frecuencia mediante el uso del programa.

Inicialmente se obtuvieron las características deportivas de los sujetos del grupo experimental y control, tras el registro en el formato de evaluación, los hallazgos cuantitativos encontrados a partir de la realización de los diferentes ejercicios confirmaron la eficacia de la rehabilitación propioceptiva. Los resultados mostraron que después de la aplicación del protocolo de rehabilitación propioceptiva en los miembros inferiores y cadera se logra una mejora del sistema propioceptivo sobre la marcha, evidenciado con la reducción del número de fallos o desestabilizaciones en los sujetos del grupo experimental en las evaluaciones realizadas pre y post tratamiento.

Esta mejoría en la respuesta propioceptiva frente al mantenimiento del equilibrio se observó en las cuatro pruebas realizadas: con apoyo bipodal, (pre 16.33, post 7.33), con apoyo unipodal derecho e izquierdo (pre 55.98, post 25.33), y con apoyo bipodal anulando la vía visual (pre 19.65, post 25), a diferencia de los sujetos pertenecientes al grupo control, en quienes no se observaron cambios reveladores en su recuperación, incluso no completaron el tiempo requerido en la última prueba por lo que se tomó como no evaluable.

En ellos se vieron los siguientes resultados: con apoyo bipodal, (pre 20.99, post 18.67), con apoyo unipodal derecho e izquierdo (pre 43, post 40.5) y con apoyo bipodal anulando la vía visual (pre 31, post-no evaluable), como se puede observar el grupo control presenta ligera disminución en el número de fallos, lo que se explica en que este grupo recibió tratamiento fisioterapéutico sin hacer énfasis en la rehabilitación propioceptiva.

El sistema propioceptivo informa mediante sus receptores distribuidos por todo el organismo, sobre la posición y el movimiento de las partes del cuerpo entre sí y en relación a su base de soporte; estas informaciones contribuyen a mantener el tono muscular y desencadenan la mayor parte de los reflejos somáticos que mantienen el equilibrio. Se evidenció que el trabajo propioceptivo realizado al grupo de deportistas

mejoró con relación a la evaluación pre y post tratamiento, hecho que se puede constatar según lo reportado por este estudio.

El entrenamiento del sistema propioceptivo ayuda a regular el mecanismo de control en la ejecución del movimiento y, en definitiva, a la mejora o a la prevención de la lesión, fundamental para controlar la relación entre el cerebro y las distintas partes del cuerpo. Incluso sin haber sufrido una lesión anterior el entrenamiento somatosensorial puede ayudar a evitar posibles lesiones propias de la práctica deportiva, sobre todo en aquellos que conllevan a mayor exigencia competitiva; también incrementa el rendimiento en deportes de alto nivel porque la mejora de las percepciones permite alcanzar un rendimiento óptimo.

Análisis y discusión de los resultados

El presente estudio se alcanzaron mejoras luego de la aplicación de un protocolo de rehabilitación propioceptiva específico, obteniendo en la evaluación post-tratamiento para la prueba en apoyo bipodal una disminución hasta 7.33 desestabilizaciones o número de fallos; en el apoyo unipodal 25.33 desestabilizaciones, y en el apoyo bipodal anulando la vía visual 25 desestabilizaciones con respecto a la primera evaluación, lo que se correlaciona con el estudio de la American Orthopaedic for Sports Medicine en 2001, que se basó en la práctica de la reeducación propioceptiva mediante apoyo unipodal del miembro afecto con el empleo de un plano inestable.

Los hallazgos encontrados en el presente estudio confirmaron igualmente la efectividad de la rehabilitación propioceptiva que se comprobó por medio de los ejercicios realizados.

La visión es un sentido que permitió recoger información de los objetos y del medio circundante; su función se encuentra íntimamente integrada a los demás elementos del equilibrio. La visión forma parte elemental en el control y retroalimentación del sistema propioceptivo, constituyendo un fundamento importante para el mantenimiento de la postura y equilibrio, hecho que se puede demostrarse en este estudio al comparar en el grupo experimental los resultados de las pruebas post-tratamiento realizadas en apoyo bipodal con y sin apoyo visual, donde se obtuvo en el apoyo bipodal con apoyo visual 7,33 desestabilizaciones y en el apoyo visual anulando la vía visual 25 desestabilizaciones; cabe anotar los sujetos del grupo control la segunda evaluación en bipodal anulando la vía visual no pudo ser evaluada, ya que no lograron mantenerse sobre el propioceptómetro durante el tiempo requerido para la prueba.

En síntesis, éste estudio correlacionó y verificó los resultados positivos obtenidos tras la aplicación de un programa de rehabilitación propioceptiva específica. Además, la experiencia acumulada en esta área de trabajo demostró la eficacia de este tipo de ejercicio para la recuperación y prevención de las lesiones de los deportistas. Es importante tener en cuenta que la base de la rehabilitación depende de la correcta relación entre el sistema musculoesquelético y el sistema nervioso de ahí que propicien el aumento de la capacidad de mantener el equilibrio, la mantención de la capacidad de control y tensión muscular, así como, la regulación del espacio/tiempo del movimiento y la mejora de la capacidad de orientación espacial, lo que proporciona una mejor

información perceptual de la posición corporal y el mantenimiento de una imagen clara del entorno mientras el cuerpo se esté en movimiento.

Es importante tener en cuenta que la práctica de los ejercicios propioceptivos en los atletas activos se plantea como tratamiento rehabilitador eficaz en las lesiones de miembros inferiores y cadera, pero a su vez se debe considerar como una rutina muy favorable para prevenir dichas lesiones, es por eso, que a nivel mundial, los entrenadores y preparadores físicos han ido utilizando los diversos ejercicios propioceptivos en sus planes de entrenamientos (Amaya de Bolaños, Rivera y Quinteros, 2021).

Autores como Huerta, Casanova y Barahona (2019), en un estudio sistemático, analizaron los métodos de entrenamiento propioceptivo en la prevención de lesiones en atletas de fútbol, donde se utilizaron indicadores como, entrenamiento de equilibrio, entrenamiento neuromuscular y entrenamiento de control postural, estos programas demostraron tener buenos resultados en la prevención de lesiones.

A su vez, Vallejo, Rodríguez, Álvarez y Granizo (2021), emplearon la técnica de fascilitación neuromuscular propioceptiva en un paciente post COVID 19 durante una estancia prolongada de hospitalización, empleando también patrones bilaterales de ésta técnica en los miembros superiores e inferiores, combinándose con ejercicios respiratorios, lo que demostró el aumento de la capacidad respiratoria y el mejoramiento del nivel de funcionalidad de este paciente. Se realizó una valoración mediante la escala de Borg para la percepción subjetiva de la dificultad respiratoria o del esfuerzo físico realizado.

Otros autores como Manzano, Latta, Córdova y Adrián (2021) en un estudio cuasi experimental, de corte transversal, han sugerido para el tratamiento de las lesiones de rodillas, ejercicios como iniciación rítmica, inversiones dinámicas y contracciones relajaciones pertenecientes a la fascilitación neuromuscular propioceptiva, para mejorar el rango de movimiento y fuerza muscular en personas mayores de 65 años, en la que se reportan resultados de probabilidad que corresponden a $P: 0.14$ flexión derecha, $p:0.025$ extensión derecha, $p:0,005$ flexión izquierda y $p=:0.014$ extensión izquierda.

También Rosas (2020), aplicó en 9 atletas de futsal, un entrenamiento propioceptivo para la prevención de lesiones, divididos en dos grupos GE (grupo experimento) y GC (grupo control), con una duración de 40 minutos, dos veces por semana, durante ocho semanas, en la cual se observó una disminución en el número de lesiones sufridas por los atletas del GE, pero también se observó una disminución en el GC, aunque este programa, aplicado durante las 8 semanas, no fue capaz de preferir y reducir la incidencia de lesiones.

Alfonso y otros (2018), en revisión de literaturas acerca de los métodos de prevención de lesiones en deportistas mediante el uso de la propiocepción concluyeron, que estos se enfocan principalmente en la valoración del sentido de posición articular, el umbral de detección de movimiento pasivo y el sentido de la fuerza.

En un estudio de enfoque cuantitativo, de tipo cuasi experimental y de corte longitudinal, prospectivo, Del Águila, Lermo y Santiago (2020) determinaron la influencia de la aplicación del vendaje neuromuscular propioceptivo en el dolor cervical mecánico

crónico en 30 pacientes, 15 grupo experimental y 15 grupo control, utilizando una evaluación de entrada y otra de salida, emplearon la escala análoga del dolor y para medir el grado de discapacidad, el cuestionario de índice de discapacidad cervical, lo que demostró que esta propuesta influye estadísticamente en la disminución del dolor cervical mecánico crónico ($p=0,000$) y una mejora del índice de discapacidad cervical ($p=0,000$).

En conclusión, con la aplicación de ejercicios se estimula la propiocepción en miembros inferiores y caderas, en el que se busca estimular la información propioceptiva proveniente del sitio de lesión, planteando situaciones que la coloquen en un papel fundamental en la regulación del equilibrio, siendo este una herramienta útil que permite medir de forma más objetiva la propiocepción y la evolución de la misma.

CONCLUSIONES

La recuperación efectiva de la sensibilidad propioceptiva se logra tras la aplicación de un programa de rehabilitación. La aplicación de los ejercicios propioceptivos fue objetiva y eficaz, ya que proporcionaron valores de confiabilidad significativos al momento de la interpretación de los resultados. El presente trabajo abre las puertas a investigaciones futuras para profundizar en la estandarización de nuevos métodos de evaluación y programas de rehabilitación propioceptiva que proporcionen mayores ventajas en cuanto a tiempo, costos y esfuerzo tanto para el paciente como para el profesional de la salud.

REFERENCIAS

- Alfonso, M. L., Rincón, N. J., Betancourt, P. A., Camargo, N. E., Rojas, E. A. y Sáenz, C. (2018). Métodos de evaluación de la propiocepción en deportistas. *Actividad Física y Deporte*, 4(1), pp. 69-82. Recuperado de <http://doi.org/10.31910/rdafd.v4.n1.2018.415>
- Amaya de Bolaños, E. M., Rivera, M. A. y Quinteros, E. B. (2021). *Beneficios de la aplicación de ejercicios propioceptivos en el tratamiento fisioterapéutico del esguince de tobillo a futbolistas profesionales*. Universidad de el Salvador, Departamento de Medicina, El Salvador. Soporte digital.
- Del Águila, V., Lermo, J. y Santiago, C. (2020). Efectividad del vendaje neuromuscular propioceptivo en pacientes con dolor cervical mecánico crónico en un hospital estatal, Lima, Perú. *Horiz Med*, 20(1), pp. 6-11. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2020.v20n1.02>
- Huerta, Á. C., Casanova, D. A. y Barahona, G. D. (2019). Métodos de entrenamiento propioceptivos como herramienta preventiva de lesiones en futbolistas: una revisión sistemática. *Arch Med Deporte*, 36(3), pp. 173-180.
- Manzano, G. C., Latta, M. A., Córdova, A. y Adrián, P. (2021). Facilitación neuromuscular propioceptiva en adultos mayores con dolor de rodillas. *Revista Universitaria con proyección científica, académica y social*, 5(4), pp. 119-125. Recuperado de <https://dx.doi.org/10.31243/mdc.uta.v5i4.1.1152.2021>

Rosas, R. F. (2020). *Entrenamiento propioceptivo en la prevención de lesiones en deportistas de fútbol sala*. Informe de Fisioterapia. Universidad del Sur de Santa Catarina, Santa Catarina. Soporte digital.

Sureda, S. y Vilar, E. (2005). *Fisioterapia del aparato locomotor*. Madrid: Interamericana.

Vallejo, S. D., Rodríguez, J. R., Álvarez, S. A. y Granizo, G. V. (2021). Reporte de un caso clínico. Rehabilitación Fisioterapéutica Mediante Facilitación Neuromuscular Propioceptiva en paciente POST-COVID-19. VIVE. *Revista de Investigación en Salud*, 4(12), pp. 591-598. Recuperado de <https://doi.org/10.33996/revistavive.v4i12.116>

LA CAPTACIÓN Y SELECCIÓN DE TALENTOS EN EL CICLISMO CUBANO. LIMITACIONES EN LA PROVINCIA LA HABANA

THE RECRUITMENT AND SELECTION OF TALENTS IN CUBAN CYCLING. LIMITATIONS IN THE PROVINCE OF HAVANA

Anet Vega Echarri, anetvega03@gmail.com

Sheyla Rodríguez Ferrer

Adrián Peralta Gutiérrez

RESUMEN

La selección de talentos constituye hoy día uno de los aspectos de mayor importancia en el ámbito deportivo, pues es un proceso donde interactúan muchos componentes que deben ser cuidadosamente organizados e implementados en la práctica para obtener los resultados esperados. El ciclismo, la iniciación deportiva se considera un elemento muy complejo debido a las diferentes orientaciones multilaterales a cumplir, en tanto se necesitan adquirir y dominar una serie de aspectos esenciales. Como deporte, el ciclismo requiere de un trabajo arduo y sistemático que conduzca al desarrollo de las cualidades físicas de los atletas, así como una alta maestría en el dominio de los elementos técnico-tácticos del deporte y cada una de sus especialidades. En Cuba, el ciclismo es un deporte priorizado, que tiene representación internacional con participación en Olimpiadas. En la provincia de La Habana se ha observado una disminución de resultados en competencias lo que condujo a plantear el objetivo general la presente investigación, referido a identificar los aspectos que inciden en la captación y selección de talentos en el ciclismo en la provincia La Habana. Para ello, el estudio se apoya en métodos teóricos y empíricos, en especial la encuesta y la entrevista, que permitieron constatar la existencia de problemáticas relacionadas con las debilidades del eslabón de base, las dificultades materiales, las irregularidades del calendario competitivo y el cierre de la Academia Provincial.

PALABRAS CLAVES: captación, selección, talentos, ciclismo, La Habana.

ABSTRACT

The selection of talents today constitutes one of the most important aspects in the sports field, since it is a process where many components interact that must be carefully organized and implemented in practice to obtain the expected results. Cycling, sports initiation is considered a very complex element due to the different multilateral guidelines to be met, while it is necessary to acquire and master a series of essential aspects. As a sport, cycling requires hard and systematic work that leads to the development of the physical qualities of the athletes, as well as high mastery in mastering the technical-tactical elements of the sport and each of its specialties. In Cuba, cycling is a prioritized sport, which has international representation with participation in the Olympics. In the province of Havana, a decrease in results in competitions has been observed, which led to the general objective of this research, referring to identifying the aspects that affect the recruitment and selection of talents in cycling in the province of Havana. For this, the study is based on theoretical and empirical methods, especially the survey and the interview, which allowed verifying the existence of problems related to the weaknesses of the base

link, the material difficulties, the irregularities of the competitive calendar and the closure of the Provincial Academy.

KEY WORDS: recruitment, selection, talents, cycling, Havana.

INTRODUCCIÓN

Un desarrollo equilibrado del deporte debe estimular la iniciativa y participación individual y colectiva, para lo cual el apoyo del Estado es vital, toda vez que el deporte ha demostrado su capacidad para transformar costumbres sociales y penetrar el tejido social de la mayor parte de los grupos humanos.

Cuba dedica enormes recursos al desarrollo del deporte competitivo y recreativo. El deporte constituye una de las prioridades de la política social cubana. El prestigio y pujanza que exhibe hoy el movimiento deportivo cubano tuvo su simiente a partir del Primero de enero de 1959, tras el Triunfo de la Revolución, cuando esta actividad pasó a convertirse en derecho del pueblo (Labrada y otros, 2008). El decidido apoyo del Gobierno Revolucionario posibilitó la creación, el 23 de febrero de 1961, el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER) con el objetivo de incorporar a todos los sectores de la población a la educación física, el deporte, la recreación saludable e igualmente elevar el nivel de competitividad en la arena internacional de los atletas de la Isla.

Tradicionalmente, el recorrido que seguía un atleta desde la base hasta las selecciones nacionales, conocido como pirámide de alto rendimiento, se organizaba en 4 niveles, comenzando por la educación física y el área deportiva especializada, cuya culminación se concretaba en las Escuelas Superiores de Formación de Atletas de Alto Rendimiento (ESFAAR). En el año 1992 se propone y aprueba la creación de una institución que, aprovechando las instalaciones deportivas construidas para los Juegos Panamericanos Habana '91, se encargaría de la atención a un grupo de Selecciones Nacionales.

A partir de este momento la hasta entonces Escuela Nacional de Perfeccionamiento Atlético (ESPA) Giraldo Córdova Cardín pasaría, junto al Cerro Pelado a convertirse en Centros de Entrenamiento de Atletas de Alto Rendimiento (CEAR), atendiendo a los niños, adolescentes y jóvenes estudiantes-atletas de las Selecciones de Mayores y los Equipos Juveniles matriculados en la ESPA Nacional. Estos Centros, a partir de las nuevas transformaciones, donde prevalece la labor formativa y el trabajo directo con el ser humano, han pasado a convertirse en Escuelas Superiores de Formación de Atletas de Alto Rendimiento (ESFAAR).

Las ESPAs desaparecen como institución al finalizar el curso escolar 2009-2010, siendo utilizados varios de estos locales para asimilar las Escuelas de Profesores de Educación Física (EPEF). Sin embargo, a 10 años de su desaparición se ha demostrado la validez de este nivel, especialmente para aquellos atletas que al terminar la categoría no logran acceder a las selecciones nacionales.

El ciclismo ha sido un deporte de amplia aceptación en Cuba, ubicándose como priorizado y estando representado en los Juegos Olímpicos, mostrando resultados satisfactorios. Sin embargo, los resultados a nivel de la provincia La Habana son exiguos. Hasta el año 2010, en las instalaciones del Velódromo Reinaldo Passeiro, se mantuvo activa la Academia de Ciclismo de La Habana, la cual impulsó la práctica de este deporte,

que se constituyó un eslabón imprescindible y necesario para catapultar a ciclistas habaneros a la selección nacional. Además, funcionó como una institución donde la recuperación de niveles competitivos a ex - ciclistas de la selección nacional les permitió, incluso, su regreso a estas.

La práctica del ciclismo, de forma competitiva y a diferencia de otros deportes, ocurre entre los 12-13 años, pues en edades anteriores su práctica tiene fines recreativos; de ahí la importancia de que la selección de talentos se produzca de forma pertinente e intencionada. Actualmente, los resultados que exhibe la provincia son exiguos y la cantera de atletas en las categorías inferiores es poco significativa, y aun cuando el ciclismo es un deporte posicionado en el país y la capital, se desconocen cuáles son los aspectos que están incidiendo en la selección de talentos para este deporte en la provincia La Habana.

El objetivo general de la presente investigación es analizar los aspectos que inciden en la captación y selección de talentos en el ciclismo en la provincia La Habana.

El proceso de captación y selección de talentos

El proceso de selección deportiva de los talentos transcurre en 3 etapas importantes: Identificación del talento, la captación y proceso de selección (Almaguer, 2014; Pérez del Río, 2010; Noa, 2004).

Es preciso determinar cómo transcurre un verdadero proceso de selección deportiva partiendo de que consideramos como talento el reconocimiento de las condiciones y la estabilidad necesitada para la actividad de un nivel superior (García, Lamus y Reyes, 2020). El reconocimiento de estas habilidades por el entrenador es apoyado por las técnicas de diagnóstico. Mientras más temprano un atleta demuestre una habilidad dentro del deporte, tendrá más tiempo de obtener la edad de actuación pico en este deporte.

Etapas de identificación:

Las tareas fundamentales de esta etapa son determinar la capacidad de los niños y adolescentes para superarse deportivamente detectando sus dotes que subyacen en el desarrollo de sus facultades y evaluar el grado de actividad motora. Esta fase se corresponde con la orientación deportiva y se caracteriza por la incorporación masiva de los niños y adolescentes a la realización de las pruebas de Eficiencia Física (Percentil 90), con un trabajo organizado y mancomunado del profesor de Educación Física y los entrenadores de base (Áreas Deportivas).

Las tareas fundamentales de esta etapa son determinar la capacidad de los niños y adolescentes para superarse deportivamente identificando las aptitudes que subyacen en el desarrollo de sus facultades, así como evaluar el grado de su actividad motora. El escenario principal es la escuela, el profesor de Educación Física juega el papel protagónico en la búsqueda de aquellos individuos con condiciones favorables para la práctica del deporte en general.

Etapas de captación:

La tarea fundamental de la segunda etapa consiste en comprobar a fondo la correspondencia del contingente de niños seleccionados preliminarmente a las exigencias de la especialización de la modalidad deportiva escogida. El hecho de tener

cualidades y propiedades especiales del individuo y un nivel elemental de preparación permite determinar el grado de dotación deportiva de los niños y los adolescentes, así como su aptitud para superarse en el deporte escogido. Se asocia a la etapa de iniciación deportiva y tiene como propósito principal detectar de entre los niños que fueron identificados en la fase anterior como talentos para el deporte en general, cuáles reúnen los requisitos necesarios para responder a las exigencias que plantea la especialización deportiva en una disciplina específica.

Se concreta en el nivel de base del deporte a través de dos vertientes bien definidas: el deporte participativo en la escuela bajo la dirección del profesor de Educación Física y el deporte de Alto Rendimiento en el Área Deportiva con la presencia del entrenador de base.

Etapa de selección deportiva:

Se considera una etapa de orientación deportiva que dura varios años donde se forjan las capacidades que se manifiestan en la actividad deportiva concreta. El pedagogo estudia a fondo y en todos los aspectos a cada alumno, en base a lo cual se forma la opinión acerca de sus perspectivas y se determina definitivamente su estrecha especialidad deportiva. La observación larga y minuciosa sobre el deportista trae como conclusión la aceptación del entrenador.

El proceso de selección se basa en aquellas capacidades o atributos que un atleta tiene que poseer para ser considerado como talento y que se adaptan, al trabajo, tarea o las dimensiones de realización de un deporte concreto. Es una fase cualitativamente superior a las anteriores, asociada al Alto Rendimiento en sus dos fases: la de perfeccionamiento deportivo y la de estabilización de los máximos resultados deportivos; implica el seguimiento del talento durante varios años donde se forjan las capacidades que se manifiestan en las actividades concretas del Alto Rendimiento.

La captación y selección de talentos en el ciclismo:

Los ciclistas están considerados como deportistas especialmente esforzados, capaces de soportar un alto grado de sufrimiento, son tenaces, valerosos y están necesitados de las mejores virtudes derivadas del compañerismo para poder alcanzar sus fines personales o colectivos. Los accidentes geográficos y las inclemencias meteorológicas son, en lugar de obstáculos, alicientes de toda carrera ciclista.

El ciclismo como manifestación competitiva en la actualidad requiere de un trabajo muy arduo y sistemático que tenga como objetivo el desarrollo de las cualidades físicas de los practicantes en lo general y lo especial, así como una alta maestría en el dominio de los elementos técnico-tácticos del deporte y en lo particular de cada una de sus especialidades (López, Pérez y González, 2010).

Por lo general los atletas comienzan o dan los primeros pasos en el deporte Ciclismo en la edad escolar, como media a los 12 años de edad, denominada también período de transición, en esta edad se produce un proceso muy complejo de reajuste de estructuras y funciones del organismo relacionadas con la maduración sexual, coincidiendo con el segundo estirón cuya particularidad es el crecimiento de las extremidades.

En este caso, el desarrollo del esqueleto se produce irregularmente y las proporciones del cuerpo alcanzadas en la edad anterior varían con un crecimiento rápido de los huesos

de la columna y las extremidades, se observa un retraso en el esqueleto de la caja torácica que se vuelve estrecho con el cuerpo alargado, estrechez fisiológica del pecho, cuando la circunferencia de la caja torácica es de 16 cm o más, menor que la estatura (García, 2014).

Los parámetros fundamentales a tener en cuenta para la selección de talentos en el ciclismo son (Núñez, Román y Fleitas, 2014): peso corporal, talla, frecuencia de movimiento de piernas, carrera de 30 metros, salto de longitud sin carrera de impulso, fuerza abdominal, carrera de 600 metros, la flexibilidad activa.

Materiales y métodos empleados en la investigación

Al atender a las clasificaciones dadas por Cerezal y Fiallo (2002), vinculadas a la dimensión cronológica y el alcance, la presente investigación es esencialmente descriptiva, ya que tiene por objetivo la descripción y el análisis de las características del proceso de captación y selección de atletas, tal y como ocurren para poder interpretarlas, valorarlas y establecer relaciones que ofrezcan un panorama general lo más preciso posible, a fin de dar respuesta a los cuestionamientos del problema investigado.

Es fundamentalmente cualitativa pues, aunque emplea algunos elementos cuantitativos en el proceso de valoración e interpretación de la información, está caracterizada por ser un estudio que se interesa por las particularidades del proceso antes mencionado. En el desarrollo de la investigación se consultaron numerosas fuentes de información secundaria externa de nivel nacional e internacional: libros, trabajos de diploma, revistas, artículos periodísticos, publicaciones de internet, sitios web, lo cual permitió fundamentar la investigación desde el punto de vista teórico-metodológico y satisfacer necesidades informativas que se presentaron en sus diferentes fases.

Como método empírico de investigación se empleó la Entrevista con el objetivo de obtener la información primaria necesaria; fue aplicada con el fin de conocer las características del proceso de captación y selección de talentos en el ciclismo habanero. Se alternaron preguntas previamente definidas, con otras espontáneas, que surgieron durante la misma. Se entrevistó al Lic. Héctor Eduardo Marcos Obregón, actual Comisionado Provincial de Ciclismo de La Habana.

La entrevista no estructurada tuvo como finalidad complementar informaciones y ampliar la obtenida mediante el resto de las fuentes de información internas. En la misma se emplearon preguntas abiertas que no fueron confeccionadas con anterioridad y se entrevistaron, indistintamente a activistas del deporte y miembros de la Peña de Ciclismo La Guayaba, para indagar en aspectos planteados por los especialistas.

Análisis de la entrevista realizada al Comisionado provincial de ciclismo de La Habana:

En la Habana es evidente la práctica del uso de la bicicleta, tanto como medio de transporte como para la actividad recreativa lo cual ha propiciado que el ciclismo sea un deporte con tradición en la provincia. Actualmente existen 5 áreas deportivas especializadas (Habana del Este, Guanabacoa, Cerro, La Lisa y Playa) con matrículas que oscilan entre los 8-9 atletas, mientras que la matrícula en la EIDE provincial es de 25 atletas (10 féminas y 15 varones) entre las categorías escolar y juvenil.

El Comisionado considera varios aspectos que influyen en el proceso de la captación y selección de talentos en la capital del país:

- La falta de entrenadores en las áreas de iniciación deportiva: durante más de 20 años han existido 5 áreas de base, las cuales propician el acceso de niñas, niños y adolescentes a la práctica del ciclismo. Estas áreas realizan convocatorias anuales para la captación inicial del talento deportivo en la base, tanto femenino como masculino. Estas convocatorias se realizan en las escuelas de los municipios donde radicaban las áreas deportivas, extendiéndose a municipios limítrofes que permitían un radio de alcance que abarcaba prácticamente toda la provincia. Sin embargo, hay escasez de recursos humanos especializados, en tanto los graduados de la carrera de Cultura Física no optan por el ciclismo como especialidad.
- Por otro lado, un aspecto que influye negativamente es que, aunque se detecten talentos y que éstos reúnan las condiciones genéticas, y logren pasar con éxito las pruebas físicas y de eficiencia, si no disponen de bicicletas propias es muy difícil que puedan ser seleccionados. En estos momentos, la provincia no dispone de un stock de bicicletas que nos permita entregar a los atletas un equipo. A eso hay que adicionar que, además de la bicicleta, se requiere de un conjunto de medios y dispositivos necesarios que el atleta tiene que autogestionar por sus propios medios. En este sentido, el apoyo familiar es decisivo, porque ellos deben correr con los gastos relacionados con el avituallamiento del atleta.
- El ciclismo no es un deporte que se imparta como parte de la asignatura de educación física por lo que no es en la escuela directamente donde los muchachos reciben la motivación inicial, ni donde se evidencian sus posibles aptitudes para la práctica del deporte. A los 12-13 años, mientras el estudiante cursa el 7mo grado es donde se realizan las primeras captaciones, por lo cual, los entrenamientos que se realizan ocurren fuera del horario docente, a partir de las 17:00 horas. Esto tiene varios inconvenientes; al principio el entrenamiento se concentra en la preparación física, pero al momento de comenzar los entrenamientos en la bicicleta coincide con el cambio del horario de verano al horario normal, por lo que oscurece más temprano. De manera general, los atletas en esa etapa no dominan las reglas de tránsito básicas, la bicicleta la han practicado con fines recreativos por lo cual aún no tienen un dominio adecuado de la misma que les permita tomar determinadas precauciones. Todo ello implica una alta responsabilidad del entrenador.
- El cierre de la Academia Provincial de Ciclismo es otro aspecto de significación en este proceso. Hasta el año 2010, en las instalaciones del Velódromo Reinaldo Passeiro, se mantuvo activa la Academia de Ciclismo de La Habana, la cual impulsó la práctica de este deporte, que se constituyó un eslabón imprescindible y necesario para catapultar a ciclistas habaneros a la selección nacional. Además, funcionó como una institución donde la recuperación de niveles competitivos a ex-ciclistas de la selección nacional les permitió, incluso, su regreso a estas. A ello debe sumarse que si el atleta de la categoría juvenil, por diversas razones, no ingresa a la selección nacional o a uno de los 2 centros técnicos nacionales, no existe una institución para estas categorías que le permitan definir un sentido de

pertenencia y, por tanto, el atleta se pierde en el camino al posible alto rendimiento o al necesario impulso del deporte desde las provincias. Si el atleta juvenil no pasa a la Selección Nacional, puede ser que se integre a la nómina de uno de los dos centros técnicos nacionales (CTN), que por demás tienen plazas muy limitadas. Uno radica en Cienfuegos y el otro en Guantánamo. Entonces, aunque el atleta es habanero en muchas ocasiones es convocado a participar por la provincia sede del CTN.

- Como último aspecto, y no menos importante, hay que mencionar lo relacionado con el calendario competitivo. La Comisión provincial organiza competiciones para las categorías inferiores una vez al mes de manera que permita evaluar y controlar el progreso del atleta. El resto de las semanas se insertan en la Vuelta a la Guayaba, como se le conoce popularmente. En ella participan atletas de todas las categorías, pero que no permite evaluar y reconocer el desempeño del atleta en otros tipos de escenarios y condiciones de competición, lo cual puede distorsionar las perspectivas de selección en tanto el atleta se “acostumbra” a dichas condiciones. Estas competencias locales requieren de un grupo de coordinaciones que en ocasiones son complejas de conseguir. Por ejemplo, es necesario disponer de ambulancias, policías de tránsito para el control y cierre de vías por las que circula la caravana, combustible para el traslado y seguimiento de la competición y equipos para realizar los controles; combinar todos estos elementos a veces no se logra y se tienen que suspender la programación prevista con el consiguiente impacto en la preparación psicológica del atleta.

El entrevistado manifiesta que, si bien La Habana exhibe resultados significativos en cuanto a resultados individuales, la situación es diferente cuando se trata de resultados por equipos, siendo varias las consecuencias derivadas de estas problemáticas mencionadas, las cuales se resumen en:

- Riesgo de la no continuidad de la pirámide del alto rendimiento del deporte en la Capital del país.
- Aunque la selección de talentos se enfoca en el mediano y largo plazo, resulta difícil asegurar la pirámide al alto rendimiento
- Difícil completar la nómina del equipo provincial con atletas del mismo nivel competitivo
- La participación en eventos nacionales (Vuelta a Cuba, Clásico de Ciclismo, Copas Cuba de Pista) está sujeta a la disponibilidad de atletas de la selección nacional y no se dispone de refuerzos, lo que coloca a la provincia en una situación de desventaja
- Dificultades para lograr el trabajo en equipo al no existir preparaciones grupales previas.

Sobre estos aspectos, el Comisionado pone como ejemplo que, en la última Vuelta a Cuba, realizada en 2019, el equipo habanero se conformó con atletas de la selección nacional (3), 1 atleta del centro técnico de Cienfuegos, 1 atleta del centro técnico de Guantánamo, y 1 atleta ex EIDE, no logrando completar la nómina ni disponiendo de refuerzos. La integración del equipo se logró durante la competición y ello permitió que

se alcanzara el 2do lugar por equipos, pero este tipo de situaciones conspira para lograr mejores resultados en tanto no es posible dar un seguimiento o preparaciones grupales previas.

CONCLUSIONES

La búsqueda y análisis de la información condujo a la elaboración de la plataforma teórica que sustenta el problema, a partir de la sistematización de los presupuestos del proceso de la selección de talentos deportivos.

La captación y selección de talentos resulta un proceso de gran importancia y está relacionado con un conjunto de factores que tiene que ser analizados de forma íntegra de manera que se consigan los resultados esperados para el atleta mientras transcurre en la pirámide hacia el alto rendimiento en una determina especialidad deportiva. Se puede afirmar que el proceso de captación y selección de talentos para el ciclismo se sustenta sobre la base de parámetros vinculados a criterios de eficiencia física.

Los instrumentos aplicados permitieron reconocer que las principales problemáticas asociadas al proceso de captación y selección de atletas en el ciclismo en la provincia La Habana son las debilidades del eslabón de base, las dificultades materiales, las irregularidades del calendario competitivo y el cierre de la Academia Provincial.

REFERENCIAS

- Almaguer, Y. (2014). *Instrumento para la selección de talentos deportivos en el ciclismo en la edad de 12-13 años* (trabajo de diploma inédito). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (UCCFD) Manuel Fajardo. Facultad de Holguín, Cuba.
- Cerezal, J. y Fiallo, J. (2002). *Los métodos científicos en las investigaciones pedagógicas*. La Habana: Instituto Central de Ciencias Pedagógicas.
- García, J., Lamus, T. y Reyes, J. (2020). Enfoque comprensivo de la detección, captación, selección y atención al talento deportivo. *Revista Científica Dominio de las Ciencias*, 6 (1), pp. 323-343.
- García, S. (2014). Detección de talentos deportivos. *EFDeportes.com, Revista Digital*, 18 (189).
- Labrada, E. y otros (2008). Las bases del deporte de alto rendimiento en Cuba. *Revista Digital*, 13(119), Buenos Aires. Recuperado de www.efdeportes.com.
- López, M., Pérez, G. y González, L. (2010). *Iniciación y selección deportiva en ciclismo para transformar la comunidad*. Recuperado de Monografias.com.
- Noa, H. (2004). Reflexiones sobre las fases del proceso de selección deportiva: una perspectiva desde el contexto cubano. *Deportiva*, 1(1). Universidad de Holguín, Cuba.

Núñez, F., Román, I. y Fleitas, I. (2014). Metodología para el entrenamiento de la fuerza resistencia en el ciclismo de ruta Femenino categoría Juvenil. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de Granma, XI(36)*.

Pérez del Río, E. (2010). Estudio sobre la detección y selección de talentos deportivos en el ciclismo. Valoración de parámetros antropométricos y fisiológicos aplicados al ciclismo de base y juvenil. *Revista Digital EfDeportes.com, 14(141)*.

LA EDUCACIÓN FÍSICA EN LA PRIMERA INFANCIA. METODOLOGÍA EN EL CONTEXTO ACTUAL

THE PHYSICAL EDUCATION IN THE FIRST INFANCIA. METHODOLOGY IN THE CURRENT CONTEXT

Saily Vázquez Peña, svazquezp@udg.co.cu

Yanet Roselló Aldana, Yroselloa@udg.co.cu

RESUMEN

El presente trabajo socializa una metodología para el tratamiento de la motricidad fina en los niños del sexto año de vida a partir de relaciones interdimensionales, permite establecer la interrelación del contenido de motricidad fina con el de las demás dimensiones. Plantea como problema científico: insuficiente concepción de las actividades de la dimensión educación y desarrollo de la motricidad, para la relación con las demás dimensiones limitan el control de los movimientos de los niños del sexto año de vida. Se emplearon métodos teóricos, empíricos y estadístico-matemáticos que permiten el cumplimiento de las tareas científicas. La contribución radica en la metodología para el tratamiento de la motricidad fina en los niños del sexto año de vida a partir de relaciones interdimensionales, desde la dimensión educación y desarrollo de la motricidad que dinamiza la lógica integradora del proceso que se modela.

PALABRAS CLAVES: control de los movimientos, desarrollo integral, dimensión educación y desarrollo de la motricidad, motricidad fina.

ABSTRACT

The present work socializes a methodology for the treatment of the fine motricidad in the the sixth year-old children starting from relationships interdimensionales, it allows to establish the interrelation of the content of fine motricidad with that of the other dimensions. It outlines as scientific problem: insufficient conception of the activities of the dimension education and development of the motricidad, for the relationship with the other dimensions limit the control of the movements of the the sixth year-old children. Theoretical, empiric and statistical-mathematical methods were used that allow the execution of the scientific tasks. The contribution resides in the methodology for the treatment of the fine motricidad in the the sixth year-old children starting from relationships interdimensionales, from the dimension education and development of the motricidad that it energizes the integrative logic of the process that is modeled.

KEY WORDS: control of the movements, develop integral, dimension education and development of the motricidad, fine motricidad.

INTRODUCCIÓN

En el tercer perfeccionamiento del proceso educativo de la primera infancia en cuba se determinaron las dimensiones de educación y desarrollo siguientes: social-personal, comunicación, relaciones con el entorno, motricidad y estética. De este modo, quedan establecidos estructuralmente los contenidos del currículo por dimensiones, que cambiaron las denominaciones de las áreas del desarrollo, donde particularmente la de motricidad se denominaba como educación física.

La dimensión de educación y desarrollo de la motricidad una actividad importante de educación y enseñanza, favorece la iniciativa y la realización de movimientos con mayor coordinación y fluidez, lo que permite una mejor interrelación con las restantes dimensiones de la primera infancia. El desarrollo de la motricidad según Agrelo y otros (2013), resulta esencial para la formación integral del niño, pues es a través del movimiento que descubre las variadas posibilidades de acción de su cuerpo, establece mayores relaciones con su entorno, satisface sus necesidades de comunicación, expresión y el desarrollo de los diferentes sistemas del organismo. Incluye la motricidad gruesa y fina.

Por tanto, se hace imprescindible que los educadores perfeccionen consecuentemente sus métodos y estilos de trabajo teniendo en cuenta que el tratamiento de la motricidad fina de los niños es un aspecto medular para lograr el máximo desarrollo posible desde las primeras edades, de manera que al realizar tareas, actividades y resolver problemas de la vida diaria lo ejecuten con calidad y sientan satisfacción por lo que logran hacer.

El estudio diagnóstico realizado por las autoras al proceso educativo de la dimensión educación y desarrollo de la motricidad en el sexto año de vida, en el Círculo Infantil Granma, del municipio Bartolomé Masó, provincia Granma, empleando diferentes métodos y técnicas de la investigación pedagógica, reveló que los niños presentan limitaciones en la motricidad fina.

Estas se relacionan con: el equilibrio, coordinación visomotora y precisión de los movimientos manifestado en el lanzamiento y captura con desplazamiento, además de imprecisiones en algunas tareas y ajuste a los límites dados, el control muscular y de los movimientos finos de las manos, fundamentalmente al insertar objetos pequeños en determinada altura. Asimismo, la valoración de tareas en las que manifiestan sus posibilidades motrices, la formación de habilidades motrices finas interrelacionadas con la influencia del sistema de conocimientos de las dimensiones.

Todos estos aspectos se constataron a partir de la interpretación empírica del diagnóstico, así como de lo apreciado desde la experiencia de las autoras en la educación; han revelado que al hacer una valoración de la actividad física como potenciadora del perfeccionamiento de la motricidad fina en los niños del sexto año de vida es escasa su utilización. Todo ello permitió formular como problema de investigación: insuficiencias en la concepción de las actividades educativas de la dimensión educación y desarrollo de la motricidad, para la relación con las demás dimensiones, limitan el control de los movimientos de los niños del sexto año de vida.

Derivado de este análisis y en correspondencia con el problema enunciado, se formula como objetivo: socializarla metodología para el tratamiento de la motricidad fina en los niños del sexto año de vida, a partir de relaciones interdimensionales, desde la dimensión educación y desarrollo de la motricidad, de manera que favorezca el control de los movimientos en los niños.

Por tanto, se realiza la propuesta y fundamentación de una metodología a partir de relaciones interdimensionales, a través de acciones motrices lúdicas, lo cual contribuye a la apropiación y sistematización interdimensional del contenido de la dimensión educación y desarrollo de la motricidad con el de las demás dimensiones en el sexto año de vida, aprovechando las potencialidades educativas que ofrece esta dimensión.

De ahí que, la significación práctica está en la metodología para el tratamiento de la motricidad fina en los niños del sexto año de vida a partir de relaciones interdimensionales que puede ser introducida en los programas y orientaciones metodológicas de la dimensión educación y desarrollo de la motricidad y la sistematización teórica y metodológica que permita la integración del contenido del proceso educativo con el nuevo tratamiento y la utilización de las potencialidades físico socioculturales del contenido de esta dimensión y su relación con las demás dimensiones, que sirve como material de apoyo a los educadores.

Particularidades de la didáctica de la primera infancia

En la infancia preescolar, la concepción de las actividades resulta un trabajo bien preconcebido. Al respecto explicita Ginarte (2015): “en la educación preescolar el diseño del currículo de nivel micro significa la planificación de todas las actividades y situaciones educativas a partir de las condiciones concretas del grupo específico de niños” (p. 30).

El conocimiento de esto por parte de las educadoras, su proyección al desarrollo físico e intelectual, aplicado en el proceso educativo, involucra considerar al mismo tiempo cómo aprenden los niños, las actividades que con más agrado realizan, el contexto donde se desarrollan, los medios con que se cuenta y cuántos se pueden aprovechar, para enseñarlos en consonancia y, a partir del logro alcanzado, reorientar el proceso.

Además, exponen otros autores que la intención formativa irrumpe con una premisa de carácter general que para la primera infancia se manifiesta en los principios, primero: el carácter formativo y desarrollador del proceso educativo. Este principio exige tomar en consideración la unidad de lo cognitivo y lo afectivo, y la sistematización y relación entre los componentes del proceso educativo; objetivos, contenidos, métodos, procedimientos, medios didácticos, evaluación, formas organizativas, y dimensiones de educación y desarrollo; por ejemplo: entre las distintas dimensiones de educación y desarrollo para un mismo año de vida (Díaz, Ríos, Silverio, Burke y Gallo, 2017).

La dimensión de educación y desarrollo de la motricidad

Siendo cada vez más importante el tratamiento a las relaciones interdimensionales al relacionar contenido tomando como actividad integradora la dimensión de educación y desarrollo de la motricidad por ser esta esencialmente colectiva propiciador de un alto nivel de independencia entre los participantes promueve la realización de actividades, la comunicación y el juego como actividad rectora en esta etapa.

Al respecto aseveran Domínguez y Martínez (2001): “el medio fundamental para lograr la familiarización del niño con el mundo exterior, lo constituyen los movimientos y las acciones con los objetos” (p. 50). El desarrollo integral de los niños está determinado por varios factores, los movimientos y las influencias educativas recibidas por el adulto; son aspectos determinantes en el desempeño y realización de tareas.

La motricidad se dirige fundamentalmente al desarrollo de las variadas acciones motrices que desde los primeros años se manifiestan en el niño, favorece la iniciativa y la realización de movimientos con mayor coordinación y fluidez. En ella se basa la influencia de las necesidades de la sociedad sobre el hombre, que determina su transformación y consecuente desarrollo, proceso explicado desde la teoría del

desarrollo de la psiquis humana, según confirma Blanco (2002): “la posibilidad de la educabilidad del ser humano, característica inherente a su condición como ser social a través de la actividad” (p. 24).

Los niños tienen facilidades para asimilar la educación, que se les ofrece desde diferentes factores, la sociedad y la mediación de los agentes y las agencias. Además, las particularidades individuales del sujeto, por cuanto los educadores deben garantizar una adecuada concepción de sus actividades y en particular las de motricidad, acorde a las nuevas exigencias de la educación primera infancia.

Muchos autores tratan este tema y definen la motricidad de ahí que se asume. Según Valdés y otros (2018):

... una forma de la actividad humana, que incluye el desarrollo motor en íntima relación con lo cultural, lo social, lo simbólico, lo volitivo, lo afectivo y lo intelectual, permitiendo al niño entrar en contacto inicialmente con el adulto, los objetos, con sí mismo y con el medio circundante. (p. 32)

Asevera, además, que favorece la iniciativa y la realización de movimientos con mayor coordinación y fluidez, lo que permite una mayor y mejor interrelación con las restantes dimensiones del desarrollo. Incluye la motricidad gruesa y fina. Lo anterior evidencia gran preocupación por el tratamiento al contenido motricidad fina.

La motricidad fina según Béquer (2002), permite hacer movimientos pequeños y muy precisos. Se ubica en la tercera unidad funcional del cerebro, donde se interpretan emociones y sentimientos, localizada en el lóbulo frontal y en la región pre-central. Ello determina la significación del diagnóstico de cada niño en relación a la motricidad fina específicamente, el dominio minucioso de cada una de sus particularidades motrices para la concreción adecuada de los contenidos, teniendo en cuenta la incidencia de factores y que los objetivos planteados se cumplan en las que tengan que utilizar sus capacidades motrices superando estadios de desarrollo y niveles de competencia.

De acuerdo a Pentón (2017):

... la información se recibe a través de los dedos que identifican la forma, contorno o textura de los objetos; para el desarrollo perceptivo, cognitivo y afectivo, ya que es el intérprete en la relación con el mundo de los objetos y desde el punto de vista psicosocial posibilita la autonomía, el dominio, el descubrimiento corporal, la exploración espacial, la relación con los otros; permite la adaptación al mundo físico y social teniendo como función de instrumento, como medio de expresión, como medio de relación y como medio de especialización lateral. (pp. 26-27)

Entonces, la motricidad fina tiene una incidencia directa en el desarrollo del niño pues la adecuada realización de los movimientos favorece los aspectos, psicológico, biológico y lo social, vistos con gran relación. Por tanto, su atención requiere de la delimitación del diagnóstico de las características de los niños, así como un estudio profundo por parte de todos los agentes educativos desde la teoría y la práctica que promueva nuevos métodos de tratamiento. Además, se comparte que “la estimulación temprana y oportuna de la motricidad fina es una acción determinante en el desarrollo infantil” (Franco, 2006, p. 11).

El perfeccionamiento de la motricidad fina es una tarea de trascendencia para el futuro de un niño por lo que se requiere de una atención intencionada, dirigida con metodologías que respondan a sus intereses, particularidades y el contexto dónde se desarrollan sobre las actividades integradoras se reafirma la necesidad de lograr un proceso educativo desarrollador que permita establecer nexos teniendo en cuenta acciones motrices lúdicas, para lograr los objetivos que se plantean, los modos de comportamiento y las cualidades morales.

De acuerdo a Estévez, Arrollo y González (2006), “las actividades integradoras establecen nexos o vínculos de interrelación y cooperación con objetivos comunes que incentiven nuevas cualidades integrativas, no inherente a cada área de desarrollo, sino a todo un sistema de tareas integradoras que revelen nuevas cualidades de integración” (p. 32).

Por estas razones, el elemento esencial de la interdimensionalidad está dado por los nexos o vínculos de interrelación y de cooperación entre dimensiones debido a objetivos comunes. Esa interacción hace aparecer nuevas cualidades integrativas, no inherentes a cada dimensión aislada, sino a todo el sistema que conforman y que conduce a una organización teórica más integrada de la realidad, y como resultado, las mismas enriquecen sus marcos conceptuales, sus procedimientos y sus metodologías.

La visión de lograr estos fines con un enfoque integrador, sustentado en acciones motrices lúdicas, conlleva a la elaboración de procedimientos metodológicos esenciales para su aplicación práctica que permitan lograr el máximo desarrollo integral de los niños en la primera infancia. Todo ello al tener en cuenta el análisis de los resultados del diagnóstico para determinar las prioridades de integración, las dimensiones que se integrarán, el eje temático integrador, los objetivos y contenidos a integrar, el inter-objeto del sistema de conocimiento que se integra, las tareas integradoras, en correspondencia con los eslabones de integración, las vías, formas y métodos más comunes de las dimensiones que se integran, así como el control y evaluación de los resultados.

Por lo que los autores del presente artículo definen las relaciones interdimensionales en el proceso educativo como el sistema de conocimientos que coexisten interrelacionados a partir de la acción de reciprocidad que se establece entre las dimensiones del proceso educativo, exhortando conocimientos previos de los educadores en teorías de cada una. De modo que pueda delimitar inter-objetos, capaces de integrar contenidos, a partir de acciones motrices lúdicas, que arrojen como resultados actividades integradoras, que les posibilite integrar sus experiencias y, por ende, permita la adquisición de conocimientos, habilidades, hábitos integrados para garantizar su desarrollo integral.

Con el propósito de instrumentar en la práctica una metodología para el tratamiento de la motricidad fina en los niños del sexto año de vida, a partir de relaciones interdimensionales para potenciar el carácter integrador de la dimensión educación y desarrollo de la motricidad, se asume la definición de metodología, como resultado científico, propuesta por De Armas (2005).

El instrumento de concreción de un modelo teórico que se sustenta en una serie de fases y etapas que permiten orientar las vías para dirigir el proceso de apropiación por el

educando de los contenidos de la educación, son predominantemente indicativas, prescriptivas y normativas del proceder en el campo de la enseñanza y el aprendizaje, posibilitando el logro de los objetivos. (p. 45)

Estructura de la metodología. Fundamentación

El tratamiento de la motricidad fina en los niños del sexto año de vida debe en primer lugar, motivar y tener significativa para lograr sentar las bases en la apertura y aseguramiento de una adecuada construcción de significados en torno al conocimiento que se aprende. En segundo lugar, orientar integralmente todas las vías o métodos de aprendizaje que faciliten la construcción por parte del niño de sus conocimientos, que supone la integración de los métodos de enseñanza y aprendizaje y estrategias didácticas, y que además de los conocimientos se desarrollen estrategias cognitivas, que materialicen la unidad de la instrucción, educación y desarrollo. En tercer lugar, sistematizadora para que el conocimiento estructurado, sea construido, generalizado y transferido a nuevas situaciones.

El objetivo general de la metodología es ofrecer a las educadoras del sexto año de vida un sistema de acciones didácticas y metodológicas para el tratamiento de la motricidad fina en los niños del sexto año de vida desde la organización didáctica metodológica de la dimensión educación y desarrollo de la motricidad, a partir de relaciones interdimensionales indicadora del sistema de acciones integradas que posibilitan la coordinación en la planificación de las actividades motrices y por ende la adquisición de habilidades integradoras.

Etapas

Primera etapa: diagnóstico de los niños de cinco a seis años y análisis de las potencialidades de la dimensión educación y desarrollo de la motricidad a partir de relaciones interdimensionales para el tratamiento de la motricidad fina.

Acciones:

- Diagnosticar el nivel alcanzado por los niños en el desarrollo de la motricidad fina.
- Analizar las potencialidades de la dimensión educación y desarrollo de la motricidad para contribuir al tratamiento de la motricidad fina a partir de relaciones interdimensionales.
- Constatar con la familia aspectos del desarrollo de los niños.
- Precisar el contenido de la dimensión educación y desarrollo de la motricidad y de las demás dimensiones.
- Determinar el eje integrador contenido (motricidad fina) de la dimensión educación y desarrollo de la motricidad, como la dimensión integradora.
- Determinar el inter-objeto “tratamiento de la motricidad fina de los niños”
- Determinar la contribución que hace la dimensión educación y desarrollo de la motricidad y las demás dimensiones a la preparación del niño.

Segunda etapa: ejecución del tratamiento del contenido de motricidad fina a partir de relaciones interdimensionales.

Acciones:

- Diseñar acciones motrices lúdicas.
- Proponer acciones motrices lúdicas que le permitan al niño la estructuración lógico-conceptual e instrumental del conocimiento de la actividad.
- Identificar contenidos de los programas de las dimensiones que presentan potenciales para la articulación interdimensional.
- Determinar las acciones motrices lúdicas desde las cuales el colectivo pedagógico rediseñará el proceso educativo.

Tercera etapa: evaluación de los objetivos de la metodología.

Acciones:

- Comprobar la preparación del educador para la determinación, planificación y organización de las actividades de la dimensión educación y desarrollo de la motricidad desde el inter-objeto como vía de articulación interdimensional.
- Comprobar la transformación del niño a partir del cumplimiento de los objetivos en el sexto año de vida.
- La evaluación de las acciones valorativas y autovalorativas interdimensionales se logra a partir del control del proceso.

Para desarrollar el proceso educativo de la dimensión educación y desarrollo de la motricidad, aplicando la metodología propuesta, se propone que los educadores en el tratamiento de la motricidad fina de los niños del sexto año de vida sigan las siguientes recomendaciones: determinar la contribución que hace la dimensión educación y desarrollo de la motricidad a la infancia preescolar, en general, y a la preparación del niño para lograr precisión y control de los movimientos finos al enfrentar diferentes dificultades.

Identificar las unidades temáticas de los programas de las dimensiones que presentan potenciales para la articulación interdimensional del contenido motricidad fina. Determinar los ejes integradores de la dimensión educación y desarrollo de la motricidad y las acciones motrices lúdicas desde las cuales el colectivo pedagógico rediseñará el proceso educativo.

CONCLUSIONES

La interrelación de contenidos en la primera infancia presenta insuficiencias en el tratamiento de los movimientos finos en los niños del sexto año de vida. La lógica integradora de la metodología como expresión de su regularidad esencial, se concreta en etapas interdimensionales del contenido, y definir acciones que deben desarrollar los educadores y los niños, las que les permiten lograr graduales niveles de desarrollo en el proceso educativo de la dimensión educación y desarrollo de la motricidad. La valoración de la pertinencia de la metodología, evidenció el tratamiento de la motricidad fina.

REFERENCIAS

- Agrelo, O., Bequer, G., Martínez, A., Hernández, C., Amaro, T. y Hernández, M. (2013). *Lecturas de educación física preescolar y su didáctica*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Béquer, D. (2002). *El comportamiento del desarrollo motor de los niños cubanos en el primer año de vida* (tesis doctoral inédita). Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.
- Blanco, A. (2002). *Introducción a la sociología de la educación*. La Habana: Pueblo y Educación.
- De Armas, N. (2005). *Los resultados científicos como aportes de la investigación educativa*. Universidad de Ciencias Pedagógicas Félix Varela: Centro de Ciencias e Investigaciones Pedagógicas, Villa Clara. Soporte digital.
- Díaz, M., Ríos, I., Silverio, A., Burke, M. y Gallo, M. (2017). *Un acercamiento a la concepción curricular de la primera infancia cubana*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Domínguez, P. y Martínez, F. (2001). *Principales modelos pedagógicos de la educación preescolar*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Estévez, C. M., Arrollo, M. y González, T. (2006). *La investigación científica en la actividad física: su metodología*. La Habana: Deportes.
- Franco, O. (2006). *Lectura para educadores preescolares*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Ginarte, A. (2015). *La integración de contenidos en el diseño del currículo de nivel micro en la educación preescolar* (tesis doctoral inédita). Universidad de Ciencias Pedagógicas Pepito Tey. Las Tunas, Cuba.
- Pentón, B. (2017). *Metodología para el desarrollo de la motricidad fina de las manos en la clase de Educación Física en cuarto grado de la Enseñanza Primaria* (tesis doctoral inédita). Facultad de Ciencias de la Cultura Física de Matanzas. Matanzas, Cuba.
- Valdés, M., Sampayo, I., Cárdenas, Y., Pérez, M., Luz, C., García, S., ..., y Hernández, M. (2018). *Programa provisional Educación de la primera infancia. Sexto año de vida*. La Habana: Pueblo y Educación.

LA FLEXIBILIDAD DEL EMPEINE EN LA GIMNASIA RÍTMICA

THE FLEXIBILITY OF THE BRIDGE OF THE FOOT IN THE RHYTHMICAL GYMNASTICS

Carmen Lozada Vega, carmenlv@ult.edu.cu

Ania Marrero Salina

RESUMEN

La Gimnasia Rítmica tiene como finalidad demostrar un estado óptimo de eficiencia física y de habilidades motrices en las composiciones más. Es por esto que mientras mayor sea el nivel de complejidad en la ejecución de los elementos técnicos mayor será la puntuación recibida. Dado a esta afirmación y el diagnóstico. Deficiencia que se manifiesta en la flexión de los dedos y la colocación del empeine en las gimnastas categoría escolar mostrando una especial importancia el empeine en específico el releve por ser importante en gran medida dentro de toda la selección de las gimnastas, implicando un alto grado de movilidad, así como una gran precisión y belleza. En tal sentido se hace preciso investigar y crear nuevas vías que permitan analizar la calidad de la cualidad flexibilidad. Este trabajo tiene el objetivo de aplicar ejercicios para desarrollar la flexión de los dedos para así mejorar el empeine se tomó una muestra 6 gimnastas de la categoría escolar 10-12 años de EIDE. Como se utilizó la entrevista estandarizada, aplicada a las entrenadoras de este nivel, se la medición, observación, entrevista y la encuesta. Los resultados obtenidos demuestran que la elaboración de la propuesta de ejercicios contribuye al desarrollo de la flexibilidad y el perfeccionamiento, limpieza en la realización de la selección de las gimnastas.

PALABRAS CLAVES: punteo, empeine, flexibilidad.

ABSTRACT

The aim of Rhythmic Gymnastics is to demonstrate an optimal state of physical efficiency and motor skills in the compositions. This is why the higher the level of complexity in the execution of the technical elements, the higher the score received. Given this statement and the diagnosis. Deficiency that is manifested in the flexion of the fingers and the placement of the instep in the school category gymnasts showing a special importance of the instep in the specific relay for being important to a great extent within the entire selection of gymnasts, involving a high degree of mobility, as well as a great precision and beauty. In this sense, it is necessary to investigate and create new ways to analyze the quality of the quality of flexibility. This work has the objective of applying exercises to develop the flexion of the fingers in order to improve the instep, a sample of 6 gymnasts of the school category 10-12 years of EIDE was taken. As the standardized interview was used, applied to the coaches of this level, the measurement, observation, interview and survey were used. The results obtained show that the elaboration of the proposal of exercises contributes to the development of flexibility and improvement, cleaning in the realization of the selection of gymnasts.

KEY WORDS: tapping, instep, flexibility.

INTRODUCCIÓN

La Gimnasia Rítmica es un deporte de arte competitivo y de apreciación desde el punto de vista pedagógico. Es un deporte a cíclico y de movimientos coordinados según su clasificación fisiológica. Ayuda al restablecimiento de la fuerza muscular aumentando la calidad de vida y proporciona grandes ventajas físicas, psicológicas y sociológicas (Bauza, 1982).

Es de gran aceptación a nivel mundial considerado un espectáculo deportivo, tiene como finalidad demostrar un estado óptimo de cualidades físicas y coordinativas. El desarrollo de habilidades motrices se refleja en el nivel de preparación de la gimnasta en los diferentes segmentos corporales extremidades superiores e inferiores donde se aprecia con elegancia la terminación de los movimientos y se observa un alto nivel técnico en aquellas ejecuciones que al terminar están con un marcado y pronunciado empeine logrando visualizar la línea de pierna para contribuir a resultados satisfactorios (Mena, 1999; Ilisástigui, 2012).

Por lo tanto, el montaje de las selecciones se convierte en una exhibición de las posibilidades óptima de las gimnastas desde el punto de vista de la técnica y de preparación física (Ilisástigui y otros, 2013). Es necesaria la flexión de los dedos a la hora de realizar el empeine, para lograr una línea que se debe mostrar en la extremidad inferior entre los segmentos mostrando la calidad de la técnica y la coordinación de los movimientos (Donoski, 1998).

Las composiciones en los diferentes aparatos se realizan con fluidez, armonía, calidad técnica y tienden siempre a la belleza con movimiento estético equilibrado de gran seguridad y amplitud por eso la impresión final que debe dejar una selección es un alto grado de flexibilidad (Ukran, 1978; Forteza, 1998). Es por esto que todo el proceso de entrenamiento está dirigido a garantizar una adquisición variada de hábitos propios de la escuela de movimientos de la Gimnasia Rítmica, a través del programa de preparación del deportista y el plan de entrenamiento (Verjoshanski, 1990; Forteza, 2001,).

Esta disciplina deportiva al practicarla desde lo morfológico se logra un desarrollo armónico en la gimnasta, que tanto los músculos como el sistema óseo se desarrollarán de manera equilibrada existiendo correspondencia entre el peso y la talla, circunferencias torácicas, pelvianas y las extremidades derechas e izquierdas tanto superiores como inferiores. Mediante la práctica sistemática organizada y consiente, se logran una preparación física adecuada necesaria para alcanzar un nivel técnico acorde a las exigencias del nuevo código de puntuación por la Federación Internacional del Gimnasia (2017).

En los últimos años, la Gimnasia Rítmica se ha visto sometida a grandes cambios en su evaluación, comprobándose que para el cumplimiento de las exigencias en este deporte se debe realizar una fuerte preparación física, un elevado nivel en la preparación técnico-táctica desde edades tempranas para alcanzar la maestría deportiva y con ella el logro de resultados (Ilisástigui y Govea, 2011).

El desarrollo de la movilidad articular en estas edades es de suma importancia, en primer lugar, porque es una etapa muy sensible para incrementar el desarrollo de la misma, y en segundo lugar, porque su desarrollo incide positivamente en el mejoramiento de las

capacidades coordinativas, capacidades también que encuentran su fase más sensible precisamente durante estas edades (Govea, 2011).

Dentro de la diversidad de movimientos técnicos a ejecutar la flexibilidad es esencial dentro de las selecciones pues requiere de las gimnastas una preparación física y técnica rigurosa ya que en un tiempo mínimo deben lograr una imagen perfecta, según las exigencias del nuevo código de puntuación y de la técnica de cada movimiento.

Kabat y Knott (1954): Surge en el Instituto en los Estados Unidos como creador de El P.N.F. (Facilitador Neuromuscular Propioceptivo), el cual expresa una técnica muy interesante e indicada para el desarrollo y mejora de la flexibilidad. Kabat fue el pionero en este campo y denomina a esta técnica de mejora de la capacidad de amplitud del movimiento PNF (Propioceptivo Neuromuscular Facilitación), que aquí se conoce como Facilitación Neuromuscular Propioceptiva (FMP):

- Facilitación: promoción o agilización de cualquier proceso natural.
- Neuromuscular: que está relacionada con el sistema nervioso y muscular.
- Propioceptiva: que se utilizan estímulos proporcionados por los usos musculares órganos tendinosos de Golgi.

Surge esta técnica con una orientación puramente rehabilitadora de lesionados, minusválidas y otro tipo de enfermos físicos, y es muy utilizada en fisioterapia. Posteriormente, en (1970), Holt, Travis y Okita introducen la técnica Facilitador Neuromuscular Propioceptivo, en el entrenamiento deportivo, que tiene su base en los procesos neuromusculares ya descritos con anterioridad, que ocurren cuando la musculatura es requerida en extensiones y contracciones.

La técnica incluye tres procesos:

1. Extensión de la musculatura que se desea elongar. Para ello, se lleva suavemente el grupo muscular a un punto límite, donde se mantiene la posición.
2. Contracción isométrica de la musculatura antes elongada, con objeto de relajar los usos musculares, 10 seg.
3. Aumento de la extensión antes alcanzada y contracción del antagonista. Se mantiene esta posición entre 10 y 15 seg.

Es importante en la ejercitación de la flexibilidad mantenerse relajado y tranquilo, ya que, ante un estado de excitación o nerviosismo, hay aumento en la actividad de la fibra gamma, que puede excitar los usos musculares y, como consecuencia, perturbar los estiramientos por una mayor rigidez. La actividad gamma, responsable del tono muscular, es mayor en el dolor, en el nerviosismo, inquietud y el miedo. Este tipo de ejercitación puede realizarse de forma activa y pasiva, aunque sea más aconsejable realizarla de forma pasiva, contando para ello con la colaboración de un compañero. No es una técnica fácil y por lo tanto, habrá que proceder con precaución.

Según Harre (1983), en su libro de teoría del entrenamiento deportivo, refiere solo a la flexibilidad pasiva y a la activa. En artes competitivas esta capacidad es indispensable para la correcta ejecución de las técnicas y para toda la selección, así como el desarrollo del resto de las capacidades condicionales y coordinativas.

En nuestro trabajo investigativo no asumimos este criterio ya que la gimnasta para ejecutar diferentes elementos ya sean de capacidades físicas o habilidades técnicas, debe superar resistencias y contrarrestarlas por medio de acciones mediante tensiones, esfuerzos musculares, sean de forma explosiva o dinámica, en dependencia de su propia capacidad y de factores morfo funcionales (Ilisástegui y Govea, 2011).

Las autoras, O`Farril y Santos (1982), argumentan diferentes criterios de la flexibilidad se muestra como sinónimo de movilidad, sin incluirlas ni en las capacidades condicionales ni en las coordinativas porque plantean que no se deriva de la obtención o transmisión de energía del proceso de regulación y dirección de los movimientos, sino que depende de factores morfológicos. Es más difícil desarrollarla y mantenerla. En edades tempranas se tiene una mayor elasticidad.

Thompson (1991), plantea que esta capacidad como básica está muy vinculada a la elasticidad, Coincidimos con lo planteado que la flexibilidad es la unión de la elasticidad natural de los músculos, ligamentos y tendones, con la movilidad de las articulaciones; aunque esa elasticidad y movilidad innatas en las atletas son de gran ayuda para el logro de una mayor flexibilidad, esta debe ser sistemáticamente entrenada, porque con el transcurso del tiempo se pierde en la medida que aumenta la edad.

Todos los autores consultados plantean que ambos tipos deben ser entrenados en los deportistas con estiramientos-pasivos y activos, mientras otros plantean su desarrollo con péndulos. Es aconsejable realizar una combinación racional de ejercicios de fuerza y flexibilidad para lograr un alto desarrollo teniendo en cuenta la contradicción que existe entre ellos. Se considera que para el desarrollo de la flexibilidad debe comenzar el trabajo en las edades tempranas y en la adolescencia; puede trabajarse a través de series con no menos de ocho a doce repeticiones, en el descanso utilizar preferentemente ejercicios de relajación y cuando se utilizan ejercicios de mantención, mantener de diez segundos a un minuto.

Criterios metodológicos aplicados en la investigación

Los ejercicios seleccionados pueden ser:

- Utilizando el propio peso del cuerpo.
- Utilizando la autoayuda.
- Utilizando al compañero.
- Utilizando medios auxiliares.
- Necesidad de un calentamiento previo, realizado de manera progresiva interesando a todos los grupos musculares, sin brusquedad, choques, impulsos incontrolados.
- Los movimientos repetidos de un mismo ejercicio, realizados de manera progresiva y llegando a límites extremos, no causan ningún problema; no así los realizados de forma brusca rígida que provocan contracciones reflejas.
- Los ejercicios de flexibilidad deberán ser realizados frecuentemente e irán dirigidos a: La musculatura y articulación del hombro y parte posterior del

tronco, La región abdominal y lumbar, La musculatura y articulación de la cadera y de la rodilla, La musculatura y articulación del tobillo.

- Como regla general, las posiciones extremas a la que deben llevarse músculos y articulaciones, nunca deben llegar a producir dolor. En ese caso debe abandonarse el ejercicio o disminuir la amplitud.
- Puede utilizarse cualquiera de las técnicas descritas siempre que se respeten las normas.

Procedimientos organizativos más utilizados en el trabajo de flexibilidad, frontal y circuito:

Ejemplo de dosificación:

- Duración del ejercicio 15 a 20 segundos.
- Duración de la pausa 20 a 30 segundos.
- Número de serie 2 a 4 repeticiones.
- Recuperación entre una tanda y otra 1' 30".
- Respiración lenta-profunda-rítmica.

Ejercicios para evaluar el empeine según el Programa de Preparación del Deportista en las normativas de evaluación de las capacidades física a través del test físico: Explicación del ejercicio y escala de evaluación para cada uno de ellos:

Tabla de evaluación:

- 10 puntos entre 3 cm y 0 cm., 8 puntos entre 3.1 cm y 4 cm, 6 puntos entre 4.1 cm y 5 cm, 4 puntos entre 5.1 cm y 6 cm, 3 puntos entre 6.1 cm y 7 cm.

Descripción de la técnica del Punteo: Desde sentada con piernas en esparranca, ejecutar el punteó con las Piernas extendidas. Se evalúa, por separado, ambas piernas, promediándose la calificación.

Punteo: El pie se encuentra realizando una flexión plantar en un plano sagital correspondiéndoles ejes transversales. El centímetro se coloca en la articulación tibia-peroné-astragalina, la cual, en correspondencia con la tibia y el punto más bajo de la falange del dedo pulgar, revelan la mayor angulación experimentada en este movimiento. El pie se encuentra realizando una flexión plantar en un plano sagital correspondiente al eje transversal. El centímetro se coloca en la punta de los dedos pulgar, revelando la mayor angulación en este movimiento y buscando mayor cercanía al piso para obtener mejor puntuación.

Antes de hablar de las posiciones básicas de la gimnasia rítmica hay que mencionar otro aspecto de igual importancia "punteo". Este se debe enseñar desde las primeras sesiones de entrenamiento.

Propuesta de Ejercicios

1. Empuje de empeine.
2. Rana con elevación de la cadera.
3. Grillito Elastixado.
4. Acordeón.
5. Empeine arrodillada.
6. La bailarina.



2. Rana con elevación de la cadera. Se realiza en tres fases.

Primera Fase



Segunda Fase



Tercera Fase

Objetivo: Ejecutar la elevación de los muslos y luego la cadera, con la extensión correcta del empeine.

Figura A: Desde la posición de acostada hacia atrás, en cubito supino, la gimnasta colocará las piernas flexionadas.

Figura B: La gimnasta elevará los muslos hasta lograr una total extensión del empeine, apoyada en los dedos, logrando no deformar la técnica, rotando hacia fuera los tobillos.

Figura C: Una vez elevados los muslos, la gimnasta continuará el ejercicio elevando caderas, buscando el apoyo en el empeine y logrando la máxima extensión correcta y la colocación de los tobillos.

Tiempo: Mantener 15-30 segundos.

Repeticiones: 4-6.

Recuperación: 6-20 segundos.

Errores más comunes:

1. Los tobillos no se roten hacia adentro.
2. Al elevar la cadera, el apoyo de los dedos no está en el centro

En la aplicación de los ejercicios se determinó:

Una vez realizado el procesamiento estadístico correspondiente a cada test físico aplicado y el análisis minucioso de la información, se obtuvieron los siguientes resultados:

Tabla # 1. Resultado de la evaluación del diagnóstico inicial mediante el Programa de preparación del deportista (5-10 de octubre 2014).

#	Nombre y Apellido	PD/cm	Eva	PI/cm	Eva	Total	Es	%
1	Jennifer Cabrera	4,0	8 ptos	4,0	8 ptos	8 ptos	B	80
2	Elizabeth Marrero	3,1	8 ptos	4	8 ptos	8 ptos	B	80
3	Yarletis Figueredo	5,0	6 ptos	5,1	6 ptos	6 ptos	R	60
4	Yolennis Carbonell	5,0	6 ptos	5,0	6 ptos	6 ptos	R	60
5	Yudisleidis Licorit	6,0	4 ptos	5,5	4 ptos	4 ptos	M	40
6	Araceli Martínez	4,0	8 ptos	4,0	8 ptos	8 ptos	B	80

Leyenda

Escala

Cm: Centímetros

MB. Muy Bien

PD: Pie derecho

B. Bien

Eva: Evaluación

R. Regular

PI: Pie izquierdo

M. Mal

Ptos: Puntos.

Es. Escala

La tabla # 1 muestra el test físico aplicado como diagnóstico basados en los parámetros de exigencias del Programa de Preparación del Deportista de Gimnasia Rítmica, según el periodo de preparación del macrociclo de entrenamiento. Se observa que los resultados alcanzados por las gimnastas en ambas extremidades no fueron alentadores ya que ninguna logra la totalidad de los puntos en la medición en el elemento evaluado.

En este diagnóstico inicial, la gimnasta número cinco obtiene la calificación más baja por su forma física al estar evaluada con cuarenta puntos, de acuerdo con la escala de puntuación, por lo que se debe prestar atención al entrenamiento individualizado para lograr el mejoramiento de la flexibilidad del empeine.

Tabla # 4. Resultado del tercer test físico del Programa de Preparación del Deportista.

#	Nombre y Apellido	PD/cm	Eva	PI/cm	Eva	Total	Es	%
1	Jennifer Cabrera	3,3	8 ptos	3,1	8 ptos	8 ptos	B	80
2	Elizabeth Marrero	3,0	10 ptos	3,0	10 ptos	10 ptos	MB	100
3	Yarletis Figueredo	3,5	8 ptos	3,8	8 ptos	8 ptos	B	80
4	Yolennis Carbonell	4,0	8 ptos	4,1	8 ptos	8 ptos	B	80
5	Yudisleidis Licorit	4,6	6 ptos	4,4	6 ptos	6 ptos	R	60
6	Araceli Martínez	3,0	10 ptos	3,0	10 ptos	10ptos	MB	100

Leyenda: Escala
 Cm: Centímetros MB. Muy Bien
 PD: Pies derecho B. Bien
 Eva: Evaluación R. Regular
 PI: Pies izquierdo M. Mal
 Ptos: Puntos
 Es. Escala

En la tabla # 4 se muestran los resultados de la aplicación de la tercera medición de los ejercicios donde se muestra un notable avance en los resultados de las evaluaciones realizadas a las gimnastas de los ejercicios aplicados. Se obtuvieron resultados significativos en cinco gimnastas, aunque la cinco, fue evaluada de regular por lo que debemos continuar trabajando con estos ejercicios.

Se exhorta extender la atención a las diferencias individuales y sistemática de las gimnastas para así lograr los objetivos propuestos, ayudando al desarrollo de las capacidades físicas, y su influencia en el mejoramiento de la flexibilidad, lo que contribuye a ejecuciones de mayor calidad acorde las exigencias del código de puntuación vigente en este deporte.

El procesamiento estadístico aplicado para analizar los datos fue el paquete SSPS-11.5 en el cual se determinan con las técnicas estadísticas: las tablas de frecuencias e indicadores o medidas para organizar y caracterizar los datos, la prueba de hipótesis de Wilcoxon (no paramétrica para comparar los resultados de las dos mediciones de las variables y el cálculo de promedio.

Hipótesis: Ho: Hipótesis nula.

Ho H1: Hipótesis alternativa.

H: Los resultados del test final no son significativamente superiores.

H1: Los resultados del test final son significativamente superiores

Nivel de significación =0,05 este nivel es el más usado en las investigaciones.

Tabla de evaluación

Leyenda CM: Centímetro.

- 10 puntos entre 3cm y 0 cm
- 8 puntos entre 3.1cm y 4 cm
- 6 puntos entre 4.1cm y 5 cm
- 4 puntos entre 5.1cm y 6 cm
- 3 puntos entre 6.1cm y 7 cm.

CONCLUSIONES

La aplicación de los ejercicios logra un incremento muy significativo en los indicadores investigados para el desarrollo de la cualidad física flexibilidad en el empeine, lo que a su vez influyó en el mejoramiento del nivel técnico de los grupos corporales dentro de la gimnasia en la categoría escolar 10-12 años.

A través de los test se diagnosticó el nivel de preparación física de la cualidad flexibilidad del empeine en la flexión de los dedos lo que se evidencio en los resultados alcanzados en la investigación. Quedó demostrado el aumento considerable en los resultados obtenidos en el test físico final luego de haber aplicado los ejercicios durante cuatro meses de entrenamiento, así como los resultados significativos en el test final.

REFERENCIAS

- Bauza, A. O. (1982). *Gimnasia Rítmica Deportiva Tomo I*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Donoski, D. D. (1988). *Biomecánica con Fundamentos de la Técnica Deportiva*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Fédération International de Gymnastique (2017). 2017-2020 Code of Points. Women's Artistic Gymnastics. Soporte digital.
- Forteza, A. R. (1998). *Entrenamiento Deportivo: Alta Metodología, carga, estructura y planificación*. Colombia: Kinesis.
- Forteza, A. R (2001). *Entrenamiento deportivo Ciencia e Innovación tecnológica*. La Habana: Científico-Técnica.
- Govea, Y. (2011). *Metodología para el control de la intensidad del entrenamiento de los ejercicios competitivos individuales en gimnastas élites cubanas de Gimnasia Rítmica* (tesis doctoral inédita). UCCF Manuel Fajardo. La Habana, Cuba.
- Harre, D. (1983). *Teoría del Entrenamiento Deportivo*. La Habana: Científico-Técnica.
- Holt, L. E., Travis, T. M. y Okita, T. (1970). A comparative study of three stretching techniques. *Perceptual and Motor Skills* 21(61), pp. 1-616.
- Ilisástigui, M. A. (2012). *Orientaciones Metodológicas para la enseñanza de los elementos de técnica corporal*. UCCF Manuel Fajardo. La Habana: Cetlon.
- Ilisástigui, M. A. y otros. (2013-2016). *Programa de preparación integral del deportista gimnasia rítmica*. La Habana: Comisión Nacional de Gimnasia Rítmica.

- Ilisástigui, M. A. y Govea, Y. (2011). La planificación y el control del entrenamiento deportivo en Gimnasia Rítmica. *Revista Digital EF Deportes.com*, 16(162). Buenos Aires, Argentina.
- Kabat, H. y Knott, M. (1954). *Proprioceptive Facilitation Therapy for Paralysis*. Phisioterapy. Estados Unidos: Kabat-Kaiser Institute.
- Mena, R. (1999). *Orientaciones metodológicas para la preparación física de las gimnastas de Gimnasia Rítmica* (tesis de maestría inédita). UCCF Manuel Fajardo. La Habana, Cuba.
- O`Farril, A. y Santos, A. (1982). *Gimnasia Rítmica Deportiva*, t. 1-2. La Habana: Pueblo y Educación.
- Thompson, P. J. (1991). *Introducción a la teoría del entrenamiento*. Federación Internacional de Atletismo Amateur. Londres, Inglaterra.
- Ukran, M. L. (1978). *Metodología del entrenamiento de los Gimnastas*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Verjoshanski, L. V. (1990). *Entrenamiento Deportivo: Planificación y Programación*. Barcelona: Deportes Técnica. Ediciones Martínez Roca, S.A.

LA FORMACIÓN DEL ACTIVISTA DEPORTIVO PARA LA MASIFICACIÓN DEL DEPORTE EN LA COMUNIDAD

THE TRAINING OF THE SPORTS ACTIVIST FOR THE MASSIFICATION OF SPORTS IN THE COMMUNITY

Jorge Miguel Suárez Portelles, jsuarezp@uho.edu.cu

Laura del Carmen Sanz Hidalgo, báguanos.lsanz@uho.edu.cu

Esteban Juan Pérez Hernández, ejperez@uho.edu.cu

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo la elaboración de una estrategia pedagógica, sustentada en la concepción teórico-metodológica de preparación pedagógica del activista deportivo para la masificación del deporte en la comunidad. Esta se diseña como sistema instrumental a partir de etapas y acciones, que favorece la preparación pedagógica para su desempeño durante el proceso de masificación del deporte en la comunidad, en el que se implican diferentes agentes educativos, entre los que se encuentran: el profesional de Cultura Física como responsable del mismo. La población estuvo constituida por los activistas del Consejo Popular rural “La esperanza” del municipio Báguanos. De ella se tomó como muestra cincuenta activistas. Para su realización se utilizaron métodos teóricos, empíricos y procedimientos estadísticos y para su validación se utilizó pre y post pruebas con una escala valorativa, cuyos resultados se procesan a través de la Prueba de McNemar-Bowker, en la concepción del experimento pedagógico, en su variante pre-experimental, que permitieron constatar los resultados de la estrategia y los avances de los activistas. Con la aplicación de la estrategia, se demostró su funcionalidad a partir de las transformaciones positivas en las dimensiones declaradas para medir su desempeño. El proceso de valoración y aplicación, permitieron comprobar su pertinencia y funcionalidad.

PALABRAS CLAVES: preparación, activista, desempeño, masificación, comunidad.

ABSTRACT

The objective of this research is the elaboration of a pedagogical strategy, based on the theoretical-methodological conception of pedagogical preparation of the sports activist for the massification of sport in the community. This is designed as an instrumental system based on stages and actions that favor pedagogical preparation for its performance during the process of massification of sport in the community, in which different educational agents are involved, among which are: the Culture professional Physics as responsible for it. The population was constituted by the activists of the popular rural council “La esperanza” of the Báguanos municipality. From it, fifty activists were taken as a sample. For its realization, theoretical, empirical methods and statistical procedures were used and for its validation pre and post tests were used with an assessment scale, the results of which are processed through the McNemar-Bowker Test, in the conception of the pedagogical experiment, in its pre-experimental variant, which made it possible to verify the results of the strategy and the advances of the

activists. With the application of the strategy, its functionality was demonstrated from the positive transformations in the declared dimensions to measure its performance. The evaluation and application process allowed us to verify its relevance and functionality.

KEY WORDS: preparation, activist, performance, massification, community.

INTRODUCCIÓN

El Activista Deportivo (AD), aunque no es considerado un profesional del deporte, cumple funciones docentes. Para desarrollar su labor requiere de preparación, a partir del reconocimiento de su trabajo frente a grupos-clases, su incidencia en la conformación de equipos deportivos, el apoyo en la organización y celebración de encuentros de esta naturaleza, en la labor educativa en su contexto de actuación.

Este desempeña su accionar en diferentes espacios, entre ellos la comunidad. El contexto comunitario se establece como uno de los más importantes, alcanza mayor realce en zonas con prevalencia del sector rural. La caracterización de la situación existente revela la existencia de varias insuficiencias, por lo que el objetivo que guía esta investigación es la aplicación de la estrategia de preparación pedagógica del AD para contribuir a su desempeño durante la masificación del deporte en la comunidad.

La actualidad e importancia del presente trabajo se manifiesta en el impacto social, al enriquecer desde lo teórico y lo práctico, los fundamentos que sustentan la formación del AD, con una propuesta orientada a su preparación pedagógica. Todo ello en función de elevar la calidad de su desempeño durante la masificación del deporte en el contexto comunitario, en específico el rural, y el consiguiente efecto favorable en la población, con mayor énfasis en las nuevas generaciones.

La preparación pedagógica del Activista Deportivo para la masificación del deporte, a partir del conocimiento de las características de la comunidad rural como escenario de actuación y formación

A nivel internacional son varios los autores que abordan los términos preparación y preparación pedagógica, tanto desde lo general como en el campo del deporte. En el caso específico de la preparación del voluntario en el deporte, entre otros se encuentran: Oficina del Voluntariado Deportivo de Valencia (2012), Rodríguez y Zúmel (2013), Amanau (2014), Soto-Lagos, Vergara y Fernández (2016), Fundación La Liga, AllSports Media y Plataforma del Voluntariado Deportivo en España (2018), Lanza, Ramos, Machuat y Domínguez (2019).

En Cuba, en relación con la preparación de los Activistas Deportivos, se destacan propuestas dirigidas a aspectos específicos, según la actividad que realizan, así lo muestran García (2011), Romero (2011), Zulueta (2011), Silva (2013), Echevarría, Izquierdo y Sánchez (2014) y Martínez (2012). Estas se relacionan con la selección de talentos, el desarrollo de la gimnasia artística y el calentamiento deportivo.

Los autores de la investigación comparten los criterios referidos a la preparación pedagógica, concebidas dentro de la capacitación de los entrenadores deportivos, de forma específica los esgrimidos por Lanza y otros (2019), autores que coinciden en los saberes básicos, conocimientos y habilidades importantes en el uso de la pedagogía deportiva, en el deporte, que le son necesarios para cumplir sus funciones. La preparación pedagógica, según ellos, es el conjunto de actividades que se realizan

sistemáticamente para perfeccionar y profundizar en los conocimientos, habilidades y el nivel de preparación.

Estos autores coinciden en la necesidad de atender a las personas que optan por desempeñarse como voluntarios del deporte, se destaca la propuesta de manuales, guías, programas y estrategias, que refieren la formación como parte del ciclo del voluntario. Aunque la presentan indistintamente, como niveles, dimensiones o áreas, la consideran parte de una renovación constante, configuran lo que denominan la formación obligatoria para ejercer su labor. No obstante, no especifican los contenidos a incluir, las formas de organizar el proceso, las habilidades necesarias para el cumplimiento de sus funciones.

Tener en cuenta las características y particulares de la comunidad donde laboran los AD y las posibilidades que este ofrece como escenario de actuación, direcciona su preparación pedagógica, y es a la vez un contexto de actuación y formativo. Se fundamenta en la necesidad de su formación a tono con el escenario donde desarrolla su labor, con el reconocimiento de la comunidad como uno de los más propicios para la enseñanza del deporte, a partir de sus potencialidades en la práctica masiva de disciplinas deportivas y realizar la labor educativa, donde cumplirán las tareas y funciones de su rol, para lo cual tendrán en cuenta sus características, desde la identificación de la relación entre el desempeño y el contexto de actuación.

El AD centra su labor en diferentes escenarios, de ellos la comunidad se erige como uno de los más importantes, alcanza mayor realce en territorios con prevalencia del sector rural, a partir de la presencia de un mayor número de personas de diferentes grupos étnicos en sus asentamientos poblacionales, donde laboran menos profesores de deporte, por lo que los activistas juegan un papel protagónico, de esta manera, se reconoce como uno de los contextos de actuación y a la vez formativo.

A partir de esta perspectiva se considera acertada la fundamentación conceptual del tema, porque se ajusta a las tendencias actuales de la enseñanza del deporte de base como un fenómeno social, reafirma la necesidad de preparación de los diferentes recursos humanos que participan durante la realización de este proceso y que cumplen funciones docentes, aunque no estén titulados, entre ellos los Activistas Deportivos, por la relación que guarda con el progreso de la sociedad. Además, resulta de importancia en el desarrollo sociocultural y la contribución a la educación de las presentes y futuras generaciones, para enfrentar con éxito los desafíos en el contexto cubano actual.

Para contribuir a la preparación pedagógica del AD, se propone una estrategia pedagógica, concebida como el sistema de acciones que permiten, desde el diagnóstico, el despliegue de las formas organizativas integradas en los escenarios de formación.

Estrategia de preparación del Activista Deportivo para su labor en el entorno de la comunidad rural

Para contribuir a la preparación del AD, se propone una estrategia pedagógica, concebida como el sistema de acciones que permiten, desde el diagnóstico, el despliegue de las formas organizativas integradas en los escenarios de formación. El análisis de la definición de estrategia pedagógica, por ser la tipología específica que se aborda, permite conocer sus rasgos esenciales, entre las definiciones de autores

consultados sobresalen: De Armas (2003), Valle (2012), Sierra (2016), Suárez, Sanz y Hernández (2019, 2020). Sus criterios ofrecen argumentos que justifican su selección, como vía para la salida en la práctica pedagógica de la contribución teórica modelada.

De igual modo, se asumen los criterios planteados por De Armas (2003), y sistematizados por Suárez y otros (2020), que refieren la estrategia como:

... la dirección pedagógica de la transformación de un objeto desde su estado real hasta un estado deseado. Presupone, por tanto, partir de un diagnóstico en el que se evidencia un problema y la proyección y ejecución de sistemas de acciones intermedias, progresivas y coherentes que permitan alcanzar de forma paulatina los objetivos propuestos. (p. 8)

Etapas de la estrategia:

I Etapa. Diagnóstico de la formación del activista, de las demandas del contexto de actuación y las potencialidades de los escenarios formativos. A partir del rol del activista, la precisión de sus tareas y funciones. Se proyecta el diagnóstico, que tiene como objetivo determinar las necesidades y potencialidades de los AD en los contenidos de formación de su perfil para su preparación pedagógica y el mejoramiento del desempeño en la comunidad, a partir de las demandas del contexto en que se desempeña, así como las potencialidades de los escenarios formativos, como precisión informativa necesaria. Los pasos a seguir en esta etapa son:

Acción 1. Profundización en las demandas formativas del activista.

Acción 2. Caracterización del contexto.

Acción 3. Establecimiento de la jerarquía de las necesidades a incorporar a la preparación pedagógica en la formación del AD.

Acción 4. Determinación de las potencialidades de los escenarios formativos.

II Etapa. Proyección de la preparación pedagógica en la formación del AD. Tiene como objetivo, planificar el proceso en correspondencia con las necesidades y potencialidades identificadas, tanto de los activistas, en la comunidad y los escenarios formativos, los agentes educativos a implicarse, las posibles formas organizativas a utilizar y otros necesarios. Se sigue la lógica de las siguientes acciones:

Acción 1. Generación de colaboración entre los agentes educativos a implicarse en las acciones de formación.

Acción 2. Proyección de las acciones para la preparación pedagógica en la formación del AD.

Acción 3. Creación de condiciones para el despliegue de las acciones en los escenarios de formación.

Acción 4. Elaboración del programa de acciones del entrenamiento formativo.

Acción 5. Diseño del programa de los talleres comunitarios. Creación de condiciones para su desarrollo, lograr el objetivo previsto y la apropiación de los contenidos básicos de formación, se conforman los equipos con los temas o problemáticas específicas a intercambiar.

Acción 6. Organización de las acciones del acompañamiento pedagógico.

Acción 7. Concebir el seguimiento a la integración de las formas organizativas en la preparación pedagógica en la formación del AD.

III Etapa. Dinámica de la preparación pedagógica en la formación de los AD en los escenarios formativos. Esta persigue como objetivo concretar las acciones de formación en los espacios creados en los escenarios formativos, como materialización del primer y segundo componente del subsistema metodológico de la concepción. Sus acciones se exponen a continuación:

Acción 1. Generar la motivación de los AD para su implicación en las formas organizativas planificadas.

Acción 2. Promover la participación y valoración de los participantes en las diferentes formas organizativas.

Acción 3. Incentivar la atención a las diferencias y necesidades individuales de aprendizaje en los AD.

Acción 4. Proyectar acciones de trabajo metodológico desde el combinado deportivo a partir de necesidades identificadas.

IV Etapa. Evaluación de la influencia de las acciones en la preparación pedagógica del AD. Se realiza durante todo el proceso de implementación en cada una de las etapas y acciones de la estrategia con un carácter integrador. Tiene como objetivo evaluar la adquisición por los activistas de los conocimientos y habilidades pedagógicas necesarios para dirigir el proceso de enseñanza del deporte y su labor educativa en la comunidad.

Concibe las siguientes acciones: observar sistemáticamente el desempeño de los activistas en los diferentes escenarios formativos; desarrollar intercambios frecuentes de ideas, experiencias y vivencias personales con los activistas, propiciar la valoración y autovaloración de las acciones que se ejecutan. Se incluye, además, la valoración de los resultados finales y el impacto causado en activistas que participan en el proceso y realizar los ajustes, cambios y el enriquecimiento de las posibles soluciones a los conflictos por las barreras que puedan surgir, a tenor de los cambios y dificultades constatadas.

Análisis de los resultados obtenidos en la investigación

Como valoración final de los resultados, una vez implementada la estrategia, para ello se realizó un análisis valorativo de las tres dimensiones propuestas y sus respectivos indicadores, en la operacionalización de la variable dependiente, para conocer el desempeño de los AD, a partir de lo realizado para su preparación pedagógica. En el análisis que se realiza se valoraron las principales transformaciones acontecidas, a partir de los resultados obtenidos en la observación a 16 actividades deportivas en la comunidad rural realizadas por los AD, es como se exhibe a continuación.

Evaluación de la dimensión motivacional:

En el primer indicador, interés por el activismo deportivo, que en la medición inicial mostró los mejores resultados, incrementa los activistas en la categoría Alta (19 para un 76%), seis (24%) se evalúan en Media, ninguno en Baja. Se destaca que se mantienen en la categoría Alta, los cuatro (16%) de la medición inicial, de los ubicados en Media

cinco se mantienen en esta, a pesar de que muestran un mayor interés. En el segundo de los indicadores, de compromiso hacia la participación en las acciones de preparación, el mayor número de AD se ubican en la categoría Alta (11 para el 44%), cinco (20%) en Media y nueve (36%) con calificación Baja. Se evidencia una transformación positiva, al incrementar en la categoría Alta y disminuir en la categoría Baja (21 activistas en la medición inicial para un 80%), no obstante, los que se mantienen en esta, tienen mayor compromiso.

El indicador tres, satisfacción con las acciones de preparación, evidencia resultados positivos, 11 activistas (44%) son evaluados con categoría Alta, de solo uno en la medición inicial. En Media se ubican ocho (32%) y seis (24%) en Baja, de 17 (68%) que se encontraban en esta categoría en la medición inicial. Entre los resultados del segundo y tercer indicador existe correspondencia, a partir de la relación entre ambos. Al aplicar la Prueba de McNemar-Bowker, en los tres indicadores hay cambios significativos.

De manera general en esta dimensión, se muestran resultados superiores, 15 activistas (60%) se evalúan en la categoría Alta, lo que se incrementa de manera significativa en relación a la medición inicial (un activista para un 4%); diez activistas (40 %) se ubican en Media y ninguno alcanza evaluación Baja. Es el efecto de mantenerse la motivación por el activismo deportivo, comprenden la necesidad de prepararse para su desempeño en la comunidad rural, las acciones formativas desplegadas responden a sus necesidades individuales, son del gusto y la preferencia de los participantes, por lo que predomina la satisfacción por las mismas, las formas de organización empleadas favorecen su preparación, lo que muestra una transformación positiva de la dimensión con sus indicadores después de aplicada la estrategia.

Evaluación de la dimensión cognitiva:

El primer indicador, dominio de los conocimientos y habilidades técnico deportivas, siete activistas (28%) obtienen una evaluación Alta, la mayor cantidad (11 activistas para el 44%) con evaluación Media y siete (28%) con evaluación Baja. En relación con la medición inicial se incrementa en cinco con evaluación Alta y Media respectivamente y se disminuye en diez en la categoría Baja (17 para el 68%). Los siete activistas que se mantienen ubicados en Baja, muestran transformaciones positivas en el indicador, al tener aspectos en que avanzan y se corresponden con el nivel II en su desempeño, pero requieren de continuar su preparación, estos coinciden en resultados bajos en el compromiso hacia la participación en las acciones de preparación y satisfacción con estas.

En el segundo indicador, dominio por los AD de los conocimientos psicopedagógicos, ocho (32%) obtienen un nivel Alto, 13 (52%) con evaluación Media y cuatro (16%) Baja. En comparación con los resultados de la medición inicial, predomina la evaluación Alta y disminuye la Baja. El tercer indicador, dominio de los conocimientos sociocomunitarios para realizar su labor, muestra similar situación, nueve activistas (36 %) alcanzan un nivel Alto, 12 (48%) con evaluación Media y cuatro (16%) Baja. (Ver anexo 22). Se constata que solo existe coincidencia en la evaluación de tres AD en categoría Baja en los tres indicadores, estos tienen un nivel de escolaridad de noveno grado, se organizó la atención a sus diferencias individuales, a partir del

acompañamiento pedagógico y muestran avances, pero aún mantienen un desempeño acompañado, correspondiente al primer nivel de desempeño.

Los resultados de los tres indicadores, no manifiestan una diferencia significativa entre ellos, no obstante, las evaluaciones más altas se ubican en el dominio de los conocimientos y habilidades socio comunitarias y los más desfavorables en las psicopedagógicas, se considera que está relacionado con la complejidad de los contenidos y su relación con el nivel cultural y de formación de los AD de la muestra. La aplicación de la Prueba de McNemar-Bowker, demuestra que existen diferencias significativas en los tres indicadores en la comparación de la medición inicial y final.

De manera general, la dimensión cognitiva, al computar la sumatoria de cada indicador en el rango que se ubican, se comportó de la siguiente manera: seis activistas (24%) alcanzan evaluación Alta, 14 (56%) Media y cuatro (16%), por lo que se aprecia que se obtienen mejores resultados que en la preprueba, con un incremento de cinco activistas en categoría Alta, seis en Media y se disminuye en 12 que tenían evaluación baja. Aunque se reconoce que los ubicados en categoría Baja, muestran avances en contenidos y habilidades específicas, no logran el nivel de preparación deseado para un desempeño de calidad en la comunidad rural.

Se evidencia por los AD un mejor dominio de las herramientas para la labor educativa en la comunidad y de los elementos de su caracterización; en la metodología para la enseñanza de los elementos técnico tácticos del deporte, mejor aplicación de las reglas, el arbitraje; en la aplicación de instrumentos para la detección y selección de talentos deportivos; en la caracterización de los segmentos poblacionales con los que trabaja, entre otros.

Evaluación de la dimensión de actuación:

Los tres indicadores de esta dimensión, se comportaron como sigue: el primero, resultados que se obtienen durante la enseñanza del deporte, 13 activistas alcanzan evaluación Alta (52%), siete (28%) Media y cinco (20%) Baja. El segundo indicador, resultados en la organización y desarrollo de eventos y competencias deportivas, 11 activistas (44%) logran ubicarse en la categoría Alta, esa misma cantidad en categoría Media y solo tres (12%) en Baja. En el tercero, resultados de la labor educativa realizada en la comunidad, 13 activistas (52%) alcanzan evaluación Alta, ocho (32%) Media y cuatro (20%) Baja.

En relación con la medición inicial se incrementan once en la categoría Alta, cinco en Media y se disminuye 16 en Baja. No existen diferencias significativas entre los resultados de los tres indicadores, pero los mejores resultados se encuentran en la labor educativa en la comunidad, en correspondencia con los indicadores de la dimensión anterior. Los resultados de la aplicación de la Prueba de McNemar-Bowker, demuestra que existen diferencias significativas en los tres indicadores.

De forma general, en esta dimensión, 13 activistas (52%) alcanzan evaluación Alta, diez (40%) Media y dos (8 %) se evalúan con categoría Baja, de acuerdo con la escala utilizada. Estos resultados muestran un incremento en la categoría Alta (siete), Media (seis) y trece pasan a categorías superiores, de los ubicados en Baja. En resumen, los activistas muestran resultados superiores en el trabajo educativo en la comunidad, participan en la elaboración de proyectos comunitarios que favorecen la incorporación

de la población en la práctica masiva del deporte, mejor preparados para dirigir el proceso enseñanza del deporte, la organización, desarrollo y evaluación de las competencias deportivas en la comunidad rural, en la aplicación de instrumentos para la selección de talentos deportivos, entre otros.

La dimensión motivacional mostró los mejores resultados en ambas mediciones (preprueba y postprueba), lo que se relaciona con la sensibilización de los AD en la importancia de su labor, el apoyo, preparación, estimulación y reconocimiento de su trabajo a partir del accionar de los agentes educativos. En la medición final la dimensión cognitiva es la de resultados más bajos, al resultar la más compleja a partir de las características de los AD de la muestra, sin embargo, las transformaciones en esta y en la de actuación son significativas entre la medición inicial y final, lo que corrobora el valor de la propuesta.

Discusión de los resultados

Los resultados denotan la ausencia de un proceso coherente con la presencia de limitaciones en la concepción de la preparación pedagógica para el desempeño del AD durante la masificación del deporte en la comunidad, en las formas organizativas empleadas, los escenarios formativos en que se desarrolla y los agentes educativos implicados, lo que evidencia la necesidad de integrar los componentes de dicho proceso, que provocan la falta de preparación que tienen los mismos para enfrentar con éxito su labor.

La importancia de concebir la formación del AD como un proceso bien concebido ha quedado demostrada en investigaciones precedentes como en el caso de Horrutiner (2012), Bravo (2012), Rodríguez y Zúmel (2013), Báxter, Amador y Bonet (2016), quienes demuestran, al igual que esta investigación, que la formación se precisa como un proceso de preparación, vinculado a pautas y exigencias sociales para su desempeño en la sociedad. La labor del activista está relacionada con estas exigencias y su desempeño es en un contexto social, lo que justifica la necesidad de su formación.

El presente trabajo aporta evidencias empíricas que muestran que si se concibe el proceso de formación del activista deportivo de manera planificada y organizada, permitirá la apropiación de los contenidos formativos de su perfil, para la obtención de mejores resultados durante la masificación del deporte en la comunidad, en específico la rural, la planificación del proceso, acorde a las características de las edades de sus atletas, utilización de la caracterización de su comunidad como punto de partida para su labor, lo que permitirá el incremento de la población en la práctica masiva de diferentes disciplinas deportivas.

CONCLUSIONES

El estudio realizado revela que la estrategia de preparación pedagógica del Activista Deportivo, concebida a través de fases o etapas es efectiva, al considerar aspectos que singularizan el proceso de formación que favorecen su desempeño en el contexto de la comunidad rural. Por tanto, se hace evidente, a partir de tener en cuenta la integración e implicación de todos los agentes y escenarios formativos que participan en dicho proceso desde una perspectiva pedagógica.

Asimismo, se demostró que la puesta en práctica de las acciones planificadas en cada etapa, propician la integración sistémica de las tres dimensiones del proceso de formación, al considerar el sistema de relaciones de coordinación entre ellos, imprescindible para el éxito del proceso formativo. La integración armónica de las formas de organización en los escenarios formativos propuestos, con la implicación de los agentes educativos que en ellos interactúan, favorece una mejor organización y calidad en la preparación pedagógica del AD.

REFERENCIAS

- Amanau, A. L. (2014). *Sistema de actividades para la capacitación metodológica de los promotores deportivos en las actividades físicas* (tesis de maestría inédita). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Cuba.
- Báxter, E., Amador, A. y Bonet, M. (2016). *La Escuela y el problema de la formación del hombre*. En G. García (Ed.), *Compendio de Pedagogía* (pp. 143-192). La Habana: Pueblo y Educación.
- Bravo, C. R. (2012). El concepto formación pedagógica: tradición y modernidad. *Ciencias Humanas*, 8(30), pp. 122-130. Recuperado de <https://www.worldcat.org/title/concepto-de-formacion-pedagogica-tradicion-y-modernidad/oclc/926195426/editions?referer=di&editionsView=true>
- De Armas, N. (2003). *Caracterización y diseño de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa*. Curso pre-evento. Congreso Internacional Pedagogía 2003, La Habana: Educación Cubana.
- Echevarría, M., Izquierdo, D. y Sánchez, A. (2014). Programa para la capacitación de Activistas Deportivos en el trabajo con la Gimnasia Artística Femenina categoría 6-8 años del Combinado Deportivo "Francisco Donatien" del municipio Pinar del Río. *EFDeportes*, 19(194). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd194/programa-para-la-capacitacion-de-activistas-deportivos.htm>
- Fundación La Liga, AllSports Media y Plataforma del voluntariado deportivo en España. (2018). *Guía del Voluntariado en España. Plataforma del voluntariado deportivo en España*. Recuperado de <http://plataformavoluntariado.org/wp-content/uploads/2018/10/guia-voluntariado-deportivo.pdf>.
- García, J. C. (2011). Caracterización epistemológica del proceso de formación didáctica del activista deportivo comunitario. *EFDeportes*, 16(157). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd157/formacion-del-activista-deportivocomunitario.htm>
- Horruitiner, P. (2012). *La Universidad Cubana: El modelo de formación*. La Habana: Editorial Universitaria. Recuperado de <https://docplayer.es/97461281-La-universidad-cubana-el-modelo-de-formacion-dr-pedro-horruitiner-silva.html>
- Lanza, Y. Y., Ramos, Y., Machuat, G. y Domínguez, J. (2019). Programa de capacitación no formal para la preparación de entrenadores de fútbol de la liga de tercera división en Danlí, Honduras. *PÓDIUM*, 14(1), pp. 71-80. Recuperado de <http://scielo.sld.cu/pdf/rpp/v14n1/1996-2452-rpp-14-01-71.pdf>.

- Oficina del Voluntariado Deportivo de Valencia. (2012). *Manual del Voluntariado deportivo*. Universidad de Valencia. Recuperado de <https://www.voluntariadodeportivo.com/uploads/editor/MANUAL%20DEL%20VOLUNTARIADO%20TRIATLON%20VALENCIA%202012%281%29.pdf>
- Martínez, D. (2012). Propuesta de temas para la superación del activista sobre el calentamiento. *Monografía*. Com. Recuperado de <https://www.monografias.com/trabajos82/propuesta-temas-superacion-del-activista-calentamiento/propuesta-temas-superacion-del-activista-calentamiento2.shtml>
- Rodríguez, C. y Zúmel, A. (2013). *Manual Básico de Voluntariado*. Diaconía. Recuperado de https://www.pluralismoyconvivencia.es/upload/31/54/ManualVoluntariado_2ed.pdf
- Romero, E. (2011). El Consejo Voluntario Deportivo Territorial en el fortalecimiento del trabajo comunitario en la población de la comunidad rural de Altagracia del municipio Camagüey. *EFDeportes*, 16(159). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd159/el-consejo-voluntario-deportivo-territorial.htm>.
- Sierra, R. A. (2016). Modelación y estrategia: Algunas consideraciones desde una perspectiva pedagógica. En G. García (Ed.), *Compendio de Pedagogía* (pp. 311-327). La Habana: Pueblo y Educación.
- Silva, M. del C. (2013). *Proyecto de capacitación para activistas o promotores*. Monografía. Com. Recuperado de <https://www.monografias.com/trabajos88/proyecto-capacitacion-activistas-o-promotores/proyecto-capacitacion-activistas-o-promotores.shtml>
- Soto-Lagos, R., Vergara, C. y Fernández, O. (2016). Voluntariado y deporte: análisis de factores en la incidencia de la satisfacción de los/las voluntarios/as de los Juegos Suramericanos Santiago de Chile 2014. *CIENCIAS DO ESPORTE*, 39(2), pp. 191-198. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.1016/j.rbce.2016.09.001>.
- Suárez, J. M., Sanz, L. del C. y Hernández, R. (2019). El activista voluntario en la masificación del deporte a través del profesional de Cultura Física. En *Ciencias e Innovación Tecnológica, Vol. XIII*. Capítulo Ciencias Pedagógicas (pp. 211-221). Las Tunas: Editorial Académica Universitaria. Recuperado de <http://edacunob.ult.edu.cu/xmlui/handle/123456789/116>
- Suárez, J. M., Sanz, L. del C. y Hernández, R. (2020). El activismo voluntario deportivo como contenido de la asignatura Historia de la Cultura Física. *Formación y Calidad Educativa*, 8(2), pp. 145-158. Recuperado de <http://refcale.uleam.edu.ec/index.php/refcale/article/view/3236>

Valle, A. D. (2012). *La investigación pedagógica, otra mirada*. La Habana: Pueblo y Educación.

Zulueta, N. R. (2011). Acciones metodológicas encaminadas a mejorar la detección de talentos por activistas deportivos en el eslabón de base para el deporte fútbol en el Combinado Deportivo Juventud Atlético del municipio Las Tunas. *EFDeportes*, 16(159). Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd159/mejorar-la-deteccion-de-talentos-en-futbol.htm>

LAS CAPACIDADES FÍSICAS DE LOS ATLETAS CON DISCAPACIDAD F-54 DE LANZAMIENTO EN EL ATLETISMO

THE PHYSICAL CAPABILITIES OF ATHLETES WITH DISABILITIES F-54 THROWING IN ATHLETICS

Justo Luís González Hernández, gjustoluis1967@gmail.com

Xiomara Sánchez Valdés, xiomara.sanchez@upr.edu.cu

Pedro Pablo Bravo Hernández, pedropablo1982@gmail.com

RESUMEN

El deporte para personas con discapacidad en Cuba, ha experimentado un perfeccionamiento sistemático dentro del programa que desarrolla el Instituto Nacional de deportes, Educación Física y Recreación (INDER). En dependencia de la edad y de otros factores, puede ser considerado un talento potencial para el deporte competitivo en paralympics nacionales y otros certámenes. Después de la covid-19, durante las prácticas deportivas realizadas en el área del combinado Francisco Donatien en Pinar del Río, se pudo observar como un atleta F-54 de la modalidad lanzamiento presentaba resultados poco significativos en cuanto a pruebas físicas comparadas con sus resultados anteriores. Derivado de ello se realizó un estudio exploratorio con métodos del nivel teórico, como el análisis-síntesis, el análisis de contenido y del nivel empírico como la observación, la entrevista y el análisis de documentos que permitieron presentar este trabajo que tiene como objetivo: determinar las fortalezas y las debilidades del proceso de desarrollo de las capacidades físicas de un atleta con discapacidad, categoría F (54) de la modalidad lanzamiento en el atletismo, primera categoría. Como resultado, se precisan las posiciones teóricas de la relación entre la Educación Física, la actividad física adaptada y la discapacidad físico-motora, la necesidad del desarrollo de las capacidades físicas y el deporte de alto rendimiento en relación con las principales características de un atleta F (54) y se determina fortalezas, debilidades y la contradicción existente entre el estado actual del proceso objeto de estudio, así como la necesidad de transformación para alcanzar mayores índices de rendimiento deportivo.

PALABRAS CLAVES: atletismo, atleta con discapacidad F (54), capacidades físicas, lanzamiento.

ABSTRACT

Sport for people with disabilities in Cuba has undergone systematic improvement within the program developed by the National Institute of Sports, Physical Education and Recreation (INDER). Depending on age and other factors, you may be considered a potential talent for competitive sports at national paralympics and other events. After covid-19, during sports practices carried out in the area of the Francisco Donatien team in Pinar del Río, it was possible to observe how an F-54 athlete in the throwing modality presented insignificant results in terms of physical tests compared to his results previous. Derived from this, an exploratory study was carried out with theoretical level methods, such as analysis-synthesis, content analysis and empirical level such as observation, interview and analysis of documents that allowed presenting this work that

has as objective: to determine the strengths and weaknesses of the process of development of the physical capacities of an athlete with a disability, category F (54) of the throwing modality in athletics, first category. As a result, the theoretical positions of the relationship between Physical Education, adapted physical activity and physical-motor disability, the need for the development of physical abilities and high performance sport in relation to the main characteristics of an athlete are specified. F (54) and determines strengths, weaknesses and the contradiction between the current state of the process under study, as well as the need for transformation to achieve higher rates of sports performance.

KEY WORDS: athletics, athlete with a disability F (54), physical abilities, throwing.

INTROUDCCIÓN

Los cambios y transformaciones en el decursar histórico-social, por los que ha transitado la Educación Física, constituye un elemento esencial para comprender su desarrollo en el campo científico, dentro de las ciencias de la educación y su impacto social a nivel mundial. En la actualidad, es considerada un medio educativo universalmente reconocido, que busca intervenir en la formación integral del individuo.

Sin embargo, a pesar de mostrar un desarrollo significativo de sus fundamentos teóricos, conceptuales y metodológicos que revelan su importancia y connotación para la instrucción, educación y desarrollo de la sociedad contemporánea, son pocos los argumentos que se muestran en la atención educativa de las personas con discapacidad, entre ellos los que presentan discapacidades motrices.

El tránsito desde los primeros años de vida de las personas con discapacidades motrices, la detección temprana y la rehabilitación integral en aquellos cuya discapacidad aparece adquirida en otro momento de la vida, son premisas para asegurar el tránsito hasta la práctica de deporte y con ello la posibilidad de identificar los talentos deportivos.

El deporte para personas con discapacidad en Cuba, ha experimentado un perfeccionamiento sistemático dentro del programa que desarrolla el INDER (Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación). Dentro de sus principales referentes se encuentra el tratamiento a la actividad física adaptada o el deporte adaptado. Según las consideraciones de Reina (2010) y Pérez (2012), incluye aquella modalidad deportiva que se ajusta al colectivo de personas con discapacidad o condición especial de salud, ya sea porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica de aquellos, o porque la propia estructura del deporte facilita la misma.

Derivado de ello algunos deportes convencionales han adaptado alguna de sus características para ajustarse a las necesidades de un determinado colectivo de personas con discapacidad que lo va a practicar, mientras que en otros casos, se ha creado una modalidad deportiva. Lo anterior significa que se adapta el deporte a las posibilidades de cada atleta, con las directrices de su entrenador o técnico deportivo, quien tiene la función de mediar para que pueda cumplir sus objetivos.

Como parte de las investigaciones relacionadas con la práctica del lanzamiento de las personas con discapacidad usuarias de sillas de rueda, se destacan Barreiro, Guerra y Rodríguez (2020), los cuales le ofrecen una gran importancia a la preparación psicológica y a las capacidades físicas durante el entrenamiento. Por su parte, debe tenerse en cuenta, además los componentes técnico, táctico, físico, psicológico, teórico e integral, que ha de relacionarse con las particularidades de la discapacidad que posee el atleta y la situación social del desarrollo del mismo.

Al respecto, el Comité Paralímpico Español (2013) refiere que, en el caso específico del Atletismo, se considera el deporte adaptado más veterano de los juegos paralímpicos y en el que más categorías de discapacidad pueden participar: discapacidad visual e intelectual, personas con parálisis cerebral, con problemas de movilidad, lesionada medulares y personas con sordera. Sus principales disciplinas en el deporte atletismo son: carreras, marcha, lanzamientos y salto.

Dentro de los eventos de campo se distingue el lanzamiento del disco, que es una de las especialidades atléticas englobada dentro del grupo de lanzamientos, junto con las pruebas de peso, jabalina y disco. Consiste en el intento, por parte del atleta, de lanzar un disco estandarizado desde el interior del círculo de lanzamiento, de un metro de radio, a la mayor distancia posible. En dicha prueba se ejecutan complicados movimientos a alta velocidad con una alta limitación del espacio, requiriendo elevadas demandas físicas y técnicas.

De esta forma, las capacidades físicas de los atletas con discapacidad, los programas ajustados de entrenamiento y la sistematicidad, constituyen elementos claves para lograr el éxito. Todo lo descrito con anterioridad se vio afectado con la presencia de la Covid-19. Durante las prácticas deportivas después de la covid-19, realizadas en el área del combinado Francisco Donatien, se pudo observar como un atleta F-54 de la modalidad lanzamiento de diferentes categorías presenta resultados poco significativos en cuanto a pruebas físicas comparadas con sus resultados anteriores.

Presentan insuficiente incremento en el resultado de los tres componentes de la fuerza, evaluación de mal en el desarrollo de la resistencia, el tono muscular y el equilibrio, lesiones por desbalance muscular, incremento no significativo en las capacidades de velocidad y resistencia.

A partir de los criterios anteriores se realiza este trabajo que tiene como objetivo: determinar las fortalezas y las debilidades del proceso de desarrollo de las capacidades físicas de un atleta con discapacidad, categoría F (54) de la modalidad lanzamiento en el atletismo, primera categoría. La investigación se asocia al proyecto I+D+i. Diversos e iguales, por una sociedad pinareña inclusiva (DISPIN) de la Universidad de Pinar del Río Hermanos Saíz Montes de Oca.

Educación Física, actividad física adaptada y discapacidad físico-motora

La realidad que exhibe Cuba hoy acentúa la necesidad que existe de perfeccionar constantemente la Educación Física, aumentando el cúmulo de información que maneja y el constante cambio determinado por los avances tecnológicos y científicos. Esta tiene como finalidad lograr que se investiguen, planifiquen y actúen sobre la necesidad inmediata, para mejorar el desempeño profesional y personal a lo largo de la vida de

todos sus implicados, al tener acceso a la tecnología, en función de promover una enseñanza activa, constructiva y cooperativa.

Las discapacidades físico motoras han sido abordadas por diferentes autores, en Cuba se destacan los trabajos de Navarro (2006), Puentes (2005, 2013), Zurita (2015), Triana (2011), Ferrer (2016), entre otros. Estos coinciden en la afectación primaria del desempeño motor, su carácter variable, la presencia concomitante de otras alteraciones y trastornos y la implicación del sistema osteo-mio-articular y/o nervioso. Su etiología pre, peri y postnatal complejizan aún más sus manifestaciones, sobre todo si se tiene en cuenta la gran gama de enfermedades que pueden derivar en discapacidades motrices.

Dentro de los logros científicamente probados se tiene la relación interdependiente entre las disciplinas y los sectores implicados en la atención educativa integral de los alumnos con discapacidades motrices (Puentes, 2013; Ferrer, 2013; Sánchez, 2017). Dentro de los profesionales implicados se encuentran los médicos, psicólogos, pedagogos y sociólogos, al reconocer las alteraciones de las habilidades motoras, el tono muscular, el movimiento de los músculos, al ser también el responsable de las alteraciones de la alimentación, el habla y el lenguaje. Es decir, que resulta difícil incluso los movimientos simples como permanecer quieto, por lo cual requieren una interacción más complicada de músculos y nervios (Calzado, 2017).

Consecuente con este análisis, Calzado (2017) coincide en que el aprendizaje y desarrollo de la escritura se establece esta relación psicomotriz, donde se relaciona lo cognitivo, lo psicológico y lo afectivo. Otros autores consultados como Puentes (2005) y Sánchez (2017), afirman que la Educación Física debe ser considerada como una vía adecuada para la educación psicomotriz.

Aspecto con el que se coincide en esta investigación, por lo que se asume el área de la motricidad para el tratamiento al control muscular que sirva como base a las habilidades manuales desde su aplicación en los programas de la Educación Especial desde la Educación Física en diferentes contextos.

Sobre esta base teórica se pueden plantear un grupo de argumentos importantes que relacionan ambas especialidades y disciplinas en un objetivo común, entre ellos se destacan:

1. La Educación Física siendo más amplia (como definición) que la educación psicomotriz constituye una vía importante para el desarrollo corporal, mental y emocional de los niños, adolescentes y jóvenes con discapacidades motrices a través de ella puede explorar el mundo exterior y acentuar el desarrollo intelectual para contribuir a la inclusión social, máximo objetivo de la Educación Especial en Cuba.
2. La Educación Especial facilita el conocimiento de las enfermedades asociadas que impiden la realización de alguna actividad específica, el diagnóstico explicativo, descriptivo, las principales potencialidades que pueden ser aprovechadas.
3. La Educación Física (Calzado, 2017) debe: analizar las tareas para una perfecta adecuación en función de las necesidades del niño, realizar una demostración

adecuada con el fin de realizar la metodología presentada correctamente y comprobar que se percibe el mensaje, cuidando la adecuación y la claridad de la comunicación.

Estos primeros argumentos direccionan la mirada al ajuste a las respuestas educativas para los niños, adolescentes y jóvenes con discapacidades motrices donde se destaca la definición de la actividad física adaptada (AFA) dentro de la cual se engloba el ejercicio físico en sus más diversas manifestaciones a criterio de Pascual (2012). En términos generales se trata de adaptar y/o ajustar distintos elementos del currículo, es decir los objetivos y contenidos del aprendizaje, las metodologías y actividades pedagógicas, los materiales educativos, la organización de los espacios y el tiempo. Lo importante es no perder de vista que las adaptaciones curriculares son medidas de flexibilización del currículo escolar, orientadas a posibilitar que todos los niños, adolescentes y jóvenes desarrollen al máximo sus potencialidades.

Desde esta perspectiva, las adaptaciones curriculares constituyen un continuo proceso que va desde adaptaciones menos significativas a las más significativas dependiendo del grado de dificultades que se presentan. Las adaptaciones no significativas se refieren a aquellas modificaciones que no implican un alejamiento sustancial de la programación curricular prevista para el grupo regular. Las adaptaciones significativas se refieren a modificaciones sustanciales en uno o más elementos del currículo (objetivos, contenidos, metodologías, evaluación), constituyen por tanto medidas de carácter extraordinario. La máxima de los estudios curriculares en Educación Especial se sustenta en realizarlos con criterio de éxito, pero lo menos separado posible del currículo ordinario.

Para las adaptaciones curriculares, la AFA se asienta en una base triangular que comienza por el establecimiento de objetivos, el conocimiento del perfil del niño, adolescente o joven con discapacidades motrices, sus necesidades y las exigencias de la tarea o aprendizaje a realizar. Otras variables a considerar son los niveles de adaptación en función de la severidad del problema y los elementos que deben ser objeto de adaptación, ya sean del currículum o de acceso al currículum (Calzado, 2017).

Otro argumento que pretende demostrar la importancia de la cohesión entre la Educación Física y la Educación Especial en la búsqueda de elevar la calidad de vida se encuentra en realizar las adaptaciones para evitar la fatiga; reducir el tiempo y/o el ritmo; empezar por pocas repeticiones e intercalar ejercicios respiratorios y al finalizar el encuentro introducir ejercicios de relajación.

El profesor debe estimular los aciertos del niño al realizar las actividades, corregir los errores durante toda la sesión de trabajo con el niño de manera respetuosa, sólo de esta manera se logra la motivación por las actividades. Para la evaluación de las actividades, el profesor debe respetar los ritmos y posibilidades de cada niño, en este sentido resulta necesario adaptar los procedimientos y los instrumentos de evaluación para discernir lo que el niño ha aprendido y como lo ha hecho. Establecer criterios de evaluación teniendo en cuenta la diversidad, hacer constar la necesidad de la evaluación de los logros del niño, adolescente o joven (Puentes, 2005; Calzado, 2017).

La práctica de ejercicios físicos mediante la asignatura Educación Física, la rehabilitación, la gimnasia matutina, la práctica de deporte, la vida cotidiana ofrece innumerables beneficios, dentro de los que se destacan: favorece la fuerza, la resistencia y el tono muscular; mejora la coordinación de los movimientos, ayuda a mejorar la postura y el equilibrio; aumenta la capacidad inmunológica del organismo y la capacidad vital de los pulmones, contribuye al mejor funcionamiento de los sistemas y aumenta la capacidad de trabajo físico e intelectual, entre otros. Unido a la lista anterior, no se puede desestimar la identificación de los talentos deportivos y las posibilidades de las áreas deportivas en su entrenamiento.

Para ello trabaja el INDER en alianza estratégica, principalmente con el MINSAP (Ministerio de Salud Pública), el MINED (Ministerio de Educación), el MTSS (Ministerio del Trabajo y Seguridad Social) y las asociaciones para las personas con discapacidad a nivel nacional, provincial y municipal. Con el fin de determinar las necesidades de las personas con discapacidad y ofrecerle un lugar con una persona que lo atienda para incorporarse a recibir los beneficios de la ejercitación física.

En esencia es la actividad que más se relaciona con su vida diaria. Por ello han de preferirse deportes que mejoren su vida, incrementando su movilidad y habilidad motora en el manejo de instrumentos, la manipulación de la propia silla de ruedas, en el desempeño con su prótesis y en todo aquello que se identifica con deporte y actividad para todos.

Elevar la preparación física ha estado entre los objetivos fundamentales del hombre desde tiempos inmemorables, bien sea para enfrentar las distintas exigencias que impone la supervivencia, por cuestiones estéticas, guerreros de rendimiento competitivo, o simplemente con fines lúdicos y de salud.

Las capacidades físicas de los atletas con discapacidad F (54)

“El desarrollo de cada una de las capacidades físicas, estará condicionado (de ahí su nombre de condicionales), por una serie de factores, el más destacado es el factor energético determinante en la actividad muscular física” (Castro, 2014, p. 13), también pueden ser coordinativas. Las condicionales dependen fundamentalmente de la ejercitación y las reservas energéticas del organismo y las coordinativas de la actividad neuromuscular. En este sentido, expresa que la fuerza, rapidez, resistencia y la movilidad, dependen de la carga física realizada y su sistematicidad, para desarrollar las capacidades motrices, motivo fundamental de la preparación física.

Es importante señalar que el desarrollo de las capacidades físicas en las clases de Educación Física es diferente a las sesiones de Entrenamiento Deportivo, en el primero se busca mejorar la salud e incluso prevenir, también aumentar capacidad de trabajo, detectar talentos deportivos, en cambio en el entrenamiento se busca aumentar los resultados desde el punto de vista deportivo, es bueno acotar esto pues de ahí depende la forma de dosificación de las cargas físicas.

En lo particular, las direcciones condicionantes están dirigidas a las capacidades físicas condicionantes, las direcciones determinantes son las capacidades o habilidades que desarrollan las capacidades físicas en el atleta F (54) en el atletismo, primera categoría. En lo singular, las capacidades físicas determinantes son a las que más prioridad se da en el entrenamiento deportivo en los atletas con discapacidad F (54) de lanzamiento en

el atletismo, primera categoría. Los lanzamientos deportivos son disciplinas de fuerza rápida y tienen como objetivo lanzar o impulsar un determinado implemento a la mayor distancia posible.

Según Freitas, Abreu, Souza, Donegá y Araujo (2015), los atletas entre las categorías F 52-58, presentan lesión en la médula espinal a niveles entre L2-4, lo que puede afectar en mayor o menor medida los miembros superiores, las funciones de las piernas y el control del tronco. Generalmente, el movimiento del tronco permite hacer ejercicios flexores que permiten el lanzamiento. Los citados autores alertan de la disminución de la sensibilidad por debajo de la lesión de los atletas, las frecuentes úlceras por presión y la degeneración muscular en algunos casos.

Específicamente, los atletas F (54) desde el punto de vista funcional, pueden realizar tres tipos de movimiento de cadera, entre ellos están separado del respaldar de la silla (en una dirección hacia arriba), movimientos en plano hacia atrás y hacia delante y alguna rotación del tronco.

Otra característica es que presentan un balance al sentarse que va de aceptable a bueno. Se debe tener en cuenta que no tienen músculos flexores de cadera funcionales, un ejemplo puede ser la habilidad de levantar el muslo desde la posición de sentado; pudieran tener rigidez de la columna que mejore el balance, sin embargo, reduce la habilidad de girar la columna.

Lanzamiento en atletismo: actividad física adaptada

En las especialidades de lanzamiento, el desarrollo de las capacidades físicas, el aprendizaje y el refinamiento de la técnica son complejos y necesitan de un prolongado y exigente período de entrenamiento. Prueba de ello es la alta media de edad de los lanzadores que copan los primeros puestos del ranking mundial, situada en torno a los veintisiete años, en la que aparentemente el nivel técnico, la experiencia y el desarrollo físico alcanzan su plenitud.

Una de las vías de concreción de esta idea lo constituye la creación de la Federación Internacional de Deporte y Educación Física Adaptada (IFAPA) en 1973, que en sus primeras reuniones celebradas en Québec (1977) y Bruselas (1979), hacen referencia a la importancia de la actividad física, motriz y a los deportes en el desarrollo de las personas con condiciones limitadas, entre ellas las que presentan discapacidad físicas motoras.

Romero y Cerra (2006, p. 257), en el *Programa para la formación básica del lanzador cubano de atletismo*, plantean que un atleta convencional de lanzamiento de primera categoría debe cumplir los requisitos siguientes:

1. Mostrar dominio de los objetivos específicos del programa del Grupo Etéreo, primera categoría del municipio Pinar del Río.
2. Ejecutar su disciplina competitiva con un dominio técnico pulido.
3. Obtener una diferencia entre el resultado desde el esfuerzo final y el resultado completo, al menos, según las normas del cuadro siguiente.

4. Demostrar correctamente el conjunto de ejercicios principales que sustentan la preparación técnica del lanzador, primera categoría, particularmente el movimiento completo en condiciones estandarizada.
5. Lanzar el implemento competitivo desde la posición del esfuerzo final, al menos, a la distancia que se regula en el cuadro siguiente.
6. Realizar correctamente los ejercicios principales que sustentan la preparación de fuerza del lanzador.
7. Jugar un deporte complementario de acuerdo con los requerimientos técnicos y de reglamentación que el mismo exige, en particular el baloncesto, el fútbol y el balonmano.
8. Explicar los fundamentos técnicos, la técnica y la reglamentación que se aplican en la disciplina que entrena.
9. Demostrar conocimientos óptimos acerca de los procedimientos principales que intervienen en la competencia.
10. Promover a la preselección nacional de atletismo.
11. Demostrar la escuela de ejercicios principales de las carreras en sillas de ruedas.
12. Mostrar hábitos correctos en la realización el calentamiento de entrenamiento y de competencia.
13. Elaborar el diario de entrenamiento y obtener de él conclusiones prácticas.
14. Analizar las principales deficiencias técnicas y de preparación física que presenta en el plano general y competitivo, determinando sus causas.
15. Aplicar correctamente en la ejecución del movimiento completo el principio de conservación de la cantidad de movimientos y el aprovechamiento de la energía elástica de las extremidades superiores.
16. Cumplir las marcas mínimas establecidas por la Comisión Nacional para personas con discapacidad de Atletismo para participar en las competencias programadas.

Sin embargo, la adaptación a la actividad física y el entrenamiento de los atletas con discapacidad es un reto reconocido científicamente (Frossard, 2010), citado por Freitas y otros (2015), reconoce que la construcción del programa de entrenamiento de los lanzadores con discapacidad de estas categorías se sustenta en el trabajo empírico que recae en los hombros de los entrenadores y de la conformidad de los atletas y su funcionamiento. No obstante, señalan que algunos atletas disminuyen sus funciones sensoriales durante los entrenamientos, donde aparecen inflamaciones y zonas dañadas que retrasan el entrenamiento.

Este análisis teórico, unido a la situación problemática tratada en la introducción de este trabajo, llevó a la aplicación de métodos del nivel empírico como la observación, la entrevista y el análisis de documentos, cuya integración de los resultados permitió arribar a la determinación de las siguientes fortalezas y debilidades del proceso de

desarrollo de las capacidades físicas de un atleta F (54) en el área del combinado Francisco Donatien en Pinar del Río.

Fortalezas:

- Existencia de un atleta experimentado, con conocimiento del desarrollo de sus capacidades físicas.
- Realización de cursos sobre dosificación de las capacidades físicas.
- Disposición de profesores y atletas para mejorar los resultados del deporte competitivo en lanzamiento.
- Existencia de programas de entrenamiento para atletas convencionales.

Debilidades:

- Insuficiente incremento en el resultado en el resultado de las tres manifestaciones de la fuerza en los atletas F-54.
- Disminución del rendimiento de los atletas en velocidad y resistencia con respecto a sus marcas.
- Limitaciones de implementos deportivos y tecnológicos (silla oficial) para el lanzamiento.
- Limitaciones para la realización de ajustes a los programas para los atletas F-54.

Lo anterior conduce a una contradicción existente entre las limitaciones en la adaptación de las actividades físicas y la disminución de la fuerza, la resistencia y la velocidad de los atletas F-54 y el desarrollo de las capacidades físicas en los atletas con discapacidad F-54, para la búsqueda de mejor resultado en el deporte competitivo.

CONCLUSIONES

Las actuales políticas inclusivas cubanas a tenor de las exigencias internacionales y el avance de las ciencias del deporte apuntan a una Educación Física cada vez más parecida a los contextos y a los sujetos a los cuales involucra. Al tener en cuenta este análisis, cada vez son más los defensores de la actividad física adaptada como una respuesta a la diversidad de manifestaciones e intereses de las personas con discapacidad, dentro de los que se destacan, por prevalencia, resultados deportivos y diversidad la discapacidad físico-motora.

Dentro de las manifestaciones deportivas, el lanzamiento en atletismo se destaca entre las pioneras en adaptarse para la participación de atletas con discapacidad físico-motoras, sin contar todavía con programas de entrenamiento que se adapten a cada uno de los atletas de las diversas categorías, dado en lo fundamental por lo complejo de las características individuales, las condiciones de la salud y de los contextos en los que se desarrollan.

En el área del combinado Francisco Donatien de la provincia Pinar del Río, el proceso de desarrollo de las capacidades físicas de un atleta F (54) de la modalidad lanzamiento, presenta una contradicción a resolverse por la vía científica, entre la situación actual dada por las limitaciones en la adaptación de las actividades físicas del programa de entrenamiento post-covid-19 y la necesidad de recuperar e incrementar

los registros en la fuerza, la resistencia y la velocidad del atleta con discapacidad, de manera que impacte positivamente en sus resultados competitivos.

REFERENCIAS

- Barreiro, J. A., Guerra, N. y Rodríguez, O. (2020). Diagnóstico de la velocidad de movimiento en el lanzamiento del disco en atletas con discapacidad físico motora. *Revista Olimpia*, 17, pp. 1099-1107. Recuperado de <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/1945>
- Calzado, A. F. (2017). *Estrategia para la superación de los profesores de educación física dirigida al desarrollo de la psicomotricidad en niños del primer ciclo con parálisis cerebral* (tesis doctoral inédita). La Habana: Editorial Universitaria.
- Castro, Y. (2014). *Pruebas funcionales para evaluar capacidades físicas condicionales en atletas de 100m planos con limitaciones físico-motoras en sillas de ruedas* (trabajo de diploma inédito). Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo, Facultad de Holguín. Recuperado de <https://repositorio.uho.edu.cu/handle/uho/3660>
- Ferrer, A. (2013). La atención a los alumnos con limitaciones físico-motoras. En T. Chout, M. Orosco, S. A. Borges, P. Mesa, R. López, S. Guerra, ... y Ramírez, E. (Comps.), *Sobre el perfeccionamiento de la Educación Especial* (pp. 215-229). La Habana: Pueblo y Educación.
- Ferrer, A. (2016). *Concepción pedagógica para la atención educativa ambulatoria a los alumnos con limitaciones físico-motoras*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Freitas, D., Abreu, C., Souza, M., Donegá, T. J. y Araujo, C. (2015). *Effect of anthropometric aspects of f56 class athletes in the pressure distribution on the throwing frame seat*. Encuentro Mundial de Ingeniería Biomecánica (ENEBI 2015). Recuperado de https://ssl4799.websiteseuro.com/swge5/PDF/EEB-2015-0133_17757.PDF.
- Navarro, S. M. (2006). *Una concepción pedagógica para el proceso de tránsito a la educación media superior de los alumnos con limitaciones físico-motoras* (tesis doctoral inédita). Instituto Central de Ciencias Pedagógicas, La Habana, Cuba.
- Pascual, S. A. (2012). Actividad física adaptada en las necesidades educativas especiales. En K. Noguera y V. Ramírez (Comps.), *Compendio de trabajos de posgrado* (pp. 45-56). La Habana: Pueblo y Educación.
- Pérez, T. J. (2012). El Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo (CEDI): investigación aplicada, formación y promoción deportiva para personas con discapacidad en acción. *Revista Andaluza de Documentación sobre el Deporte*, (4).
- Puentes, T. (2005). *Educación de los alumnos con limitaciones físico-motoras*. La Habana: Pueblo y Educación.
- Puentes, T. (2013). *Modelo para la atención educativa integral a los alumnos con limitaciones físico-motoras por vía ambulatoria en la provincia Pinar del Río* (tesis doctoral inédita). Universidad de Ciencias Pedagógicas Rafael María de Mendive. Pinar del Río, Cuba.

- Reina, R. (2010). *La actividad física y deporte adaptado ante el Espacio Europeo de Enseñanza Superior*. Sevilla: Wanceulen.
- Romero, E. y Cerra, J. A. (2006). *Programa para la formación básica del lanzador cubano de atletismo*. Federación Cubana de Atletismo. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo
- Sánchez, X. (2017). *La superación del maestro ambulante sobre el desarrollo de la psicomotricidad en los alumnos con limitaciones físico-motoras por parálisis cerebral* (tesis doctoral inédita). Universidad de Pinar del Río Hermanos Saíz Montes de Oca. Pinar del Río, Cuba.
- Triana, M. (2011). *Una concepción teórico-metodológica para la atención educativa ambulatoria* (tesis doctoral inédita). Instituto Central de Ciencias Pedagógicas-Centro Latinoamericano para la Educación Especial. La Habana, Cuba.
- Zurita, C. R. (2015). *Los niños de la primera infancia con limitaciones físico-motoras. Orientaciones para su atención*. La Habana: Pueblo y Educación.

LOS JUEGOS DEPORTIVOS EN EL ÁREA RURAL DE LA COOPERATIVA HERMANOS SOCARRAS EN CASCORRO, GUÁIMARO

SPORTS GAMES IN THE RURAL AREA OF THE HERMANOS SOCARRAS COOPERATIVE IN CASCORRO, GUÁIMARO

Rivier Álvarez Machado

Yadira Bárbara Machado Rodríguez, bellacuba@nauta.cu

RESUMEN

El juego ha trascendido siglos con diversos objetivos, de manera lúdica se ha aprendido con más eficacia. El juego prepara al niño, adolescente, al adulto para la vida, siempre tiene reglas, que deben cumplirse, son experiencias vividas, sirven de base para adquirir nuevos conocimientos, es una necesidad vital para los niños, el adulto fortalece las musculaturas. Desde la antigüedad ha existido lucha libre, atletismo, levantamiento de pesa, natación, remo, tiro. El juego es una actividad muy ligada al origen de los seres humanos. Diferentes culturas expresan sus costumbres, mitos a través de ceremonias. Por ello esta diversión servían como herramienta de aprendizaje en la sociedad, además de ser un deporte el juego formaba parte de las creencias religiosas, hasta el punto de que algunas culturas lo usaban para elegir los sacrificios humanos en sus rituales. Por tanto, el objetivo del presente artículo es elaborar una propuesta de actividades para el desarrollo de habilidades que favorezcan a la formación de competencias deportivas con los campesinos para realizar juegos en su tiempo libre. Con esta propuesta se favorece la preparación de los juegos deportivos con campesinos. Las actividades planificadas contribuyeron a la educación para la salud, social y moral. La divulgación, planificación de las actividades vinculó y motivó a campesinos se logró una mayor unificación y participación de los campesinos a los juegos.

PALABRAS CLAVES: juegos, educación, aprendizaje, tiempo libre.

ABSTRACT

The game has transcended centuries with various objectives; in a playful way it has been learned more effectively. The game prepares the child, adolescent, the adult for life, it always has rules, which must be followed, they are lived experiences, they serve as a basis for acquiring new knowledge, it is a vital necessity for children, adults strengthen the muscles. Since ancient times there has been wrestling, athletics, weight lifting, swimming, rowing, shooting. Gambling is an activity closely linked to the origin of human beings. Different cultures express their customs, myths through ceremonies. For this reason, this fun served as a learning tool in society, in addition to being a sport, the game was part of religious beliefs, to the point that some cultures used it to choose human sacrifices in their rituals. Scientific problem how to promote the formation of sports competitions with the peasants to play games in their free time? Object sports games in their free time objective to develop a proposal of activities for the development of skills that favor the formation of sports competitions with the peasants to play games in their free time. Conclusions the preparation of sports games with peasants has been favored. This work has important theoretical notes on the subject. The planned activities will contribute to education for health, moral social. The dissemination, planning of the

activities linked and motivated the peasants. A greater unification and participation of the peasants in the games was foreseen.

KEY WORDS: games, education, learning, leisure time.

INTRODUCCIÓN

El juego ha trascendido los siglos con diversos fines u objetivos, de manera lúdica se ha aprendido con más eficacia. El juego prepara al niño, adolescente, y al adulto mayor para la vida, siempre debe tener normas o reglas, las que deben cumplirse, son experiencias vividas que sirven de base para adquirir nuevos conocimientos.

Todas las personas han jugado, aunque sea una vez en su vida, no importa la raza, ni el nivel de vida (económico), ser pobre, de la clase media o rico. Porque hay una cantidad de juegos inimaginables y según las costumbres de los diferentes países y áreas geográficas. El juego es una necesidad vital para los niños. El juego deportivo para los adultos fortalece las musculaturas, desde la antigüedad ha existido la lucha libre, atletismo principalmente carreras de velocidad, levantamiento de pesa, natación, remo, tiro con arco, etcétera.

El hombre desde la comunidad primitiva se dedicó a la búsqueda de formas útiles y placenteras que le permitieran el empleo de su tiempo libre, que no solo fuera a la búsqueda de su alimentación, sino también a otras actividades como: la danza, las artes plásticas, los juegos deportivos, que más tarde contribuyeron el desarrollo de la sociedad.

... los hombres del paleolítico crean mediante el juego unas manifestaciones o expresiones a cerca de la cultura que cada vez van siendo más complejas como la moral, la enseñanza o el derecho, así consiguen convertir el juego en una característica importante no solo por el beneficio que aporta a los seres humanos, también por los cambios que va generando en la sociedad (...) porque ayuda en el desarrollo psíquico y físico. El juego está muy vinculado a lo mágico y divino, ya que las manifestaciones sobre el juego durante el paleolítico integraban algún ritual religioso. (Calvo y Gómez, 2018, p. 23)

El historiador cultural holandés Huizinga, en su libro *Homo Ludens* (1938), argumentó que los juegos eran una condición primaria de la generación de culturas pre-modernas, India, Asia del Este.

A su vez, Hernández (2021) sostiene que:

... el juego es una actividad muy ligada al origen de los seres humanos. Diferentes culturas expresan sus costumbres y mitos a través de ceremonias y bailes e integración social. Por ello esta diversión servían como herramienta de aprendizaje en la sociedad (...), sus orígenes aproximadamente al año 3000 a. c. en Egipto con las competencias de caballos, los juegos de bolos, y pelotas (...) En Roma y Grecia son las culturas que llevaron el significado de juego a otro nivel, con la aparición de los deportes, sus gladiadores aprendieron el balance entre la fuerza y la educación. (<https://www.culturamas.es/2021>)

En el continente americano, los mayas, incas y aztecas tenían sus juegos, con diferentes reglas que debían cumplir. Los aztecas tenían algunos juegos o deportes, las carreras, la caza, la gimnasia, halterofilia y lucha, montañismo, natación, pesca, remo, navegación, tiro. De ahí que todas las civilizaciones antiguas que practicaban deporte lo

entendieron como ejercicio físico preparado individualmente o por equipo (<https://www.diariosigloXXI.com>).

Según Sanz (2022), en sus investigaciones sobre los deportes más antiguos, como el juego de pelota en Mesoamérica, expresa:

El juego de pelota no tiene otro nombre oficial, era un deporte popular y lo jugaban las civilizaciones antiguas más importantes de Centro América, así como los mayas, aztecas y los olmecas, además de ser un deporte el juego formaba parte de las creencias religiosas, hasta el punto de que algunas culturas usaban el juego para elegir los sacrificios humanos en sus rituales. (<https://historiasdelahistoria.com>)

Por otra parte, sobre la participación de la mujer en los juegos, Martínez (2003) señala:

... la mujer tomaba parte de los juegos con el hombre, juegos taurinos, algunos tan peligrosos (...) consistía en saltar a estos animales, pasando entre los cuernos y su lomo. Las tres fases del salto parecen uno de los más famosos frescos encontrados en Palacio de Knosos, mundialmente conocido como la saltadora, es precisamente una estilizada mujer. (p. 6)

Según Pérez (1997), la estructura y variedad de tiempo libre de una población expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo sociocultural, así como el empleo del tiempo libre incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de su utilización adecuada puede constituir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

Antes de 1959, las instalaciones existentes en Cuba fueron un paraíso exclusivo para aquellos turistas y personas de clase social de alto nivel que podían pagar las mejores playas, clubes deportivos, ya que eran propiedades de millonarios y el pueblo solo estaba destinado a mirar y muy pocos podían servir, al ver como crecían los bolsillos de los capitalistas.

Con el triunfo de la Revolución cubana, el 1ro de enero de 1959, se dio una nueva orientación a la recreación pues permitió el acceso del pueblo a todas las instalaciones deportivas recreativas significando esto el surgimiento de instalaciones con el fin de establecer una masividad deportiva, un mejoramiento y utilización del tiempo libre según las necesidades recreativas del hombre, como eslabón fundamental en la misma medida en que crece la disponibilidad de tiempo libre y las posibilidades de su utilización plena, crece la necesidad y la importancia de la cultura del tiempo libre.

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. 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, que en última instancia favorece el espacio para las actividades recreativas o las actividades propias del descanso activo de la sociedad.

En Cuba, después del triunfo de la Revolución, todos los juegos deportivos fueron enteramente gratuitos, y penalizados los que apostaban o jugaban dinero. Hace unos años por indicación del Instituto Nacional de Deportes (INDER), por dictamen autorizaron a cobrar las entradas en diferentes áreas deportivas, estadio de béisbol, piscinas deportivas para la entrada de bañistas (no deportistas), gimnasios, etcétera. Este financiamiento es recaudado por la organización nacional tributaria ONAT.

La recreación es la diversión, la cual libera al individuo del aburrimiento, la monotonía y la rutina, dado que el hombre moderno experimenta a menudo la necesidad de una ruptura con sus quehaceres cotidianos, para vencer las insatisfacciones y frustraciones que estos generan. Estamos en presencia de unos juegos deportivos recreativos.

El hombre está necesitando cada día más orientación que le permita organizar sus posibilidades hacia el futuro de su vida, y para lograrlo el hombre amerita en primer lugar sentirse preparado para actuar y crear su ser y su vida. Por tanto, el objetivo del presente trabajo es elaborar una propuesta de actividades para el desarrollo de habilidades que favorezcan a la formación de competencias deportivas con los campesinos para realizar juegos en su tiempo libre.

La Cooperativa de Créditos y Servicios CCS Hermanos Socarras

En la Cooperativa de Créditos y Servicios CCS Hermanos Socarras, de Cascorro, municipio Guáimaro, provincia de Camagüey, Cuba, los campesinos desde el año 2006, realizan juegos deportivos y competencias todos los días 17 de cada mes. En esa cooperativa son socios o pertenecen los autores, uno de ellos Licenciado en Cultura Física, el los instruye para favorecer a la formación de competencias deportivas.

Los juegos o competencias que realizan los cooperativistas son:

- Carreras de caballos. Individual con cronómetro y por pareja.
- Enlace de terneros.
- Ordeño de vacas.
- Subir el palo encebado, coger el puerco, o chivo encebado.
- Pelota.
- El campesino desde el caballo que va corriendo coge la cinta o lazo que está en un cordel.
- Pesca con anzuelo desde la orilla de la presa.
- Dominó.

Los autores preparan todos los meses el plan de trabajo:

1. Cuál es el juego o competencia que van a realizar el día 17.
2. En dependencia del juego a competir se trazan algunas tareas.

Tareas a seguir:

- Fundamentar la importancia de la organización de las competencias deportivas, para lograr los juegos con campesinos y correcta disciplina.
- Determinar los indicadores que caracterizan a la comunidad campesina.
- Diagnóstico del nivel de preparación de los jugadores.
- Determinación los instrumentos, medios, o instrumentos que se necesitan para las competencias deportivas o juegos con los campesinos.

Actividades para garantizar los juegos deportivos y sus competencias:

- Si es carrera de caballo, el animal no puede ser hembra, ni percherón.
- Si es enlace de terneros, los animales deben tener más de 4 meses.
- Los hombres o mujeres más delgadas o flacos son los que suben el palo encebado o le caen atrás al puerco o chivo.
- En la pelota son 2 equipos de 9 personas cada uno, pueden ser mixtos hombres y mujeres.
- La pesca con anzuelo gana el que más pesque y si tienen la misma cantidad, el que tenga el pescado más grande es el ganador.
- La cooperativa tiene un financiamiento para los ganadores que no deben ser más de tres. Este financiamiento es del ahorro de los propios campesinos que es recolectado ese dinero por el económico de la Cooperativa de Créditos y Servicios CCS.

En la vida cotidiana, los juegos o deportes recreativos deben poder experimentarse con la vivencia de lo no obligatorio, en el sentido de que el tiempo que nos consume dicha experiencia es vivido como propio, sin frustraciones, porque se halla alentada por un interés profundo, ni discusiones por los perdedores. Las situaciones de los juegos o deportes recreativos son diferentes: varían en cada cultura y subcultura. Las vivencias de los juegos o deportes recreativos tienen diferentes matices según cada personalidad; puede ser más o menos rica, profunda, auténtica.

La vivencia de los juegos o deportes recreativos, sin pérdida de la conciencia, de lo habitual o cotidiano, que permite el descubrimiento y penetración en una nueva dimensión de la existencia, y que va acompañada de un sentimiento de plenitud. Para que sea posible una experiencia de los juegos o deportes recreativos, debe haber, psíquica y biológicamente, una disponibilidad de energía.

La experiencia de los autores por más de 15 años en la Cooperativa permite observar y participar en las competencias, emplean su tiempo libre, de una forma agradable donde aprenden los valores de respeto, humildad. Desde el punto de vista socioeconómico, Cascorro es un poblado ganadero, tiene dos escuelas primarias, una secundaria, un preuniversitario, un policlínico, un taller de confecciones textiles, una sala de judo, un estadio. Así los campesinos que realizan los juegos deportivos tienen pocos lugares para emplear su tiempo libre.

En el tiempo de pandemia Covid-19, estos juegos no se realizaron, pero ya se reanudaron, con muchos deseos y disciplina, ellos quisieran rescatar otros juegos tradicionales para que participen más campesinos y las familias. Ya que en estos juegos no hay perdedores porque aprenden, emplean su tiempo libre.

El juego deportivo ha evolucionado desde sus orígenes hasta nuestros días porque él hombre aplica normas de seguridad para proteger su vida, ejemplo en el rodeo, karate, taekwondo, emplea cascos. Los saltadores y corredores utilizan rodilleras, así como se emplean ropas y zapatos adecuados a cada deporte y según el clima. Los campesinos utilizan cascos por si se caen.

El juego deportivo en las comunidades rurales es muy importante ya que viven lejos de las ciudades y así emplean su tiempo libre. Ellos confeccionan muchos de los implementos deportivos como: bate, pelota, sancó, sogá, cinta, tableros, juegos de dominó y dama. Ellos cuidan su medio ambiente o entorno. Pues tienen áreas para los juegos que no obstaculicen a las crías o sembrados.

En las comunidades rurales tenemos una unión con la naturaleza que permite realizar deportes: montañismo, pesca, rodeo, monta de caballo, en lo que podemos apreciar el beneficio físico, psicológico y social de estos deportes y deportistas desde el medio natural el campo. En ocasiones decimos estamos practicando el Ecoturismo o Turismo de naturaleza. Aquí involucramos a toda la comunidad, porque las áreas son en diferentes lugares de la cooperativa.

En la misma medida en que crece la disponibilidad de tiempo libre y las posibilidades de su utilización plena, crece la necesidad y la importancia de la cultura del tiempo libre. 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, que en última instancia favorece el espacio para las actividades recreativas o las actividades propias del descanso activo.

Todas las actividades que realizan reducen el estrés, el desvelo, la ansiedad, depresión u otras alteraciones. Hay unión entre los campesinos cooperativistas. Las actividades deportivas son convocadas por el presidente de la Cooperativa, porque esto implica ajustar horarios de los campesinos o cooperativistas.

La cooperativa Hermanos Socarras se encuentra ubicada geográficamente en la parte norte-este de la provincia Camagüey, a 10 Km del poblado de Cascorro. En la zona hay una loma llamada El Miradero, presa, arroyuelos, es llana, ganado mayor, bosques de madera preciosa. Ello permite que se realicen con mayor eficacia los juegos deportivos en el área rural.

La comunicación que tienen los cooperativistas o campesinos con los directivos es la que permite la actividad práctico-transformadora de los seres humanos. Lo que posibilita que los campesinos sean mejores seres humanos dada la posibilidad de transmitir conocimientos a las nuevas generaciones, además el desarrollo de estas actividades les hace tener mejores relaciones sociales.

La dirección de la cooperativa adiestra a los jóvenes y niños a insertarse en los juegos deportivos en sus aéreas rurales, estos jóvenes se desempeñan como campesinos y ya no están vinculados al estudio. Los niños y adolescentes si están vinculados al estudio, algunos en la escuela primaria de la cooperativa, otros en el poblado de Cascorro en los centros escolares o en la secundaria.

El aporte teórico de este artículo es la metodología con que los cooperativistas han elaborados sus juegos deportivos sin ellos ser del área deportiva. La modelación de las competencias. Esto es un logro porque no en todas las cooperativas se hacen juegos deportivos.

El aporte práctico consiste en el diagnóstico de las necesidades de los campesinos que están aptos para estos juegos deportivos. A dichos campesinos que han alcanzado resultados satisfactorios, el INDER le ha entregado diplomas y reconocimientos.

Según las definiciones expuestas se pueden resaltar funciones básicas de los juegos: tiempo libre, diversión y desarrollo. El juego libera a las personas de la fatiga, cansancio, cuando estas participan en actividades recreativas se protegen del desgaste provocado por las tensiones derivadas de las obligaciones cotidianas, especialmente de las laborales. En el caso de los jóvenes que habitan en las comunidades, cooperativas, quienes tienen gran cantidad de tiempo libre, el participar en actividades recreativas, juegos deportivos, durante este tiempo libre, contribuye a liberar las tensiones que producen las diversas problemáticas que se viven día a día y que van en detrimento de su calidad de vida.

CONCLUSIONES

Se ha favorecido la preparación de los juegos deportivos en los campesinos de la CCS Hermanos Socarras Cascorro Guáimaro. Durante la realización de este trabajo se realizaron importantes apuntes teóricos en correspondencia con el tema. Las actividades planificadas contribuyeron a la educación para la salud, social y moral de los campesinos. La divulgación y planificación de las actividades vinculó y motivó a la comunidad campesina incluyendo niños, ejemplo el nieto y sobrino de los autores e hijo de un campesino. Se logró una mayor unificación y participación de los campesinos a los juegos deportivos recreativos, utilizando su tiempo libre de forma sana y placentera.

REFERENCIAS

- Calvo, P. y Gómez, M. del C. (2018). Aprendizaje y juego a lo largo de la historia. Revista hispanoamericana de historia de las ideas. *La Razón Histórica*, (40), pp. 23-31. Recuperado de <https://www.revistalarazonhistorica.com>.
- Hernández, R. (2021). *¿Cómo empezó todo? Conoce la historia y el origen del juego en la humanidad*. Recuperado de <https://www.culturamas.es/2021/06/1>.
- Huizinga, J. (1938). *Homo Ludens. Juegos europeos*. Recuperado de <https://www.educacionfisicahn.com>.
- Martínez, M. E. (2003). La investigación de la cultura física de las civilizaciones antiguas: reflexiones y propuestas en una aproximación a la antigua civilización cretense. *Revista digital*, 9(62). Buenos Aires. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd62/Creta.htm>.
- Nacimiento del deporte en las civilizaciones antiguas*. (2016). Recuperado de <http://www.diariosigloXXI.com>.
- Pérez, A. (1997). *Recreación: fundamentos teóricos metodológicos*. La Habana. gráficos de la Dirección de Publicaciones y materiales educativos.
- Sanz, J. (2022). *Los deportes más antiguos*. Recuperado de <https://historiasdelahistoria.com>

ANEXOS

Anexo I

Un niño, hijo, sobrino del autor, nieto de la autora (campesinos). CCS Hermanos Socarras, Cascorro, municipio Guáimaro, provincia Camagüey, Cuba.



Anexo II

Frecuencias de juegos por años.

2016	2017	2018	2019	2022
Carreras de caballos. Individual con cronómetro y por pareja.	Carreras de caballos. Individual con cronómetro y por pareja.	Carreras de caballos. Individual con cronómetro y por pareja.	Carreras de caballos. Individual con cronómetro y por pareja.	Carreras de caballos. Individual con cronómetro y por pareja.
Pelota	Pelota	Pelota	Pelota	Pelota
Dominó	Dominó	Dominó	Dominó	Dominó
Enlace de terneros		Enlace de terneros		
	Ordeño de vacas			
Pesca con anzuelo desde la orilla de la presa.		Pesca con anzuelo desde la orilla de la presa.		
	Subir el palo encebado, coger el puerco, o chivo encebado			
			El campesino desde el caballo que va corriendo coge la cinta o lazo que está en un cordel.	

NUEVAS INVESTIGACIONES EN BIOMECÁNICA Y ATAXIA ESPINOCEREBELOSA TIPO 2

NEW RESEARCH IN BIOMECHANICS AND SPINOCEREBELLOR ATAXIA TYPE 2

Oscar Alberto Martínez Barrera, oscarmb@ult.edu.cu

Rubén Edgar Casadevall Garcells, rubencg@ult.edu.cu

José Ramón González Carralero, oscarmb@ult.edu.cu

RESUMEN

La ataxia está definida como el trastorno del movimiento intencional, debido a alteraciones de equilibrio y la coordinación, como objetivo planteamos identificar un perfil biomecánico de las alteraciones del equilibrio en pacientes con ataxia espinocerebelosa tipo 2. Los métodos y técnicas se utilizaron con la intención de organizar y estudiar la evolución de la temática abordada, el estudio de comparaciones, diferenciaciones, semejanzas y caracterización de las bibliografías presentadas por diferentes autores, como base teórica fundamental para la orientación general y la lógica del proceso de investigación. Los resultados con la aplicación, se demostró que todas las variables evaluadas en el grupo experimental mejoraron en comparación a los valores referenciales, esto permitió proponer un conjunto de recomendaciones para ser aplicadas en la práctica, las mismas están encaminadas a implementar acciones que tiendan a reeducar el equilibrio y con ello lograr una mejor contribución a la estabilidad del tronco y los miembros superiores, las conclusiones están dirigidas a crear un perfil con indicadores biomecánicos adecuados a controlar, los estudios antecedentes demuestran que aún es insuficiente la cuantificación de los indicadores biomecánicos para esta capacidad lo que nos permitió elaborar un conjunto de indicadores estáticos para evaluar la capacidad física equilibrio.

PALABRAS CLAVES: Biomecánica, perfil biomecánico, SCA2.

ABSTRACT

Ataxia is defined as a disorder of intentional movement, due to balance and coordination disorders. Our objective was to identify a biomechanical profile of balance disorders in patients with spinocerebellar ataxia type 2. The methods and techniques were used with the intention of organize and study the evolution of the topic addressed, the study of comparisons, differentiations, similarities and characterization of the bibliographies presented by different authors, as a fundamental theoretical basis for the general orientation and logic of the research process. The results with the application, it was shown that all the variables evaluated in the experimental group improved compared to the referential values, this allowed proposing a set of recommendations to be applied in practice, they are aimed at implementing actions that tend to re-educate balance and thereby achieve a better contribution to the stability of the trunk and upper limbs, the conclusions are aimed at creating a profile with adequate biomechanical indicators to control, previous studies show that the quantification of biomechanical indicators for this is still insufficient. capacity, which allowed us to develop a set of static indicators to assess balance physical capacity.

KEY WORDS: Biomechanics, biomechanical profile, SCA2.

INTRODUCCIÓN

La ataxia espinocerebelosa tipo 2 (del inglés spinocerebellar ataxia type 2, SCA2) es una enfermedad neurodegenerativa, autosómica dominante, causada por la expansión del trinucleótido citocina-adenina-guanina (CAG) en el primer exón del gen ATXN2. La enfermedad se caracteriza por un síndrome cerebeloso progresivo, caracterizado por ataxia de la marcha, disartria cerebelosa, dismetría y disdiadococinesia. Estas manifestaciones están usualmente acompañadas por enlentecimiento de los movimientos oculares sacádicos, neuropatía periférica, alteraciones cognitivas y del sueño.

La edad de inicio de los síntomas es variable y depende mayoritariamente del número de repeticiones del triplete CAG (Rodríguez y otros, 2020). Autores como Velázquez, Medrano y Rodríguez (2020), en un estudio nacional epidemiológico a 1001 pacientes plantearon que la tasa de prevalencia de la SCA2 a nivel mundial se estima alrededor de 1 a 5 casos por 100 000 habitantes. En Cuba, 1001 pacientes sufren de Ataxias Hereditarias que pertenecen a 213 familias distintas, 848 casos (87,42%) pertenecientes a 124 familias son diagnosticados con SCA2, la prevalencia de SCA 2 en Cuba: 7,55 casos/100,000 hab., y la prevalencia de la mutación es de 36,2 casos/100,000 hab., lo que trae consigo a 9791 descendientes en riesgo.

Hasta la fecha no existe tratamiento específico para la SCA2, aunque desde hace más de 10 años, en Cuba, se desarrolla un Programa de Neurorrehabilitación Integral que ha obtenido resultados efectivos en la recuperación funcional y la calidad de vida de estos pacientes (Velázquez y otros, 2019).

Por esta razón, una de las áreas dedicadas a la búsqueda de estos patrones es la biomecánica. Sus esfuerzos se enfocan fundamentalmente en el establecimiento de patrones de movimiento característicos de personas sanas y en la comparación de estas con las variaciones generadas por trastornos patológicos que comprometen el sistema óseo-muscular. En este sentido, es posible evaluar de forma más objetiva el estado y evolución de las patologías que afectan en sistema neuro-motor, siendo la alteración del equilibrio uno de los signos más comunes en la actualidad.

En consecuencia, otros autores como Jhon, Hale, Claydon y Smith (2013), declaran otras escalas en la evaluación de la postura y el equilibrio, como son: la ataxia cooperativa internacional escala de calificación (ICARC) Para la calificación de la ataxia, que emplea el balance evaluado y usa el subcomponente de postura y marcha (PG), también, la escala para la evaluación y valoración de la ataxia (SARA).

Para la calificación de ataxia, en la que se emplea los subcomponentes marcha, postura y posición y evalúan el equilibrio entre las actividades correspondientes. Por otra parte, estudios estabilométricos demostraron una significativa reducción del índice de Romberg (área), después de tres meses de rehabilitación neurológica, lo que evidenció que, al final del tratamiento, se logró una mejoría significativa del equilibrio y la estabilidad postural en pacientes con ataxia espinocerebelosa tipo 2 (Velázquez, 2012).

Al tener en cuenta lo anterior, se aplicó el perfil biomecánico para evaluar el equilibrio estático en 15 pacientes y 15 controles, y se analizó su relación con los parámetros estáticos definidos por el estadio de la enfermedad.

Evaluación estática del equilibrio. Resultados de las mediciones en ambos grupos

Para la recopilación de los datos se les indicó a los pacientes realizar 8 ejercicios establecidos dentro del perfil biomecánico, estos tenían como objetivo determinar el estado del equilibrio estático en cada uno de ellos para la obtención de los indicadores espaciales y funcionales necesarios para establecer comparaciones con los datos referenciales aplicados al grupo de control.

Al tomar en consideración los indicadores descritos para la evaluación del equilibrio estático todos los indicadores biomecánicos propuestos fueron evaluados, utilizando el software de análisis del movimiento humano, Kinovea 0.8.27, para cada uno de los ejercicios se cumplió con la estandarización de las pruebas; ésta consistía en lo siguiente: todos los pacientes objeto de estudio de la presente investigación, incluyendo el grupo de control, utilizaron durante la realización de los ejercicios la menor cantidad de ropa posible para que estas variables no afectaran los resultados finales y las mediciones que se realizan en el software Kinovea 0.8.27.

Resultados

Evaluación del equilibrio estático:

En primer lugar, para validar la aplicabilidad del perfil biomecánico propuesto se utilizaron los siguientes modelos estadísticos:

Primero, para describir los conjuntos de datos (grupos): Tablas de frecuencia, histogramas y algunas medidas como, la media aritmética, la desviación típica, los valores máximos y mínimos, el rango o amplitud, además fueron calculados, la mediana y la moda. Por último, para realizar las comparaciones, fue aplicada la prueba de U de Mann-Whitney, en la que se comparan los rangos promedios de cada uno de los grupos.

Tabla 1. Resumen de las medidas descriptivas.

	Ej. 1		Ej. 2		Ej. 3		Ej. 4oa		Ej. 4oc	
	GC	GE	GC	GE	GC	GE	GC	GE	GC	GE
Medias	2.87	1.02	2.32	0.90	0.87	0.41	1.29	0.79	3.54	2.24
D. típicas	2.34	0.58	4.18	0.90	1.01	0.69	1.52	0.95	3.84	2.05
Máximos	8.59	2.07	16.60	3.10	3.33	2.80	5.35	3.48	12.50	6.21
Mínimos	0.15	0.02	0.06	0.07	0.13	0.05	0.13	0.03	0.11	0.18
Rangos	8.44	2.05	16.54	3.03	3.20	2.75	5.22	3.45	12.39	6.03

Tabla 2. Resumen de las medidas descriptivas (Continuación).

	Ej. 5		Ej. 6		Ej. 7		Ej. 8	
	GC	GE	GC	GE	GC	GE	GC	GE
Medias	887.48	711.73	79.70	74.93	85.06	80.07	11.93	10.20
D. típicas	380.4	231.43	12.35	3.50	10.00	5.03	2.55	2.01
Máximos	1715.15	1176.00	99.56	80.50	98.13	88.20	18.00	14.00
Mínimos	420.80	365.90	65.65	69.50	71.11	72.10	9.00	7.00
Rangos	1294.35	810.10	33.91	11.00	27.02	16.10	9.00	7.00

Finalmente, como se observa en la tabla anterior, todos los indicadores en todos los ejercicios aplicados son favorables al grupo experimental (GE), esto es un claro indicio de la mejoría que experimentaron al terminar el estudio. El sistema de ejercicios fue aplicado a ambos grupos, lo que refuerza el criterio antes expuesto.

Tabla 3. Resumen de las comparaciones (pruebas de hipótesis).

Comparación	Rango promedio		Nivel Sig. (α)	Diferencia favorable a:
	GC	GE		
Ejercicio 1	19.73	11.2	0.008	Altamente sig, Grupo Exp
Ejercicio 2	16.80	14.20	0.436	No significativa
Ejercicio 3	19.33	11.67	0.016	Altamente sig, Grupo Exp
Ejercicio 4 OA	11.93	19.07	0.026	Significativa al Grupo Control
Ejercicio 4 OC	11.53	19.47	0.013	Altamente sig, Grupo Control
Ejercicio 5	17.53	13.47	0.217	No significativa
Ejercicio 6	16.00	15.00	0.775	No significativa
Ejercicio 7	17.07	13.93	0.345	No significativa
Ejercicio 8	18.17	12.83	0.098	Med. Significativa Grupo Exp

Por otra parte, fue aplicada la prueba de hipótesis U de Mann-Whitney (no paramétrica), debido a que el tamaño de la muestra es pequeño, además las muestras son dos grupos independientes. El nivel de significación especificado es de $\alpha = 0.05$, ya que es el rango más utilizado en las investigaciones. Para la formulación de las hipótesis se declara que,

si H_0 : No hay diferencia significativa en el rango promedio en cada uno de los ejercicios entre los grupos de control (GC) y experimental. Si H_1 : El resultado promedio del grupo experimental en todos los ejercicios es significativamente superior al grupo de control.

Algo semejante ocurre con la salida de la prueba, que no es más que el valor correspondiente a la significación unilateral de la prueba. (α_0). Como se sabe, si $\alpha_0 < \alpha$, se rechaza la hipótesis nula (H_0), lo que nos permite concluir la validez de la hipótesis alternativa (H_1). En cuanto a los resultados de las dócimas aplicadas (pruebas de hipótesis), cuatro arrojaron que no hay significación en los resultados de las dócimas (ejercicios 2, 5, 6 y 7) esto favorece al grupo experimental, pues lo coloca al mismo nivel del grupo de control que son sujetos no enfermos.

Tres pruebas muestran resultados favorables al grupo experimental, dos de ellas con diferencias altamente significativa (1 y 3) y una con diferencia medianamente (8) y por último en las dos fases del ejercicio (4) las diferencias fueron favorables al grupo de control, lo que nos indica que se debe recomendar ejercicios en dirección al mejoramiento de este indicador del equilibrio estático.

Discusión de los resultados obtenidos en el proceso de investigación

Las alteraciones del equilibrio es una característica frecuente en las enfermedades neurodegenerativas. Sin embargo, nunca se había evaluado este parámetro mediante el software biomecánico Kinovea 0.8.27 en pacientes con ataxia espino-cerebelosa tipo 2, lo que facilitó la creación de un perfil con indicadores biomecánicos adecuados a controlar (Assadi y otros, 2008; Asaka y Wang, 2011; Jhon y otros, 2013). En los resultados del diagnóstico se evidenciaron las principales insuficiencias de los estudios realizados en la evaluación del equilibrio estático en pacientes con Ataxia Espino-cerebelosa tipo 2, en estadio I (Diener y otros, 1992; Collado y otros, 2003; Cernak, Stevens, Price y Shumway-Cook, 2008; Cerda, 2010; Díaz, 2015; Cameirao, Badia, Oller y Verschure, 2010; Cáceres y Palacios, 2017).

La identificación de los contenidos y estructuras del perfil propuesto, nos permitió elaborar un conjunto de indicadores estáticos para evaluar la capacidad física equilibrio en pacientes con Ataxia Espino-cerebelosa tipo 2, en estadio I, y comparar los resultados obtenidos con valores referenciales considerados adecuados por la comunidad científica. Los resultados anteriores evidencian los principales factores que desde el punto de vista físico determinan las afectaciones en el equilibrio estático en los pacientes.

Los resultados de esta investigación sugieren la necesidad de realizar una evaluación longitudinal de las alteraciones del equilibrio en estos pacientes con el objetivo de estudiar sus patrones de progresión, así como sus principales determinantes (Velázquez y otros, 2020). Además, se requiere de un estudio más amplio en portadores asintomáticos de la ataxia espino-cerebelosa tipo 2 (SCA2) para comprobar si estas alteraciones anteceden o no al síndrome cerebeloso (Rodríguez y otros, 2020).

Este estudio de los patrones estáticos del equilibrio demostró por primera vez que los pacientes con SCA2 muestran una reducción significativa del índice de Romberg (área). Esta alteración guarda una estrecha relación con la gravedad del daño cerebeloso y, por tanto, representa un nuevo biomarcador de progresión de la enfermedad, con un elevado potencial para el diseño de herramientas clínicas más objetivas, la evaluación de

alternativas terapéuticas, así como el diseño de estrategias de rehabilitación de la alteración de equilibrio en estos pacientes (Velázquez y otros, 2020).

Con el propósito de retardar el proceso de afectación del equilibrio en los pacientes estudiados, se proponen las siguientes recomendaciones metodológicas a tener en cuenta para su inclusión en el proceso de rehabilitación física.

Para alcanzar una mejor postura y sobre todo para mantener esta, es necesaria la coordinación del trabajo de los grupos musculares agonistas, sinergistas y antagonistas con el fin de lograr la estabilidad en las estructuras óseas y articulares. Mantener el trabajo del equilibrio y la postura mediante el movimiento del cuerpo, aun cuando la acción motora influya directamente en las variaciones del equilibrio por el trabajo dinámico de los segmentos corporales (Rodríguez y otros, 2017, 2018).

Durante el trabajo del equilibrio estático o postura normal, se debe mantener la coordinación armónica intra e inter muscular conjuntamente con la acción de los ligamentos, pues el trabajo muscular contribuye al mantenimiento de la tensión de los mismos, así como a la dirección de la acción ligamentosa.

Para una mejor dosificación en el trabajo del equilibrio y una mejor acción directa del trabajo ligamentoso, recomendamos agregar simples contracciones musculares, las que se deben realizar con un mínimo consumo de energía, lo que permita que el paciente pueda mantener durante gran parte del día una misma posición, incluso la bipedestación, y de esta forma pueda sostenerse por varias horas (Rodríguez y otros, 2008).

El empleo de la posición de rodillas, tiene cierta ventaja en comparación con la posición de pie, ya que el centro de gravedad se encuentra más bajo que en esta última por lo que brinda una mayor estabilidad, recomendamos esta posición para la reeducación del equilibrio y en la preparación de los reflejos musculares para la posición de pie y en el uso de ejercicios para el fortalecimiento de los músculos estabilizadores de columna.

CONCLUSIONES

El estudio de los referentes teóricos acerca de la evaluación de la capacidad física equilibrio en pacientes con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2, en estadio I, facilitó la creación de un perfil con indicadores biomecánicos adecuados a controlar. En el diagnóstico se evidenciaron las principales insuficiencias de los estudios realizados en la evaluación del equilibrio estático en pacientes con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2, en estadio I, motivo por el cual, aún es insuficiente la cuantificación de los indicadores biomecánicos para esta capacidad.

La identificación de los contenidos y estructuras del perfil propuesto, nos permitió elaborar un conjunto de indicadores estáticos para evaluar la capacidad física equilibrio en pacientes con Ataxia Espinocerebelosa tipo 2, en estadio I, y comparar los resultados obtenidos con valores referenciales considerados adecuados por la comunidad científica.

La evaluación de la pertinencia y factibilidad del perfil biomecánico aplicado, demostró que todas las variables evaluadas en el grupo experimental mejoraron en comparación a los valores referenciales, y a través de la prueba de hipótesis se comprobó que el resultado promedio del grupo experimental en todos los ejercicios fue significativamente superior al grupo de control.

La valoración general del comportamiento de los indicadores biomecánicos, tanto cualitativa como cuantitativa, constituye una guía de orientación para los rehabilitadores, al proponer un conjunto de recomendaciones, para ser aplicadas en la práctica. Las mismas están encaminadas a implementar acciones que tiendan a reeducar el equilibrio y con ello lograr una mejor contribución a la estabilidad del tronco y los miembros superiores, el fortalecimiento de los músculos estabilizadores involucrados directamente en la tarea, los miembros inferiores, y a mejorar el equilibrio tanto estático como dinámico.

REFERENCIAS

- Asaka, T. y Wang, Y. (2011). Feedforward postural muscle modes and multi-mode coordination in mild cerebellar ataxia. *Exp Brain Res*, 210(1), pp. 153-63.
- Assadi, M., Leone, P., Veloski, J., Schwartzman, R., Jason, C. y Campellone, J. (2008). Validating an ataxia functional composite scale in spinocerebellar ataxia. *J Neurol Sci*, 268(1-2), p. 136.
- Cáceres, L. A. y Palacios, F. M. (2017). *Utilización del software Kinovea para evaluar la biomecánica de la marcha en pacientes con hemiparesia por secuela de evento cerebrovascular, que acuden al Centro de Rehabilitación Luis Vernaza de la ciudad de Guayaquil* (trabajo de titulación previo a la obtención del Título de Licenciado en Terapia Física). Guayaquil, Ecuador.
- Cameirao, M., Badia, S., Oller, E. y Verschure, P. (2010). Neurorehabilitation using the virtual reality based Rehabilitation Gaming System: methodology, desing, psychometrics, usability and validation. *J. Neuroeng Rehabil*, 48(7).
- Cerda, L. (2010). Evaluación del paciente con trastornos de la marcha. *Revista Hospital Clínico*. Universidad de Chile. Chile.
- Cernak, K., Stevens, V., Price, R. y Shumway-Cook, A. (2008). Locomotor training using body-weight support on a treadmill in conjunction with ongoing physyial therapy in a child with severe cerebellar ataxia. *Phys Ther*, 88, pp. 88-97.
- Collado, S. y otros (2003). *Análisis de la marcha. Factores modulares*. Universidad Alfonso X el Sabio. Villanueva de la Cañada. Madrid, España.
- Díaz, C. (2015). *Aplicación del método videográfico para la clasificación biomecánica en las ataxias espinocerebelosas y los accidentes cerebrovasculares* (tesis doctoral inédita). La Habana: Editorial Universitaria.
- Diener, H., Dichgans, J., Guschlbauer, N., Bacher, M., Rapp, H. y Klockgeter, T. (1992). The coordination of posture and voluntary movement in patients with cerebellar dysfunction. *Mov Disord*, 7(1), pp. 14- 22.
- Jhon, S., Hale, L., Claydon, L. S. y Smith, C. (2013). Outcome measures for the assessment of balance and posture control in cerebellar ataxia (narrative review). *Phys Ther Rev*, 18(2), pp. 117-131.
- Rodríguez, J. C. y otros (2008). *Evaluación de la restauración neurológica en pacientes con ataxia SCA2 cubana*. Recuperado de www.medigraphic.org.mx.

- Rodríguez, J. C. y otros (2018). *Neurorehabilitation Therapy in Spinocerebellar Ataxia Type 2: A 24-Week, Rater-Blinded, Randomized, Controlled Trial*. Recuperado de www.wileyonlinelibrary.com.
- Rodríguez, J. C., Rodríguez, R., Aguilera, R., Ortega, R., Vázquez, Y., Torres, R., ... Velázquez, L. (2020). Reducción de la fuerza muscular en la ataxia espinocerebelosa tipo 2 y su relación con el tamaño de la mutación. *Anales de la Academia de Ciencia de Cuba*, 10(1), pp. 53-58.
- Rodríguez, J. C., Velázquez, L. C. y Rodríguez, R. (2017). El efecto del ejercicio físico-terapéutico en la ataxia espinocerebelosa tipo 2. *Deportiva*, 14(32), pp. 77-88.
- Velázquez, L. C. (2012). *Ataxia Espinocerebelosa tipo 2. Diagnóstico, pronóstico y evolución*. La Habana: Ciencias Médicas.
- Velázquez, L. C. y Rodríguez, R. (2012). *Manifestaciones tempranas de la Ataxia Espinocerebelosa tipo 2*. Holguín: Ediciones Holguín.
- Velázquez, L., Medrano, J. y Rodríguez, R. (2020). *Hereditary Ataxias in Cuba: A Nationwide Epidemiological and Clinical Study in 1001 Patients. The Cerebellum*. Recuperado de [doi:doi.org/10.1007/s12311-020-01107-9](https://doi.org/10.1007/s12311-020-01107-9).
- Velázquez, L., Rodríguez, J. C., Rodríguez, R., Medrano, J., Aguilera, A. B. y Reynaldo, L. (2019). Neurorehabilitation Improves the Motor Features in Prodromal SCA2: A Randomized, Controlled Trial. *Mov Disord.*, 34(7), pp. 1060-1068.

PARÁMETROS MÉDICOS-BIOLÓGICOS EN LA SELECCIÓN DE TALENTOS DEPORTIVOS EN LA CATEGORÍA 13-14 AÑOS DEL SEXO FEMENINO Y MASCULINO DEL BALONMANO EN LAS TUNAS

MEDICAL PARAMETERS-BIOLOGICAL IN THE SELECTION OF SPORTS TALENTS IN THE CATEGORY 13-14 YEARS OF THE FEMININE AND MALE HANDBALL IN LAS TUNAS

Manuel de Jesús Mayo Marrero, mayo@ult.edu.cu

Maikel José Ennis Quiala, mquiala@ult.edu.cu

Alejandro A. Báez López, alejandrobclcu@ult.edu.cu

RESUMEN

Durante 2019-2020 se realizó un estudio de los deportistas de Balonmano de la EIDE Carlos Leyva de Las Tunas con el objetivo de valorar la metodología de selección de talentos para este deporte en la categoría 13-14 años del sexo femenino y masculino. Se aplicaron métodos empíricos y teóricos a través de determinaciones médico biológicas. Los resultados obtenidos permiten concluir que la metodología de selección aplicada actualmente al grupo de balonmanistas estudiados no valora correctamente las aptitudes que para este deporte poseen estos niños, pues no se tienen en cuenta importantes aspectos como la edad biológica del deportista, la talla predictiva, la relación de la edad biológica con los resultados deportivos, por lo que se puede afirmar que estos deportistas no reúnen los requisitos idóneos para la práctica de este deporte. Se recomienda el uso de las pruebas descritas en este trabajo para complementar la selección de deportistas en estas edades.

PALABRAS CLAVES: edad biológica, estadio sexual, talla media genética.

ABSTRACT

During 2019 up 2020, a study about the sportists of hand balon was done, in the EIDE Carlos Leyva of Las Tunas. This was developed with the objective of evaluating the methodology of selection of bright brains. (or bright students) for this sport related to the age of 13-14 category. Referred to masculine and feminine sex. was evaluated, regarding the selected were empiric applied by means of, biological doctor determinater. The obtained results allow to conclude determining that the methodology of applied selection, now a days of the studied hands balon players don't evaluates correctly, the aptitude that for this sport these children have. There is not taken into consideration important aspects as the biologic age. of the sportiest, the predictive size, the relation of the biological age, with the sports result. Dice to this, it can be affirmed that these sports has not the suitabale requirement to this sport. The use of the stated proves are recommended to complete the sport selection in these ages.

KEY WORDS: biological age, sexual stage, genetic mean size.

INTRODUCCIÓN

La década de los años 60 una persona de carácter atlético, bien dotada físicamente, podía llegar a destacarse en numerosas disciplinas deportivas, en la actualidad, este supuesto es casi imposible. El deporte de alto rendimiento logra resultados cada vez

más difíciles de superar. En la lucha contra las marcas, el hombre ha elevado tanto sus potencialidades que una pequeña mejora del rendimiento supone un enorme esfuerzo del deportista y de todo un equipo profesional de apoyo, es por ello que en determinadas modalidades la búsqueda del máximo rendimiento pasa por una absoluta especialización, cada disciplina deportiva necesita de aptitudes determinadas, que en algunos casos no son compatibles con las de otras especialidades.

Para el logro de altos rendimientos es fundamental identificar, seleccionar y orientar a los futuros deportistas hacia el deporte que más se ajuste a sus aptitudes, desde edades tempranas, e incluso dentro de cada modalidad deportiva se presentan exigencias específicas de la constitución del atleta y se observan diferencias en la estructura del cuerpo de los jugadores en función de su papel. Por ejemplo, en el Balonmano existen diferencias entre las características que deben poseer un pivote y un centro.

En un estudio realizado por Córdova, Rodríguez, Madrigal y Casco (2020) se pudo comprobar, según fuentes consultadas, que existen limitaciones en cuanto a parámetros normativos de selección deportiva acorde a las características de la población y con instrumentos de medición de fácil acceso.

Un aspecto importante del desarrollo del deporte es la selección de talentos, donde se captan los niños con aptitudes para la práctica deportiva en los diferentes eslabones de la pirámide hacia el alto rendimiento, si esta se efectúa correctamente los resultados serán superiores y se aceptarían en los Centros de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) a los niños que poseen las potencialidades necesarias para llegar a la élite del deporte cubano, además se evita el gasto innecesario de recursos materiales y humanos.

En la selección del niño para la EIDE se utiliza una metodología que contiene la medición del parámetro talla y las pruebas de rendimiento motor como son:

- 30 metros.
- 1200 metros.
- Despegue.
- Lanzamiento de la pelota sin carrera de impulso.

Las pruebas de rendimiento motor, son adecuadas y se relacionan con las características del deporte, aunque poseen escalas de evaluación que transforman el resultado deportivo a puntos, solo tienen en cuenta el resultado obtenido por el niño y no otros aspectos que puedan modificar estos, como son la edad biológica o la habilidad para realizar la actividad, además se carecen de pruebas de coordinación, a pesar de ser este un deporte que las necesita.

En el estudio antropométrico solo se determina la talla y en ningún caso las características morfológicas del mismo o la predicción de la posible talla adulta. Al analizar la metodología que se utiliza en esta categoría se observa que la misma posee incongruencias con las necesidades de la provincia, que se diferencia del resto del país por la pobre cantidad de áreas deportivas y la baja talla que poseen los niños, que es definitiva a la hora de ascender a la élite del deporte en algunas disciplinas deportivas como el Balonmano.

Por los aspectos anteriormente señalados se realizó este trabajo y estableció una serie de test o pruebas que permitieron valorar la selección realizada en la EIDE para las categorías 13 y 14 años del sexo femenino y masculino. Se propuso como objetivo Valorar la metodología de selección de talentos para Balonmano a partir de un estudio antropométrico de los deportistas seleccionados para la categoría 13 y 14 años del sexo femenino y masculino de la EIDE Carlos Leyva González de Las Tunas.

La metodología de selección de talentos que establece el *Programa de preparación del deportista de Balonmano* (Instituto Nacional de Deporte y Recreación, 1998) para la categoría 13 y 14 años, no posibilita el ingreso de los niños con las aptitudes necesarias para la práctica del deporte en la élite.

Materiales y Métodos

La presente investigación se realizó con una muestra de 22 alumnos de balonmano de la EIDE de Las Tunas, categoría 13-14 años. De ellos 9 del sexo femenino y 13 del sexo masculino, con dos años de experiencia como promedio y seleccionados a partir del uso de la metodología propuesta en el programa de preparación del deportista.

Para desarrollar la presente investigación se seleccionaron un grupo de métodos que permitieron darle solución a las tareas propuestas, los mismos están dentro de los métodos empíricos y teóricos:

Métodos empíricos: medición, observación para precisar el problema y diagnosticarlo a través de las determinaciones médico biológicas.

Métodos teóricos: histórico-lógico: en el análisis de la evolución histórica de la selección de talentos en Cuba. Análisis-síntesis: en el estudio y caracterización de los deportes y del niño con aptitudes y la relación de este con el deporte.

Los métodos estadísticos matemáticos y el análisis de las bibliografías. Observaciones metodológicas para la realización de la investigación. Las mediciones se realizaron en el segundo mesociclo de la etapa de preparación general con el propósito de valorar los deportistas antes de que el entrenamiento produjera cambios en su organismo.

Las pruebas siempre fueron realizadas por el mismo personal (investigadores y entrenadores del equipo). Las pruebas se realizaron al inicio del entrenamiento después de un previo calentamiento.

Médicos Biológicos:

Las determinaciones médicas biológicas persiguen el fin de valorar el desarrollo del deportista y relacionarlo con las posibilidades de llegar a la élite del deporte cubano y se realizaron las siguientes:

1. Edad biológica.

Aspectos a tener en cuenta al realizar las mediciones:

Deben ser realizadas por el mismo personal (los especialistas del centro provincial de medicina del deporte).

Realizar las mediciones antes de comenzar el entrenamiento (los deportistas en estado de reposo relativo).

El instrumental utilizado sometido a certificación en el centro de normalización y Metrología.

Para pronosticar la talla final adulta se combinó la utilización de varios métodos para ello se realizaron los siguientes cálculos y determinaciones:

La talla pronostico adulta por el método de la talla media genética: $TMG = Tp + Tm \pm 12.5 / 2$.

Tp = Talla del padre. Tm = Talla de la madre.

Nota: En el sexo femenino se le resta y el masculino se suma.

Determinación de la edad biológica por el método de los caracteres sexuales secundarios:

Se obtiene al evaluar los caracteres sexuales secundarios y determinar el estadio de desarrollo en que se encuentra el deportista. Para las hembras se evalúa mediante el grado de desarrollo las mamas y vello púbico y en los varones el grado de desarrollo de los genitales externos y el vello púbico.

La etapa de crecimiento puberal dura dos años, en los que las hembras deben crecer de 8 a 10 cm por año y los varones de 9 a 11, esta etapa se divide en cuatro estadios de 6 meses cada uno, para pronosticar la posible talla final o diana se le adicionan a la talla del deportista los centímetros que debe crecer según el estadio sexual en que se encuentra.

Determinación de la edad biológica por el método radiológico de Grenwich y Pyle:

El mismo consiste el valorar la madurez ósea a través del estudio de la radiografía de la mano Izquierda, comparándola con los patrones estándar para cada edad.

Canal percentilar de la talla actual del deportista: Es el percentil en que se ubica el deportista para su edad cronológica.

Canal percentilar de la talla media genética: Es el percentil en que se ubica la talla pronóstico del deportista en su etapa adulta.

Edad talla: Se calcula a partir del percentil 50 de la tabla de normas nacionales para el peso y la talla, el cual permite determinar la edad que tiene el deportista teniendo en cuenta la talla actual que posee.

Predicción de talla adulta: La misma se realiza a partir del análisis integral de todos los cálculos descritos anteriormente. Se determina la edad biológica del deportista por ambos métodos y se determina el estadio de desarrollo en que se encuentra. Al establecer el cálculo de la talla se tiene en cuenta el percentil de la talla en que se encuentra el niño y el percentil de la talla media genética (si está favorecido o no) y la edad talla, y a partir del análisis de estos factores se determina la cantidad de centímetros que se le adicionarán.

Por ejemplo, un sujeto en el estadio II, que su talla media genética y su talla actual corran en el percentil 75-95 no se le suman los 11 centímetros en los tres restantes sino 10. Este método permite incluir la influencia de los factores sociales, pues tiene en cuenta dos factores importantes; la herencia y el estado actual del deportista.

Para el análisis de los resultados se tomó en cuenta los datos calculados y su relación con las normas que exigen los equipos nacionales en algunos parámetros como la talla y en otras ocasiones la relación de los test efectuados con los estudios realizados.

En el caso de la edad biológica se realizó una correlación en los resultados de ambos métodos para valorar si existe relación entre una y otra.

Materiales e instrumentos utilizados:

- Cinta métrica.
- Calculadora Casio.
- Cinta métrica. Mabis japonesa de 150 cm
- Modelo de anotación.
- Computadora Pentium.
- Diskette.
- Lapicero.

Resultados y análisis

Los resultados obtenidos se procesaron y llevaron a tablas para analizar cualitativamente el comportamiento de la selección en esta categoría. En la Tabla I se recogen los resultados del pronóstico de la talla final adulta que obtendrá el deportista al término de su maduración, la que se utiliza para analizar si la talla actual, por donde es seleccionado para la práctica del deporte, guarda relación con la talla que obtendrá el niño cuando culmine la maduración y alcance su talla final.

Se puede apreciar que para el cálculo de la talla pronostico se utilizó la combinación de varios métodos con el objetivo de realizar un cálculo más exacto posible y evitar que factores que intervienen en el crecimiento y desarrollo del niño no se tengan en cuenta. Para ello se calculó la talla media genética y el percentil en que se encuentra esta, con lo que se valorara la influencia de la herencia.

Tabla I. Cálculo de la talla predictiva en los varones

#	Talla Padre	Talla Madre	TMG	Perc. (TMG)	Talla Actual	Perc. Talla	Estadio Sexual	Edad ósea	Edad Decimal	Edad Talla	Pronós. Talla
1	185	163	180.3	90-97	153.0	75-90	I-II	12-13	12.0	13.4	173.0
2	173	170	178.0	90-97	160.5	90	II	12-13	13.3	14.8	177.0
3	195	166	187.0	+ 97	156.0	75	III	13	13.2	14.0	167.0
4	185	165	181.3	97	159.0	75-90	II	13	12.9	14,6	175.0
5	176	160	174.3	75-90	153.0	90	II	12-13	11.9	13.1	169.0
6	180	160	176.3	75-90	169.0	90-97	IV-V	14-15	13.6	18.6	174.0
7	180	171	181.8	97	154.0	90	I	11-12	12.3	13.6	183.0
8	175	157	172.2	50-75	164.3	75-90	III-IV	13	13.7	15.7	174.0

9	168	171	175.8	75.90	151.0	50-75	I-II	12-13	12.7	13.2	170.0
10	177	158	174.0	75	152.0	50-75	III	13	12.7	13.2	162.0
11	181	177	180.0	90-97	162.0	90	II	12-13	12.8	15.0	178.5
12	176	162	175.3	+ 97	158.0	50-75	II-III	12-13	12.8	14.2	171.0
13	165	164	170.8	50-75	164.3	90-97	III	13	12.9	15.6	175.0

Al realizar la valoración entre la edad decimal del deportista y la edad biológica según el estadio de desarrollo, se encuentran niños en las tres variantes de desarrollo acelerados, retardados y normales en su desarrollo biológico y a pesar de ello a todos se les aplica el mismo sistema de selección y la misma escala, sin percatarse que las potencialidades de rendimiento motor son diferentes.

En la Tabla 2 se encuentran recogidos los datos de las niñas estudiadas, en ellas se aplica el mismo procedimiento que se aplicó en los varones para determinar la talla final adulta. Como dato a destacar en las niñas, solo la # 6 se encuentra normal en su crecimiento y desarrollo, en el resto la edad biológica es superior a la cronológica y solo las niñas # 1 y # 6 poseen estadios sexuales inferiores a III y la edad ósea menor de 13 años.

En la totalidad de los casos estas niñas están menstruando, por lo tanto se puede afirmar que su etapa puberal está llegando al final y a su vez su crecimiento longitudinal, a partir de este momento los incrementos que se obtengan en la talla están en el rango de 1 a 3 centímetros. Lo expuesto anteriormente permite afirmar que dentro de estas deportistas las que no han logrado obtener una talla superior a la necesaria para ingresar a los equipos nacionales no la alcanzarán.

Tabla 2. Cálculo de la talla predictiva en las hembras

#	Talla Madre	Talla Padre	TMG	Percent. (TMG)	Talla	Perc. Talla	Estadio Sexual		Edad Ósea	Edad Talla	Periodo Menst.	Edad Decimal
							Mama	Pubis				
1	164	170	160.8	75	163.0	14	III	III	14	+ 19	R12	12.0
2	170	164	160.8	75	163.0	+ 15	IV	IV	+ 15	+ 19	R11	13.3
3	168	164	159.8	50-75	159.0	15	IV-V	V	15	+ 19	R9	13.2
4	173	165	162.8	75-90	153.0	14-15	IV-IV	IV	14-15	13,8	R11	12.9
5	172	187	173.3	+ 97	162.0	14-15	V	V	14-15	+ 19	R11	11.9
6	165	178	165.0	90-97	155.0	13	III-IV	III	13	14.2	I14	13.6

7	163	177	163.8	90	166.5	14-15	IV	V	14-15	+ 19	R11	12.3
8	169	171	163.8	90	162.0	+ 15	IV	IV	+ 15	+ 19	R12	13.7
9	164	166	153.8	25-50	151.0	+ 15	IV	V	+ 15	13	R10	12.7

Otro aspecto a valorar en estas niñas es que el desarrollo biológico acelerado le permite obtener resultados destacados en estas categorías escolares, no así con el transcurso del tiempo donde se puede detener el incremento de los resultados si el entrenador no tiene conciencia al respecto. Se puede afirmar que al no tener en cuenta la edad biológica y la posible talla final adulta del deportista al seleccionarlo, se pueden cometer errores que conllevan a fracasos en edades juveniles.

En la Tabla 3 se recogen los datos de los deportistas y la relación de su talla pronóstico calculada, la talla actual, la edad biológica y cronológica, de estos; 4 poseen la edad de 13 años y 9 la de 12 años, esto quiere decir que para los primeros se utiliza una norma de talla que está en un rango que va desde 156 cm para regular hasta 165 cm para la evaluación de excelente. El niño # 6 posee la mayor talla en el momento de la medición con 169 cm, incluso superior a la máxima exigida, y según la talla pronóstico en su etapa adulta no sobrepasara el 174 cm, inferior a lo exigido para ingresar en los equipos nacionales juveniles.

El deportista # 2 con una talla de 160.5 cm, inferior al anterior es el de mayor posibilidad de crecimiento con 177 cm, aunque inferior también a la norma para el alto rendimiento. Los restantes dos deportistas con estas edades y con talla de 156 cm y 164.3 cm tendrán tallas de 167 cm y 174 cm en ambos casos inferiores a las necesarias para llegar a la elite de este deporte.

En el caso de los niños de 12 años como edad cronológica se aplica una escala para la selección que va desde 151 cm hasta 160 cm, todos los deportistas estudiados cumplen con el mínimo exigido, pero solo el # 7 se le calcula una talla pronóstico superior a las normas para el ingreso a los centros de alto rendimiento nacionales, a pesar de tener una talla actual de 154 cm muy inferior a la de los niños 4, 11, 12 y 13 los que en el pronóstico de la talla final adulta obtendrá valores inferiores a los 180 cm.

En el resto de los niños se observa un comportamiento diferente en cada uno. El niño de menor talla de este grupo con 151 cm es solo superado por el # 1 con talla pronóstico de 173 cm por 170 cm. Otro aspecto es que a pesar de que hay dos deportistas con la misma talla actual y edad ambos obtendrán tallas adultas diferentes.

Por lo anteriormente expuesto se puede afirmar que los métodos de selección donde se utiliza el parámetro talla como un aspecto determinante en el futuro del deportista es necesario medir el desarrollo actual del deportista y el pronóstico que se pueda hacer de la talla futura de este, para evitar el gasto innecesario de recursos materiales y humanos.

Queda demostrado que sujetos con edades iguales y diferencias de tallas, en la etapa puberal (último estirón en el crecimiento del niño) puede ser revertido en los deportistas al terminar su crecimiento. No tener en cuenta la edad biológica puede conllevar a

errores en la selección del niño para el deporte. En particular en este grupo de deportistas se puede afirmar que con respecto a los requisitos necesarios para el equipo nacional solo un deportista puede aspirar a este eslabón del alto rendimiento por lo que se puede valorar de mala esta selección.

Tabla 3. Comparación de las tallas actuales y pronóstico en los varones

#	Edad	Edad Biológica	Talla Actual (cm)	Talla Pronóstico (cm)
1.	12.0	12.6	153.0	173.0
2.	13.3	12.6	160.5	177.0
3.	13.2	13.0	156.0	167.0
4.	12.9	13.0	159.0	175.0
5.	11.9	12.6	153.0	169.0
6.	13.6	14.6	169.0	174.0
7.	12.3	11.6	154.0	183.0
8.	13.7	13.0	164.3	174.0
9.	12.7	12.6	151.0	170.0
10.	12.7	13.0	152.0	162.0
11.	12.8	12.6	162.0	178.5
12.	12.8	12.6	158.0	171.0
13.	12.9	13.0	164.3	175.0
Talla mínima equipo Nacional			180 cm	

En la Tabla 4 se observan los valores de talla actual y talla pronóstico de las 9 niñas estudiadas; ocho poseen la edad cronológica de 12 años para las cuales la norma del programa de preparación del deportista está desde los 149 cm para una evaluación de regular, hasta más de 158 cm para la evaluación de excelente.

Al analizar los valores de la talla se aprecia que seis niñas están por encima de la talla máxima exigida en el programa de preparación del deportista lo que las evalúa de excelente en este indicador, sin embargo, al calcularse la talla pronóstico se demuestra que ninguna obtendrá una talla superior a la solicitada por los centros nacionales de alto rendimiento que es de 175 cm.

Al valorar la relación de la edad biológica y la edad cronológica se detecta que una niña tiene el desarrollo es normal, el resto son aceleradas biológicas, por lo tanto se puede afirmar que los elevados valores de talla obtenidos se deben al desarrollo biológico acelerado y no a las potencialidades genéticas.

Tabla 4. Comparación de las tallas actuales y pronóstico en las hembras

#	Edad	Edad Biológica	Talla Actual	Talla Pronóstico
1	12.6	14.0	163.0	172.0
2	12.9	15.6	163.0	165.0
3	12.5	15.0	159.0	160.0
4	12.7	14.6	153.0	161.0
5	12.6	14.6	162.0	162.0
6	13.7	13.0	155.0	165.0
7	12.8	14.6	166.5	168.0
8	12.8	15.6	162.0	164.0
9	12.7	15.6	151.0	152.0
Talla mínima E. Nacional				175 cm

Fuente: Siret (1999). *Edad Morfológica. Evaluación antropométrica de la edad biológica.*

Otro aspecto importante es que de los ocho deportistas de 12 años se pronostica que seis crecerán menos de 3 centímetros a pesar de encontrarse en la fase del estirón de la pubertad y la niña de mayor estatura en estos momentos no será la más alta al término de su crecimiento. Esto se explica porque la edad biológica que han alcanzado estas niñas indica el termino de esta fase de desarrollo y están entrando en la etapa adulta de su desarrollo.

Otro dato importante es que la niña de más edad cronológica es la de menos edad biológica y por ende la de más potencialidades de crecimiento con 10 cm. Estos resultados corroboran lo expuesto en el análisis de la tabla anterior, donde se demostró que, si bien es importante una talla elevada al seleccionar el deportista, no debe ser absoluto y se deben valorar las potencialidades de crecimiento de los deportistas, al aplicar métodos de predicción de talla, para prever que el crecimiento que exhibe el sujeto no es producto de una maduración temprana, sino de sus posibilidades genéticas. Los resultados obtenidos coinciden con numerosos estudios realizados en este sentido y en especial los desarrollados por (1).

CONCLUSIONES

El sistema de selección aplicado al grupo de balonmanistas estudiados no valora correctamente las aptitudes que para este deporte posean estos niños, pues no se tienen en cuenta importantes aspectos como la edad biológica del sujeto, la talla predictiva, la relación de la edad biológica con los resultados deportivos. Por tanto, se puede afirmar que estos deportistas no reúnen los requisitos idóneos para la práctica de este deporte.

Los deportistas que más elevada talla alcanzarán en este grupo no son los más altos en el momento de la medición, pero si los de menor desarrollo y crecimiento biológico. Es

necesario al evaluar las pruebas de rendimiento motor y la talla tener en cuenta el estadio de desarrollo ontogenético del niño, si no ha terminado la maduración biológica es necesario calcular la edad biológica, de lo contrario esta no es importante.

REFERENCIAS

- Córdova, B. S., Rodríguez, M. S., Madrigal, A. L. y Casco, J. C. A. (2020). Esgrima. Proactividad y potencial creativo, valoraciones imprescindibles para la selección de talentos. *Lectura educación física y deportes*, 25(263), pp. 160-184. Recuperado de <https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/2090>
- Cuba. Instituto Nacional de Deporte y Recreación (INDER) (1988). *Programa de preparación del deportista de Balonmano*. Comisión Nacional del Deporte. La Habana: INDER.
- Siret, J. R. (1999). Edad Morfológica. Evaluación antropométrica de la edad biológica. *Revista Cubana de Medicina Deportiva*, 2(1), p. 13.

PROGRAMA DE JUEGOS PARA INFLUIR EN EL CONOCIMIENTO DEL PLAN DE ESTADO TAREA VIDA

GAME PROGRAM PHYSICAL RECREATIO LIFE TASK, PREVETIVE MEASURES

Oniria González Pérez, oniriagonzalez@nauta.com

Amado Luis Ayala Torres, amaditoayala@gmail.com

Eladio René Fonseca Curbeira

RESUMEN

Se dejan ver las condiciones que poseen los Juegos Recreativos Físicos incluidos en el Programa para influir en el conocimiento de conocimientos de la Tarea Vida y su posible introducción en los programas de trabajo de la Carpeta Metodológica del Proceso de la Recreación Física. El estudio de la situación actual de los antecedentes del conocimiento de la Tarea Vida en el territorio se llevó a cabo a partir de una revisión minuciosa de la bibliografía sobre el tema. Se diseñó un programa de juegos y un cuestionario de preguntas y orientaciones con una evaluación sistemática de los resultados. Para llegar a todo esto, se utilizaron diversas técnicas y procedimientos como la observación, las encuestas, métodos de investigación y acción participativa, enfoque sistémico, entre otros. Resulta importante destacar que en 6 meses de trabajo las encuestas revelaron que la muestra utilizada, progresaron en cuanto al mejoramiento de sus conocimientos de la Tarea Vida, una temática que tiene altas potencialidades para la preservación del medio ambiente.

PALABRAS CLAVES: programa de juegos, recreación física, Tarea Vida, medidas preventivas.

ABSTRACT

The conditions of the Physical Recreational Games included in the Program are shown to influence the knowledge of knowledge of the Life Task and its possible introduction in the work programs of the Methodological Folder of the Physical Recreation Process. The study of the current situation of the background of the knowledge of the Life in the Territory Task was carried out from a thorough review of the bibliography on the subject. A game program and a questionnaire of questions and orientations were designed with a systematic evaluation of the results. To reach all this, various techniques and procedures were used such as observation, surveys, research methods and participatory action, systemic approach, among others. It is important to note that in 6 months of work the surveys revealed that the sample used, progressed in terms of improving their knowledge of the Life Task, a topic that has high potential for the preservation of the environment.

KEY WORDS: game program, physical recreation, Tarea Vida, preventive measures.

INTRODUCCIÓN

La Tarea Vida o el Plan de Estado para el enfrentamiento al cambio climático, aprobada por el Consejo de Ministros el 25 de abril de 2017, está inspirada en el pensamiento del líder histórico de la Revolución cubana, Fidel Castro Ruz. En la Cumbre de La Tierra en Río de Janeiro, el 12 de junio de 1992, expresó: "Una importante especie biológica está

en riesgo de desaparecer por la rápida y progresiva liquidación de sus condiciones naturales de vida: el hombre” (párr. 5).

El Plan de Estado está conformado por 5 acciones estratégicas y 11 tareas. Constituye una propuesta integral, en la que se presenta una primera identificación de zonas y lugares priorizados, sus afectaciones y las acciones a acometer, la que puede ser enriquecida durante su desarrollo e implementación.

Más de mil 100 kilómetros cuadrados de la provincia de Las Tunas afectados por la intrusión salina reciben tratamiento para disminuir los daños, como parte de la Tarea Vida para enfrentar los efectos del cambio climático. La Línea Estratégica número seis de la Tarea Vida referente a la cultura de la sociedad cubana ante el cambio climático plantea un grupo de acciones educativas dirigidas a implementar el programa cubano de educación, comunicación y sensibilización pública sobre cambio climático con énfasis en las escuelas, en los profesores y en los mecanismos de comunicación a nivel local, entre otras.

La Educación Ambientalista a través de los juegos transforma el pensamiento del hombre ante el medio ambiente, se destaca por tomar un perfil más amplio dentro de la institución educativa y la comunidad. Potencialidad que permite modificar actitudes, adquirir hábitos y conocimientos que contribuyen a su protección, así como al logro de un desarrollo sostenible que permita a la humanidad actuar y vivir en equilibrio con la naturaleza y la sociedad.

Es por ello que, tanto los juegos recreativos físicos como la cultura medioambiental son contenidos altamente pertrechados de conocimientos, vivencias y experiencias que les servirán para bien de la educación medioambiental y aspectos de la Tarea Vida de los niños, donde justamente, la institución educativa y el combinado deportivo desempeñan un papel fundamental. Sin embargo, a partir de una sistematización de experiencias realizadas observamos desconocimiento de lo plasmado en la Tarea Vida en los niños de 10 a 11 años de edad de la circunscripción 110. Vísperas del inicio de este trabajo nos inquietaban aspectos relacionados con el conocimiento de la Tarea Vida, así como fusionarla con las actividades deportivas y recreativas físicas que presenta una gran dosis formativa.

En la primera etapa del trabajo dedicamos a reconsiderar la situación del conocimiento de la Tarea Vida, aflorando numerosas inquietudes que había acumulado en los meses iniciales, y que fue sistematizando, a partir de la información que obtuvimos de fuentes diversas, entre las que se hallan trabajos científicos, periodísticos, sus propias investigaciones y vivencias de la actividad profesional.

Se realizaron las entrevistas a los líderes de la comunidad y se encuestaron a los niños de 10 a 11 años para comprobar sus preferencias en cuanto a las actividades físico recreativo y el tiempo libre que poseen. Se desarrolló a partir de estas motivaciones un plan de actividades deportivo recreativas que haga posible que los niños de esta comunidad se motiven hacia actividades socialmente útiles y conozcan más a cerca de los cambios climáticos, al ser esta una contribución más al desarrollo de mejores estilos de vida.

De ahí que el objetivo general de la presente investigación es: aplicación de juegos recreativos físicos para elevar los conocimientos de la Tarea Vida en los niños de 10 a 11 años de edad de la Circunscripción 110, en el municipio Las Tunas.

Desarrollo, materiales y metodología

Este trabajo se fue construyendo sobre el camino, en un amplio recorrido de análisis-síntesis, de inducción-deducción, de lo lógico e histórico, en el cual, gracias a un sólido manejo del materialismo dialéctico e histórico, se fueron integrando los métodos teóricos con variados métodos y técnicas empíricas. Para la realización de esta investigación se toma la decisión de constituir un equipo formado por la investigadora principal, un experimentado metodólogo provincial de la recreación física, un profesor de la recreación física del Combinado Deportivo Juventud Atlética del municipio de Las Tunas, tres activistas voluntarios del barrio. A partir del estudio efectuado el colectivo enfrente en común, las tareas subsiguientes.

En la segunda etapa se decide profundizar en el estudio epistemológico de la educación ambiental que permita justificar, desde el enfoque materialista, la Tarea Vida; que integre los aspectos económicos, políticos, sociales y culturales; con el protagonismo de los adolescentes, así como escoger un programa de juegos para interrelacionar. Estos criterios, abordan las ideas esenciales acerca de la epistemología del término, su promoción y los juegos, así como sus potencialidades educativas.

Como parte de esta etapa se hizo conveniente reflexionar sobre las condiciones culturales de la comunidad actual buscando elementos en ella que facilitaran el aprendizaje y el vínculo del joven con las actividades lúdicas con el contexto social.

Los métodos científicos utilizados en esta segunda etapa son eminentemente teóricos, pero ellos se conjugaron dialécticamente y permanentemente en el análisis de la práctica social y educacional. Esta conceptualización desde la promoción ambiental y lo lúdico nos puso en condiciones para realizar un estudio, que integrando lo anterior en un enfoque holístico, dio como resultado la elaboración de un programa de juegos, que incluye juegos con interrogantes y orientaciones medioambientales.

Para la conformación de este programa fue necesario valerse de diferentes métodos investigativos para el estudio teórico; ahora se incluía el de la modelación, que permitió integrar en un enfoque general los elementos medioambientales de la Tarea Vida y los lúdicos. Elaborado el programa de juegos, se hacía necesario conocer cómo este se comportaría en la práctica, para inferir la veracidad de los elementos que se estaban proponiendo.

Como parte de esta etapa se realiza un diagnóstico a los adolescentes. Para ello se utilizaron métodos empíricos como la encuesta y la entrevista, y los datos recogidos fueron sometidos al trabajo de métodos teóricos, como el análisis-síntesis, entre otros. El estudio diagnóstico incluyó el análisis de textos: documentos programáticos, lo que, junto al diagnóstico a los jóvenes, facilitó el próximo paso: el diseño de los juegos.

La siguiente tarea consistió en la puesta en práctica del programa de preguntas, respuestas y las orientaciones. Se realizó un diagnóstico para conocer los conocimientos previos de los alumnos. Siempre se observó cómo se movían los participantes dialécticamente al jugar y tratar de responder, favoreciendo la aplicación

en la práctica social de los saberes aprendidos. Al concluir cada etapa el equipo de investigación realizaba un análisis interpretativo de los datos que permitieron arribar a las conclusiones parciales y finales.

El aporte teórico de la investigación realizada se concreta en:

1. Conceptualización de la existencia de un trabajo de la Tarea Vida en la provincia en función de revelar sus potencialidades educativas.
2. Fundamentación de la interrelación de los aspectos medioambientales y lúdicos en el tratamiento a la comprensión de la Tarea Vida.
3. Modelación de una alternativa didáctica: Juegos Recreativos Físicos, para el aprendizaje de las acciones de la Tarea Vida.

La novedad científica radica en: revelar las ventajas que para el aprendizaje de la Tarea Vida suponen las condiciones y ambiente creado alrededor de los juegos.

El aporte práctico consiste en:

1. La aplicación de preguntas y su vínculo con los juegos.
2. La introducción de un programa de juegos recreativos físicos.
3. La posibilidad de utilizar este programa de juegos, en otros niveles de edades y enseñanzas, incluyendo con otras temáticas.

A partir de los criterios en los que se sustenta esta investigación se puede modificar el diseño metodológico de las manifestaciones masivas más comunes de la Recreación Física, como son los Planes de la Calle, los Festivales de Juegos Tradicionales o los Programas A Jugar, los Festivales de Ludotecas, entre otras.

Programa de juegos

1. Nombre del juego: Lanzar al cesto los residuos que afectan el medio ambiente

Medios: Cestos o cajas.

Forma de organización: Se les orienta a los niños buscar a su alrededor en una distancia de 100 metros todos los residuos de papel que se encuentren después se organizan los niños en dos hileras, a una distancia moderada de 2 metros se coloca un cesto o caja frente a cada una de ellas, tirara el primero en encontrar y así sucesivamente.

Desarrollo: Al sonido de la palmada del profesor el primer niño lanzará lo que encontró elevando el brazo por encima del hombro y desde atrás lanzará al cesto. Gana el equipo que más enceste.

Reglas: Hay que lanzar hacia el cesto o caja.

2. Nombre del juego: Atacar al enemigo

Medios: Pelotitas de gomas en diferentes colores, tablero con un dibujo de un barco tirando petróleo al mar, tarjetas con frases del medio ambiente.

Forma de organización: Se forman dos equipos en hileras detrás de una línea trazada en el piso, a 5 metros se colocan en un círculo dibujado en el suelo las pelotitas, a una

distancia de 2 a 3 metros se coloca el tablero con el dibujo del barco vertiendo petróleo al mar, al cual se le va a hacer el lanzamiento y este debe estar a una altura aproximada de un metro del piso.

Desarrollo: A la señal del profesor los primeros de cada equipo saldrán caminando hasta el círculo tomarán una pelotita y deben lanzarla por encima del hombro y desde atrás, tratando de derribar el barco y junto al lanzamiento tiene que leer una frase relacionada con el medio ambiente.

Reglas:

- El lanzamiento debe ser correcto.
- Gana el equipo que más veces logre darle al dibujo colocado en el tablero.

3. Nombre: Lanzamiento de súper héroe del reciclaje.

Medios: Pomos u otras vasijas plásticas de tamaño medianos, grandes y pequeños.

Forma de organización: Se forman equipos en hileras, situados detrás de una línea denominada de lanzamiento. Frente a cada hilera y a una distancia determinada por el profesor se sitúan tres cajas en forma de triángulo.

Desarrollo: A la señal del maestro, los niños que tienen las vasijas, la lanzan en dirección a las cajas.

Regla: Ganará el equipo que más vasijas acumule y el equipo ganador dirá la importancia del reciclaje.

4. Nombre: ¿Qué hora es señor leñador?

Medios: tizas.

Forma de organización: Los alumnos estarán dispersos por un área limitada. Un alumno hace de lobo. Se delimitará otra área que será la jaula de los corredores que sean cazados por el lobo.

Desarrollo: El niño que hace de leñador se pasea por el área de juego. El resto de los alumnos (corredores) le siguen y le preguntan, ¿qué hora es señor leñador? El leñador contesta una hora cualquiera (en varias ocasiones) y cuando estime conveniente responde a la pregunta de la forma siguiente: es hora de cortar, es hora de tumbar (una de ellas), esa es la señal de aviso para que el resto de los jugadores corran ya que el leñador tratará de cazar el mayor número posible de ellos. Los corredores no tienen lugar donde refugiarse y tienen que huir hasta que den las 12 horas.

Para ello el profesor va marcando con palmadas, claves u otro instrumento percutido hasta contar 12. Los alumnos al ser tocados se colocan dentro de la jaula. Posteriormente el profesor cuenta a los jugadores cazados. Para repetir el juego se designa otro leñador. Todo alumno que no haya sido atrapado se considera ganador. Los perdedores tendrán que decir la importancia de los bosques y los árboles y porque hay que huir de los leñadores.

Regla: Los corredores que salgan fuera del área se consideran atrapados.

5. Nombre: La Casita

Medios: Cintas de colores.

Forma de organización: En parejas.

Desarrollo: Los niños formados en parejas visitan las casas seleccionadas y les da consejos de cómo proteger nuestro medio ambiente local. Con ellos entrara un profesor y actores de la comunidad para evaluar la actividad.

Regla: Gana aquellas parejas que logran entrar a las casas y explican con claridad a los moradores.

6. Nombre: Encuentra tu pareja

Medios: Parejas de tarjetas con un recurso natural cada uno.

Forma de organización: Dispersos.

Desarrollo: Mientras los niños se desplazan libremente por el área, el profesor distribuye parejas de frutas de un mismo color, agua (río y mar), energía solar, suelo, madera, viento, minerales, una a cada niño. A la señal, ¡Busca la pareja!, cada niño busca al compañero que tiene el objeto igual al suyo. En cada realización (desplazamiento), el guía va intercambiando los materiales para que los niños tengan que orientarse nuevamente.

Regla: Los niños deben mantenerse realizando la carrera o caminando hasta que el profesor oriente.

7. Nombre del juego: El caracol

Medios: Tizas, maraca o sonajero.

Forma de organización: Se colocan los alumnos en hileras agarrados uno detrás del otro con ambas manos por los hombros, delante de ellos se dibuja en el suelo con una tiza un caracol y en el centro de éste se ubica una maraca o sonajero.

Desarrollo: A la señal profesor los niños saldrán caminando apoyando la parte anterior del pie siguiendo la línea dibujada en el suelo, hasta llegar al centro del caracol para recoger la maraca o el sonajero y hacerlo sonar y explicarán la importancia de los animales en la naturaleza.

Reglas:

- No se pueden soltar las manos de los hombros de sus compañeros.
- Es obligatorio pisar la línea.
- Gana el equipo que su primer integrante logre sonar la maraca o el sonajero.

8. Nombre del juego: El pez intranquilo

Medios: Algas de cartón y cestas.

Forma de organización: Los alumnos estarán dispersos en el área la cual tendrá una medida de 9m x 9m aproximadamente.

Desarrollo: Los niños estando dispersos tratarán de coger la mayor cantidad de algas, las cuales se encontrarán en diferentes zonas del área de juego, el desplazamiento deben realizarlo saltando y una vez tomadas las algas deben colocarlas en las cestas situadas en los extremos. Ganará el niño que mayor cantidad de algas recolecte y se le explicara la labor que realizan los pioneros exploradores marinos. Se les pondrá un video de los pioneros para terminar la actividad.

Reglas:

- Deben desplazarse saltando con ambos pies.
- No pueden empujar a sus compañeros para recolectar las algas.

Variantes: El juego puede ejecutarse saltando con un solo pie.

11. Nombre del juego: Transportador de Sueños.

Medios: Papel, lápiz.

Forma de organización: Se formarán dos equipos en hileras, detrás de una línea de salida.

Desarrollo: Cuando el profesor de la voz de mando los dos primeros alumnos saldrán caminado, trotando o corriendo, según designe el mismo y tratarán de transportar las tarjetas que se encuentran en el círculo 1 hacia el círculo 2. Luego el segundo niño tratará de transportar los objetos ya ubicados en el círculo dos hacia el uno y así sucesivamente. En estas tarjetas pondrán ¿Cómo quisieras que fuera tu planeta?

Reglas:

- Gana el equipo que logre que todos sus integrantes realicen la acción correctamente.
- Los objetos deberán ser transportados uno a uno.

12. Nombre del juego: Aves a volar. Las aves son importantes para el ecosistema

Medios: Tarjetas.

Forma de organización: Dispersos en el terreno.

Desarrollo: Los niños estarán colocados de forma dispersa por el área y bien separados, a la señal del profesor "Aves a volar" los niños imitarán el vuelo de las aves por el área, con los brazos extendido lateralmente, a la otra señal, "Aterrizen", se detendrán y realizarán cuclillas al pararse cada niño leerá en su tarjeta la importancia de cuidar y proteger las aves.

Regla:

- Los alumnos mantendrán los brazos laterales durante todo el juego.

13. Nombre del juego: Un día de paseo

Medios: tizas de colores, tabla de 30 cm.

Forma de organización: Dispersos.

Desarrollo: Los niños saldrán de paseo por el campo con el profesor, de pronto se encuentran con un río, (el profesor lo tendrá dibujado con anterioridad) pasará de un lado a otro por encima de un puente, el niño que no pase no podrá llegar hasta los nidos de los pajaritos.

El profesor debe explicarle al niño porque deben cumplir esas reglas.

Regla: Cuando un jugador pierde el equilibrio o se caiga hay que comenzar en ese mismo lugar.

- No puede salirse del camino señalizado.
- No debe recolectar flores, no botar basuras y no molestar los animales.

Análisis e interpretación de los resultados

Al utilizar el juego como estrategia educativa para conocer las acciones de la Tarea Vida lo tratamos como procedimiento y como contenido, buscando ante todo el placer que produce su práctica y utilizando el mismo para alcanzar fines más relacionados con aspectos educativos, de conductas y sociales, que motrices.

Después de seis meses accionando en la circunscripción 110 el resultado no se hizo esperar. Al aplicar otros diagnósticos se observó que la muestra iba adquiriendo conocimientos de la Tarea Vida.

CONCLUSIONES

El análisis teórico realizado permitió conocer el condicionamiento histórico social de la educación ambiental y su relación con los cambios climáticos, con énfasis en el Plan de Estado Tarea Vida. La fundamentación ofrecida permite corroborar la factibilidad de las dimensiones e indicadores propuestos para el reforzamiento de este tema ambiental en los niños de 10 a 11 años.

Los Juegos recreativos físicos propuesto se fundamentan y estructuran en correspondencia con los requisitos establecidos para este tipo de resultado. Se ha justificado la importancia de diseñar juegos para capacitar a los niños sobre las afectaciones del cambio climático a partir de las actividades de recreación en la Recreación Física.

Se diseñaron juegos con el fin de contribuir al desarrollo cognitivo de los niños de 10 a 11 años de la comunidad 110 en Las Tunas. Existe un amplio consenso entre los especialistas en cuanto a la adecuada estructuración de los juegos y su importancia para el conocimiento del Plan de Estado Tarea Vida.

REFERENCIAS

Castro, F. (1992). *Discurso de 12 de junio de 1992. Conferencia de la ONU sobre medio ambiente y desarrollo.* Recuperado de <http://www.cubadebate.cu/opinion/1992/06/12/discurso-de-fidel-castro-en-conferencia-onu-sobre-medio-ambiente-y-desarrollo-1992/amp/>

TAREAS DIDÁCTICAS DESARROLLADORAS EN LA EDUCACIÓN FÍSICA DE PRIMER GRADO EN LA ESCUELA PRIMARIA ROBERTO REYES REYES

DIDACTIC TASKS DEVELOPERS IN THE PHYSICAL EDUCATION OF FIRST GRADE AT THE ELEMENTARY SCHOOL ROBERT KINGS KINGS

Alexis Carmenate Calvo, alexis.carmenate@reduc.edu.cu

Belkis Riverón Labarcena, belkis.labarcena@reduc.edu.cu

Yailenis Cruz Mesa, yailenis.cruz@reduc.edu.cu

RESUMEN

La clase de Educación Física, desde un enfoque integral físico-educativo, exige de una visión general, que tribute a la formación de la personalidad del niño/a, a través del proceso de enseñanza-aprendizaje con un enfoque desarrollador. La investigación corrobora esta necesidad desde los contenidos abordados en las clases que reciben los niños/as de primer grado. Por tanto, se plantea como objetivo: proponer tareas didácticas desarrolladoras para las clases de Educación Física en el primer grado de la Escuela Primaria Roberto Reyes Reyes. El resultado de la aplicación de la propuesta diseñada por el investigador, permite obtener mediante el diseño pre experimental, el logro de un aprendizaje desarrollador de los contenidos abordados en el Programa de Educación Física en el primer grado.

PALABRAS CLAVES: tareas didácticas, educación física, aprendizaje desarrollador.

ABSTRACT

The kind of Physical Education, from an integral physical educational focus, demands of an overview, that you pay tribute to the formation of the personality of the little boy to, through the process of teaching learning with a focus developer. The investigation corroborates this need from the contents gone aboard at the classrooms that the first class children of first grade receive. Therefore, it comes into question like objective: Proposing didactic tasks developers for the classrooms of Physical Education in the first grade of the Elementary School Robert Reyes Reyes. The result of the application of the proposal designed by the investigator, it allows getting by means of the design experimental pre, the achievement from a learning developer of the contents gone aboard in the Program of Physical Education in the first grade.

KEY WORDS: didactic tasks, physical education, learning developer.

INTRODUCCIÓN

El término tarea tiene varias acepciones en la literatura pedagógica y psicológica revisada. Dentro de la gran variedad de criterios de clasificación y tipos se encuentra que en el estudio de la actividad y su estructura. Leontiev la define como: “el objetivo de la actividad que se desarrolla en una situación concreta” (1985, p. 85). Para este autor, la tarea constituye una aspiración científica a alcanzar para la solución de un problema en el proceso de la actividad.

En Cuba, abordan este tema: Ruiz y López (1986, 2003), Daley (2005), Deler (2010), Campos, Garrido y Castañeda (2011), Lago (2016) y Castañeda (2016). Sin embargo, aunque en esta área del saber el tema ha sido ampliamente tratado, se evidencian

problemáticas como consecuencia de las búsquedas efectuadas desde la teoría, dado el resultado de la revisión bibliográfica realizada y por los conocimientos adquiridos en la práctica laboral investigativa, como parte de la investigación.

Los alumnos muestran pocos conocimientos en relación con los objetivos propuestos en la clase. Los alumnos, en escasas ocasiones, toman decisiones en situaciones determinadas en la clase de Educación Física en la ejecución de las acciones, como vía para desarrollar independencia y confianza en sus posibilidades psicomotoras. También es evidente que los niños/as establecen pobres nexos entre lo conocido y lo desconocido (pobre aprendizaje significativo) en las actividades de la clase.

En las clases de Educación Física hay insuficiencias en cuanto a la apropiación por parte del niño/a de forma activa y creadora de la cultura, lo cual no favorece el desarrollo de su autoperfeccionamiento constante, y las demandas y exigencias del Modelo de Escuela Primaria (Fernández y Méndez, 2016), están orientadas al uso del aprendizaje desarrollador, como vía para potenciar el aprendizaje de niños/as. Sin embargo, ello no se contextualiza completamente en la Educación Física. El análisis de estas dificultades indica una carencia en el niño/a en cuanto a su formación integral en la clase de Educación Física en el primer grado en la Escuela Primaria Roberto Reyes Reyes.

En tal sentido, el objetivo de este trabajo es: evaluar las tareas didácticas desarrolladoras para las clases de Educación Física en escolares de primer grado de la Escuela Primaria Roberto Reyes Reyes.

Las tareas didácticas de aprendizaje desarrollador en la Educación Física

En este trabajo se parte de la concepción de un proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollador que asume la categoría aprendizaje en condiciones desarrolladoras, como elemento central de lo que se aspira a alcanzar en los niños/as. El profesor de Educación Física debe profundizar acerca de qué condiciones de enseñanza serían necesario desarrollar para lograr el resultado esperado en el niño/a como parte de un aprendizaje desarrollador, visto en las tareas de su clase, así se corresponde con el Modelo de Escuela Primaria (Fernández y Méndez, 2016), que toma en cuenta las particularidades individuales y sus potencialidades, lo que se traduce en el desarrollo integral de la personalidad de los niños/as, en la formación de motivaciones, sentimientos y orientaciones valorativas.

Otra consideración esencial de la concepción que se analiza, está asociada a que el niño/a adopte una posición activa en el aprendizaje, esto supone insertarse en la elaboración de la información, en su remodelación, aportando sus criterios en el grupo, planteándose interrogantes, diferentes vías de solución, argumentando sus puntos de vista, lo que le conduce a la producción de nuevos conocimientos o a la remodelación de los existentes (González y Hernández, 2010).

Como parte de esta posición activa, otro aspecto importante lo constituye el que el niño/a se involucre en un proceso de control valorativo de sus propias acciones de aprendizaje. Cuando el niño/a aprende a realizar el control y la valoración de los ejercicios y problemas

Características de las tareas didácticas desarrolladoras

Los aspectos descritos, constituyen elementos orientadores que permiten al profesor de Educación Física, orientadas por el fin y los objetivos, por la caracterización

psicopedagógica de los escolares y por los indicadores de un proceso de enseñanza-aprendizaje desarrollador, de forma que se convierta en un sistema coherente y no en acciones aisladas que hacen perder los aspectos orientadores esenciales. No es posible elaborar un sistema de clases o actividades educativas, sin tener en cuenta el fin y los que aprende, esto le permite corregir o reajustar los errores que comete, regular su actividad y se constituye un elemento con lo cual se eleva el nivel de conciencia en dicho proceso. Con ello, la calidad de sus resultados, garantizando un desempeño activo, reflexivo, regulado, en cuanto a sus propias acciones o en cuanto a su comportamiento. objetivos, las potencialidades de los niños y niñas de estas edades expresadas en la caracterización, la atención a la diversidad, las exigencias de una clase desarrolladora, que permitan lograr potenciar el desarrollo, todo lo cual contribuye a acercar el diagnóstico de cada escolar y del grupo a momentos superiores.

Las tareas didácticas desarrolladoras que se proponen, constituyen un factor esencial de relación entre los componentes del proceso enseñanza aprendizaje, como célula básica del aprendizaje y componente esencial de la actividad cognoscitiva, son portadoras de acciones y operaciones que propician la instrumentación del método y el uso de los medios para provocar el movimiento del contenido y alcanzar el objetivo, en un tiempo previsto.

Estas tareas son portadoras de todos los componentes y leyes del proceso y además, cumplen la condición de que no se pueden descomponer en subsistemas de orden menor ya que al hacerlo se pierde su esencia. La ejecución continua de estas tareas, instruye, capacita, y educa al niño/a a partir del ordenamiento que propicia el método y la organización de las tareas en diferentes formas. Las tareas parten del objetivo y, en ella se concretan los pasos lógicos que deben guiar al niño/a para desarrollar su aprendizaje tomando un carácter personal.

La utilización de los métodos se ha tenido en cuenta según el análisis de las tareas de aprendizaje y las características de los niños/as. Por lo tanto, no se puede definir una única metodología, sino que en cada actividad, se puede concretar un método que se adapte mejor a la tarea, a los niños/as y a las circunstancias. Se tuvo en cuenta preferentemente como método el juego pues: la selección de sus contenidos persigue el desarrollo psicomotor y la recreación del niño/a, facilitan la sociabilidad y estimulación de las habilidades, reporte de placer, en función de afirmar la personalidad del niño/a ante los demás.

Las tareas propuestas poseen potencialidades instructivas educativas, pues constituyen una vía para lograr que surjan en los niños/as sensaciones de placer, libertad, deseos de acción, de compartir con otros, de descubrir, y a su vez responden a las características del enfoque integral físico-educativo, pues, permiten que:

- El niño/a sea un sujeto activo, siendo objeto de influencias educativas, pero sobre todo sujeto de su propio aprendizaje.
- La diversidad del niño/a y su atención constituyen un aspecto destacado dentro de la tarea.
- El contenido tiene un predominio de tareas abiertas significativas y de juegos que favorecen el proceso de toma de decisión por del niño/a.

- Los resultados de la tarea se concretan en la contribución a la formación integral de los niños/as: ámbitos cognitivo, motriz y actitudinal.

Para su concepción se tuvo en consideración los elementos distintivos que aportan la determinación de los contenidos cognoscitivo, actitudinales y procedimentales.

Por ello, es preciso que el profesor considere tres definiciones básicas (Cuba. Ministerio de Educación, 2016):

Ejercicios: ¿Qué conoce el niño/a? Acciones o conjunto de acciones orientados a la comprobación del dominio adquirido en el manejo de determinado conocimiento.

Actividades: ¿Qué sabe hacer con lo que conoce? Acciones o conjunto de acciones orientadas a la adquisición de un conocimiento nuevo o la utilización de algún conocimiento en forma diferente.

Tareas: ¿Con qué nivel de competencia enfrenta la tarea, problema, actividad o situación concreta? Acciones o conjunto de acciones orientadas a la resolución de una situación-problema dentro de un contexto definido, mediante la combinación de todos los saberes o recursos disponibles que permitirán la elaboración de un producto relevante.

Las tareas didácticas desarrolladoras elaboradas pertenecen a la unidad de Gimnasia Básica y Juegos del segundo período, las mismas van dirigidas al trabajo de habilidades motrices básicas como lanzamientos y atrapes, desplazamientos, conducción, carreras y saltos, golpesos, entre otras. Las tareas se concibieron en forma de juegos, utilizando el método juego didáctico en el cual sus reglas responden a determinados objetivos de enseñanza-aprendizaje y objetivos educativos, así como el método productivo, elaboración conjunta con el objetivo de lograr en los niños/as una participación activa en el proceso desarrollando en ellos conocimientos y actitudes a partir de su motricidad.

Para su concepción se tuvieron presentes los elementos distintivos que aportan la determinación de los contenidos cognitivos, actitudinales y procedimentales. Los contenidos cognitivos y actitudinales serán seleccionados a partir los objetivos de las tareas de aprendizajes que se planifiquen en la programación docente. Se incluirán también los que se deriven del proyecto curricular institucional y diagnóstico del grupo clase en particular.

Entre los contenidos cognitivos el autor tuvo en cuenta las formas y posibilidades de movimiento, posiciones básicas, representación de los esquemas básicos de movimiento, elementos relacionados con el movimiento: tono, respiración, relajación, esfuerzo, nociones asociadas a relaciones espacio temporales, espaciales: sentido y dirección, duración, orientación, entre otros.

También se puede destacar los elementos temporales: ritmo, duración, secuencia, velocidad, relaciones topológicas básicas: dentro/afuera, arriba/abajo, delante/detrás, de aptitud, regulaciones del juego (normas y reglamentación), posibilidades corporales: sensaciones expresivas y motoras y estructuras rítmicas y cadencias. Dentro de los contenidos procedimentales se destacan los ejercicios de organización y control y para el desarrollo motriz las distintas habilidades motrices básicas: locomotrices, no locomotrices y de proyección y manipulación de móviles y objetos, las cuales son objeto de estudio de la unidad trabajada.

Entre los contenidos actitudinales se señalan las normas y valores relacionados con las potencialidades axiológicas de sus contenidos. Se resaltan entre ellos:

- Seguridad y confianza en sí mismo a partir de sus posibilidades de éxito en la acción motriz en las diversas situaciones.
- Disposición a participar en las actividades.
- Respeto a las reglas del juego.
- Esfuerzo por lograr el máximo de resultado.
- Interés por mejorar la calidad del movimiento.
- Participación en situaciones que supongan comunicación con otros.
- Utilización de recursos motores corporales.
- Desinhibición y espontaneidad.

El investigador tuvo en cuenta los elementos esenciales que se consideraron para la propuesta de las tareas didácticas desarrolladoras y meditó, respecto a los diálogos y reflexiones como componentes esenciales, así como las operaciones transitadas para llegar a la tarea a partir de: ciclo, grado y unidades a trabajar para determinar las habilidades a desarrollar.

Para darle un orden a la tarea partimos de la estructura de la metodología de los juegos ya que es el método y el medio fundamental utilizado y además se agregaron algunos contenidos a la estructura de la tarea como lo cognoscitivo, actitudinal y procedimental, dentro de este último las habilidades y los elementos del esquema corporal a desarrollar en cada tarea propuesta, a partir del objetivo didáctico que esta persigue.

Todo ello, a partir del cumplimiento de los objetivos de la primera infancia, la estructuración y complejización de las tareas de movimiento, las de continuidad y progreso de los nuevos contenidos que se introducen en el grado teniendo en cuenta las particularidades individuales de los niños/as. Mientras mayor sean las potencialidades de un determinado contenido o una determinada actividad en influir en una mayor cantidad de esfera de la personalidad durante el proceso docente-educativo, será más integrador este proceso respondiendo así a la multipotencia instructivo-educativa.

Propuesta de las tareas didácticas desarrolladoras

Tareas didácticas	Unidades didácticas	
	Gimnasia Básica y Juegos	
Tarea didáctica #1	Título: Cruza el río	Objetivo didáctico Saltar de diferentes formas los obstáculos ubicados en el terreno atendiendo a las características del medio.
Tarea didáctica #2	Título: Salta la suiza	Objetivo didáctico Saltar de diferentes formas la suiza.
Tarea didáctica #3	Título: Lanza y cuela	Objetivo didáctico: Lanzar pelotas a las cajas, teniendo en cuenta la correlación de tamaños

Tarea didáctica #4	Título: Dibuja tus pasos	Objetivo didáctico: Caminar con equilibrio sobre figuras geométricas dibujadas en el piso
Tarea didáctica #5	Título: Transportando pelota con iniciativa.	Objetivo didáctico: Transportar pelotas de diversas formas en parejas mostrando iniciativa y dominio en situación de juegos.
Tarea didáctica #6	Título: Conoce tu cuerpo caminando	Objetivo didáctico: Caminar de diferentes formas conociendo mi cuerpo.
Tarea didáctica #7	Título: Demuestra tus habilidades	Objetivo didáctico: Realizar ejercicios variados de forma creativa de acuerdo con el implemento
Tarea didáctica #8	Título: No dejes que toque el piso.	Objetivo didáctico: Mantener el globo en el aire la mayor cantidad de tiempo posible golpeándolo con diferentes partes del cuerpo.

Valorar desde la práctica la propuesta de las tareas didácticas desarrolladoras elaboradas

Guía de Observación: En este segundo momento se observaron, de manera estructurada y participante, las clases de Educación Física correspondientes a los meses de febrero, marzo y abril. Estas fueron efectuadas durante doce semanas con una frecuencia de tres clases por semana, 36 clases de Educación Física, coincidiendo estas con las clases en las que se aplicaron las tareas didácticas desarrolladoras propuestas en la tesis.

En el segundo momento, después de aplicadas las tareas didácticas desarrolladoras en las clases del grupo en estudio, se constató que el 85% de los niños muestran motivación antes de la clase pues desde que se buscan en el docente y se preparan para la misma, se muestran entusiasmados y alegres preguntando: ¿Qué vamos a hacer hoy?, ¿Hay algún juego nuevo? ¿Profe vamos a jugar con las cajas?, ¿Yo puedo hacer un puente? Entre otras interrogantes que apenas dan tiempo a responder.

A pesar de su constante intranquilidad, propia de su edad, los niños mostraron atención, interés y motivación, manifestadas en una total participación activa en las clases (100%), en la creatividad que muestran en los ejercicios, así como las expresiones que reflejan en sus rostros de gusto y satisfacción durante las actividades didácticas desarrolladoras planteadas en las clases.

En relación con los conocimientos se observó que el 100% de los niños progresaron, pues sus respuestas eran acertadas y abarcadoras argumentando con situaciones vivenciales los temas tratados. También se evidenció este conocimiento al dar respuestas motrices variadas a las situaciones que se le presentaron y con los contenidos propios a trabajar en ese periodo y en la unidad motivo de estudio; habilidades motrices básicas. Se evidencia en un 88% de los niños/as, desarrollo en relación con los contenidos actitudinales al mostrar seguridad y confianza en sí mismos a partir de sus posibilidades en la acción motriz en las diversas situaciones, al respetar las reglas del juego, expresar interés por mejorar la calidad del movimiento y esforzarse por lograr el máximo de resultado.

También manifestaron desarrollo en cuanto a su motricidad al manifestar creación, espontaneidad, perspicacia, lo cual evidencia sus intencionalidades y características individuales de cada uno. Cada cual construyó su propio movimiento como manifestación de su personalidad en desarrollo. Esta construcción de la identidad motriz resultó de procesos afectivos, cognitivos, estéticos y expresivos que se fortalecieron durante la aplicación de las tareas didácticas desarrolladoras.

El 100% manifestó satisfactoriamente niveles de ayuda participando en situaciones que supongan comunicación con otros, ayudándose en la ejecución de las tareas, en ocasiones en la corrección de errores para lograr el fin deseado y, en la organización del grupo, lo cual les brinda puntos al resultado final de la actividad ejecutada.

Se observó que en la totalidad de la muestra (100%) las diferencias individuales fueron pilares en el desarrollo de las tareas didácticas desarrolladoras, brindándoles la posibilidad a los niños/as de ejecutar la acción según sus características, destacando las potencialidades de niños/as y corrigiendo los errores de cada cual, según sus necesidades por ejemplo de dos niños gordos del grupo.

El 100% de los niños/as mostraron ser activos en el proceso al tomar decisiones en situaciones determinadas en la clase de Educación Física, en relación con la ejecución de la tarea didáctica desarrolladora a realizar, lo cual fortaleció en ellos la independencia y confianza en sus posibilidades psicomotoras, estableciendo en reiteradas ocasiones nexos entre lo conocido y lo desconocido (aprendizaje significativo) en las actividades de la clase. En resumen, se observó al niño/a como sujeto activo de su propio aprendizaje, potenciando desde sus vivencias en esta edad, la capacidad para realizar aprendizajes a lo largo de la vida.

Entrevista grupal final:

Con el objetivo de comprobar la apropiación de los conocimientos por los niños en la clase de Educación Física a partir de la aplicación de las tareas didácticas desarrolladoras y la importancia y significatividad de estos contenidos para ellos, se les aplicó una entrevista grupal final (anexo N° 4) en mayo de 2022. Destacar que se aplicó la misma guía de entrevista grupal inicial, donde se obtienen los siguientes resultados:

1. ¿Les gusta las clases de Educación Física? ¿Por qué?

Todos afirmaron su gusto por la clase de Educación Física, argumentando con sus criterios el porqué, corrimos, caminamos de diferentes formas, jugamos, saltamos en el río con una vara, caminamos sobre piedras, saltamos con uno y dos pies.

2. ¿Qué hacen en la clase de Educación Física?

En esta ocasión los niños/as destacan sus respuestas las habilidades motrices básicas como: correr, saltar el río, caminar de diferentes formas, lanzar pelotas de diferentes tamaños hacia cajas grandes y pequeñas y transportar las mismas entre dos niños con los codos, la cabeza, saltar suiza, jugar con aros, manifestando esto los conocimientos adquiridos por ellos al exponer las habilidades motrices básicas trabajadas en las clases a través de las tareas didácticas desarrolladoras correspondientes al grado y la unidad motivo de estudio.

3. ¿Para qué les sirven los ejercicios que hacen en la Educación Física?

Argumentan que les sirven para esforzarse, crecer, ponerse fuertes, coger equilibrio, para saltar, respirar mejor, para la vida, para saber más, jugar en la casa y con mis amigos, ayudar a sus padres.

4. ¿Cuáles son los juegos que prefieren durante la clase?

Entre sus gustos y preferencias destacaban el juego del río, el paseo por el bosque, el juego de lanzar pelotas y volantes, transportar las pelotas de diferentes formas y el de equilibrarse, así como los juegos con la suiza y el aro.

5. ¿Creen ustedes que los ejercicios que hacen en la clase de Educación Física son importantes? ¿Por qué?

Todos respondieron afirmativamente y al preguntar el argumento expresaron que les enseñaron cómo saltar un río de diferentes formas, las diversas maneras de transportar pelotas con distintas partes del cuerpo (barriga, codos nariz, cabeza, espalda), las diferentes maneras de equilibrarse.

6. ¿Qué otra cosa les gustaría hacer en las clases de Educación Física?

Expresaron que les gustaría tirar nuevamente pelotas a las cajas, transportarlas de diferentes formas, correr para coger impulso y saltar el río con uno y dos pies, bailar aro, saltar la suiza y algunos varones jugar fútbol.

En resumen, en las respuestas que los niños brindaron se evidenció que las tareas didácticas desarrolladoras, dirigidas al desarrollo de las habilidades motrices básicas fueron efectivas en relación con los motivos de estudio en la unidad Gimnasia Básica y Juegos del segundo período trabajadas, pues los niños/as evidenciaron un aumento de los conocimientos al exponer las habilidades motrices básicas trabajadas en las tareas didácticas desarrolladoras aplicadas así como su utilidad y formas de ejecución. Revelaron en sus respuestas sus gustos y preferencias por las mismas al explorar con sus cuerpos las diferentes posibilidades de movimientos.

También enriquecieron sus conocimientos en relación con los beneficios que les brinda la práctica de ejercicios físicos argumentando que, para crecer, ponerse fuertes esforzarse, coger equilibrio, aprender a saltar y para el corazón y los músculos, para la vida, saber más, jugar en la casa y con mis amigos demostrando la incidencia en la integralidad y la cultura del niño/a.

En cuanto a lo afectivo se pudo apreciar en los niños/as con su participación y sus respuestas, actitud de diversión en las tareas desarrolladas, la disposición a participar en las actividades, la seguridad y confianza en sí mismos a partir de sus posibilidades de éxito en la acción motriz en las diversas situaciones que se le plantearon. Los niños/as muestran mayor facilidad para tomar decisiones y establecer nexos entre lo conocido y lo desconocido.

En fin, se pudo constatar que la aplicación de las tareas didácticas desarrolladoras fue exitosa pues se tuvieron en cuenta la sensibilidad, que implica la disposición del encuentro con el otro, lo cual por un lado generaba aprendizajes individuales en cada niño/a y por otro, también en los demás de forma colectiva (Córdoba y otros, 2016), así como se evidenció la expresión de sentimientos sobre lo que aprenden y la creatividad. De igual manera, se tuvo en cuenta la vivencia, que es una forma de saber acerca de sí

mismo, del otro y de las cosas. En ella se incluyen pensamientos, sentimientos y emociones que perduran porque además de ser vividos, tienen significado para el niño/a. Es por ello que podemos hacer referencia a que las tareas didácticas desarrolladoras lograron una educación integral que fomentó el autoconocimiento, la expresión, la creatividad y la relación con otros.

CONCLUSIONES

El diagnóstico inicial de las potencialidades y necesidades que presentan los niños/as de primer grado, arroja dificultades iniciales en el logro de un aprendizaje desarrollador de los contenidos abordados en el Programa de Educación Física. Se diseñan tareas didácticas desarrolladoras que contribuyen al logro de un aprendizaje de los contenidos abordados en el Programa de Educación Física en niños/as de primer grado.

La evaluación de los resultados alcanzados a través del diagnóstico, permite constatar un avance en cuanto al aprendizaje desarrollador de los niños/as, porque estos son capaces de expresar conocimientos vivenciados durante la realización de las tareas didácticas desarrolladoras, al manifestar motivación y gusto por los contenidos abordados en las clases de Educación Física.

REFERENCIAS

- Campos, M. C., Garrido, M. E. y Castañeda, C. (2011). *Técnicas para promover el aprendizaje significativo en Educación Física*. Recuperado de http://www.retos.org/numero_15/retos%2016-11.pdf.
- Castañeda, H. C. (2016). Educación Física desde la corporeidad y la motricidad. *Hacia la Promoción de la Salud*, 15(2), pp. 173-187.
- Córdoba, T., Carbonero, L., Sánchez, D., Inglada, S., Serra, M., Blasco, ... e Ivanco, P. (2016). Educación Física Cooperativa, formación permanente y desarrollo profesional. De la escritura colectiva a un relato de vida compartido. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29). Federación Española de Docentes de Educación Física. Murcia, España.
- Cuba. Ministerio de Educación (MINED). (2016). *Programas y Orientaciones Metodológicas de Educación Física, enseñanza primaria*. La Habana: Deportes.
- Daley, R. (2005). *Actividades físico-educativas para el aprendizaje significativo de los contenidos del Programa de Educación Física en escolares de segundo grado de la escuela primaria Camilo Cienfuegos* (trabajo de diploma inédito). UCCFD Manuel Fajardo. Villa Clara, Cuba.
- Deler, P. (2010). *Estudio acerca de la interacción de las actividades docentes y extra docentes de la Educación Física en la enseñanza Media Básica. Una propuesta estratégica* (tesis doctoral inédita). ISCF Manuel Fajardo. Villa Clara, Cuba.
- Fernández, J. y Méndez, A. (2016). El Aprendizaje Cooperativo: Modelo Pedagógico de Escuela Primaria para Educación Física. *RETOS. Nuevas Tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (29), pp. 201-206.

- González, A. y Hernández, O. (2010). *¿Cómo puede convertirse la clase en una actividad comunicativa desde una concepción desarrolladora del proceso de enseñanza-aprendizaje?* Material de consulta. Universidad de Ciencias Pedagógicas Félix Varela. Villa Clara, Cuba.
- Lago, J. (2016). *Concepción Curricular para la Educación Física en el nivel educativo primaria*. Trabajo referativo. Universidad de Ciencias Pedagógicas Enrique José Varona. La Habana, Cuba.
- Leontiev, A. N. (1985). *La actividad en la Psicología*. La Habana: Libros para la Educación. Científico-Técnica.
- Ruiz, A. (1986) y López, A. (2003). La calidad de la clase de educación física. *Metodología de la Enseñanza de la Educación Física, t. II*. La Habana: Pueblo y Educación.

TEST PSICOLÓGICO DE PENSAMIENTO TÁCTICO PARA EVALUAR LA TÁCTICA DE LAS FUTBOLISTAS ESCOLARES, EIDE, LAS TUNAS

PSYCHOLOGICAL TEST OF TACTICAL THINKING TO EVALUATE THE TACTIC OF THE SCHOOL PLAYERS, EIDE, LAS TUNAS

Yurian Fernández González, yurian@ult.edu.cu

José Daniel Montero González, josedaniel@ult.edu.cu

Edilmar Borrego Rodríguez, edilmar22.rodiguez@gmail.com

RESUMEN

El presente trabajo plantea una propuesta de test psicológico de pensamiento táctico para evaluar la táctica de las futbolistas escolares, EIDE, Las Tunas. En tal sentido, tiene como propósito, perfeccionar la labor del control de este Centro de Alto Rendimiento, a partir de proponer un test psicológico de evaluación, al aplicar el criterio de usuario, se logró conocer el estado actual del nivel de desarrollo de la táctica del equipo. Se les aplicó una encuesta a los especialistas, entrenadores, profesores, para que estos evaluaran la propuesta de test en el considerado por muchos el más universal de los deportes, esperando que esta propuesta pueda mejorar la evaluación de la táctica y permita obtener mejores resultados.

PALABRAS CLAVES: test, pensamiento, táctica.

ABSTRACT

This paper presents a proposal of psychological test of tactical thinking to evaluate the tactic of the school players, EIDE, Las Tunas. Its purpose, improving the work of the control of this High Performance Center, from proposing a psychological assessment test, applying criteria user, achieving the current status and determining the level of development of the tactical team. It was applied a survey of specialists, coaches, teachers for them to evaluate the proposed test in the considered by many the most universal of sports, hoping that this proposal can improve the evaluation of tactics and to obtain better results.

KEY WORDS: Test, tactical, thought.

INTRODUCCIÓN

Hoy en día es incuestionable que el rendimiento en los deportistas de alto nivel exige un elevado control de numerosas variables. Cualquier factor puede influir en el rendimiento final en una competición deportiva y, consecuentemente, debe prestarse atención en el proceso de entrenamiento a la mejora de cada uno de los factores influyentes. Por ese motivo, cada vez es más habitual la intervención de equipos multidisciplinares que abarquen las distintas áreas del entrenamiento y que, con una mayor especialización en sus áreas de conocimiento, puedan modificar pequeñas parcelas del rendimiento para contribuir a la mejora de la excelencia deportiva.

Sin duda alguna, ese es el camino a seguir, ya que es imposible llevar a la práctica un correcto programa de entrenamiento en el alto nivel sólo por una persona. Pero esta tendencia también puede tener sus inconvenientes. El buen hacer de los especialistas les lleva a aplicar procesos de evaluación que les den información sobre los efectos

conseguidos por los procesos de entrenamiento aplicados en su parcela. El responsable de la preparación psicológica querrá saber si sus programas de intervención han conseguido reducir la ansiedad competitiva, han aumentado el grado de confianza en uno mismo, etcétera.

El profesional encargado de la mejora condicional necesita controlar qué efectos tiene el plan de entrenamiento de fuerza aplicado sobre sus jugadores o en qué grado mejora la capacidad de salto después de aplicar un trabajo específico. El nutricionista buscará datos que certifiquen el efecto de las dietas aplicadas a los jugadores en el rendimiento físico de los mismos. Y así, podríamos seguir citando todos los posibles compartimentos del rendimiento deportivo. Pero este exceso de especialización puede llevarnos al error de perder la idea de globalización del entrenamiento.

Desde luego que es cierto que la atención sistemática a todos los detalles del proceso de entrenamiento contribuirá a la mejora del rendimiento, pero no hay que olvidar que el éxito deportivo es el resultado de innumerables variables, tantas que es difícil determinar cuál de ellas es la determinante del éxito o del fracaso en una acción concreta. Si, además, hablamos de los deportes de equipo, en los que hay una interrelación con los compañeros, con el rival, con el tiempo, con el marcador, entre otros elementos, las variables se multiplican exponencialmente.

La preparación táctica, componente indisoluble del proceso de entrenamiento deportivo, actúa directamente en el pensamiento individual del futbolista, haciendo de este un atleta más preciso y objetivo, ya que debe tomar muchas decisiones en fracciones de segundos y entre todas elegir la mejor, garantizando la sucesión de las acciones tácticas de juego y su eficaz desenlace. En la táctica deportiva, la formación debe ser teórica a la vez que práctica, debiéndosele dedicar especial atención a la teoría.

El atleta no debe ejecutar de forma motora la tarea táctica hasta que no haya entendido en teoría y procesado en su mente. Cabe destacar que algunos autores, tal es el caso de García y otros (2019), referidos por Díaz (2020), otorgan mayor relevancia a cuatro constructos que pueden influir o formar parte de la carga mental, definiéndolos como cargas física, cognitiva, emocional y afectiva.

Por estos motivos, es de vital importancia que, durante el proceso de entrenamiento, la formación teórica y práctica tienen que estar bien acopladas para que el atleta pueda adquirir habilidades tácticas aplicadas en el deporte. Este aspecto del rendimiento del jugador al cual no se ha dado todavía la debida importancia y que puede caracterizar al fútbol en lo adelante; es la capacidad de inteligencia de juego y la percepción táctica como prestación futbolística y sin dudas un importante criterio para evaluar el rendimiento.

El aprendizaje del pensamiento táctico en deportistas de formación debe referirse a un proceso de construcción de conocimiento significativo que permita a los jugadores avanzar hacia una representación genérica y abstracta de los problemas del juego, atender a las características profundas del problema, y disponer y utilizar diferentes sistemas de producción para resolverlo. Este proceso de construcción de conocimiento comporta, entre otros aspectos, el hecho de apropiarse de los recursos semióticos externos (imágenes, ideas, acciones) y reconstruir el conocimiento personalmente.

El desarrollo del pensamiento táctico se manifiesta mediante un mayor nivel conceptual e interrelación de los conceptos, una mayor capacidad de análisis de las condiciones concretas y de las acciones posibles y deseables, y una mayor flexibilidad y rapidez en la toma de decisiones. Son todas aquellas acciones de ataque y defensa que se pueden realizar para combatir o neutralizar a los adversarios en el transcurso del partido con el balón en juego.

- Combatir cuando atacamos.
- Neutralizar cuando defendemos.

Principios fundamentales de la táctica:

En fútbol existen unos aspectos o fundamentos básicos:

- Principios Ofensivos.
- Principios Defensivos.
- Sistemas de juego
- Organización del juego.

Principios ofensivos: Son todas aquellas acciones tácticas y estratégicas que puede desarrollar un equipo cuando se encuentra en posesión del balón.

1. Desmarques.
2. Ataques.
3. Contraataques.
4. Desdoblamientos.
5. Espacios Libres.
6. Apoyos.
7. Ayudas Permanentes.
8. Paredes.
9. Temporizaciones.
10. Carga.
11. Conservación del balón / Control del juego.
12. Ritmo de Juego.
13. Cambios de Ritmo.
14. Cambios de Orientación.
15. Velocidad en el Juego.
16. Progresión en el Juego.
17. Vigilancia.

En tal sentido, el equipo femenino escolar se ha convertido en centro de estudio para dar tratamiento a tan importante peldaño de la preparación deportiva, la cual gira en torno a cómo obtener registros que revelen la veracidad de las deficiencias en el orden táctico que manifiestan los atletas. Todo lo antes mencionado perteneciente al Banco de Problemas de este deporte en la provincia.

La competencia constituye el medio decisivo para evaluar el estado de preparación del equipo, a ella se asiste con objetivos que respondan a posibilidades reales y en esta se manifiestan, el empleo en determinadas variantes tácticas, así como el uso de formaciones o combinaciones de juego previamente entrenadas que a través de la comunicación atleta entrenador se ejecuten de forma correcta. Desde esa perspectiva, Téllez, Vega y Guisao (2022) consideran que la comunicación constituye un aspecto decisivo en la preparación del profesional del deporte, cuya misión es educar a las nuevas generaciones de forma integral.

Después de realizar una encuesta a entrenadores del equipo escolar femenino de fútbol de la EIDE Tunera arrojaron como deficiencias:

1. En el programa de preparación del deportista no se prevén con claridad los objetivos, métodos y medios para la evaluación de la preparación táctica y no se hace mención al componente psicológico de la táctica en el fútbol y la forma de evaluarlo.
2. Las evaluaciones se realizan sin considerar los aspectos situacionales.
3. En el programa de preparación del deportista, se evidencian las carencias acerca de los test pedagógicos dirigidos a evaluar este componente de la preparación.
4. Limitaciones metodológicas asociadas a los test psicológicos de pensamiento táctico.

Podemos considerar el pensamiento táctico como un tipo de pensamiento operativo, que se muestra en la práctica, formado por un conocimiento técnico táctico que incluye diferentes tipos de saberes, que en expertos se manifiesta como de alta calidad y que permite guiar el comportamiento táctico en la resolución de los problemas deportivos específicos.

En la actualidad el estudio y análisis de la toma de decisiones deportivas se está realizando desde marcos teóricos no siempre convergentes, que abrazan desde perspectivas de corte dinámico. Desde la perspectiva cognitivista la mente humana requiere entre otras muchas cosas, un sistema de memoria que almacene y registre los cambios acaecidos en el entorno. Este hecho resulta imprescindible para poder operar con información, establecer representaciones y construir conocimiento.

Así a nivel deportivo, la toma de decisiones y el pensamiento táctico están altamente mediatizados por los diferentes tipos de conocimiento que el deportista tiene almacenado en la memoria, así como la forma y calidad de dichos conocimientos y de su memorización.

El objetivo fundamental del proceso de evaluación del rendimiento táctico en los deportes de equipo es valorar la eficacia del juego colectivo. Para lograrlo será necesario cumplir algunas premisas:

- Concreción del grado de asimilación del sistema táctico.
- Conocer la eficacia de nuestro juego colectivo.
- Detección de errores en la asimilación de los contenidos tácticos.
- Relacionada con la actuación individual y colectiva.
- Uso de métodos que relacionen el sistema táctico diseñando con la actuación real a nivel individual y colectiva, así como la eficacia de esta situación real.

Esto ha sido confirmado a partir de la aplicación de métodos y técnicas empíricos en el período preparatorio y etapa especial de los entrenamientos comprendidos entre septiembre del 2021 a abril del 2022, en los cuales participaron las 16 atletas y 3 entrenadores que conformaban este equipo con miras al Campeonato Escolar Nacional.

Dicho análisis permitió confirmar que existen limitaciones en el proceso de evaluación de la preparación táctica de los atletas del equipo escolar femenino, revelándose como situación problemática que los instrumentos utilizados para la evaluación de la preparación táctica no se corresponden con los elementos significativos y determinantes que intervienen en el pensamiento del atleta durante el juego, lo que provoca la no tenencia de un valor real del desempeño táctico.

Por tanto, el presente artículo tiene como objetivo: elaborar un Test psicológico de pensamiento táctico, para evaluar la preparación táctica en las futbolistas del equipo escolar femenino, EIDE Las Tunas.

La presente investigación se realizó durante el Curso Escolar 2021-2022, durante el periodo de entrenamiento septiembre-abril al equipo escolar femenino. Este se encuentra integrado por 3 entrenadores y 16 atletas, de ellas permanecen en la EIDE un total de 14. El promedio de experiencia en la práctica del fútbol de la muestra es de 3 años y el promedio de edad es de 14,7 años.

Diagnóstico del estado actual del proceso de evaluación de la preparación táctica en el fútbol escolar femenino, Las Tunas

Durante el período de entrenamiento, correspondiente al curso 2021-2022, se utilizó la observación, como vía directa para obtener información acerca de los principales principios tácticos del Fútbol que se llevan a cabo durante una acción de juego. Se hace énfasis en los principios debido a que ellas tienen una marcada incidencia en las acciones que lleva a cabo el futbolista en aras de solventar una situación dada. Además, sobre ellas recae el mayor peso de la toma de decisiones del atleta y el futuro resultado de esta.

Las observaciones fueron directas y estructuradas, para ello se confeccionó una guía de observación, donde el punto de mira lo fue los toques preparatorios y la etapa clasificatoria para el Campeonato Nacional. Se observaron un total de 8 partidos. Computando un dato por jugadoras observada de 14 veces para los regulares, representando un 100% y entre cambios y reservas 12 ocasiones para un 85,7%. De manera general, se hizo el estudio sobre 14 jugadoras posibles de 16 para el 94,4% del equipo.

Metodología de la conformación del Test

Podemos decir que en general, los test psicológicos consisten en una serie de tareas que se estructuran para ser desarrolladas en determinadas condiciones y cuyos resultados, valorados cuantitativa y cualitativamente permiten establecer el nivel alcanzado en el desarrollo psíquico de los escolares.

Estas pruebas pueden estar dirigidas a obtener información acerca del desarrollo de la memoria, la percepción, el pensamiento y otros procesos psíquicos, el sistema de valores morales, los motivos, intereses y otros aspectos de la personalidad de los atletas.

Es importante señalar el cuidado que se ha de tener en la aplicación de estos tipos de pruebas y dirigirlos fundamentalmente a reflejar la esencia de los procesos psíquicos que se desean valorar. Su utilización debe estar esencialmente dirigida a conocer el desarrollo alcanzado por el sujeto y las posibilidades de un desarrollo superior, como fundamento para la orientación de un adecuado trabajo pedagógico.

Para la aplicación de las pruebas pedagógicas y psicológicas se establecen los requisitos siguientes:

- Establecer una relación de confianza y simpatía entre los examinados y el examinador.
- Ofrecer las instrucciones necesarias a los examinados antes de comenzar la prueba.
- Que las condiciones del lugar donde se realice la prueba sean óptimas.
- Que se eviten las distracciones provenientes del exterior.

La forma de estructurar el test de pensamiento táctico para contribuir a la evaluación de la preparación táctica en las futbolistas del equipo escolar, ha sido el efecto de varias pruebas e intentos de hallar el modelo de test ideal para comprobar de manera real y auténtica cómo piensa y actúa en consecuencia el atleta de Fútbol ante situaciones de juego que se dan en un número creciente por partido bajo diferentes circunstancias.

El test contará con una serie de posibles respuestas tácticas de terreno que deberán ofrecer los atletas, las cuales han sido colegiadas con las más acreditadas voces del Fútbol en la provincia, a fin de lograr la unanimidad de criterios y la objetividad de las mismas. Se determinó organizar las posibles respuestas de acuerdo a la ubicación en las futbolistas en el terreno, es decir, su posición original, no situacional, así como su función en el equipo, para de esta forma hallar las más diversas variantes de solución que pueden ofrecer durante la prueba.

A continuación, se presenta el test con la metodología correspondiente:

1. Nombre de la prueba: Test psicológico de pensamiento táctico.
2. Definición de lo que se mide: Es el adiestramiento por etapas de las diferentes soluciones a emitir en lapsos de tiempos decrecientes de acuerdo a una situación táctica durante las acciones de juego.

3. Objetivo de la prueba: Evaluar la calidad y rapidez de respuesta práctica de los atletas ante situaciones reales de tácticas de juego.
4. Fundamentación teórica: Las acciones tácticas en el fútbol se suceden con extrema rapidez, por eso el pensamiento individual del futbolista debe ser preciso y objetivo ya que debe tomar muchas decisiones en fracciones de segundos y entre todas elegir la mejor, garantizando la sucesión de las acciones tácticas de juego y su eficaz desenlace. Teniendo en cuenta estos aspectos, se precisa de la combinación que mezcle capacidad de pensar con precisión y agilidad para esta.

El test que se propone, brindará una respuesta de cuál es el estado del razonamiento rápido y efectivo del futbolista en cuanto a la precisión de las acciones tácticas de juego. Los resultados de la evaluación del test, deben llevar a un balance más adecuado de los acentos a realizar en la planificación de las cargas de entrenamiento y las intervenciones psicológicas.

Otros estudiosos interesados en el tema en el contexto deportivo cubano, como es el caso de Suárez y Rielo (2019), recomiendan continuar con las propuestas de investigaciones, relacionadas con la respuesta psicológica a la fatiga con carácter psicofisiológico, dada la diversidad de resultados existentes y las complejas características de la naturaleza de las cargas de entrenamiento en los diversos deportes.

5. Metodología: Se trabaja directamente en el terreno de juego. El entrenador, previa consulta con todo el cuerpo técnico implicado en la prueba, determinará las diferentes acciones a evaluar y las acciones tácticas que se pondrán a prueba por los atletas durante el partido. Las evaluaciones se dividen por líneas de jugadores. Uno de los objetivos del test es evaluar al atleta bajo ciertas condiciones de juego las cuales están definidas en los protocolos de observación como variantes.
6. Tarea: Decidir la solución o vías de soluciones tácticas más efectivas y rápidas en el menor tiempo posible.
7. Orientaciones de estandarización:
 - 7.1. El Test se realizará dentro del período de entrenamiento. (Etapa Pre competitiva y Etapa Competitiva).
 - 7.2. Todos los atletas deberán cumplir las exigencias de la regla número 3 de la FIFA.
 - 7.3. Los equipos evaluadores deberán contar con el aditamento adecuado para recoger toda la información que se precisa.
 - 7.4. Nivel óptimo de salud física y mental. (Atletas y observadores).
 - 7.5. Condiciones de terreno: se deben garantizar las condiciones idóneas en el terreno que permita llevar a cabo las tareas que conlleva la prueba.
 - 7.6. Los objetivos de la prueba deben ser explicados al deportista, así como la tarea a realizar debe ser comprendida por este, puesto que lo que se

comprende se acepta más fácilmente y moviliza mejor la disposición del sujeto para los esfuerzos.

8. Medios e instrumentos: Cronómetro, libreta de anotaciones, protocolo de observación, cámara de filmar y bolígrafo.

9. Forma de calificación:

__Bien. __Regular. __Mal

10. Investigadores: Equipo conformado: 1 Observador y 2 Anotadores.

11. Protocolo de Observación No. 1:

Atletas	Acciones	Tiempo respuesta	Variante tomada

Protocolo de Observación No. 2:

Atletas	Evaluación del tiempo de respuesta.	Evaluación de la variante tomada.	Evaluación final del Test.

12. Procesamiento de la información: Se toma el tiempo de respuesta del atleta.

Si está entre 0-2 segundos, es evaluado de BIEN, si su tiempo está entre 2-3 segundos es evaluado de REGULAR Y de 3 segundos en adelante MAL. Se observa y anota la variante escogida durante las acciones de juego y se analizan por parte del colectivo técnico incluyendo el psicólogo y luego se emite la evaluación de la misma atendiendo al protocolo.

Al final se conjugan ambas evaluaciones y se cualifican, aunque el entrenador puede separar el tiempo de respuesta y la calidad de la misma para que el atleta sepa donde precisar su atención. Siempre tendrá mayor peso en la evaluación final, la variante escogida.

13. Normativas de evaluación:

- Tiempo de respuesta.
- 0-1,5 segundos: BIEN.
- 2-3,5 segundos: REGULAR
- +4 segundos: MAL.

Análisis de los resultados

Para realizar el proceso de valoración del Test de Pensamiento Táctico, se utilizó el método empírico criterio de expertos. Este método, para su correcta y exitosa aplicación

cuenta con diversas técnicas. Una de ellas y que se encuentra entre las más utilizadas y fundamentadas, lo es sin dudas la variante Likert, ya que la misma permite recoger los criterios de los expertos de forma independiente y analizarlos estadísticamente.

Para la selección de los expertos se tuvieron en cuenta los siguientes aspectos:

- Años de experiencias en el trabajo con el Fútbol.
- Estudios realizados durante los años de labor.

De una muestra de 15 expertos se seleccionaron 10 por cumplir con los requisitos y por encontrarse en a la actualidad trabajando con el deporte, propiciando el desarrollo del Fútbol en el país.

Los puntos destacados por los expertos, confirman la importancia y necesidad de un Test psicológico que acceda a evaluar el pensamiento táctico en cada jugada de un partido de Fútbol, lo cual contribuirá a optimizar y re direccionar el proceso de dirección de la preparación táctica en este deporte, y garantizar la obtención de mejores resultados deportivos, un mejor espectáculo a la afición y un mayor aporte a los equipos nacionales.

- Los expertos han evaluado favorablemente los 6 rasgos distintivos.
- Consideran que la mayor contribución al Test psicológico son las variantes de solución por posiciones a la ofensiva y a la defensa.
- Aún persiste y se percibe el carácter tutelar de los entrenadores durante los entrenamientos y los partidos de competencia, minimizando la apropiación y manifestación independiente de los conocimientos y habilidades tácticas.

CONCLUSIONES

Mediante la revisión bibliográfica se logró realizar una fundamentación teórica sobre la propuesta de Test de pensamiento táctico para evaluar la táctica en el equipo escolar femenino. El diagnóstico realizado permitió constatar el estado actual del proceso de evaluación táctica en el equipo escolar femenino.

Los criterios expresados por los expertos, exponen una valoración positiva sobre la pertinencia y factibilidad de la propuesta del Test de pensamiento táctico para evaluar la preparación táctica en las futbolistas del equipo escolar Las Tunas, debido a que los resultados de las pruebas realizadas oscilaron entre las categorías de Totalmente de Acuerdo, De Acuerdo y Neutral.

El desarrollo del pensamiento táctico debe orientarse hacia un aprendizaje comprensivo que permita a los deportistas mejorar el conocimiento procedimental de carácter explícito. Para ello es necesario diseñar tareas con un elevado nivel de apertura (procedimientos heurísticos) que obliguen a los deportistas a tomar decisiones.

Dichas tareas deben tener un nivel de dificultad superior al manifestado originariamente por los deportistas, de forma que los enseñantes introduzcan estrategias de ayuda que permitan a los aprendices evolucionar en la comprensión de las condiciones generales y específicas que definen su acción a partir de considerar los objetivos admisibles, las acciones posibles y las consecuencias (efectos) de las mismas. Los procesos de interacción, y en concreto el uso de preguntas de corte reflexivo, resultan

fundamentales en este sentido, puesto que facilitan el desarrollo del conocimiento procedimental y declarativo de forma interrelacionada y permiten dotar de sentido a los aprendizajes realizados por los deportistas de forma integrada y continuada.

REFERENCIAS

- Díaz, J. (2020). Valoración y manipulación de la carga mental en el deporte. *Catálogo de investigación joven en Extremadura, III*(130). Recuperado de <http://www.unex.es/publicaciones>.
- Suárez, M. C. y Rielo, B. C. (2019). Valoración de la respuesta psicológica de la fatiga central en judocas de alto rendimiento. *Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física, 14*(2), p. 4.
- Téllez, M., Vega, M. G. y Guisao, M. (2022). Diagnóstico de la comunicación asertiva en entrenadores del alto rendimiento de deportes con pelotas. Una experiencia en Las Tunas. *Opuntia Brava, 14*(3), pp. 359-371. Recuperado de <https://opuntiabrava.ult.edu.cu/index.php/opuntiabrava/article/view/1638>.

TRABAJO POLÍTICO-IDEOLÓGICO EN LA RED DE LA CULTURA FÍSICA COMO RETO EN LOS MOMENTOS ACTUALES

POLITICAL-IDEOLOGICAL WORK IN THE NETWORK OF PHYSICAL CULTURE AS A CHALLENGE AT THE PRESENT TIME

Pedro Pablo Suárez Ojeda, pedros@ult.edu.cu

Roger Céspedes Cepero, rogercc@ult.edu.cu

Yordan Fidel Castro Pérez, ycaastro@ult.edu.cu

RESUMEN

El trabajo político-ideológico debe concebirse con un carácter cada vez más intencionado hombre a hombre y mejor ideado teórica y metodológicamente. Todo ello en correspondencia con el nuevo escenario, que se encuentra marcado por el arrecio de la agresividad del gobierno de los Estados Unidos y su retroceso en las relaciones bilaterales. Lo anterior con el objetivo de neutralizar cualquier acción enemiga que pueda contribuir a la transformación de las condiciones en que nuestro entorno más cercano se promueva al desaliento, la desmovilización y orienten hacia la promoción consumista en la actualidad. En tal sentido, el deporte cubano, símbolo de los grandes logros de nuestro proceso revolucionario, no es ajeno a esta situación, es atacado sistemáticamente, en los predios universitarios, en los que se forman los futuros profesionales y en los cuales se lleva a cabo una fuerte campaña subversiva que ganará terreno en la medida en que existan grietas en nuestro empeño formador en la Cultura Física. La preparación ideológica de la juventud y la exaltación de sus más sublimes valores es una necesidad de la lucha revolucionaria, una de las condiciones indispensables para la victoria. Por ello, con el presente trabajo se propone un grupo de acciones estratégicas de trabajo educativo y político-ideológico a desarrollar en la Facultad de Cultura Física, Universidad de Las Tunas, en función de enfrentar la guerra no convencional que se nos hace en los momentos actuales mediante la utilización de las redes sociales.

PALABRAS CLAVES: Subversión, estudiantes universitarios, deporte, valores.

ABSTRACT

The political-ideological work must be conceived with an increasingly more intentional man-to-man character and better devised theoretically and methodologically. All this in correspondence with the new scenario, which is marked by the increased aggressiveness of the government of the United States and its regression in bilateral relations. The above with the objective of neutralizing any enemy action that could contribute to the transformation of the conditions in which our closest environment is promoted to discouragement, demobilization and oriented towards consumerist promotion at present. In this sense, Cuban sport, symbol of the great achievements of our revolutionary process, is no stranger to this situation, it is systematically attacked, in the university premises, where future professionals are trained and in which a strong subversive campaign is carried out that will gain ground to the extent that there are cracks in our training efforts in Physical Culture. The ideological preparation of youth and the exaltation of their most sublime values is a necessity of the revolutionary

struggle, one of the indispensable conditions for victory. For this reason, this work proposes a group of strategic actions of educational and political-ideological work to be developed in the Faculty of Physical Culture, University of Las Tunas, in order to confront the unconventional war that is being waged against us at the present time through the use of social networks.

KEY WORDS: Subversion, university youths, sport, values.

INTRODUCCIÓN

Cuba, desde los primeros años del Siglo XIX, se situaba en el contexto latinoamericano como uno de los países más preocupado por la implantación de los Sistemas pedagógicos más avanzado de la época y daba una especial importancia a la Educación Física en la integralidad de la formación humana, antes de 1959 existía un modelo capitalista, donde prevalecía el profesionalismo, no había actividad física masiva, a la educación física y el deporte accedían solo la minoría de la sociedad, no se contaba con un respaldo estatal que ofreciera oportunidades por igual, a jóvenes de ambos sexos para desarrollar todo su potencial.

No se podía hablar de cultura física en un país donde más de 700 000 niños no tenían escuelas, existían más de un millón de analfabetos, 600 000 desocupados y más del 80% de ellos no tenían trabajo estable. Después de 1959, existe un auge y desarrollo que va alcanzando la práctica de las actividades físicas, se hace necesario establecer un sistema de cultura física que conllevará a la unidad de criterios y de concepciones sobre el tema, instituyendo al mismo como instrumento de trabajo único que regirá la actividad física en el país.

La investigación guarda estrecha relación con los cambios de la política económica gestada en Cuba a partir de los postulados del VIII Congreso del Partido Comunista de Cuba, traducidos en los Lineamientos de junio del 2021. En específico los lineamientos 100 y 101, que exponen continuar el perfeccionamiento integral del sistema deportivo cubano, al promover el desarrollo de la educación, actividad y recreación física, así como la práctica masiva del deporte que contribuya a elevar la calidad de vida de la población, al tener a las instituciones deportivas como escenario fundamental.

Además, se fundamenta en elevar la calidad de la formación integral del personal que se gradúa en las Escuelas Provinciales de Profesores de Educación Física (EPEF) y en la Facultad de Cultura Física de todo el país, así como el mejoramiento de la infraestructura que propicien el desarrollo y participación de los eventos deportivos en el país con resultados exteriores.

La Revolución cubana se caracteriza por contar con grandes hombres de pensamiento y acción que depositaron en ella los más altos valores universales y patrios. Fidelidad, altruismo, laboriosidad, solidaridad, sencillez, entre otros, son pilares que identifican a nuestro pueblo y sustentan la obra que construimos. El imperio lo sabe; de ahí, que su estrategia apuesta por la subversión del orden establecido a través de la aplicación de la guerra no convencional. Sharp (2011), refiere: "Las ideas nacen de los conocimientos y de los valores éticos. Una parte importante del problema estaría resuelta tecnológicamente, la otra hay que cultivarla sin descanso o de lo contrario se impondrán los instintos más primarios" (pp. 193).

Sus esfuerzos van dirigidos a sectores bien definidos de la sociedad civil entre los que se encuentran los jóvenes, las universidades y la ciencia. En función de fragmentar, debilitar y destruir la unidad y cohesión de los actores presentes y futuros de la nación; y utilizando métodos y medios que se sustentan en el principio de la conquista psicológica-social, actúan lascivamente sobre estos, invirtiendo sistemáticamente grandes capitales humanos y financieros para lograr sus objetivos.

La Cultura Física, es asediada constantemente, y en el contexto universitario se desarrolla una campaña subversiva que pretende dejar grietas en el empeño de formar los futuros profesionales. En tal sentido, Grave de Peralta, Guzmán y Arias (2022) refieren que:

... la concepción integral del profesional universitario sugiere la necesidad de armonizar la contradicción entre el ser y el deber ser, se manifiesta desde la educación de cualquier cualidad, valor, principio y hasta saber específico. De esto debe resultar la eliminación de insuficiencias visibles en la actualidad y el esfuerzo de acciones que tributen al modo de actuación deseada al tomar en consideración la naturaleza de valores fundamentales que le sirven de base a sistema de componentes que lo conforman. (p. 74)

A su vez, la *Resolución 02/2018 Reglamento de trabajo docente metodológico de la Educación Superior*, en su primer artículo refiere que:

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. (Cuba. Ministerio de Educación Superior, p. 3)

La preparación ideológica de la nueva generación y la exaltación de sus más sublimes valores, es, por consiguiente, una necesidad imperiosa en nuestro sistema educacional cubano, una de las condiciones indispensables para el logro de la victoria. Por ello, con el presente trabajo se propone presentar una estrategia educativa de trabajo político-ideológico a desarrollar en la Universidad de Las Tunas, Facultad de Cultura Física y Deporte en función de enfrentar la guerra que se nos hace. Al respecto, Sharp (2011), expresa:

En guerra vivimos, con nombres de paz, y el triunfo será de los más preparados, y de los más astutos. Es deber denunciar, para que nadie se llame a engaño, ni proteste por desconocimiento, ni se deje llevar por la pasión a donde quiere llevarlo su enemigo, ni colabore con pretextos de la maldad o la soberbia, al desorden y derrota de su país. (pp. 193)

Materiales y métodos empleados en la investigación

De acuerdo con las exigencias indagatorias de la investigación, se asume el sistema de métodos de investigación científica sustentados en la concepción dialéctico materialista como base teórico metodológica general. El estudio de la literatura general y especializada concerniente al tema, a partir de la sistematización, el análisis, así como la explicación de los resultados, necesitó del empleo de los siguientes métodos: el análisis-síntesis se utilizó para la fundamentación del objeto de estudio, del campo de

acción y establecer elementos esenciales de la investigación, la relación entre ellos; el análisis de los datos y manifestaciones empíricas para determinar el problema de investigación.

De igual modo, se utilizó el análisis y procesamiento de fuentes, mientras que hipotético-deductivo identificado con la hipótesis, así como la triangulación mediante una sistematización teórica basada en el análisis valorativo, crítico y reflexivo. La observación participante se utilizó para la obtención de datos reveladores para el diagnóstico; como procedimiento metodológico se empleó la contrastación cualitativo-cuantitativa. Además, el método histórico-lógico favoreció el estudio del desarrollo histórico y lógico del proceso, determinar las regularidades del estudio histórico.

Al respecto, Sánchez, Del Cristo y Rodríguez (2021), señalan la definición de investigación aportada por Rueda y Rodens (2016), como pilar fundamental que contribuye al desarrollo económico, político y social de los países. Representa también un valor agregado para la imagen y prestigio de las universidades, de acuerdo a los resultados de producción científica alcanzados.

Resultados obtenidos

Los tanques pensantes del imperio han desarrollado las más diversas teorías para que el negocio de la guerra resulte la eficaz empresa donde los costos sean bajos y los resultados sólidos y convenientes. Para ello, apelan a la implementación de estrategias inteligentes que, relegando el enfrentamiento armado directo de sus fuerzas en los conflictos y aprovechando el poder de las vanguardias mediáticas les garanticen el control de las masas.

La guerra imperial toma nuevos matices, se convierte en una guerra no convencional. Uno de sus principales ideólogos, Sharp (2011), refiere: “Nosotros combatimos con armas psicológicas, armas sociales, armas económicas y armas políticas” (pp. 193). El Guión Sharp cuenta con más de 198 métodos para derrocar gobiernos. En su aplicación atraviesa por momentos bien orientados que van dando paso, unos y otros, a la desestabilización de los poderes políticos y públicos preparando el terreno a la ingobernabilidad que ha de poner fin al régimen establecido democráticamente. La estrategia ofensiva está en consonancia con los reclamos del escenario político histórico-concreto de cada nación.

En Cuba, han sido aplicados desde el propio inicio del proceso revolucionario los más lacerantes métodos de agresión, que van desde el bloqueo económico, la invasión militar, la agresión biológica hasta la subversión ideológica con toda su carga simbólica. La subversión como concepto político pretende cambiar, transformar, destruir de manera sutil, encubierta y en ocasiones más abierta, el orden económico, político y social de aquellos procesos cuyos intereses no responden a sus afanes de dominación. Para ello utilizan diferentes recursos y vías.

La política hacia nuestro país, especialmente hacia los centros de enseñanza superior universitaria está dirigida fundamentalmente a la formación de líderes que renuncien al imaginario socialista, crear matrices de opinión sobre la calidad de la educación cubana, manipular el tema sobre la procedencia social y racial de los estudiantes que ingresan a la educación superior. Realizar ofertas especiales para profesores e investigadores en editoriales y revistas extranjeras ajenas a los principios de la

revolución con altas gratificaciones monetarias, tratar de desmontar nuestra historia, se recomienda escuchar el discurso de Obama en el 2015, a cuestionar el sistema político y electoral.

La hostil línea estimula la crítica de todas las acciones realizadas por el Estado cubano que tributen al desarrollo económico para provocar desconfianza y escepticismo con relación a la viabilidad de nuestro sistema económico. Pretende desarraigar el pensamiento de Fidel Castro y los líderes de la Revolución, desvirtuar el papel que ejercen sobre la sociedad las principales organizaciones políticas y de masas en particular el PCC y la UJC, socavar los patrones culturales y paradigmas de los jóvenes (estudiantes y profesores), por otros que renieguen del patriotismo, la solidaridad y el antiimperialismo. Asimismo, en deslegitimar los símbolos patrios y el establecimiento de otros, en estimular la hipercrítica destructiva, en fomentar el apoliticismo, la apatía y la banalidad; en fin, tratar de deslegitimar la necesidad objetiva de la Revolución cubana y por ende, su continuidad histórica.

Para ello se sirven de técnicas de propaganda probadas, tales como el uso de palabras mágicas: conceptos aceptados por la mayoría y con fuerte significación individual y social, basados en sentimientos de libertad, amor a la patria, familia, sentido del honor, y otros. Seguir la corriente: refuerza la tendencia natural de las personas a estar de parte de la mayoría, a tomar los criterios aceptados socialmente, testimonios de autoridad, simplificación de mensajes, uso del lenguaje corriente: utilización de expresiones como “todo el mundo piensa que”, “la mayoría de la gente considera”, insinuación: cuando no es conveniente utilizar las técnicas y procedimientos directos se crean dudas y sospechas en la audiencia, con el fin de dividir, restar prestigio a la figura de los líderes, negar la validez moral de determinadas acciones, omisión selectiva de información, técnica de los males menores, uso de etiquetas e insultos, utilización de cifras impresionantes.

Además, utilizan los espacios mediáticos internacionales, como internet, facebook, para publicar temas y noticias con marcada tendencia a manipular y tergiversar la verdad; se divulgan rumores y comentarios, se presentan fotografías y dibujos malintencionados, se utiliza el humor como arma para satirizar al proceso y sus líderes, se insta a la duda sobre la pureza de los motivos para actuar. De igual modo, se emplea el sarcasmo y la ironía como arma para confundir, entre otros.

La globalización cultural capitalista impone en los países del Tercer Mundo estilos de vida y estándares de consumo propios de las naciones desarrolladas. El ideal del modo de vida norteamericano se universaliza, sembrándose en el sujeto la máxima de tener en sustitución del lógico ser que humaniza su existencia. Estos procesos llevan de la mano la pérdida de los valores intrínsecos de los pueblos y con ello, la disolución de las identidades, que constituyen espada y escudo de las naciones.

DE ahí que Cuba está bombardeada sistemáticamente por la prédica del yanqui; y los niveles de influencia en nuestra juventud, crecerán en la misma medida en que el trabajo político-ideológico y de formación de valores en la sociedad quede rezagado ante la avalancha subversiva. De ahí, la sumarásimá importancia de la materialización de las estrategias y los proyectos educativos al interior y de extensión universitaria.

La enseñanza de la Cultura Física y el Deporte: retos y oportunidades

La enseñanza universitaria cubana tiene el encargo social de preparar a los profesionales de nivel superior con una sólida formación científico-técnica, humanista y de altos valores ideológicos, políticos, éticos y estéticos. Profesionales cultos, competentes, independientes y creadores capaces de desempeñarse exitosamente en los diversos sectores de la economía y de la sociedad y defender con argumentos irrefutables la Revolución en el campo de las ideas, garantizando así, la continuidad de la obra socialista.

La red de Cultura Física es la responsable formar los futuros profesores, entrenadores que se encargarán de la formación deportiva de nuestros atletas en el sistema de alto rendimiento cubano; y continuar cosechando triunfos en la arena nacional e internacional, haciendo suya la máxima de que el deporte del pueblo y para el pueblo; constituye un derecho, un deber y un motivo de orgullo para la nación.

Los resultados deportivos y en el área de la cultura física son de primera línea y esto responde a la estrategia política-económica y social del estado socialista y a los esfuerzos conscientes de hombres y mujeres que día a día entregan lo mejor de sí. Por ser un logro de la Revolución este sector, y dentro de él, los jóvenes, se encuentran en las prioridades del imperio que aprovecha cada una de nuestras carencias y flaquezas para realizar su labor ideológica.

La enseñanza de la Cultura Física ha atravesado y enfrenta hoy grandes retos desde el punto de vista material, consecuencias en gran medida del bloqueo económico a que está sometida la isla y los elevados precios de los implementos deportivos en el mercado internacional, los que se adquieren muchas veces a través de terceros países. Esto nos priva de la posibilidad de adquirir los medios necesarios para la óptima preparación y práctica de las diversas modalidades deportivas. Existen dificultades en el estado físico de muchas instalaciones lo que afecta el desarrollo de las actividades cotidianas y el estado político-moral de profesores y alumnos.

Las políticas neoliberales invaden el sector lo que influye en el encarecimiento de la participación de nuestros deportistas en desafíos internacionales, entre otros. Desde el punto de vista de lo subjetivo se hace necesario adicionar lo concerniente a las políticas sistemáticas de estimulación a la deserción de los talentos y profesionales. Este fenómeno conocido como “robo de cerebros”, no es como se aparenta demostrar un simple proceso lógico motivado por las inquietudes y deseos crecientes de los jóvenes de ascender al espacio competitivo del primer mundo, encierra, además, en el caso cubano, un contenido político.

Miles han sido los valiosísimos deportistas cubanos que han dado muestra de entereza y se han negado a aceptar las millonarias ofertas del enemigo para desertar. Otros, sin embargo; luego de ser formados, abandonan la tierra seducidos por las justificadas condiciones que ofrece el profesionalismo. Estos ejemplos negativos son hiperbolizados por la propaganda imperial que se empeña en desacreditar los valores de nuestro deporte amateur y los de los hombres que lo hacen suyo.

La utilización de mitos y símbolos como arma ideológica es parte de la guerra con el objetivo de contribuir al desarraigo de la identidad y ponderar sentimientos y valores que mistifican nuestra identidad, tergiversando la esencia de lo universal y particular de

la cultura e imponiendo subverticiamente un modelo globalizador aplastante. La manipulación psicológica empuja a elementos de la sociedad y especialmente a los jóvenes a exhibir símbolos patrios de Estados Unidos en prendas de vestir y otros artículos de uso personal y social.

Se estimula la fiebre de las marcas, la música-sexo, ofensiva y discriminatoria a la mujer, pedestre; las modas ajenas a la idiosincrasia del cubano. Martí, en su obra *Nuestra América* (1891), dice: "... parece que se imita demasiado. Entre otras manifestaciones, estas se expresan en nuestros estudiantes y van horadando la unidad ideológica de este importante sector social" (pp. 139).

Castro (2006), expresó:

Todo lo que hemos hecho y haremos en el campo del deporte no será para gloria vanidosa de nuestro pueblo. Seguiremos compartiendo nuestras experiencias con los pueblos hermanos. Miles de instructores deportivos cubanos dejan hoy sus enseñanzas en muchas partes del mundo. (pp. 423)

Es así, la firmeza, humildad, lealtad y espíritu solidario continúa precediendo la obra del movimiento deportivo cubano.

El reconocimiento por parte de los directivos institucionales y políticos de la necesidad de brindar atención priorizada al tema y emprender la ofensiva en el ataque sostenido a que estamos expuestos; la visión renovada encaminada a introducir transformaciones, nuevos enfoques, estilos y métodos de trabajo político-ideológico y de retomar las experiencias anteriores de probada eficacia; la voluntad y el compromiso ético-revolucionario de los profesores y trabajadores de la facultad, la disposición y el entusiasmo de la dirección de la FEU son oportunidades con las que cuenta la enseñanza del Deporte y la Cultura Física en nuestra universidad.

La propuesta de acciones estratégicas tiene en cuenta las prioridades establecidas en la estrategia diseñada para el trabajo educativo y político-ideológico de la Universidad y las que se derivan de los retos y deficiencias que presentamos como ente educativo:

- Elevación de los niveles de exigencia y control colectivo del cumplimiento del reglamento y la disciplina escolar, poniendo énfasis en la necesidad de eliminar las manifestaciones de fraude académico, la asistencia y puntualidad, la responsabilidad, la utilización adecuada del vestuario (lo que incluye la utilización de símbolos pro-yanquis) y la no ocurrencia de comportamientos indebidos en las áreas universitarias.
- Formación de la Cátedra de estudio del pensamiento de nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro.
- Realizar encuentros (talleres, reuniones metodológicas, conferencias, etcétera), con la participación activa de los estudiantes, para dar a conocer las formas y vías de la subversión político-ideológica en el país; y especialmente en las universidades.
- Realización de actividades docentes y de extensión universitaria que estimulen la formación y/o consolidación de valores en los estudiantes (patriotismo,

antiimperialismo, unidad, dignidad, honradez, solidaridad, humanismo, incondicionalidad de los principios de la revolución, colectivismo, consagración.

- Estimulación del trabajo de la Cátedra Honorífica “Teófilo Stevenson” y creación de espacios para el rescate de la memoria histórica y especialmente deportiva. Realización de encuentros sistemáticos con glorias del deporte cubano.
- Utilización eficiente de propaganda oral y escrita.
- Perfeccionamiento de la utilización del discurso político en sus diversas formas y espacios.
- Preparación de todo el personal docente para el uso de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación para posibilitar objetivamente la difusión y conocimiento de materiales de interés para la formación político-ideológica y de valores.
- Realización de intercambios sistemáticos de los profesores con las brigadas, en los turnos FEU, en los turnos de reflexión y debate y en el resto de las actividades extradocentes donde los estudiantes expongan sus criterios sobre la actualidad nacional e internacional.
- Realización de conversatorios, conferencias magistrales acerca de pensadores, patriotas cubanos y acontecimientos históricos del período de la Revolución en el poder, aprovechando las potencialidades de las Cátedras Honoríficas y Museos que constituyen patrimonio cultural de nuestra Facultad. Ejemplo: Conversatorios con glorias del deporte, combatientes de la lucha clandestina.
- Participación sistemática de profesores y otro personal del centro en las actividades de la FEU y la UJC.
- Desarrollo y elevación de la calidad de las actividades que tributan a la formación de valores patriótico-militar, tales como Seminarios Juveniles Martianos, Eventos de Historia de la FEU, Eventos de marxismo-leninismo, Talleres de Preparación para la Defensa, bastiones universitarios y ejercicios meteoros y otras.
- Realización de talleres sobre formación de valores teniendo en cuenta que la materialización de la misma parte de la realización de actividades conjuntas, la convivencia y la participación colectiva.
- Incremento de las investigaciones pedagógicas y materialización de sus aportes teórico-prácticos en el quehacer del trabajo educativo.
- Incremento de la cantidad de profesores y estudiantes que participan en las actividades científicas del sistema de Preparación para la Defensa. Desarrollar postgrado de Seguridad y Defensa Nacional.
- Consolidación de los grupos Científicos Estudiantiles con temáticas que tributan a la estrategia de trabajo patriótico-militar e internacionalista y su participación en eventos de carácter nacional.
- Fortalecer la formación integral de los profesores y estudiantes a través de la participación en actividades científicas, en tareas de impacto, proyectos

comunitarios y de desarrollo local, de manera que propicie la transformación de la realidad en su entorno inmediato.

- Atención diferenciada a los estudiantes talentos, potenciando sus capacidades y orientando sus habilidades en función de sus colectivos, incluyendo evaluaciones periódicas del desempeño.

CONCLUSIONES

La instrumentación de cada una de las acciones propuestas será responsabilidad de la dirección institucional y política de la Facultad y tendrá la responsabilidad de las organizaciones sindical y estudiantil, en las manos de quienes se encuentra la formación de la presente y futura generación de profesionales de la Cultura Física y el Deporte. Todo ello con el propósito, que sean la expresión de la superioridad moral de nuestros valores, principios y quehacer patrio. De ahí la importancia del dominio de los objetivos, métodos y formas que adquiere la guerra en todas sus manifestaciones llevadas al contacto de la educación cubana.

REFERENCIAS

- Castro, F. (2006). *Pensamiento de Fidel y el deporte*. La Habana, Cuba. Recuperado de <http://ww.fidelcastro.cu/es/libros/fidel-y-el-deporte/>
- Castro, F. (2007). *Reflexiones de Fidel*. La Habana, Cuba. Recuperado de <http://www.fidelcastro.cu/es/libros/fidel-y-el-deporte/>
- Cuba. Ministerio de Educación Superior (MES). (2018). Resolución 02/2018 Reglamento del trabajo docente metodológico de la Educación Superior. *Gaceta Oficial de la República de Cuba*, (25). La Habana, Cuba.
- Grave de Peralta, M., Guzmán, C. de los Á. y Arias, Y. (2022). Propuesta para la evaluación del impacto de las acciones educativas y político-ideológicas en la comunidad universitaria. *Opuntia Brava*, 14(1), pp. 74-87. Recuperado de <https://www.opuntiabrava.ult.edu.cu/>.
- Martí, J. J. (1891). *Nuestra América. Ensayo Filosófico*. Estados Unidos: Revista Ilustrada de Nueva York.
- Partido Comunista de Cuba (PCC). (2021). *Conceptualización del Modelo Económico y Social Cubano del desarrollo Socialista*. La Habana, Cuba. Recuperado de <https://www.mined.gob.cu/wp-content/uploads/2021/09/>
- Sánchez, S., Del Cristo, Y. y Rodríguez, T. (2021). La preparación del docente en la dirección de la labor educativa para el desarrollo de la orientación profesional pedagógica. *Opuntia Brava*, 14(3), pp. 326-343. Recuperado de <https://www.opuntiabrava.ult.edu.cu/>.
- Sharp, G. (2011). *Manual para una Revolución sin violencia*. Recuperado de <https://www.bbc.com/mundo/noticias/>.

PROGRAMA DE JUEGOS COVIGUIANDO PARA EL CONOCIMIENTO DE LAS MEDIDAS SANITARIAS PARA LA PREVENCIÓN DEL COVID-19

COVIGUIANDO GAME PROGRAM FOR THE KNOWLEDGE OF MEASURES FOR THE PREVENTION OF COVID 19

Amado Luis Ayala Torres, amaditoayala@gmail.com

Oniria González Pérez, oniriagonzalez@nauta.com

Ismel Ángel André Duarte, ismelivette@gmail.com

RESUMEN

Se revelan las condiciones que poseen los Juegos Recreativos Físicos incluidos en el Programa Coviguiando para con su característico dinamismo, influir en el conocimiento de las medidas dictadas por el MINSAP y su posible introducción en los programas de trabajo de la Carpeta Metodológica del Proceso de la Recreación Física. El estudio de la situación actual de los antecedentes del conocimiento de las medidas dictadas por el MINSAP para prevenir la Covid-19 en el territorio se llevó a cabo a partir de una revisión minuciosa de la bibliografía sobre el tema. Se diseñó un programa de juegos y un cuestionario de preguntas y orientaciones con una evaluación sistemática de los resultados. Para llegar a todo esto, se utilizaron diversas técnicas y procedimientos como la observación, las encuestas, métodos de investigación y acción participativa, enfoque sistémico, entre otros. Resulta importante destacar que en 10 meses de trabajo las encuestas revelaron que la muestra utilizada, conformada por 27 adolescentes de 15 y 16 años de edad, ha progresado en cuanto al mejoramiento de sus conocimientos de los protocolos sanitarios, una temática que tiene altas potencialidades para la preservación de vidas humanas.

PALABRAS CLAVES: programa de juegos Coviguiando, recreación física, nuevo coronavirus, medidas preventivas.

ABSTRACT

There search carried out was aimed at the design of the (Coviguiando) Games Program, to influence the knowledge of the sanitary and hygienic protocols, to prevent the new coronavirus in Young people aged 15 and 16 years of the circumscription 110 of Las Tunas municipality. The study of the current situation of the antecedents of the knowledge of the measures, dictated by the MINSAP to prevent Covid 19 in the territory, was carried out from a meticulous review of the bibliography on the subject. A game program and a questionnaire with questions and orientations were designed with a systematic evaluation of the results. To achieve all this, various techniques and procedures were used such as observation, surveys, research methods and participatory action, a systemic approach, among others it is important to highlight that in 10 months of work, the surveys revealed that the sample used made up of 27 adolescents aged 15 and 16, has made progress in improving their knowledge of health protocols, a topic that has high potential for the preservation of human lives. The conditions of the Physical Recreational Games included in the Coviguiando are revealed, with their characteristic dynamism, influencing the MINSAP and their possible introduction in the work programs of the Methodological Folder of the Physical

Recreation Process and its use by a multidisciplinary group, as well as the lack of the necessary way to generalize a motivating knowledge of these protocols.

KEY WORDS: Games program Coviguiando, physical recreation, new coronavirus, health protocols.

INTRODUCCIÓN

Vísperas del inicio de este trabajo, nos inquietaban aspectos relacionados con el conocimiento de los protocolos sanitarios y de bioseguridad, para disminuir los contagios con la pandemia, así como fusionarla con las actividades deportivas y recreativas físicas que presenta una gran dosis formativa. El Presidente de la República de Cuba, Díaz-Canel se ha referido a las medidas de prevención de la Covid 19, tanto en las redes sociales como en la propia comunidad en las reuniones evaluadora de esta situación en la sede del Gobierno (Martínez y Díaz-Canel, 2020).

En la primera etapa del trabajo, dedicamos a reconsiderar la situación del conocimiento de los protocolos sanitarios dictados por el MINSAP, aflorando numerosas inquietudes que había acumulado en los meses iniciales, y que fue sistematizando, a partir de la información que obtuvimos de fuentes diversas, entre las que se hallan trabajos científicos, criterios manejados por periodistas, sus propias investigaciones y vivencias de la actividad profesional.

Según Pérez (1992), la formación cultural, física, ideológica y creativa que se realiza en el tiempo libre es profunda e influye por tanto profundamente en la psiquis y en la estructura de la personalidad. La formación en el tiempo libre prepara a las jóvenes generaciones para el futuro; despierta el ansia de conocimientos hacia campos imposibles de agotar por los sistemas educativos formales.

Se propuso el estudio con un grupo de adolescentes de 15 a 16 años de la circunscripción 110 del municipio de Las Tunas, comunidad suburbana creada en los años 70 del pasado siglo a raíz de la emigración de familias que vinieron a la capital de Las Tunas buscando mejores condiciones de vida desde zonas rurales. Su población se ha incrementado en la última década llegando de 654 habitantes en 2011 a 1454 en 2020.

En este sentido el objetivo general del presente artículo: aplicación del programa de juegos Coviguiando para elevar los conocimientos de las medidas sanitarias dictadas por el Ministerio de Salud para prevenir el nuevo coronavirus en los adolescentes de 15 a 16 años de edad de la circunscripción 110.

Desarrollo, materiales y metodología

Este trabajo no se acometió con un plan positivo predeterminado en todos los detalles, sino que se fue construyendo sobre el camino, en un amplio recorrido de análisis-síntesis, de inducción-deducción, histórico-lógico, en el cual, gracias a un sólido manejo del materialismo dialéctico e histórico, se fueron integrando en una sola madeja, los métodos teóricos con variados métodos y técnicas empíricas.

Para la realización de esta investigación se toma la decisión de constituir un equipo formado por el investigador principal, un profesor de la recreación física del Combinado Deportivo Juventud Atlético del municipio de Las Tunas y tres activistas voluntarios del

barrio. A partir del estudio efectuado el investigador principal dirigía la capacitación del equipo para enfrentar, en común, las tareas subsiguientes.

En la segunda etapa se decide profundizar en el estudio epistemológico de los protocolos de salud que permita justificar, desde el enfoque materialista, una salud integral; que integre los aspectos económicos, políticos, sociales y culturales; con el protagonismo de los adolescentes, así como escoger un programa de juegos para interrelacionar.

Estos criterios, abordan las ideas esenciales acerca de la epistemología de la salud, su promoción y los juegos, así como sus potencialidades educativas. Como parte de esta etapa se hizo conveniente reflexionar sobre las condiciones culturales de la comunidad actual buscando elementos en ella que facilitaran el aprendizaje de los protocolos y el vínculo del joven con las actividades lúdicas con el contexto social.

Citados por Fullea (2002), el educador ruso Makarenko, comparó el juego al trabajo, afirmando que “el buen juego se parece al buen trabajo, y el juego malo se parece al trabajo malo” (p. 5). También hace referencia a Gorki, que refirió al juego como “la vía que tienen los niños y jóvenes hacia el conocimiento del mundo en que viven, y que están llamados a transformar” (p. 6). Por tanto, Fullea certifica que el buen juego favorece tanto lo volitivo como lo cognoscitivo, por lo que al tiempo de ser motivador para el saber es también fuente de conocimientos. Vencer el reto planteado por un buen juego condiciona la competencia del jugador contra sus propias limitaciones personales, en lo físico y en lo intelectual.

Los métodos científicos utilizados en esta segunda etapa son eminentemente teóricos, pero ellos se conjugaron dialécticamente y permanentemente en el análisis de la práctica social y educacional. Esta conceptualización desde la promoción de salud y lo lúdico nos puso en condiciones para realizar un estudio, que integrando lo anterior en un enfoque holístico, dio como resultado la elaboración de un programa de juegos denominado Coviguiando, que incluye juegos con interrogantes y orientaciones sanitarias.

Para la conformación de este programa fue necesario valerse de diferentes métodos investigativos para el estudio teórico; ahora se incluía el de la modelación, que posibilitó integrar en un enfoque general los elementos de salud y los lúdicos. Elaborado el programa de juegos Coviguiando, se hacía necesario conocer cómo este se comportaría en la práctica, para inferir la veracidad de los elementos que se estaban proponiendo.

Como parte de esta etapa se realiza un diagnóstico a los adolescentes. Para ello se utilizaron métodos empíricos como la encuesta y la entrevista, y los datos recogidos fueron sometidos al trabajo de métodos teóricos, como el análisis y la síntesis, entre otros. El estudio diagnóstico incluyó el análisis de textos: documentos programáticos, lo que, junto al diagnóstico a los jóvenes, facilitó el próximo paso: el diseño de los juegos.

La siguiente tarea consistió en la puesta en práctica del programa de preguntas, respuestas y las orientaciones. Se realizó un diagnóstico para conocer los conocimientos previos de los alumnos. Siempre se observó cómo se movían los participantes dialécticamente al jugar y tratar de responder, favoreciendo la aplicación en la práctica social de los saberes aprendidos. Al concluir cada etapa el equipo de

investigación realizaba un análisis interpretativo de los datos que permitieron arribar a las conclusiones parciales y finales.

El aporte teórico de la investigación realizada se concreta en:

1. Conceptualización de la existencia de un sistema de promoción de salud integral en la provincia en función de revelar sus potencialidades educativas.
2. Fundamentación de la interrelación de los aspectos sanitarios y lúdicos en el tratamiento a la comprensión y cumplimiento de las medidas para prevenir el contagio de la Covid-19.
3. Modelación de una alternativa didáctica: Juegos Recreativos Físicos, para el aprendizaje sanitario en su relación con la pandemia del nuevo coronavirus, para tener jóvenes más instruidos.

La novedad científica radica en: revelar las ventajas que para el aprendizaje de las medidas higiénicas sanitarias y de bioseguridad suponen las condiciones y ambiente creado alrededor de los juegos.

El aporte práctico consiste en:

1. La aplicación de preguntas y su vínculo con los juegos.
2. La introducción de un programa de juegos recreativos físicos.
3. La posibilidad de utilizar este programa de juegos, con sus elementos sanitarios, en otros niveles de edades y enseñanzas, incluyendo con otras temáticas de prevención y conocimientos de enfermedades y de aspectos socioculturales.

A partir de los criterios en los que se sustenta esta investigación se puede modificar el diseño metodológico de las manifestaciones masivas más comunes de la Recreación Física, como son los Planes de la Calle, los Festivales de Juegos Tradicionales o los Programas A Jugar, los Festivales de Ludotecas, entre otras.

Programa de Juegos Coviguiando:

1. Nombre del juego principal: Tablero Coviguiando

Materiales: Tablero, fichas y dados.

Objetivo: Llegar a la meta en primer lugar, recorriendo las casillas y cumpliendo con las orientaciones e interrogantes estipuladas en las tarjetas rojas y las azules.

Organización: Juegan dos participantes. A su turno, cada jugador tira su propio dado y avanza la cantidad de casillas que indica en la medida en que cumpla con las orientaciones estipuladas, que corresponden a las tarjetas rojas y azules.

Desarrollo:

Reglas: Está prohibido que el público más cercano colabore en el conocimiento de las respuestas

Variantes: Con más participantes, con dados propios, alternando con ejercicios físicos.

Tarjetas Azules.

DESCRIPCIÓN	MEDIDAS
Mantienes el distanciamiento social	Adelantar una casilla
Usas el nasobuco correctamente	Adelantar 3 casillas
Estas informado y conoces los síntomas de la covid 19	Adelantar 2 casillas
Estas vacunado con las tres dosis de Abdala	Adelantar 4 casillas
Te dio covid y ya te vacunaste de Soberana Plus	Adelantar 2 casillas
Usas el paso podálico para entrar a tu escuela	Adelantar 1 casilla
Lavas tus nasobucos diariamente	Adelantar 2 casillas
Informas a tu consultorio cuando eres contacto directo de otra persona	Adelantar 4 casillas
Mantienes el distanciamiento social en la cola del modulo	Adelantar una casilla
Lavas tus manos con frecuencia	Adelantar una casilla
Cumples con las medidas de bioseguridad en tu hogar	Adelantar una casilla
Cuando llamas de un teléfono público lo desinfecta primero	Adelantar 2 casillas
No utilizas utensilios personales de otra persona	Adelantar 2 casillas
Estas con síntomas catarrales y acudes al medico	Adelantar 2 casillas
Al practicar el ejercicio físico desinfecta los medios recreativos y los aparatos	Adelantar 3 casillas
Te desinfecta las manos al montar en la guagua	Adelantar 2 casillas
Evitas hacer visitar sin causa mayor	Adelantar una casilla
No te quitas el nasobuco al conversar con otra persona	Adelantar una casilla
Informa los datos correcto al pesquisador	Adelantar 3 casillas
No asistes al gimnasio bajo techo	Adelantar 2 casillas

Tarjetas rojas:

DESCRIPCIÓN	MEDIDAS
Te bajaste el nasobuco en una cola de pollo	Retroceder una casilla
Estas con síntomas catarrales y no acude al medico	Retroceder 3 casillas
Vas con síntoma respiratorio al centro de trabajo	Retroceder 2 casillas
Utiliza utensilios personales de otra persona	Retroceder 4 casillas
No usaste el paso podálico al entrar a la escuela	Retroceder 2 casilla
Estas multado por no cumplir el aislamiento social	Retroceders1 casilla
Te negaste acudir al punto de vacunación	Retroceder 2 casillas
Realizaste una fiesta familiar en cuarentena	Retroceder 4 casillas
Das besos a las personas en la calle	Retroceder una casilla
Te cogió la policía hablando de futbol con el nasobuco abajo	Retroceder una casilla
Te montaste en un coche y no le lavaste las manos al bajar	Retroceder una casilla
No desinfectas los teléfonos públicos al llamar	Retroceder 2 casillas
No conoces los síntomas de la Covid -19	Retroceder 2 casillas
Engañas al pesquisador al responder sus preguntas	Retroceder 2 casillas
Estornudaste con el nasobuco abajo en un grupo de personas	Retroceder 3 casillas
No lavas tus nasobuco diariamente	Retroceder 2 casillas
No cumples con las medidas de bioseguridad en tu casa	Retroceder una casilla
Te dio el Covid y no quieres vacunarte con Soberana Plus	Retroceder una casilla
Estas con síntomas catarrales y vas a la escuela	Retroceder 3 casillas
Eres contacto directo de una persona con Covid y no lo informaste.	Retroceder 2 casillas

Nombres de los otros juegos del programa:

2. Las Bolas.
3. Carrera en sacos.

4. Pelota salvadora.
5. El pescador.
6. A colar canastas.
7. A Buscar.
8. La cabuyería.
9. Traslada los cocos.
10. Tiro a las latas preguntonas.

Análisis e interpretación de los resultados

Al utilizar el juego como estrategia educativa para conocer las medidas dictadas por el MINSAP para prevenir el nuevo coronavirus lo tratamos como procedimiento y como contenido, buscando ante todo el placer que produce su práctica y utilizando el mismo para alcanzar fines más relacionados con aspectos educativos, de conductas y sociales que motrices.

Después de diez meses accionando en la circunscripción 110 el resultado no se hizo esperar. Al aplicar otros diagnósticos se observó que la muestra iba adquiriendo conocimientos de los protocolos, el sistema de tarjetas con preguntas, las orientaciones y los diálogos ayudaron a entender las medidas dictadas por las autoridades sanitarias del país y las locales.

CONCLUSIONES

El programa de juegos Coviguiando ha sido un vehículo eficaz para que los jóvenes conozcan, debatan y acaten las medidas higiénicas sanitarias establecidas para prevenir el contagio con la Covid-19. El programa de juegos Coviguiando desencadenó un ambiente de recreación sana que movilizó una cantidad apreciable de participantes pasivos que conocieron y consolidaron sobre las temáticas expuestas por profesores y participantes activos.

REFERENCIAS

- Fulleda, P. (2002). *Recreación Comunitaria de la Dirección Nacional de Recreación del INDER*. Folleto. La Habana, Cuba.
- Martínez, L. y Díaz-Canel, M. (2020). *Ante la COVID-19, todos dependemos de cada uno*. Recuperado de <http://www.granma.cu/cuba-covid-19/2020-03-27/diaz-canel-ante-la-covid-19-todos-dependemos-de-cada-uno-27-03-2020-00-03-19>
- Pérez, A. (1992). *Recreación, fundamentos teóricos y metodológicos*. ISCF Manuel Fajardo. Material de consulta. La Habana, Cuba.

EJERCICIOS PARA DESARROLLAR LA CAPACIDAD COORDINATIVA RITMO EN LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA

EXERCISES TO DEVELOP COORDINATIVE CAPACITY RHYTHM IN PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Ramona Carro Asen, rcarroasen@gmail.com

Jennifer de las Mercedes Faura Medina

Delmis Coralia Leyva Carralero, delmislc@ult.edu.cu

RESUMEN

Es en la Educación Física donde se desarrolla desde la infancia el movimiento, esencial para el desarrollo de la persona, las posturas y los gestos constituyen la base para el desarrollo motor de los individuos. En ellos juegan un papel determinante las capacidades coordinativas, que capacitan al individuo para ejecutar determinadas acciones. En observaciones realizadas en las clases de Educación Física en la enseñanza primaria se detectaron insuficiencias en la continuidad de los movimientos, en la frecuencia de pasos en la carrera, aumento y disminución de la velocidad de ejecución en el ritmo de algunos ejercicios, por lo que se determina el problema científico, ¿cómo desarrollar la capacidad coordinativa ritmo en las clases de Educación Física de 2do grado en la escuela primaria José de la Luz y Caballero? Para solucionar el problema se propone elaborar ejercicios rítmicos para desarrollar la capacidad coordinativa ritmo en las clases de Educación Física. Se utilizaron en la investigación, métodos teóricos: histórico, analítico-sintético, inductivo-deductivo y el sistémico-estructural-funcional; los empíricos: revisión de documentos, observación y entrevista, los matemáticos estadísticos, la estadística descriptiva con el cálculo porcentual. La investigación se fundamenta en las leyes y principios de la teoría y metodología de la Educación Física. A partir de un diagnóstico realizado en las clases, se diseña una propuesta de ejercicios rítmicos para desarrollar el ritmo que también cuenta con momentos de elaboración, aplicación, control y evaluación. Los ejercicios rítmicos se caracterizan por tener un carácter integrador, educativo y flexible.

PALABRAS CLAVES: clases de Educación Física, ejercicios rítmicos, capacidad coordinativa ritmo.

ABSTRACT

In Physical Education where movement, essential for the development of the person, is developed from childhood, postures and gestures constitute the basis for the motor development of individuals. In them, coordinative capacities play a determining role, which enable the individual to execute certain actions. In observations carried out in Physical Education classes in primary education, insufficiencies were detected in the continuity of the movements, in the frequency of steps in the race, increase and decrease in the speed of execution in the rhythm of some exercises, for which reason The scientific problem is determined, how to develop the rhythm coordinative capacity in the 2nd grade Physical Education classes at the José de la Luz y Caballero elementary school? To solve the problem, it is proposed to elaborate rhythmic exercises to develop the coordinative capacity of rhythm in Physical Education classes. Theoretical methods

were used in the investigation: historical, analytical-synthetic, inductive-deductive and systemic-structural-functional; the empirical ones: document review, observation and interview, the statistical mathematicians, the descriptive statistics with the percentage calculation. The research is based on the laws and principles of the theory and methodology of Physical Education. From a diagnosis made in the classes, a proposal of rhythmic exercises is designed to develop the rhythm that also has moments of elaboration, application, control and evaluation. The rhythmic exercises are characterized by having an integrating, educational and flexible character.

KEY WORDS: Physical Education classes, rhythmic exercises, coordinative capacity rhythm.

INTRODUCCIÓN

Las clases de Educación Física constituyen el acto pedagógico a través del cual se define la instrucción y la educación, así como las estrategias docentes educativas dentro del diseño curricular, que propician el desarrollo de conocimientos, habilidades motrices y deportivas, capacidades físicas y convicciones, pero que deben estar adecuadamente organizadas y estructuradas.

Calderón (2007), aborda que en la clase de Educación Física se destacan dos proyecciones de trabajo didáctico metodológico, la primera, está relacionada con la formación de habilidades y hábitos motores, la segunda proyección se refiere al proceso de la educación de las capacidades condicionales y coordinativas donde la tarea metodológica principal es igualmente la selección de los medios, métodos y elementos más efectivos para el desarrollo de las capacidades.

En el proceso docente educativo de la Educación Física escolar no existe una diferencia muy marcada entre la enseñanza de los ejercicios físicos (adquisición de habilidades) y la educación de las capacidades motrices para la ejecución de los ejercicios (de preparación general o especial) encaminados al desarrollo de las mismas, que en cierta medida contribuyen a la asimilación técnica de la propia acción motora.

De manera general estas capacidades son imprescindibles para la vida, para toda actividad motora del hombre, sin coordinación no podría realizarse de forma lógica, armónica y eficaz cualquier acción deseada, los movimientos no encajarían unos con otros, no tendrían orden ni dirección, se realizarían caóticamente sin organización, precisión ni exactitud, manifestándose un gasto innecesario de energía, por movimientos parásitos en la realización de las acciones motrices, llegando al agotamiento físico en cada intento de realización.

En tal sentido, es necesario que, a partir de la Educación Física, se busque un desarrollo intencionado de estas capacidades para alcanzar ejecuciones específicas que pueden ir aumentando su complejidad y que preparan al individuo, no solo para la práctica deportiva, sino también para la vida.

Dentro de ellas el ritmo es un acompañante permanente del movimiento, mediante este, el niño va haciendo conciencia de su cuerpo, capacidades y posibilidades. Está presente en todas las acciones motrices, actúa como un regulador de los centros nerviosos, haciendo más fácil y efectiva la relación entre las órdenes del cerebro y su realización con el cuerpo. Uno de sus objetivos principales es que los niños hagan

conciencia de su propio ritmo corporal en busca de su estabilidad, que les permite realizar acciones posibilitando una secuencia de movimientos, como: caminar, correr, saltar y danzar.

Vallejo (2010), aborda que, para la elaboración del ritmo, se tienen en cuenta tres estudios diferentes, en lo que al trabajo en la Educación Física se refiere y a través de la Educación Rítmica, que son: vivir el ritmo, perteneciente a la acción inconsciente; sentirlo y vivirlo en uno, lo que pertenece a la orden de la sensibilidad; tener la conciencia mental de este, de modo que puede leerse y escribirse, que pertenece a la orden de la inteligencia.

En el estudio diagnóstico realizado se detectó que, existe desconocimiento de ejercicios para el desarrollo de la capacidad coordinativa ritmo contextualizado a la Educación Física, carencia de bibliografía y de materiales metodológicos y medios para el trabajo específicamente con esta capacidad coordinativa.

En las clases de Educación Física de enseñanza primaria (2do grado) se observaron insuficiencias en la continuidad de los movimientos dentro de la clase, descoordinación en la frecuencia de pasos de la carrera, aumento y disminución de la velocidad de ejecución en el ritmo de algunos ejercicios, insuficiencias para adaptar un determinado ritmo en la ejecución de movimientos (dentro de un tiempo y espacio determinado). Insuficientes medios orientados en los programas para la educación del ritmo en interrelación con otras unidades que se imparten en el grado

El objetivo de esta investigación es diseñar ejercicios rítmicos para desarrollar la capacidad coordinativa ritmo en las clases de Educación Física de 2do grado de la escuela primaria José de la Luz y Caballero.

Generalidades y características del proceso de desarrollo de la capacidad coordinativa ritmo en las clases de Educación Física

La mayoría de los especialistas concuerdan en la complejidad de los procesos coordinativos, consideran que estas capacidades engloban una amplia gama de cualidades que van determinadas por procesos de organización, regulación y control del movimiento, donde se inter-relacionan áreas motoras, cognitivas perceptivas e neurofisiológicas.

Según Mendes (2020), “son capacidades sensomotrices consolidadas del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de los movimientos, componentes de una acción motriz con una finalidad determinada” (p. 26), estas capacidades dirigen y regulan el movimiento a través del sistema nervioso central. Como todas las capacidades humanas, ellas no son innatas, si no que se desarrollan sobre la base de propiedades fundamentales que tiene el organismo del hombre, al enfrentar el medio en su día a día.

El anterior concepto indica que las capacidades coordinativas a nivel sensomotriz son fundamentales para desarrollar las conductas psicomotoras, enfatizar los patrones de movimiento y mejorar movimientos culturalmente determinados. Una capacidad especial es el ritmo, que puede organizar cronológicamente las prestaciones musculares en relación al espacio y tiempo. Este es imprescindible para la realización de cualquier

acción motriz de la vida cotidiana, en el caso de los niños es necesario ejercitarlo combinando las acciones motrices básicas (caminar, saltar, correr)

Según Quiroga y Supicciatti (2018), el ritmo puede ser más rápido o más lento, más fuerte o más débil, más secuenciado o más espaciado; más cada uno de ellos presenta un orden más o menos regular, acompasado y sincronizado que da una característica propia al realizar los movimientos durante la clase. Es definido como una acción repetida con frecuencia regular, por un período de tiempo determinado. Permite unir los conceptos de tiempo y espacio en los actos realizados con el cuerpo de manera simultánea. Sus elementos fundamentales son: el pulso, acento, compás y tiempo, que pueden ser aprovechados en diferentes momentos de la clase de Educación Física, para mejorar la ejecución de movimientos determinados.

Escobar (2012), pudo comprobar por medio de resultados experimentales en el área del deporte escolar, que alumnos de un grupo experimental (cuarto grado) que tuvieran una formación coordinativa acentuada, alcanzaran mejores rendimientos que otros alumnos de la misma edad o mayores, en el aprendizaje de nuevas acciones deportivas, a lo largo de un periodo de aprendizaje definido (luego de una determinada cantidad de repeticiones), deja claro que una capacitación coordinativa intensiva y multilateral contribuye en gran medida a la disminución del tiempo de aprendizaje.

Por otra parte, en la clase de Educación Física, el ejercicio es el medio fundamental para el perfeccionamiento de habilidades, desarrollo de capacidades y mejora del intelecto. El contacto directo con el ejercicio físico determina que se experimenten estados y sentimientos especiales con respecto a la actividad de todo el organismo y particularmente con la actividad muscular.

El ejercicio físico, por sus características, determina en el sujeto el desarrollo de condiciones que superan el comportamiento adaptativo del organismo vivo al medio que él circunda, esto implica que se reconozca el ejercicio físico como un medio fundamental del hombre para la transformación de sus condiciones de la vida y la satisfacción que siente al realizar actividades superiores como las de naturaleza social.

En esta investigación, a partir del diagnóstico realizado y los fundamentos teóricos y metodológicos estudiados se proponen ejercicios rítmicos.

Aspectos teóricos de la propuesta de ejercicios rítmicos para desarrollar la capacidad coordinativa ritmo en las clases de Educación Física

La propuesta a partir de los resultados del diagnóstico, se diseña para desarrollar la capacidad coordinativa ritmo en los alumnos de segundo grado. Un nivel elevado de esta capacidad, estimula el proceso de aprendizaje motor en estas edades lo que facilita la ejecución de tareas en la clase de Educación Física y permite ejecutar más rápido y con mayor seguridad los movimientos más difíciles.

Los ejercicios que se proponen se pueden trabajar en la parte inicial y principal de la clase, utilizando diferentes medios sonoros sean percutivos o de la voz, combinados con movimientos, de manera individual o colectiva y pueden utilizar implementos. Estos están caracterizados por determinados aspectos teóricos que los identifican:

- **Carácter flexible:** Porque se admiten modificaciones en su concepción en correspondencia con las condiciones de cada escuela, grado, los implementos

con que cuentan, el espacio, y la creatividad del profesor para estimular la ejecución del ejercicio.

- **Carácter educativo:** está dado en la ejecución consciente de cada ejercicio por parte de los alumnos, que, junto al profesor, deben conocer la importancia del desarrollo de esta capacidad para la vida y para la futura práctica deportiva. Por otro lado, la clase de Educación Física manifiesta una estricta relación entre el instructivo y el educativo.
- **Carácter integrador:** los ejercicios permiten la integración de todos sus componentes, objetivo, contenidos, materiales, para que funcione como un todo, dirigido no sólo al desarrollo de la capacidad sino también al disfrute y desarrollo de valores dentro de la clase.

Estructura de la propuesta de ejercicios rítmicos para desarrollar la capacidad coordinativa ritmo

La estructura muestra los aspectos más importantes de la propuesta y constituye una guía para llevarla a cabo, establece entre sus partes una relación de integralidad y dependencia, teniendo en cuenta que cada una de ellas da paso al próximo, estableciendo pautas para que puedan ejecutarse con éxito.

Contenidos de Gimnasia Básica

Parte inicial de la clase

Ejercicio 1

Medios para trabajar el ritmo: Conteo

Descripción del ejercicio:

PI- Parados, manos en la cintura.

1- Brazos laterales.

2- Brazos flexionados al pecho.

3- Brazos al frente.

4- PI.

Ejercicio 2

Medios para trabajar el ritmo: Conteo

Descripción del ejercicio:

PI- Parados, manos en la cintura.

1- Brazos lateral y pierna derecha al frente apoyada.

2- Brazos flexionados al pecho, piernas unidas.

3- Brazos al frente, pierna izquierda al frente apoyada.

4- PI.

Orientaciones al profesor:

El conteo 1-2 y 1-2-3 se realizan de forma continua, y pueden extender o disminuir los tiempos entre ellos.

Parte principal de la clase

Ejercicio 1

Medios para trabajar el ritmo: Implemento Aro

Descripción del ejercicio:

- PI- parados, manos en la cintura.
- Andar 2 pasos para derecha.
- Andar 2 pasos para izquierda.
- PI.

Orientaciones al profesor:

El profesor dirige el aro hasta el lugar donde se irá a desplazar (derecha o izquierda) y los alumnos se guían por los movimientos del aro.

Ejercicio 2

Medios para trabajar el ritmo: figuras de notas

Descripción del ejercicio:

PI- Parados, manos en la cintura:

- Saltar dos veces al frente.
- Saltar dos veces para atrás.
- Andar 1 paso lateral derecho.
- Andar 1 paso lateral izquierdo.

Orientaciones al profesor:

Se mueven al ritmo de negras y blancas

Contenidos de Educación Rítmica

Parte inicial de la clase

Ejercicio 1

Medios para trabajar el ritmo: palmadas

Descripción del ejercicio:

PI- Parados, manos en la cintura:

- Semicuclilla con dos palmadas en el lugar.
- Andar para el frente (3 pasos) con tres palmadas.

Orientaciones al profesor:

Se repite el ejercicio con desplazamientos para diferentes direcciones.

Ejercicio 2

Medios para trabajar el ritmo: nombres binarios y ternarios.

Descripción del ejercicio:

PI- Parados, manos en la cintura:

- Andar para el frente, (tres pasos, con nombre Ro-ber-to).
- Andar lateral izquierdo, (dos pasos con nombre Ne-to).
- Andar lateral derecho, (dos pasos con nombre Ne-la).

Orientaciones al profesor:

- Se utilizan nombres de los niños de la clase.
- Los nombres ternarios se utilizan para andar para el frente.
- Los nombres binarios masculinos se utilizan para andar al lateral izquierdo y los femeninos al lateral derecho.

Parte principal de la clase

Ejercicio 1

Medios para trabajar el ritmo: frases.

Descripción del ejercicio:

PI- parados, manos en la cintura:

- Andar cuatro pasos al frente.
- Girar hacia la derecha en cuatro tiempos.
- Andar cuatro pasos para atrás.
- Girar hacia la izquierda en cuatro tiempos.

Orientaciones al profesor:

Los movimientos se realizan al ritmo de la frase.

1-3. Da vuelta da vuelta mi amiga Roberta.

2-4. Girando, girando mi amigo Fernando.

Ejercicio 2

Medios para trabajar el ritmo: frases.

Descripción del ejercicio:

PI- parados, manos en la cintura:

- Correr cuatro pasos al frente.

- Andar cuatro pasos al lateral derecho.

Orientaciones al profesor:

Se mueven al ritmo de la frase:

- Juan-Juan-corta-pan.
- Juan-Juan-se come-el pan.

CONCLUSIONES

Los fundamentos teóricos estudiados sobre el objeto de estudio, posibilitó referir que el proceso de desarrollo de la capacidad coordinativa ritmo en las clases de Educación Física, se sustentan en las leyes y principios de la Teoría y Metodología de la Educación Física. El diagnóstico realizado permitió constatar que existen insuficiencias en la continuidad de los movimientos, descoordinación en la frecuencia de pasos en la carrera y limitada utilización de medios sonoros, implementos y ejercicios para desarrollar el ritmo.

La propuesta de ejercicios rítmicos se encuentra estructurada a partir de un objetivo, diagnóstico, elaboración, aplicación de ejercicios y evaluación y control, los ejercicios se identifican con un carácter integrador, flexible y educativo.

REFERENCIAS

- Calderón, J. C. (2007). *El ejercicio físico como medio fundamental para el cumplimiento de los objetivos en la educación Física*. Soporte digital.
- Escobar, M. J. (2012). *Relación de las capacidades coordinativas ritmo, acoplamiento, reacción, equilibrio y orientación, en la ejecución de las distintas fases del viraje de voltereta en el estilo libre en el deporte de la natación, una perspectiva teórica*. Universidad del Valle, Instituto de Educación y Pedagogía. Área de Educación Física y Deportes, Santiago de Cali. Biblioteca digital Universidad del Valle. Recuperado de <http://www.bibliotecadigital.unnivalle.edu.co/bitstream/10893/4510/1/CB-0470430.pdf>.
- Mendes, G. (2020). *Exercícios para desenvolver a capacidade coordenativa Ritmo na aula de Educação Física dos alunos da 1ª classe da escola 215 da Arimba*. Trabalho a presentado para a obtenção do Grau de Licenciado em Educação Física e Desportos. Lubango, Huila.
- Quiroga, R. M. y Supicciatti, V. A. (2018). *Capacidades coordinativas requeridas en las tareas de enseñanza de la técnica de nado crol*. Villa María: Universidad Nacional de Villa María.
- Vallejo, G. (2010). El ritmo en la Educación Física. *Revista Educación Física y Deporte*, 6(1). Universidad Deportiva de Medellín, Colombia.

PLAN PSICOPEDAGÓGICO PARA EL DESARROLLO DEL CONTROL PROPIOCEPTIVO EN EL RECIBO DEL VOLEIBOL EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LAS TUNAS

PSICOPEDAGOGICO PLAIN FOR THE DEVELOPMENT OF THE PROPRIOCEPTIVE CONTROL IN THE RECEIPT OF THE VOLLEYBALL IN UNIVERSITY STUDENTS OF THE TUNAS

Manuel Rolando Artime Méndez, manuelam@ult.edu.cu

Yanelys Arrieta Mas, yanelysam@ult.edu.cu

RESUMEN

La investigación se realiza con estudiantes de la carrera de Turismo. Teniendo como objetivo la elaboración de un plan psicopedagógico para el desarrollo del control propioceptivo en el recibo del Voleibol en universitarios tuneros. Con el fin de mejorar la técnica del complejo KI en el juego, así como obtener óptimos resultados en los encuentros deportivos en los que se participe. Para la realización del estudio se desarrollan las siguientes fases: diagnóstico, medición de los elementos técnicos del deporte, análisis de la medición, elaboración del plan y sus resultados. En la primera fase se diagnostican las carencias y necesidades que presentan los universitarios en cuanto a dominio de los fundamentos del deporte, mediante la aplicación y análisis de las pruebas en el terreno. Luego se procede a la elaborar el plan psicopedagógico desde las características de los estudiantes. Dando el criterio de los especialistas que están a favor de la validez teórica del mismo. Llegando a la conclusión que las actividades planificadas contribuirán a mejorar el control propioceptivo del recibo en universitarios tuneros.

PALABRAS CLAVES: Plan psicopedagógico, control propioceptivo, Voleibol.

ABSTRACT

The research is carried out with students of the Tourism career. Having as objective the elaboration of a psycho-pedagogical plan for the development of proprioceptive control in the receipt of Volleyball in Las Tunas university students. In order to improve the technique of the KI complex in the game, as well as obtain optimal results in the sporting events in which they participate. To carry out the study, the following phases are developed: diagnosis, measurement of the technical elements of the sport, analysis of the measurement, preparation of the plan and its results. In the first phase, the deficiencies and needs that university students present in terms of mastering the fundamentals of sport are diagnosed, through the application and analysis of field tests. Then we proceed to develop the psycho-pedagogical plan from the characteristics of the students. Giving the criteria of specialists who are in favor of its theoretical validity. Coming to the conclusion that the planned activities will contribute to improve the proprioceptive control of receipt in Las Tunas university students.

KEY WORDS: psycho-pedagogical plan, proprioceptive control, Volleyball.

Fundamentos de la Educación Física en el deporte de Voleibol

Educación proviene del latín *educare* que significa “guiar, conducir y formar”. Se puede definir también como el proceso multidireccional mediante el cual se transmite los conocimientos, valores, costumbres y formas de actuar a las personas. Es, además, un proceso de vinculación y concienciación cultural moral y conductual, a través de actual, las nuevas generaciones asimilan y aprenden los conocimientos, normas de conducta, modos de ser y formas de ver el mundo.

La Educación Física se ha convertido en un proceso más complejo convirtiéndose en un área que utiliza el cuerpo y sus posibilidades motrices para su propio desarrollo, el de los factores psicológicos y afectivos, contribuyendo al fin último, la educación integral. La actividad física orientada a la salud tiene tras de sí un largo historial, el cual comenzó siendo impulsado desde la antigüedad por médicos y filósofos, donde se destacan los postulados griegos que la promocionan como parte de una formación integral, propias de su cultura.

Depende de la época a la que se hace referencia; los maestros eran totalmente respetados, tenían el apoyo de la comunidad, hasta los padres de sus alumnos les tenían respeto, ahora la educación es más flexible, antes los obligaban a aprender las tablas, era un registro básico para poder hacer cálculos.

La situación actual de la Educación Física se caracteriza por el promedio de contenidos que desarrollan la eficiencia motriz. Estas perspectivas se encuentran en consonancia con las dimensiones: educación en movimiento y educación a través del movimiento. Antiguamente la educación física consistía en hacer gimnasia para aumentar la fuerza, agilidad, flexibilidad y resistencia. Para los griegos la gimnasia era un medio para mantener la salud y funcionalidad del cuerpo. En Grecia el fin de la educación física era formar hombres de acción. El proceso multidireccional mediante el cual se trasmite los conocimientos, del cual las nuevas generaciones asimilan y aprenden los conocimientos, normas de conducta, modos de ser y formas de ver el mundo, además de crear nuevos conocimientos.

Andux (1988), expresan que para tener un buen desarrollo de la capacidad motriz es elemental trabajar la propiocepción, porque el sistema propioceptivo es el encargado de mandar información aferente a la médula sobre los reflejos medulares y sobre el estado artrocinemático de una articulación; convirtiéndose en componente fundamental para el desarrollo de las habilidades motrices.

Ante las transformaciones que ha sufrido el voleibol contemporáneo específicamente la técnica del recibo, se hace necesaria una reevaluación de los medios y acciones para enseñar a recepcionar el balón de manera efectiva. El recibo es una de las acciones de defensa importantes para ganar el juego, de ahí la necesidad de que este se realice de una manera adecuada.

Al asumir las deficiencias técnicas que presenta en el grupo, teniendo la necesidad de trabajar en una dirección para mejorar la enseñanza de los elementos técnicos desde la práctica del voleibol, situación que nos condujo a proponer un plan psicopedagógico que combinan el trabajo del control propioceptivo en la posición y los desplazamientos con los elementos del recibo.

Para el diagnóstico se escoge una muestra de 20 estudiantes de la carrera de Turismo en la Facultad de Ciencias Técnicas. Seleccionados finalmente 12 estudiantes como muestra, los que se valoraron a partir de dos criterios fundamentales:

1ro: al aplicar el diagnóstico se evidenció el pobre desempeño de los estudiantes en cuanto al elemento técnico del recibo, el cual influyó de manera negativa en el cumplimiento de los objetivos, pues las acciones del KI, fueron inestables, estos datos fueron obtenidos por la estadística creada al efecto.

2do: durante la observación se evidenció disímiles errores técnicos cometidos por los estudiantes, constituyendo estos lo más significativos.

Insuficiencias:

- Los estudiantes no dominan los fundamentos técnicos-tácticos del Voleibol (la mala colocación en el terreno, no se colocaban detrás del balón).
- Dificultades en los desplazamientos al encuentro del balón.
- Pobre desarrollo del control propioceptivo en el recibo.
- No extienden bien los brazos.
- No realizan la flexión ventral de las manos.
- El golpeo con cualquier parte de los brazos y antebrazos.

Como objetivo general: elaborar un plan psicopedagógico para el desarrollo del control propioceptivo en el recibo del Voleibol en universitarios tuneros.

Componentes del control propioceptivo en el Voleibol

Los componentes del entrenamiento propioceptivo para las extremidades inferiores implicadas en el Voleibol con mayor influencia son: los ejercicios de equilibrio estático unipodal realizando una progresión a superficies menos firmes. Reducción de la visión mediante vendas o actividades de distracción durante los ejercicios de equilibrio.

De acuerdo a Romero y Sainz de la Torre (2002), los programas de propiocepción se caracterizan por modificar o combinar una serie de variables, y proponer tareas progresivas en cuanto a la dificultad, los ejercicios deben ejecutarse de menor a mayor complejidad e inestabilidad. Dicho trabajo se puede realizar tanto sin material, mediante una serie de ejercicios en suelo, como con él, utilizando una serie de elementos que permitan realizar disequilibrios o posiciones inestables para el refuerzo muscular, como los "bosu", "togu", plataformas semicirculares, plataformas "core", "fitball", entre otros.

Estos programas se deben realizar entre dos a tres veces por semana donde la frecuencia de estas clases puede ser adaptada en función de la orientación específica de la sesión o del microciclo, sin que ello produzca una pérdida de adaptaciones significativa.

La propiocepción está relacionada con otras capacidades físicas como la fuerza, porque todo incremento de fuerza es el resultado de una estimulación neuromuscular. Para la mejora de la fuerza a través del entrenamiento existen adaptaciones funcionales sobre aspectos nerviosos y adaptaciones estructurales como hipertrofia o hiperplasia, por

tanto, tener un buen control neuromuscular propiciará mejoras en cuando a respuestas de las estimulaciones generadas por el entrenamiento de la fuerza.

Debido a que los movimientos generados durante el deporte comúnmente son rápidos y explosivos, el profesor debe promover respuestas automáticas y protectoras para las cargas potencialmente desestabilizadoras, por lo tanto, el desarrollo de las actividades de entrenamiento deben proveer el aprendizaje de las acciones específicas del deporte en cuestión, obteniendo las adaptaciones necesarias para una práctica controlada (Cruz y Riera, 1991), desarrollaron un método para el control neuromuscular que se denomina entrenamiento muscular integrado. Este modelo de entrenamiento incorpora movimientos generales, por ejemplo, habilidades motrices básicas, y específicos, por ejemplo, ejercicios dirigidos al control motor, así como actividades que incluyen ejercicios de fuerza y acondicionamiento físico.

Antecedentes teóricos del control propioceptivo

La propiocepción como la capacidad que tiene el organismo de percibir la posición y el movimiento de sus estructuras que intervienen en la actividad motora, tales como las articulaciones, los músculos, tendones y ligamentos, permite por medio del entrenamiento afectar de forma positiva el desarrollo, mejora y perfeccionamiento de las capacidades físicas condicionales, así como, potenciar la coordinación intra e intermuscular, la graduación de la contracción muscular, así como la mejora del balance estático y dinámico procesos fundamentales para la mejora en las habilidades coordinativas, y por lo tanto, una correcta ejecución del gesto deportivo, siendo así, necesario implementar entrenamientos adicionales al proceso de formación en capacidades físicas, técnica y táctica.

La gama de posibilidades para poder incrementar la eficiencia de los entrenamientos y mejoras coordinativas, dará la posibilidad de conllevar un proceso variado y de gusto para el deportista, considerando que la propiocepción está tenida en cuenta para aspectos de lesiones, y no tanto, para la capacidad motriz, esta investigación busca resaltar la importancia del entrenamiento propioceptivo para la formación de los jóvenes deportistas que permita generar un incremento en el rendimiento deportivo.

En la actualidad son muchos los profesores que no tienen en cuenta que por medio de los componentes psicológicos se encuentra la base de todas las acciones que ejecuta el universitario y que permite su regulación. La propia clase sistemática educa los procesos y cualidades psicológicas, así como las formaciones y tipos de actividad de la personalidad del sujeto, al mismo tiempo es la calidad de dichos aspectos psicológicos los que determinan en alto grado la efectividad de las acciones a realizar.

Cuando el gimnasta, el remero, el voleibolista o el karateca, por ejemplo, llevan a cabo en entrenamientos y eventos competitivos cualquier movimiento, se rigen en primer lugar, por las informaciones propioceptivas que recibe su cerebro y que permiten realizar el control del gesto motor. Si las mismas no son precisas y estables o provienen de grupos musculares y/o articulares que no deben intervenir en dicha acción, la realización en la práctica de la misma resulta ineficiente, descoordinada.

En ocasiones se imprime poca fuerza o menor rapidez en una acción dada que la requerida y ello conduce a pobres despegues, saques, pases o tiros de balones que no llegan a su objetivo, puntos que no se alcanzan por golpes inefectivos y por ello no se

logra el objetivo deseado. La mayoría de los errores de ejecución tienen su origen en deficiencias del control propioceptivo del deportista.

Muestra de la investigación

Esta investigación se inició en el mes de abril del 2022 hasta el mes de octubre del mismo año. Para la realización de esta se tomo una población 20 estudiantes universitarios y como muestra 12 estudiantes que representan el 100 % de la muestra, de la carrera de Turismo en la Facultad de Ciencias Técnicas, integrantes mixtos, con un promedio de edad de 18 años, las cuales practican dos veces por semana. Tiene como área de preparación la cancha de la Universidad Lenin en la provincia de Las Tunas.

Teniendo en cuenta los resultados arrojados en la entrevista con los profesores de Educación Física del departamento, se aplicó un diagnóstico inicial en el mes de abril, en el horario de la mañana en la cancha, para conocer el nivel en que se encontraban los estudiantes, el cual tenían deficiencias técnicas en el instante de ejecutar el recibo.

Para la evaluación del recibo se seleccionaron los siguientes indicadores con su escala valorativa:

- Colocación en el terreno.

B: Se coloca de frente a la red mirando el terreno contrario, colocando los pies de acuerdo a la posición que ocupa.

R: Se coloca de frente a la red mirando el terreno contrario, en posición de los pies es incorrecta.

M: No se coloca de frente a la red y posición de los pies es incorrecta. Desplazamiento

B: Se desplaza de forma coordinada al encuentro con el balón.

R: Se desplaza al encuentro con el balón, pero en ocasiones no lo hace de forma coordinada.

M: No coordina los desplazamientos.

- Extensión de los brazos.

B: Extensión total de los brazos manteniendo la flexión dorsal de las manos.

R: Extensión total de los brazos, no mantiene la flexión dorsal de las manos.

M: Mantiene los brazos semi-flexionados.

Golpeo del Balón

B: Realiza el contacto del balón con los antebrazos

R: Realiza el contacto del balón con los antebrazos y en ocasiones utiliza las manos.

M: Realiza el contacto del balón con cualquier parte de los brazos.

Resultados de la investigación

Test terreno KI Inicial

De forma general en el indicador de colocación en el terreno tiene 5 estudiantes evaluados de regular y siete estudiantes evaluados de mal. En el indicador desplazamiento tiene 5 estudiantes evaluados de regular y siete estudiantes evaluados de mal. En el indicador extensión de los brazos tiene seis estudiantes evaluados de regular y seis evaluados de mal y en el indicador golpeo del balón tiene dos estudiantes evaluados de regular y diez estudiantes evaluados de mal. Donde en este último indicador hubo mayor dificultad técnica por parte de los estudiantes. Los estudiantes que mayor dificultad tuvieron en los indicadores fueron el número 4, 5, 8, 9 y 12.

Test terreno KI Final

De forma general en el indicador de colocación en el terreno tiene 4 estudiantes evaluados de regular y ocho estudiantes evaluados de bien. En el indicador desplazamiento tiene 6 estudiantes evaluados de regular, cinco estudiantes evaluados de bien y un estudiante evaluado de mal. En la indicador extensión de los brazos dos estudiantes evaluados de regular y diez estudiantes evaluados de bien y en el indicador golpeo del balón cuatro estudiantes evaluados de regular, siete estudiantes evaluados de bien y un estudiante evaluado de mal. Donde en este último indicador mejoró la técnica por parte de los estudiantes con respecto a la evaluación anterior. Los estudiantes que tuvieron mayor dificultad fueron los números 3, 4 y 10. Los estudiantes evaluados de bien en todos los indicadores fueron los números 6, 7, 9 y 11. Lo cual fueron seleccionados para participar en las universiadas.

Test de terreno KI Final

Evaluación de los indicadores: Después de aplicar los ejercicios propuestos se procedió a realizar un análisis final de los indicadores donde se observa un incremento de los porcentajes hacia la evaluación de bien comprobando la efectividad de la propuesta pues los estudiantes se colocaron correctamente en el terreno, realizaron los desplazamientos de forma correcta en todas las direcciones en condiciones variables para recibir el balón notándose que todos extendían los brazos y golpeaban el balón con los antebrazos correctamente. Indicadores B%, R%, M%, Colocación en el terreno 1191,718, Desplazamiento 1083. 4 216, Extensión de los brazos 12 100, Golpeo del balón 1191, 718,3 –29.

Plan psicopedagógico

Para la elaboración del plan psicopedagógico se tuvo en cuenta la determinación de tareas planteados por diferentes autores esta fue elaborada según los niveles de complejidad utilizando tres etapas. Dentro de cada etapa se prioriza el trabajo teórico, el trabajo práctico y de evaluación. Aumentado el nivel de exigencia en cada una de ellas.

Primera etapa: clase teórica sobre la estructura técnica del recibo.

Segunda etapa: clase práctica sobre la estructura técnica del recibo (Ejercicios de posición y desplazamientos, ejercicios de desplazamiento con imitación de técnicas, ejercicios de desplazamiento con imitación de técnicas con el balón y ejercicios de repeticiones con balón.

Tercera etapa: evaluación del diagnóstico final. Cada etapa del plan psicopedagógico requiere determinadas tareas y una selección idónea de estas.

Criterio de especialistas

Proceso de valoración de la propuesta por criterio de especialistas:

Una vez que se elabora el plan psicopedagógico, se le entrega a un conjunto de especialistas, los cuales lo someten a un análisis crítico, a fin de detectar las posibles deficiencias y así mismo valorar su pertinencia.

La información obtenida a partir de la valoración de los especialistas con experiencias, se corrobora que el dominio de las habilidades técnicas es de gran importancia para obtener buenos resultados en este deporte y que el recibo incide en ello, esto podemos afirmarlo porque el 100% de los entrevistados tienen igual criterio a partir de los resultados obtenidos por el grupo en la copa celebrada el 2 de diciembre en la universidad, ocupando el primer lugar logrando mejorar los resultados de la copa anterior. Quedando una atleta como la mejor del evento, fueron seleccionados 4 jugadores para integrar el equipo para las universiadas.

Los entrevistados coinciden en que la clase de los desplazamientos para el recibo generalmente se ha realizado de la forma tradicional, a través de ejercicios sin pelotas y opinan que la propuesta es efectiva y que la misma contribuirá a mejorar los resultados.

1. El 100% de los entrevistados considera que la técnica del recibo si es definitoria en el triunfo de un grupo de Voleibol.
2. El 100% de los entrevistados conoce los resultados obtenidos del grupo de Voleibol.

De modo general, los especialistas coinciden en el criterio de que la propuesta puede ser generalizada, es novedosa y representa una contribución metodológica para el al desarrollo del control propioceptivo del recibo en los universitarios.

CONCLUSIONES

El estudio de los fundamentos teóricos de la investigación revela que la habilidad técnica de recibo en el Voleibol puede ser transformada en los estudiantes universitarios de la carrera de Turismo, permitiendo así el desarrollo del control propioceptivo en dichas acciones.

En las observaciones se detectan numerosas deficiencias en los estudiantes de la muestra que se estudia, producto de la aplicación de las pruebas de terreno KI, que indican un pobre desarrollo del control propioceptivo y que influyen negativamente al objetivo propuesto.

El diseño del plan psicopedagógico que se elabora a partir de las deficiencias detectadas, constituye una herramienta indispensable para el profesor, contribuyendo al mejoramiento del control propioceptivo en la técnica del recibo en el Voleibol en estudiantes universitarios de la carrera de Turismo en Las Tunas.

La puesta en práctica del plan psicopedagógico demostró su factibilidad por los resultados obtenidos por el grupo en los diferentes momentos y topes. Así como la

validez teórica que se alcanza producto de la evaluación de los especialistas que se consultan.

REFERENCIAS

- Andux, C. (1988). *Voleibol. Programa de preparación del deportista*. La Habana. Soporte digital.
- Cruz, J. y Riera, J. (1991). *Intervención psicológica en el deporte*. Barcelona: Paidotribo.
- Romero, E. y Sainz de la Torre, N. (2002). *Influencia de la percepción de la distancia y el control propioceptivo en la efectividad de los tiros de corta, mediana y larga distancia en el equipo de Baloncesto femenino de la BUA* (tesis de maestría inédita). Puebla, México.

ANEXOS

Plan Psicopedagógico para el desarrollo del control propioceptivo en el recibo de estudiantes universitarios de Las Tunas

Objetivo: Desarrollar en los estudiantes de Turismo el control propioceptivo del recibo en el Voleibol durante las clases de Educación Física.

Objetivo	Componente psicológico	Tareas psicopedagógicas	Forma de aplicación	Frecuencia
Mejorar la recepción del recibo.	Control propioceptivo.	1. Clase teórica sobre la estructura técnica del recibo.	El profesor explicará cada detalle técnico por fase del movimiento, haciendo hincapié en: Primera fase: posiciones de cada parte del cuerpo antes del contacto con el balón. Segunda fase: movimiento de cada parte del cuerpo durante el momento del contacto con el balón. Tercera fase: movimiento después del contacto con el balón: Se les expondrán a los estudiantes los resultados del test de terreno efectuado.	Al inicio del plan dedicado a la enseñanza de la técnica. (Dos veces por semana)
	---	Descripción de la estructura técnica por parte de los estudiantes.	El profesor escogerá un estudiante que explique la primera fase de la técnica y favorecerá la participación de todos para incorporar los elementos omitidos y/o imprecisamente descritos, podrá apoyarse en la demostración de un estudiante de buen desempeño. Se llevará a cabo el mismo procedimiento con el resto de las fases.	Semanal, en días diferentes.
	---	Concurso de conocimientos.	Se conformarán dos equipos. Cada estudiante escogerá una boleta y responderá la pregunta que se encuentre formulada en la misma, que corresponderá a los diferentes elementos parciales de las fases del movimiento del recibo. En el caso que la respuesta sea incorrecta, se les dará la oportunidad a los miembros del propio equipo para contestarla y si estos no pueden responder correctamente, a cualquiera de los otros participantes. El profesor precisará, al final de la exposición de los estudiantes, aquellos aspectos que no se han mencionado y que hay que tener en cuenta. Cada respuesta positiva se premiará con 5 puntos, la incompleta con 3 y la incorrecta con 0. Ganará el equipo que más puntos obtenga en el concurso de conocimientos.	Un día a la semana.
Lograr una correcta colocación en el terreno.	Control propioceptivo	Clase práctica sobre la estructura técnica del recibo. (Dominios en el terreno)	Descripción: Tres jugadores ubicados en el terreno, en las zonas 1, 6 y 5, realizarán cinco dominios del balón, comenzando por la zona uno, le hará el pase a zona 6 y luego a la 5. Este ejercicio deberá hacerse de forma continua, repitiéndose por cada uno tres veces. A continuación, al sonido del silbato, cada uno recupera su posición dentro de la cancha, o sea, en sus zonas respectivas, y reciben balones sacados desde el terreno contrario,	Dos veces por semana.

			<p>dirigiéndose a cada jugador en tres oportunidades no consecutivas. Se repetirá el ejercicio completo en dos oportunidades más.</p> <p>Evaluación: será ejecutada de manera individual teniendo en cuenta los siguientes parámetros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por realizar los 5 dominios y el pase al jugador que le corresponde, obtendrá 10 puntos. - De no realizar los dominios y el pase perderá toda puntuación, pues interrumpirá todo el ejercicio. - Por el logro de una correcta colocación en el terreno se otorgarán 5 puntos por cada ejecución. - Por recibos enviados a la zona 3- 2 recibirán, 5 puntos. - Por recibos que no lleguen a la zona 3- 2, recibirán 3 puntos. - Por recibos contra la red por zona 3-2, recibirán 1 punto. - Por recibos realizados fuera de la cancha de juego, no obtendrán puntuación. - Por balones no recibidos no obtendrán puntuación. <p>Resultarán evaluados positivamente los que alcancen una puntuación superior a 23.</p> <p>Con este ejercicio, se pretende lograr la autorregulación del alumno, en cuanto al control y dirección del balón. Contribuye a la mejoría del golpeo y la percepción en el espacio. Serán evaluados positivamente los que alcancen puntuación igual o superior a 40 puntos.</p> <p>Método: estándar variable.</p>	
Lograr una correcta ejecución del elemento técnico.	Control propioceptivo	Clase práctica sobre la estructura técnica del recibo. (Dominios)	<p>Método: estándar invariable.</p> <p>Descripción: Tres jugadores situados cerca de la línea de saque, en las zonas 1, 6 y 5 ejecutarán recibos de balones hacia zona 3- 2, sacados desde el terreno contrario, hacia zonas cortas y largas, desplazándose hacia delante y atrás para recibir. El saque será dirigido a cada jugador por cinco oportunidades no consecutivas.</p> <p>Evaluación: de forma individual, se analizarán los resultados por estos parámetros:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Por recibir hacia zona 3- 2 se le darán 5 puntos. - Por recibir cercano a la zona 3- 2 se le darán 3 puntos. - Por otras variantes de recibo hacia otros sitios, no obtendrán puntuación. <p>Se evaluará positivamente a los que alcancen mayores puntuaciones.</p>	Dos veces por semana
Mejorar el recibo hacia la	Control propioceptivo	Clase práctica sobre la	<p>Método: Juego.</p> <p>Descripción: Se ubican cuatro jugadores</p>	Dos veces por semana

zona 3-2.		estructura técnica del recibo. (Cuatro esquinas)	<p>después de la línea de tres metros en zona2- 4 5- 1, los jugadores de zona 2- 4 y de 5- 1 forman parejas, los alumnos colocados²⁴ en diferentes zonas del terreno ejecutan recibos sobre balones lanzados y sacados, el recibo debe ser enviado al jugador que tiene como pareja.</p> <p>Evaluación: Con este ejercicio se mejorará la colocación del jugador en el terreno y la dirección del envío del balón hacia y desde cualquier zona del terreno, contribuye a desarrollar la rapidez de la reacción y la percepción en el espacio.</p> <p>Se realizarán cinco repeticiones por cada estudiante, recibiendo una puntuación determinada por cada acción positiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> - si el recibo es dirigido hacia el compañero, con parábola, recibirá 5 puntos. -Si el recibo es dirigido de línea hacia el compañero, recibirá 3 puntos -Si el recibo no es dirigido al compañero, será considerado deficiente y no se otorgará puntuación. <p>Resultará ganadora la pareja que obtenga mayor puntuación.</p>	
Recibir hacia zona 3- 2.	Control propioceptivo	Clase práctica sobre la estructura técnica del recibo (Combinación de recibo, posición y desplazamiento)	<p>Método: Estándar variable.</p> <p>Descripción: Cinco alumnos situados en zonas 1, 6, 5, 4, y 2, realizan imitaciones de recibo con asaltos laterales (hacia la izquierda y derecha). Al sonido del silbato del profesor, se colocarán en sus respectivas zonas en posición de recibo y recibirán balones sacados desde el terreno contrario, dirigidos durante cinco veces a cada uno de ellos. Los jugadores que no reciban deben colocarse en posición de apoyo al jugador que realiza el recibo. Evaluación: Se realizará de forma individual, otorgándole cinco puntos por cada balón enviado a la zona 3-2, dos puntos por los que lleguen a esta zona, pero queden en el terreno y no se otorgará puntuación a otras variantes. Se sumará la puntuación de cada²⁵ jugador, resultando evaluado positivamente los de puntuación igual o superior a 15puntos.Con este ejercicio se mejorarán los desplazamientos en el momento de la recepción y por consiguiente el recibo hacia zona 3- 2.</p>	Dos veces por semana
Mejorar el recibo con saques rasantes y cerca de la red. Mejorar el golpeo del balón con los antebrazos. Desarrolla destrezas en los	Control propioceptivo	Clase práctica sobre la estructura técnica del recibo (Dominio en la red)	<p>Método: estándar variable.</p> <p>Descripción: Partiendo de la zona dos, un alumno realiza dominios en la cancha, pasando continuamente por debajo de la net, hacia el terreno contrario en dirección a zona cuatro, sin que caiga el balón.</p> <p>Evaluación: de forma individual, se analizarán los resultados por estos parámetros: Termina el ejercicio 20 puntos.</p> <p>Domina el balón y no logra pasar a terreno</p>	Dos Veces por semana

desplazamientos.			contrario 10 puntos. Se le cae el balón 0 puntos. Se evaluará positivamente a los que alcancen mayores puntuaciones.	
Corregir la técnica del recibo.	Control propioceptivo	Corrección de errores (todos los aspectos del recibo)	El profesor llevará a cabo esta importante tarea, respetando en todos los casos los aspectos de contenido y momento comentados anteriormente, cuando se describieran las actividades.	Permanente
Mejorar la recepción del recibo	Control propioceptivo	Clase práctica sobre la estructura del recibo.	<p>Descripción de ejercicios fundamentales</p> <p>Ejercicio 1- Partiendo de la zona 1 se desplazan hasta la zona 2, desde zona 2 se desplaza lateral hasta la zona 4, desde zona 4 se desplaza de espalda hasta zona 5, desde zona 5 se desplaza lateral hasta zona 1. Este ejercicio se repite 6 veces.</p> <p>Método: estándar invariable, a un nivel reproductivo, haciendo énfasis en la postura antes de cada desplazamiento.²⁶</p> <p>Ejercicio ---En el lugar, en dependencia de la disponibilidad de balones, cada atleta se coloca un balón en los antebrazos y realiza movimientos técnicos de recibo con dos manos por debajo, luego lo repite soltando el balón.</p> <p>Ejercicio --- Se realiza igual al ejercicio anterior, pero haciendo desplazamientos cortos y de frente a la net.</p> <p>Ejercicio--- El profesor lanza el balón hacia el alumno y este lo detiene con los antebrazos realizando el movimiento técnico después que el balón salga de los antebrazos.</p> <p>Ejercicio--- El mismo ejercicio, pero con desplazamientos de los jugadores hacia la dirección del balón lanzado, realizando el movimiento técnico de recibo.</p> <p>Ejercicio---Realizar recibos del balón después de su contacto contra la pared de forma continua.</p> <p>Ejercicio--- En parejas, se juega a realizar recibos del balón después de su contacto contra la pared, de forma continua, ganando la pareja que mantenga por más tiempo el balón en el aire.</p>	Dos veces por semana.
Evaluar la efectividad del Plan psicopedagógico.	Control propioceptivo	Evaluación del Diagnóstico Final	<p>Para la evaluación del recibo se seleccionaron los siguientes indicadores con su escala valorativa.</p> <p>Colocación en el terreno</p> <p>B: Se coloca de frente a la red mirando el terreno contrario, colocando los pies de acuerdo a la posición que ocupa.</p> <p>R: Se coloca de frente a la red mirando el terreno contrario, en posición de los pies es incorrecta.</p> <p>M: No se coloca de frente a la red y posición de los pies es incorrecta.</p>	1/semana.

			<p>Desplazamiento</p> <p>B: Se desplaza de forma coordinada al encuentro con el balón.</p> <p>R: Se desplaza al encuentro con el balón, pero en ocasiones no lo hace de forma coordinada.</p> <p>M: No coordina los desplazamientos.</p> <p>Extensión de los brazos</p> <p>B: Extensión total de los brazos manteniendo la flexión dorsal de las manos.</p> <p>R: Extensión total de los brazos, no mantiene la flexión dorsal de las manos.</p> <p>M: Mantiene los brazos semi-flexionados.</p> <p>Golpeo del Balón</p> <p>B: Realiza el contacto del balón con los antebrazos</p> <p>R: Realiza el contacto del balón con los antebrazos y en ocasiones utiliza las manos.</p> <p>M: Realiza el contacto del balón con cualquier parte de los brazos.</p>	
--	--	--	--	--