

Artículo original

LA RELACIÓN DE LA FUERZA Y SUS MANIFESTACIONES EN EL EJERCICIO COMPETITIVO DE LA LUCHA GRECORROMANA

Acdmer Antonio Galicia Reyes

Secretaria de Educación de Veracruz, México

acdmer_ef@live.com.mx sports_science10@yahoo.com.mx

INTRODUCCIÓN

La lucha grecorromana, al igual que otros deportes de combate, cumple con características muy particulares en donde los elementos técnicos dependen de ciertas cuestiones multifactoriales, como puede ser la preparación del contrario, el empleo de la táctica de combate, el conocimiento y dominio de los fundamentos técnicos, la preparación teórica, entre algunos otros.

La fuerza muscular juega un papel importante dentro del proceso de preparación del deportista, siendo una cualidad que se manifiesta de forma diferente en función de las necesidades de la acción¹.

Por ende es indispensable el conocer, ¿Qué relación guarda la fuerza con respecto al éxito competitivo en este deporte? Para así, orientar el entrenamiento de esta capacidad en relación a las características que se presentan de acuerdo a su manifestación en el combate.

MÉTODOS

A través de la filmación de los combates efectuados durante los últimos campeonatos nacionales de la especialidad en México, así como en otras partes del mundo. Se pudieron recopilar una serie de factores que condicionan el éxito del ejercicio competitivo en relación a los cambios del reglamento recientemente efectuados. Mismos que encaminan a una serie de indicadores de entre los cuales destacan los siguientes:

1. El tiempo de combate es de 6' dividido en 2 asaltos con 1 micro pausa (3' - 30" - 3'). Sin embargo el tiempo real del combate puede variar en dependencia de las características de los competidores y algunos otros agentes externos, dando como resultado un tiempo totalmente relativo, puesto que puede haber combates que duren entre los 49" y el 1':04" y aquellos que oscilan entre los 8:30 y 10 minutos, en algunos casos.

2. La ejecución de los elementos técnicos durante el combate tiene una gran variabilidad en relación a la situación en que se presente la contienda, y las características del competidor. Cada situación motriz denota una manifestación de la fuerza con respecto al tiempo en que se ejecuta, el nivel de acción muscular y el esfuerzo realizado. (Ver Cuadro 2).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De acuerdo con las exigencias que demanda el ejercicio competitivo, se pudo constatar que la victoria puede ser alcanzada a través de diversos factores, siempre y cuando no sea por abandono o lesión. (Ver Cuadro 1) Las acciones técnicas, durante el ejercicio competitivo tienen formas muy variadas ya que requiere de la utilización de diversos segmentos corporales al unísono. De ello se puede constatar que los elementos técnicos varían su efectividad en relación a las manifestaciones de la fuerza muscular, pudiendo ser de carácter rápido, explosivo, de resistencia y en ciertas ocasiones a través de esfuerzos máximos. Mismas que deberán ser utilizadas durante uno o varios combates, en ese sentido es que podemos decir que:

El luchador debe ser fuerte en relación a su resistencia, debe ser capaz de aplicar el esfuerzo máximo en cualquier instante durante todo el tope, y a veces en varios topes².

En relación a los puntos anteriormente detallados, se puede tomar ejemplos básicos donde se encuentra una relación estrecha entre la ejecución de los elementos técnicos en el ejercicio competitivo y las manifestaciones de esta capacidad. (Ver Cuadro 2)

CONCLUSIONES

Resulta evidente la necesidad de alcanzar un nivel elevado de fuerza muscular en la lucha grecorromana, sin embargo, su entrenamiento requiere de un proceso más específico y detallado en relación a las exigencias del ejercicio competitivo. Desarrollar esta capacidad en una sola dirección encaminaría hacia el fracaso. De nada serviría el alcanzar niveles elevados de fuerza e hipertrofia muscular, si no se es capaz de realizar un gesto técnico con efectividad. Es necesario ahondar más en el aspecto de la preparación del deportista de acuerdo con las características del deporte. La relación existente entre esta capacidad y

el éxito competitivo de la lucha radica en el hecho de como orientar los ejercicios hacia el desarrollo óptimo de la misma, considerando el hecho de ser un factor netamente indispensable en la aplicación de acciones de ataque y defensa, y que, en su mayoría tengan similitud con la estructura de los movimientos de la propia lucha¹.

REFERENCIAS

- García Manso J, Navarro M, Ruiz J. A. Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo (Principios y Aplicaciones). Madrid: Gymnos; 2002.
- Mazur AG. Lucha Clásica. Manual Metodológico. La Habana: Científico Técnica.

Cuadro 1.- Formas de finalizar un combate.

Diferencia de puntos	Al Finalizar el tiempo total del combate.
Por superioridad técnica	Cuando existe una diferencia de 8 puntos sobre el adversario.
Por toque o pegada.	Cuando se coloca de espalda planas al contrario sobre el colchón.
Por pasividad (amonestación)	Mediante la acumulación de 3 pasividades debido a una falta de ataque o propuesta del combate.

Cuadro 2.- Ejemplos de manifestación de la fuerza en la lucha.

Ejemplo	Situación motriz	Manifestación de la fuerza
1	El atleta se mantiene con una propuesta de combate y frecuencia de ataques constante a través de una lucha de brazos, jalones y empujones.	Fuerza Resistencia
2	El atleta levanta al oponente desde el suelo forma rápida y proyecta con una turca.	Fuerza Explosiva
3	El atleta efectúa un desbalance en 4 puntosa través de un esfuerzo máximo para contrarrestar la defensa del oponente.	Fuerza Máxima
4	El atleta efectúa una sumersión seguida de 3 desbalances. (superioridad técnica)	Fuerza Rápida

PROPUESTA DE JUEGOS SUBACUÁTICOS PARA EL APRENDIZAJE Y DESARROLLO DE LA APNEA DE ATLETAS DE NUEVO INGRESO ENTRE 18-20 AÑOS

Arturo Buchholz Niubo

Combinado Deportivo “Mártires de Barbado”

cguerra@estudiante.psico.uh.cu

INTRODUCCIÓN

En nuestro país la práctica de la apnea como deporte comenzó en la década del 80, con evento en específico de la apnea estática e inmersión libre en 1989 con el record de Jorge Mario en el hotel El Viejo y el Mar, en el evento de Convención del Turismo¹. Posteriormente se comienza a participar y ejecutar diferentes record nacionales e internacionales destacándose Francisco Pipin Ferreras y Jorge Mario, pescadores submarinos que se integraron a este deporte en la década del 80 y 90. En las féminas se destaca la santiaguera Dionis Espín.

MÉTODOS

Esta investigación fue realizada en Ciudad Habana en el municipio Cotorro donde se escogieron a 50 personas dentro ellos federativos, entrenadores y atletas de este deporte.

Para esta investigación fue determinante y necesaria la revisión bibliográfica la cual fue empleada fundamentalmente para la ampliación de conocimientos y actualización. Se realizó la técnica de encuesta de forma planificada con carácter intencional a los 30 atletas involucrados en los entrenamientos de actividades subacuáticas con el objetivo de verificar y conocer que conocimientos tenían acerca de los juegos subacuáticos y si alguna vez en la vida han realizado los mismos. La entrevista fue realizada con carácter intencional a los entrenadores y árbitros con el objetivo de conocer qué grado de importancia se le daba a los juegos subacuáticos y que relevancia tenía para ellos en el entrenamiento de la apnea.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se pudo observar en los entrenamientos que los entrenadores en la parte inicial no utilizan juegos de motivación ni ejercicios de influencia combinada, solamente proponen el calentamiento como una parte indispensable del entrenamiento y los atletas siempre realizan de manera individual el calentamiento. Evidenciándose el desconocimiento o el desinterés de estas actividades que auguran en una buena preparación de los planos musculares antes de entrar en la parte principal del entrenamiento.

En la parte principal del entrenamiento se realizan las series de ejercicios según lo planificado por el entrenador para ese día, los atletas de nuevo ingreso realizan las mismas actividades o series que los demás atletas sin estar diferenciadas las cargas en la mayoría de las veces. No se realizan ningún tipo de juegos subacuáticos con estos atletas que en la mayoría de las veces se encuentran aprendiendo técnicas específicas de alguna modalidad por primera vez, siendo el juego una actividad de consolidación de conocimiento muy eficaz.

En la parte final del entrenamiento la recuperación se realiza nadando con baja intensidad entre 100 y 200 metros. Los entrenadores no orientan juegos ni siquiera con fines recuperativos.

CONCLUSIONES

Para la confección de una batería de juegos subacuáticos se deben tener en cuenta estos aspectos metodológicos²:

Para que los juegos contribuyan al desarrollo de las habilidades motrices se debe propiciar la repetición y perfeccionamiento de los mismos.

Velar por que se cumplan las reglas del juego de forma adecuada.

Tenga en cuenta como variar la carga en el juego.

Se tendrá en cuenta la aplicación de variantes tanto por parte del profesor como sugerencias por parte del atleta.

En los entrenamientos de actividades subacuáticas no se pone en práctica ningún tipo de juegos subacuáticos. La mayoría de los atletas se ha vinculado de una forma u otra con los juegos subacuático naciendo de una iniciativa propia como medio de diversión, pero no como un instrumento aplicable en sus entrenamientos. Los entrenadores tienen el conocimiento sobre la importancia de los mismos como medio de consolidación de conocimientos y técnicas para el entrenamiento de la apnea y no lo ponen en práctica.

REFERENCIAS

1. Martí-Gonzalo AL. La caza submarina en Cuba. La Habana: Pueblo y Educación.
2. Gonzalez-Millan C. 1. Juegos y Educación física. Madrid ED. Alhambra; 1987.

SISTEMA DE TEST INTEGRAL PARA EL CONTROL DEL ESTADO DEL ENTRENAMIENTO DE LOS TRIATLETAS

Ángel Merched López Rojas¹, Lázaro de la Paz Arencibia²

¹ Estudiante de la MEDAC

² Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"
merchedgeliny@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Las exigencias competitivas en el deporte de alto rendimiento se incrementan cada día más, impulsadas por la imposición constante de nuevos récords. Al respecto se impone utilizar medios, métodos y procedimientos más efectivos para superar los niveles de rendimiento, los cuales obligan realizar grandes cargas de entrenamiento dirigidas a provocar los cambios morfofuncionales específicos y así contribuir, con sus efectos al rendimiento competitivo.

Es por ello que cobra gran interés establecer, a través del control y la evaluación del proceso de entrenamiento la retroalimentación para la corrección de su planificación.

Por tal razón los autores se plantean como propósito: diseñar un sistema de test integral para el control del estado de entrenamiento de los triatletas de la selección nacional de Cuba.

Durante las visitas de observación y participación directa en los entrenamientos de los triatletas de la selección nacional de Cuba se ha podido constatar que se aplican pocos y diferentes test, que según la experiencia de los autores y su coincidencia con los datos obtenidos de la bibliografía consultada, la mayor problemática es que son imprecisos y no brindan toda la información necesaria sobre el aporte de los diferentes medios de entrenamiento aplicados, en busca del rendimiento ulterior en el ejercicio competitivo.

MÉTODOS

La revisión bibliográfica permitió consolidar los criterios de evaluación y control del entrenamiento y la relación que existe para la restauración de los objetivos de la planificación del proceso. De esta manera se pudo apreciar mediante esos principios la disyuntiva de la evaluación y el control del proceso de entrenamiento del triatlón en la selección nacional de Cuba.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los avances del proceso investigativo a través del diagnóstico inicial apoyado en los métodos empíricos y teóricos aplicados a parte de la muestra intencionada, impone la necesidad de vincular las ciencias y la tecnología disponibles y generar un sistema de test integral que posibilite, con seguridad evaluar sistemáticamente el proceso de entrenamiento, para la obtención del rendimiento esperado sin riesgo de catabolismo e invasiones nocivas al triatleta. Ello, según la apreciación de los autores, surge en primera instancia de la caracterización integral del ejercicio competitivo¹, que en este caso particular está compuesto por tres modalidades deportivas de carácter cíclico y el resultado competitivo es la obtención del menor tiempo total entre las tres modalidades, que incluye los cambios de escenarios de realización.

En otro orden por la necesidad de generar una herramienta que facilite la determinación del estado de preparación de los triatletas y de corregir y hacer más efectiva la planificación del entrenamiento.

CONCLUSIONES

La revisión bibliográfica unida a la experiencia de los autores, permitió consolidar la importancia de los criterios de control y evaluación del entrenamiento⁵ y la acción directa que existe para la reestructuración de los objetivos planificados para la dirección del proceso.

Se pudo apreciar mediante los resultados parciales que arrojó el diagnóstico, la disyuntiva en la aplicación del control y evaluación del proceso de entrenamiento del triatlón en la selección nacional de Cuba, ya que en su análisis característico como disciplina deportiva y su avance en el transcurrir del tiempo se apreció que los parámetros e indicadores de evaluación no se ajustan a los actuales regímenes competitivos del triatlón olímpico.

La intervención directa de conjunto con los entrenadores, realizada a la selección nacional de triatlón, desde septiembre del 2013 hasta febrero 2014, permitió comprobar que el proceso de control y evaluación estaba estructurado con criterios que no respondían con las nuevas tendencias de caracterización competitiva del triatlón olímpico.

REFERENCIAS

1. Ballester J. El libro del Triatlón. Madrid, España. ARTHAX; 1987.
2. García M, Juan M. Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Principios y Aplicaciones. Madrid España. Gymnos; 1996.
3. Guezennec C, Valliev J. Increase in energy cost of running at the end of a triathlon. Sydney, Australia. Physiol; 1996.
4. Zatsiorski, V.M. Metrología deportiva. Ed. Planeta. Moscú. Ed. Pueblo y Educación. 1989
5. Atko V; Mehis V. Análisis y control del rendimiento deportivo. Ed. Paidotribo. 2003.

LA MEDAC, UNA MAESTRÍA QUE GARANTIZA OPTIMIZAR EL RENDIMIENTO

Beatriz Sánchez Córdova¹, Manuel Copello Janjaque², Gloria Barroso Rodríguez³

^{1,2} CETHLON

³ Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

beatriz@inder.cu

INTRODUCCIÓN

El Centro de Estudios de Atletas de Rendimiento “CETHLON” se ha propuesto investigar problemas concretos del deporte garantizando que estos sean los declarados a partir de las demandas tecnológicas que detectan las instituciones del deporte de rendimiento y que constituyen los proyectos científicos a resolver.

La Maestría en Metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia, “MEDAC”, que constituye el servicio de estudios de cuarto nivel que brinda CETHLON, prepara a los investigadores en sus dos primeros Diplomados sobre los Fundamentos Básicos de la Investigación Científica y la Teoría General del Entrenamiento Deportivo para perfeccionar las habilidades y conocimientos del campo de la investigación que son necesarios para diseñar proyectos que solucionen problemas del proceso de entrenamiento deportivo, así como asumir las concepciones más avanzadas de este. En su tercer Diplomado, establece la forma óptima de dirección del entrenamiento deportivo atendiendo a la especialización de cada agrupación, es decir si son deportes capacitativos, técnicos o tácticos con el objetivo de aplicar los avances de la ciencia y la innovación tecnológica a la solución de problemas científicos inherentes al deporte de rendimiento. (1)

En tal sentido la “MEDAC” se articuló en su IV Edición con las necesidades o demandas tecnológicas de la Dirección Provincial de Deportes de La Habana de tal forma que las investigaciones de la maestría están tributando al proyecto de investigación cuyo Tema es: “Estrategia metodológica para la optimización de la preparación de los atletas de alto rendimiento de La Habana”.

A partir de las Demandas Tecnológicas que tienen nuestros Equipos Provinciales fue preciso perfeccionar la Selección de talentos, la Preparación Física, Técnica y la Planificación y Control del Deportista, así como reorientar la formación de valores asociados al rendimiento.

Teniendo en cuenta estas demandas, la MEDAC, desde CETHLON, propició la elaboración y ejecución de subproyectos de investigación que constituirán ofertas tecnológicas para los deportes que se estudien, y a su vez integrarán el Proyecto General diseñado para la elaboración de una Estrategia Metodológica que optimice la preparación de los atletas de alto rendimiento de La Habana.

La estrategia exige determinar problemas, programar recursos, considerar planes alternativos, crear estructuras organizativas y actitudes flexibles del entrenador. En este sentido se identifica por:

- La representación del contexto, en tanto contempla las características del marco de entrenamiento en que se aplica y las del entorno sociocultural adyacente.
- El carácter flexible, al ser susceptible de modificaciones y actualizaciones constantes, a partir de las transformaciones que operen en el nivel de educación y los cambios que se vayan obteniendo en el aprendizaje de los atletas.
- Un carácter diversificado que avista las relaciones entre unidad y diversidad por los múltiples factores y condiciones, que influyen en el proceso docente educativo.
- Contiene formas integradoras e interactivas que representan las cualidades internas y externas de los ejes que se proponen a la actividad didáctica.

La sistematicidad de las acciones que despliega, orienta la continuidad de la educación perceptiva en otros procesos, espacios y con diversas formas organizativas y medios. Tiene carácter desarrollador de los modos de actuación del entrenador y por tanto potencia sus habilidades profesionales para incidir en la potenciación de la preparación del deportista. Siendo así el objetivo que se propone consiste en elaborar una estrategia metodológica para la optimización de la preparación de los atletas de alto rendimiento de La Habana.

MÉTODOS

La diversidad de enfoque que el proyecto demanda obliga a la utilización de métodos que identifican modelos cualitativos y cuantitativos, así como un uso amplio de procedimientos lógicos y empíricos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se lograron implementar 24 subproyectos o líneas de investigación que responden de las siguientes agrupaciones deportivas: Tiempo y Marca – 8, Arte Competitivo – 1, Juegos Deportivos- 10, Combate – 5. (tabla)

Se han involucrado en las investigaciones, 48 Profesores de ellos, 12 Doctores, 3 Máster, 1 Especialista y 24 Licenciados.

Se han concluido 19 subproyectos de 14 deportes y una agrupación deportiva. (Gráfico 1)

Se resolvieron problemas asociados al perfeccionamiento de instrumentos y evaluación técnica y física en 5 Investigaciones, de selección de talentos en 1 y ejercicios para perfeccionamiento físico y técnico en 3.

También se diseñaron 3 Metodologías para incremento de la efectividad, 2 perfeccionamientos del Programa de Preparación del Deportista, se realizó una intervención psicológica y se elaboró un medio multipropósito de enseñanza.

CONCLUSIONES

Se consideran las proyecciones inmediatas como:

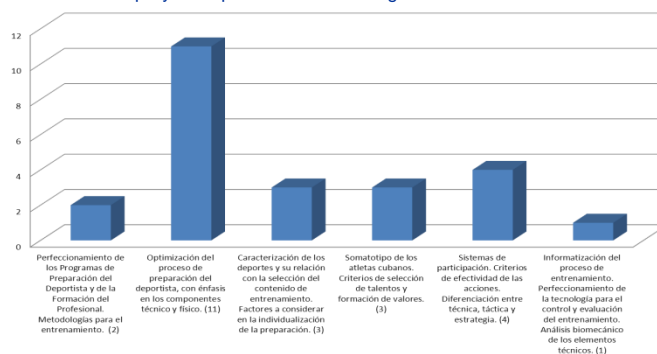
1. Continuar la fase de innovación en los 19 subproyectos concluidos.
2. Terminar los 5 subproyectos pendientes.
3. Una vez concluido el Proyecto, solicitar a la Dirección Provincial de Deportes su evaluación.
4. Elaboración final de los productos que se derivan de la integración de los resultados de los subproyectos concluidos.

Asesorar a los responsables de la aplicación práctica de los resultados del Proyecto.

REFERENCIAS

1. Comité Académico de la MEDAC. (2012), Perfeccionamiento del Programa de la Maestría en Metodología del Entrenamiento Deportivo para la Alta Competencia. La Habana; UCCFD “Manuel Fajardo”.

Gráfico 1. 24 Subproyectos por líneas de investigación de la MEDAC



Publicaciones y Eventos Científicos derivados de las investigaciones

Publicaciones	Ponencias Científicas de base y nacionales
55	33

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS PARA MEJORAR LA EFECTIVIDAD DE LOS PATEOS QUE MARCAN MÁS DE 2 PUNTOS AL CONTRARIO DURANTE LOS COMBATES DE TAEKWONDO

Darell Raul Ravelo Viera¹, Beatriz Sanchez Cordova², Yamil Pavón Flores³

¹ EIDE “Mártires de Barbados”

² CETHLON

³ Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
cusso@inder.cu

INTRODUCCIÓN

El combate en Tae Kwon Do cada día se perfecciona y se enriquece sobre las acciones técnico, táctico y física, debido a los constantes cambios en su reglamento competitivo, en pos de lograr una mejor calidad en el espectáculo deportivo; por ejemplo, el aumento de los puntos a la zona de la cabeza (olgul) ha traído como consecuencia, un incremento de las combinaciones técnicas-tácticas para enmascarar o facilitar el pateo a esa zona. Actualmente existe una tendencia a realizar ataques múltiples y rápidos y a la anticipación durante los contraataques en muchas de las ocasiones no llega hacer efectivas¹.

Siendo el problema científico: ¿Cómo contribuir al mejoramiento de la efectividad de los pateos que marcan más de 2 puntos al contrario durante los combates de los posibles atletas clasificados del equipo nacional de Tae Kwon Do para los Juegos Centroamericanos y del Caribe 2014?

Quedando como objetivo: Proponer un conjunto de orientaciones metodológicas, para mejorar la efectividad de los pateos que marcan más de 2 puntos al contrario durante los combates de los posibles atletas clasificados del equipo nacional de Tae Kwon Do para los Juegos Centroamericanos y del Caribe 2014.

MÉTODOS

La muestra utilizada tiene un carácter muy heterogéneo, se compone de 13 atletas de la selección nacional que participaron en los juegos centroamericanos, a los cuales, se le realizó una observación durante las competencias y controles efectuados para analizar la efectividad de las acciones que realizan durante los combates y que marcan más de 2 puntos.

Ya en la ejecución misma de la observación fue preciso aplicar la medición, para cuantificar y clasificar las acciones. Junto a estos métodos del nivel empírico cuenta la revisión documental para verificar el nivel de coincidencia entre la actividad práctica y lo que teóricamente está normado; entiéndase los sistemas de clasificación y las diferentes ediciones del reglamento, desde su primera edición hasta la actualidad. En este sentido, la consulta a expertos fue utilizada a través de la técnica de encuesta con el objetivo de conocer sus experiencias en el entrenamiento de las acciones técnico – tácticas que marcan más de 2 puntos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Como bien se muestra en los resultados reflejados las acciones técnicas más utilizadas durante los combates en las diferentes divisiones de pesos son las siguientes: en los 54kg al ataque la Bandal Chagui por directo en la guardia derecha con 80 ejecuciones y al contraataque la sustitución Bandal Chagui por la derecha también con 40 ejecuciones. Esto mismo coincide en las divisiones de 58kg con 69 al ataque y 22 al contraataque, en 67kg con 95 al ataque y 40 al contraataque y en 68kg 16 al ataque y 12 al contraataque.

Por otra parte, también se evidencia el mismo comportamiento en las restantes divisiones como son los 58kg con 87 acciones al ataque y 56 al contraataque, en los 68kg con 147 acciones al ataque y 100 al contraataque, en los 80kg con 57 acciones al ataque y 25 al contraataque y en +80kg con 40 acciones ataque y 36 acciones al contraataque.

Ahora bien, como dato curioso de esta investigación podemos destacar que la acción más efectiva en la mayoría de las divisiones, por citarlo de alguna manera, es la tui tui chagui, pues a pesar de su poca utilización es la de mayor por ciento en el marcaje de los puntos.

CONCLUSIONES

El estudio demostró que no existen evidencias de sobre aspectos metodológicos para mejorar la efectividad de las acciones que marcan más de 2 puntos durante los combates en el taekwondo. Por otra parte, la mayoría de los pateos realizados por los taekwondistas en cada una de las divisiones investigadas fueron hacia la zona Olgul y todos por encima del 50% de efectividad en su realización. Así como se realizaron más pateos hacia la zona Olgul que a la zona montong lo que favorece el desempeño de los taekwondistas en su actividad competitiva si se tiene en cuenta los nuevos cambios en el reglamento.

REFERENCIAS

1. Espinosa Pers, Iván Wilber. Análisis de las Acciones de Ataques utilizadas y su efectividad en el Campeonato Nacional Masculino de Taekwondo Categoría 11-12 años celebrados en el año 2000 [Tesis]. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”; 2000.

EJERCICIOS PLIOMÉTRICOS PARA INCREMENTAR LA FUERZA EXPLOSIVA EN LOS MIEMBROS INFERIORES DE LOS FUTBOLISTAS JUVENILES DE LA SELECCIÓN BOYACÁ EN COLOMBIA

Diego Alexander Zaraza Mora

Estudiante de la MEDAC

zarazadiego@gmail.com

INTRODUCCIÓN

El fútbol, deporte de habilidades abiertas con acciones motrices de cooperación- oposición y que goza de suma popularidad en el mundo moderno, ha sido objeto de estudio de los últimos avances en las Ciencias del Ejercicio. Las nuevas tendencias en Fisiología del Esfuerzo caracterizan al fútbol como una actividad deportiva que se compone sobre todo de gestos explosivos que se repiten numerosas veces en forma intermitente durante el transcurso de un partido Cometti (1998).

Los beneficios de un programa pliométrico para el atleta saludable han sido demostrados en la literatura científica y también anecdóticamente. Después de observar varios partidos y sesiones de entrenamiento de la selección Boyacá juvenil de fútbol, los jugadores del equipo tenían dificultades a la hora de disputar el balón en juego aéreo (cabeceos) y en situaciones de juego que requerían de agilidad o explosividad como: fintas, regates, cambios de dirección, etc. Aplicándose esta investigación en una población de 18 futbolistas juveniles de la selección Boyacá, a 2 entrenadores y 2 preparadores físicos. Proponiéndose así aplicar series de ejercicios pliométricos para incrementar la fuerza explosiva en las extremidades inferiores de los futbolistas juveniles de la selección Boyacá, Colombia, para lograr un mejor desempeño en los diferentes torneos que el equipo deba enfrentar.

MÉTODOS

Se utilizaron diferentes métodos teóricos y empíricos como son: histórico-lógico, análisis-síntesis, inductivo-deductivo, enfoque sistémico, observación, encuesta, revisión de documentos, la medición a través de los test, y el método estadístico matemático.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Después de aplicados los diferentes métodos e instrumentos en la investigación con los futbolistas juveniles de la selección Boyacá, encontramos una gran diversidad de información y valoración de los resultados, que se describen a continuación:

El propósito de la observación de determinar la efectividad de las acciones caracterizadas por la fuerza explosiva en los jugadores investigados (Tabla # 2) nos permitió comprobar que el total de las acciones realizadas durante los partidos fue: el 39% fueron eficientes mientras el 61 % de todas las acciones realizados fueron deficientes (Ver Gráfico # 1)

Se aplicaron dos Test fundamentales donde se pone de manifiesto de forma óptima el desarrollo de la fuerza explosiva: salto vertical y salto de longitud. Así mismo se utilizó según las características de nuestro equipo una escala de valoración (Test, Emilio J. Martínez López, 2002). Con cuatro rangos partiendo de los resultados máximos y mínimos en ambas pruebas.

En el salto vertical la media fue de 34cm, con 6 atletas por debajo de la misma donde 6 atletas están evaluados de Mal, 5 de Regular, 6 de Bien y 1 atleta evaluado con excelente. En el salto de longitud 5 atletas están evaluados de Mal, 7 evaluados de Regular, 3 evaluados de Bien y otros 3 evaluados de Excelente.

En las encuestas a los entrenadores encontramos que tenían poco conocimiento sobre el método pliométrico para el desarrollo de la fuerza explosiva de las extremidades inferiores y en los atletas se manifiesta el poco uso de este método o de este tipo de ejercicios en sus entrenamientos.

CONCLUSIONES

Se concluye esta investigación, dándole solución a los objetivos planteados con la propuesta de ejercicios pliométricos para los futbolistas juveniles investigados en la que se reseña lo siguiente:

1. El trabajo pliométrico durante la preparación física de los futbolistas juveniles es de vital importancia para desarrollar la fuerza explosiva en este deporte.

2. Los niveles de fuerza explosiva en los futbolistas juveniles de la selección Boyacá, Colombia son deficientes repercutiendo negativamente en el rendimiento del equipo en los diferentes torneos a disputar.
3. El poco conocimiento sobre el método pliométrico por parte de los entrenadores imposibilita el desarrollo de la fuerza explosiva en los futbolistas juveniles de la selección Boyacá, Colombia.
4. A través de los ejercicios pliométricos propuestos es posible incrementar la fuerza explosiva en el tren inferior de los futbolistas, estos son flexibles en dependencia de las características del equipo.

REFERENCIAS

1. Adams, T. An investigation of selected plyometric training exercises on muscular leg strength and power. Track and Field Quarterly Review, (1984); 8: 54-55.
2. Anselmi, H. Actualizaciones sobre entrenamiento de la potencia. 10ma Edición. Editorial Stadium. Buenos Aires; (2006).
3. Dursenev, L.I.; Raevsky, L.G. Strength training of jumpers. Track and field Quarterly Review., (1982); 4: 53-55.
4. Jensen, R.L.; Ebben, W.P. Kinetic analysis of complex training rest interval effect on vertical jump performance. J. Strength Cond. Res; (2003);17(2):345-9.
5. López-Calbet, J.A.; Arteaga, R.; Chavaren, J.; Dorado, C. Comportamiento mecánico del músculo durante el ciclo estiramiento-acortamiento. Factores neuromusculares. Archivos de Medicina del Deporte; (1995); 12(47): 219-223.
6. Verkhoshansky, Y. Todo sobre el método pliométrico. Capítulos 1 y 2. Paidotribo. Barcelona; (1999).

Gráfico #1

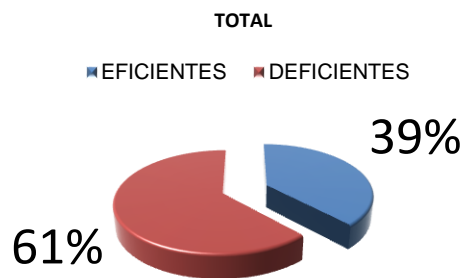


Gráfico #2



SELECCIÓN CUBANA FEMENINA DE RUGBY A 7, UNA MIRADA DESDE DENTRO CON PERSPECTIVAS HACIA EL FUTURO

Eddie Nicola Depestre Triana¹, Neivys Regla Rubio Bruzón², Lestter Frias Febles³

^{1,2} Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

³ Escuela Internacional de Educación Física y Deporte

lestterff@ieefd.co.cu

INTRODUCCIÓN

La práctica del rugby a 7 femenino en Cuba, y el mundo constituye una actividad deportiva compleja que requiere de una variedad de esfuerzos, cuyas leyes físicas limitan a las jugadoras en cuanto qué pueden, o no hacer dentro del terreno. Sólo el empeño de atletas, y entrenadores determinará la calidad en la magnitud de fuerza, y explosividad que los primeros sean capaces de imprimir durante los partidos, y entrenamientos. Este aspecto puede ser mejorado a través del uso planificado de programas de acondicionamiento físico específicos del deporte ¹.

En los deportes de participación de cualquier nivel sus integrantes tienen características únicas que incluyen 4 componentes: antropometría, habilidades específicas del deporte, capacidades físicas y habilidades motoras.

La correspondencia entre estos y el control del componente antropométrico ha sido aceptada como vital en el desarrollo y formación de las atletas en el ámbito internacional. Por ello, determinar el comportamiento de la masa grasa a través del espesor de los pliegues cutáneos en las jugadoras de rugby a 7 de la selección cubana constituye una necesidad reconocida por los investigadores de las ciencias del control médico, quienes han definido dicho componente como fundamental en la mejora de los niveles de potencia, fuerza y resistencia así como en el éxito competitivo²,] pues los equipos de rugby a 7 más eficientes y ganadores en torneos internacionales y campeonatos del mundo han sido aquellos cuyos jugadores han presentado menores valores de masa grasa.

MÉTODOS

El estudio documental también servirá para poder construir el basamento teórico referencial a emplear en los análisis, los juicios críticos y las valoraciones. Otro método empleado es la consulta a expertos, para enriquecer la crítica al proceso metodológico propuesto y obtener opiniones a considerar para su perfeccionamiento, siguiendo criterios de frecuencia e importancia, reduciendo de esa forma los efectos de la subjetividad, la parcialidad y las limitaciones del paradigma cuantitativo del análisis. Para el procesamiento cuantitativo de la información, se empleó como método estadístico matemáticos, el análisis de correlación para determinar el grado de relación entre ambos componentes. Para la interpretación y el tratamiento de la información obtenida, se emplearon básicamente los métodos de análisis histórico - lógico. La medición y la observación para la obtención de los datos de la composición corporal.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La revisión de los estudios previos a esta investigación no relacionan las variables antropométricas (sumatoria de pliegues cutáneos) con los componentes físicos y motores, ni con las habilidades específicas del juego, sino que centran su trabajo en la descripción y la comparación de estas variables a lo largo de un período determinado.

Los resultados de nuestra investigación relacionan estadísticamente, por primera vez en Cuba, el espesor de los pliegues cutáneos con la capacidad de realizar acciones de alta intensidad de carácter intermitente (potencia anaerobia) en mujeres jugadoras de rugby a 7.

Los datos antropométricos de nuestro estudio se asemejan a los observados en las poblaciones surafricanas y neozelandesas menores de 20 años según los reportes de Du Pleissis (2007) citado por Duthie et.al.³. Al igual que en ellos, nuestro estudio mostró los mayores valores en los pliegues Subescapular, Abdominal, Suprailíaco y en el pliegue del Muslo, así como que en estos se reportan las mayores variaciones a consecuencia del entrenamiento planificado, lo cual indica la necesidad de incluir baterías de ejercicios específicos del deporte en la etapa general, que provoquen cambios importantes en esas zonas en particular, y que a su vez respondan a las características del deporte en cuestión, sobre todo en los índices de resistencia anaerobia alactáica

donde a pesar de no observarse diferencias significativas alrededor del valor medio, los datos apuntan a un deterioro de la capacidad de mantener los índices iniciales de potencia anaerobia para los últimas repeticiones, lo cual puede traducirse como incapacidad para apoyar a una jugadora en un momento específico de los últimos partidos, o de rezagarse en la defensa creando espacios peligrosos que puedan ser utilizados por los contrarios.

CONCLUSIONES

1. El método propuesto en esta investigación determina con precisión el espesor de los pliegues cutáneos de los jugadoras de rugby a 7 de la selección cubana y los datos recopilados a partir de su sumatoria evalúan bien los cambios en la composición corporal por regiones musculares, para que las variaciones en el espesor de los pliegues sea significativas es necesario trabajar como mínimo durante un período de 8 semanas, lo cual permite que las jugadoras reduzcan el espesor de los pliegues cutáneos sin experimentar reducción significativa en el peso corporal.
2. La prueba de campo utilizada determina bien el índice de potencia anaerobia en cuanto los componentes físicos y motor, muestran con precisión la variabilidad de los tiempos alrededor del valor medio del grupo en su desempeño físico.
3. El estudio realizado no mostró relación estadísticamente significativa entre el espesor de los pliegues cutáneos, y las pruebas para determinar el índice de potencia anaerobia.

REFERENCIAS

1. Duthie G M, Pyne D B, Hopkins W G, Livingstone S, and Hooper S L. Anthropometry profiles of elite rugby players: quantifying changes in lean mass. Br J Sport Med 2006;40: 202-207.
2. Duthie G, Pyne D, Hooper S, Applied physiology and game analysis of rugby union. Sport Medicine 2003;33:973-91,.
3. Duthie Grant M; Pyne David B; Marsh Damian J; Hooper Sue L. Sprint patterns in rugby union players during competition. Journal of strength and conditioning research / National Strength & Conditioning Association 2008;20(1):208-14.

Descripción del componente antropométrico de la selección.

Test		Sd	Min	Max
Peso (Kg)	75,38	9,80466	61,4	86,9
Bíceps(mm)	8,62	2,32788	5,2	12,0
Tríceps(mm)	15,2	3,62905	10,2	21,1
S. escapular(mm)	16,97	4,41464	12,0	24,0
Abdomen(mm)	21,0286	5,3018	10,1	26,9
Suprailíaco(mm)	19,0286	4,46681	11,9	24,0
Muslo(mm)	17,5	5,51483	11,0	27,0
Pantorrilla(mm)	11,4571	3,71432	8,0	19,0
de los pliegues(mm)	109,814	23,7297	69,5	144,0

PROPUESTA METODOLÓGICA PARA LA DETECCIÓN DE POSIBLES TALENTOS EN BALONMANO EN EDADES DE 9, 10 Y 11 AÑOS

Francisco Javier Villarroel Toro

Estudiante de la MEDAC

fcovillarroeltoro@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

Para lograr resultados satisfactorios en el rendimiento de cualquier equipo deportivo, resulta de gran importancia, como primer paso, realizar una detección previa de los futuros atletas¹, tratando siempre que estos sean los más capaces y que cuenten con las aptitudes necesarias para la práctica deportiva, lo que lleva consigo que tenga que existir una serie de medidas por las cuales se deben regir los entrenadores para que los atletas que integren sus equipos sean los adecuados².

Diferentes autores plantean términos como Detección, Captación, Identificación, etcétera, por lo que es necesario entender cómo difiere cada uno del otro. La necesidad de seleccionar, captar, identificar, detectar los posibles talentos en las edades tempranas, se ha vuelto más que nunca de suma importancia, debido al nivel que ha alcanzado el deporte contemporáneo a nivel internacional³. Algunos autores han establecido diferentes formas de cómo detectar a los sujetos que mejores condiciones reúnan para iniciarse en los diferentes deportes.

Como objetivo general de la investigación: Elaborar una metodología para la detección de posibles talentos en el balonmano en edades de 9, 10 y 11 años, en ambos sexos, en el municipio Cerro, La Habana.

MÉTODOS

Por medio del análisis de distintos documentos permitió profundizar en los conocimientos acerca de la situación actual de la detección de talentos posibilitando también comparar los modelos de detección que se han empleado tradicionalmente en el país con los que se utilizan actualmente en el mundo para poder establecer las analogías y diferencias entre los mismos.

La modelación la empleamos para la caracterización del objeto de estudio, que permita la profundización de los conocimientos sobre el mismo y se convierte en un medio de dirección y de toma de decisiones.

Para obtener los datos empíricos necesarios acerca del comportamiento de los distintos indicadores se hicieron mediciones morfológicas, físicas y técnicas, también se aplicaron encuestas a los estudiantes, entrenadores y padres para obtener los datos de las condiciones psicofamiliares como los aspectos y criterios de los entrenadores en relación a la detección de talentos.

Se establecieron diversas pruebas para avalar las ideas proyectadas en el trabajo y para la determinación de los criterios que deben tenerse en cuenta para la detección de talentos en el balonmano.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados generales alcanzados en los diferentes componentes de nuestra investigación (morfológicos, físicos, técnicos) en la categoría 10 años femenino, de un total de 33 alumnas evaluadas ninguna alumna obtuvo evaluación EXCELENTE representando el 0%, 11 alumnas obtuvieron evaluación BIEN representando el 33,3%, 19 alumnas obtuvieron evaluación REGULAR representando el 57,6%, 3 alumnas obtuvieron evaluación MAL representando el 9,1%, ver Fig.1

En relación a la categoría 11 años femenino, de un total de 18 alumnas evaluadas 1 alumna obtuvo evaluación EXCELENTE representando el 5,5%, 13 alumnas obtuvieron evaluación BIEN representando el 72,2%, 3 alumnas obtuvieron evaluación REGULAR representando el 16,7%, 1 alumna obtuvo evaluación MAL representando el 5,5 %, ver Fig. 2

CONCLUSIONES

La investigación surge de la necesidad por parte de los profesores y (o) entrenadores de base de una metodología que los oriente paso a paso, de manera científica, con instrumentos de manejo sencillo, al proceso de selección deportiva en la fase de detección en el municipio Cerro en La Habana, Cuba.

Los modelos de detección de talentos utilizados a nivel nacional e internacional toman como principales elementos las capacidades condicionales y coordinativas, los parámetros antropométricos resaltantes fueron el peso y la talla, y solo algunos países toman en

cuenta el aspecto psicofamiliares, sin mencionar los que aún realizan selección de manera empírica.

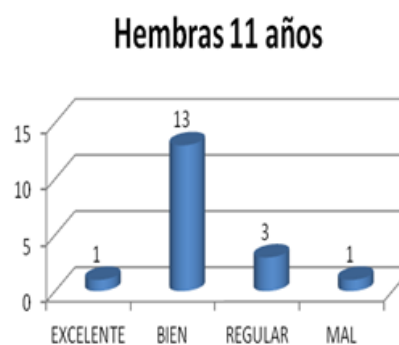
REFERENCIAS

1. Bompá T. La selección de atletas con talento. Leipzig, Alemania. 1987.
2. Domingo B. Iniciación a los deportes de equipo. Barcelona, España, 1986.
3. Águila C. Reflexiones acerca del entrenamiento deportivo en la infancia y la selección de talentos deportivos. Sevilla, España. 2000.

Fig.1 Resultado de la categoría 10 años femenino.



Fig. 2 Resultados de la categoría 11 años femenino



PRONÓSTICO DEL POTENCIAL DE INCREMENTO DE LOS RENDIMIENTOS DEPORTIVOS EN LEVANTADORAS DE PESAS JUVENILES

Giola Moreno Labrada¹, Carlos Cuervo Pérez²

¹ Combinado Deportivo

² Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

giolaml@uccfd.cu

INTRODUCCIÓN

En Cuba, la práctica del levantamiento de pesas femenino resulta una actividad relativamente reciente. Su oficialización ocurrió en el año 2006 y el inicio de competiciones a nivel juvenil en el 2012¹. Ante esta inclusión tardía se carece de un procedimiento que permita determinar el potencial de incremento de los rendimientos deportivos de las levantadoras de pesas juveniles². El objetivo de la presente investigación fue establecer una metodología orientada a pronosticar el incremento de los rendimientos deportivos en las levantadoras de dicha categoría.

MÉTODOS

Muestra: La muestra estudiada incluyó 12 levantadoras de pesas de alto rendimiento, en las edades entre 17 y 20 años.

Métodos y técnicas: Se realizaron las siguientes mediciones

Peso corporal: Se tomó en el pesaje oficial de la competencia con mejores resultados, empleando una báscula digital.

Estatura: Se tomó a partir de las pruebas médicas realizadas, empleando un tallímetro.

Entrevista: Se entrevistaron a las atletas de la muestra para conocer fecha de nacimiento, provincia, procedencia deportiva, experiencia en este deporte, estado de salud e incidencia de lesiones y aspectos familiares tales como, relación entre los padres y situación laboral de los mismos. Además de datos relacionados con el rendimiento por años en el Arranque, Enviñón, Biatlón y Cuclillas por detrás.

Encuesta: Se encuestó a 7 entrenadores y técnicos de este deporte para conocer sus criterios y conocimientos en relación con las posibilidades de pronosticar los rendimientos de las levantadoras de pesas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados de las encuestas aplicadas a los entrenadores y técnicos de este deporte mostraron que existía disparidad de criterio con respecto a las vías para pronosticar los rendimientos en las levantadoras de pesas. A pesar de las múltiples vías de superación de que dispone este deporte, se evidencia que el 42.8% de los encuestados no argumentaron adecuadamente como establecer los pronósticos de sus atletas, ni el empleo de procedimientos para pronosticar los rendimientos de las mismas.

El análisis de los resultados a través del seguimiento longitudinal de los rendimientos deportivos en el Arranque, Enviñón, Cuclillas por detrás, Biatlón, y del peso corporal de las atletas mostró: que existen deficiencias en la relación entre los principales ejercicios y el Biatlón.

La comparación de los indicadores antropométricos reveló que algunas divisiones no existe correspondencia con las normas de las tablas de relación estatura - división de peso y de Nivelación³, por lo que permitió establecer los pronósticos de los tiempos de incrementos de los rendimientos para estas deportistas.

CONCLUSIONES

Se propone una metodología que permite detectar las principales deficiencias en la preparación deportiva y pronosticar el potencial de incremento de los rendimientos en el Biatlón de las levantadoras de pesas.

REFERENCIAS

1. Programa Integral de Preparación del Deportista de Levantamiento de Pesas (en proceso de edición) CUBA. INDER (2013)
2. Proyecto de Investigación “Desarrollo del Levantamiento de Pesas Femenino en Cuba” UCCFD (2009)
3. Paz, E. y M. del Frade. El Coeficiente de Nivelación en el levantamiento de pesas cubano. (material de la Comisión Nacional de Levantamiento de Pesas en soporte digital; código 8.5).

Relación entre ejercicios y con el Biatlón.

Ejercicios	A	E	C	B
A	X	0,795	0,610	0,443
E	1,257	X	0,767	0,557
C	1,639	1,303	X	0,726
B	2,257	1,795	1,377	X

DIAGNÓSTICO Y CORRELACIÓN DE LA FUERZA EXPLOSIVA EN EL TIRO A PORTERÍA DEL EQUIPO LA HABANA DE FÚTBOL SALA

Isvén Román García

Combinado Deportivo “Ciudad Deportiva”

roman@inder.cu

INTRODUCCIÓN

El fútbol sala es considerado un deporte que moviliza fundamentalmente las cualidades de fuerza y velocidad, siendo el desarrollo de estas importantes en la obtención de resultados¹, en él se observan breves e intensas acciones de juego, siendo el tiro a portería una de ellas y que pueden influir en el resultado de un partido, por eso la Fuerza explosiva es determinante en este deporte¹. Se define como la capacidad de un atleta para ejercer la mayor fuerza posible en el menor período de tiempo posible² sin que exista un freno articular al final del movimiento. El objetivo de este estudio es diagnosticar y correlacionar la Fuerza explosiva con la velocidad del balón en el tiro a portería en jugadores del equipo de La Habana de Fútbol Sala y con posterioridad diseñar una metodología específica para su desarrollo en el tiro a portería.

MÉTODOS

A un grupo de 6 atletas del equipo La Habana de Fútbol Sala se le realizaron mediciones de longitud de los muslos y las piernas, después en la Alfombrilla de Contacto se realizó el test de Bosco (1997), donde se hicieron 4 variantes de salto, salto sin contramovimiento, salto con contramovimiento, salto con ayuda de los brazos y piernas y salto en profundidad, esto para determinar los niveles de Fuerza explosiva en los miembros inferiores.

También se realizó la medición de los tiros a portería a una distancia de 10 metros que es el tiro libre sin barrera por 6 faltas acumulativas, con una Pistola de velocidad en millas/h y así poder tener el coeficiente de correlación de Bravais-Pearson, entre la Fuerza explosiva y la velocidad del balón cuando se golpee. El software con el que se realizaron los cálculos es el Mathematic 8.0.

Estas mediciones se realizaron en un escenario con las características del deporte, en un tabloncillo y balones oficiales de la FIFA.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El promedio de velocidad del balón fue de 55 a 63 millas/h y la Fuerza explosiva de 1384.14 a 2322.29 Newton.

Después de tener los resultados se detectó que existe una correlación fuerte entre el nivel de Fuerza Explosiva y la velocidad del balón, ver tabla 1, cuando se tira a portería siendo esta $r=0.99$, atendiendo a la escala de Barrow Macgee 1971, que de $r=0,70$ en adelante es fuerte la correlación, viéndose como el atleta 4 con el de menor Fuerza Explosiva de 1384.14 Newton, fue el de menor promedio de velocidad tuvo en sus tiros con 55 millas/h y lo contrario en el sujeto número 5 que con 2322.29, fue de mayor velocidad con 63 millas/h (Tabla 1.).

CONCLUSIONES

Con estos resultados se hace necesario el diseño de una metodología que desarrolle la fuerza explosiva en función del tiro a portería para una mayor velocidad del balón y tenga como finalidad alcanzar más goles e influyan en el resultado de un partido y no solo eso sino que aumenta la dinámica del juego pues las transiciones de defensa-ataque serán más rápidas también.

REFERENCIAS

1. Emilio Lledó Figueres. La fuerza explosiva en Fútbol Sala: conceptos básicos 2009. www.efdeportes.com
2. Jonathon Janz, Mike Malone y Cal Dietz. Entrenamiento de la Fuerza Explosiva: Más Allá del Levantamiento de Pesas 2008. www.g-se.com

Tabla 1. Valores de fuerza explosiva y velocidad durante tiro a portería

número	Fuerza explosiva (N)	Velocidad (millas/horas)
1	1863.92	60
2	2019.72	61
3	1640.01	57
4	1384.14	55
5	2322.29	63
6	2192.92	62

LA PREPARACIÓN INTEGRAL DEL FUTBOLISTA EN FUNCIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS DE UN SISTEMA DE JUEGO

José Yibraham Pineda Carmona

Estudiante de la MEDAC
ypc9@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

El fútbol como deporte de conjunto requiere de una organización adecuada y eficaz. El motivo de ello, radica en la ubicación de los futbolistas en determinadas posiciones, para cumplir tareas específicas y facilitar el desarrollo de las habilidades del jugador en acciones ofensivas y defensivas¹.

Los futbolistas requieren de numerosas cualidades, físicas, técnicas, tácticas y psicológicas². Para estas grandes exigencias se necesita de una preparación integral en la cual se articule la preparación física, técnica, táctica y psicológica.

Sin duda alguna dentro de esta preparación integral la preparación física cubre un papel determinante en un deporte donde el periodo competitivo es muy largo y donde el futbolista está a demanda de una buena base para tener un desarrollo óptimo a lo largo de una temporada. El fútbol incluye periodos de ejercicio de alta intensidad entremezclados con periodos de ejercicio de baja intensidad, de manera más concreta engloba actividades continuas como correr y caminar, intercaladas con tareas de carácter intermitente, tales como sprints, saltar, cambios de dirección, golpear el balón y driblar adversarios. Es por tanto un deporte intermitente por eso esta propuesta se fundamenta en el entrenamiento de la resistencia aeróbica y anaeróbica trabajada de forma específica mediante un sistema de juego planteado por el entrenador en base a las características de sus jugadores.

Es por esta razón que el objetivo general de esta investigación es el contribuir en el desarrollo de la preparación integral de los jugadores del club Búhos de Xalapa de la tercera división profesional de fútbol.

MÉTODOS

Para la aplicación de esta preparación integral, cabe mencionar que dicha evaluación diagnóstica es una de las tareas científicas de esta investigación y toma un papel determinante para ver la realidad condicional del jugador, sus posibilidades futuras y la aplicación de los resultados a la planificación de forma individualizada. Para efectuar la evaluación se procedió a la aplicación de dos test de campo: el Test de sprint de Bangsbo³ (Ver Fig. 1) para evaluar tanto la capacidad de realizar esfuerzos repetidos de máxima intensidad "resistencia anaeróbica" analizando también el nivel de fatiga, para la evaluación de la resistencia aeróbica el Test de Course Navette⁴ (Ver Fig. 2) para la determinación del máximo consumo de oxígeno y de forma más específica analizar los periodos ("paliers") de un minuto en los cuales se sitúan los jugadores.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Esta investigación se llevó a cabo con el club Búhos de Xalapa de la tercera división profesional de fútbol Mexicano. Se les aplico a 23 jugadores de un rango de edad de 15 a 19 años de edad de los cuales son 3 porteros, 4 laterales, 4 defensas centrales, 4 mediocampistas, 4 volantes y 4 delanteros. El día lunes 27 de enero del 2014 se empezó a realizar la investigación tuvo una duración de una semana para la primer parte de esta propuesta. El primer día se trabajó al inicio del entrenamiento con una plática, ilustrando con un proyector la finalidad de la investigación.

CONCLUSIONES

Con Estos resultados indican que el análisis de la evaluación diagnóstica fueron buenos sin llegar a ser excelentes por lo cual se pretende que con la aplicación de la preparación integral en función de las características de un sistema de juego se contribuya al desarrollo óptimo del equipo búhos de Xalapa.

REFERENCIAS

1. Gil S, Gil, J., Ruiz, F., Irazusta, A., Irazusta, J. Physiological and anthropometric characteristics of young soccer players according to their playing position: relevance for the selection process. Journal of Strength and Conditional Research. 2007;21(2):438-45.
2. Dauty M, Bryand, F., & Potiron-Josse, M. . Relation entre la force isocinétique, le saut et le sprint chez le footballeur de haut niveau. . Science & Sports. 2002; 17:122-7.
3. Bangsbo J. Entrenamiento de la condición física en el fútbol. . Barcelona: Paidrotibo, editor; 1998.
4. Leger LAyG, C. . . Validity of the 20 m shuttle run test with 1 min stages to predict VO2 max in adults. . Sport Sciences. 1989;14:21-6.

Fig.1 Diagrama del Test de Sprint de Bangsbo. distancia entre A y B 34.2m distancia entre B, C y D 50m

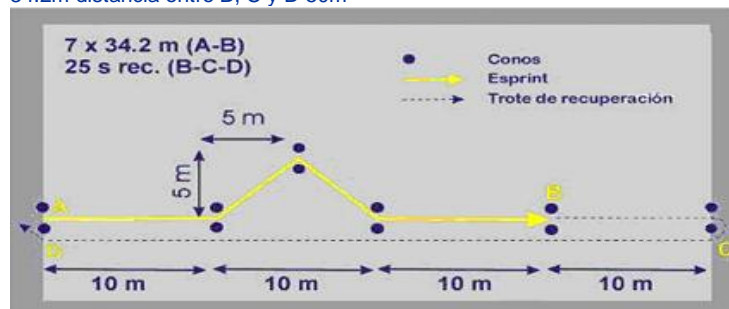
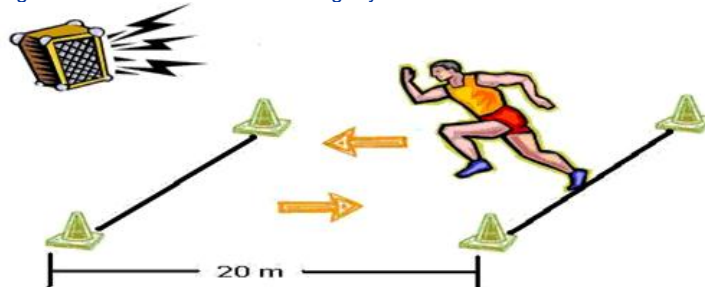


Fig.2 Test de course Navette de Leger y Lambert



DIAGNÓSTICO DE LA EFECTIVIDAD DE LA ACCIÓN TÉCNICA DEL PASE DE LA VALLA EN ESCOLARES DE LA CATEGORÍA 14-15 AÑOS

Leonel Hernández Mirabal

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

leony@inder.cu

INTRODUCCIÓN

En los Juegos Escolares del 2013 los tiempos promedio de ejecución absoluta de los medallistas en la modalidad de los 110 c/v fueron de 14,40 seg., sin embargo el competidor de mejor desempeño de La Habana posee un tiempo de 15,20 seg. como su mejor registro. El resultado del control técnico cuantitativo de la preparación, efectuado en condiciones de competencia, evidenció ejecución incorrecta generalizada del pase de la valla. Con la intención de determinar con precisión las insuficiencias técnicas de mayor incidencia en el rendimiento fue necesario diagnosticar la efectividad de realización y absoluta de la acción técnica del pase de la valla en atletas de la categoría 14-15 años masculinos.

MÉTODOS

Medición de las características cinemáticas.

Modelación

Observación

Medios

Se filmó con una cámara SONY DCR-SR85 de 25 c/s.

Software AMH Human V.5 y de edición Adobe Premier

Los indicadores medidos en la fase de ataque fueron: la distancia de despegue (D_D), ángulo absoluto del Miembro Inferior de Ataque (MIA) en el instante de despegue (Ψ_{MIA_d}) y ángulo de salida (Φ_S). En la fase de vuelo: Distancia de pérdida (D_P), ubicación del Centro de Gravedad del Cuerpo (CGC) respecto a la valla, ángulo relativo del tronco respecto al MIA en el instante de máxima extensión del miembro (Φ_{MIA}), ángulo absoluto del MIA en el instante de máxima extensión (Ψ_{MIA_v}), ángulo absoluto del Miembro Inferior de Despegue (MID) en el instante de máxima adducción ($\Psi_{abd\ MID}^{(1)}$), tiempo de pérdida (T_P), tiempo de descenso del MIA ($T_{DESC\ MIA}$), tiempo de abducción del MID ($T_{ABD\ MID}$) y tiempo de adducción del MID ($T_{ADD\ MID}$) tiempo de vuelo (T_V).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Según los resultados de las mediciones (Tabla. 1) realizadas se constató que los vallistas ejecutan un Φ_S mayor de lo permitido. Al aumentar este ángulo la altura del CGC respecto a la valla (Fig. 1) se verá incrementada, lo cual repercute en el tiempo total de la fase de vuelo. La distribución de los segmentos corporales en el espacio no mostraron los valores establecidos. Todos estos factores generaron un T_P en la acción del pase de la valla de 0,04 seg.

La ubicación del CGC es de 15 cm de altura y 30 cm horizontal ⁽²⁾, por lo que el Φ_S de los vallistas debe ser inferior a los 10° , evitando una parábola muy pronunciada. Los valores del Φ_{MIA} afectan el $T_{DESC\ MIA}$, pero este indicador puede ser corregido si se trabaja sobre los músculos agonistas de la elevación del muslo con ejercicios de fuerza o los antagonistas con flexibilidad. El $\Psi_{ad\ MID}$ apenas alcanzaron los 55° , valores bien discretos y que sin dudas obligan a que el CGC se eleve pues registros deberían estar en los 90° , estos también se mejorarían con un trabajo de fuerza en los músculos agonistas en la acción abductora del muslo y de flexibilidad en los antagonistas. El $T_{ADD\ MID}$ se ejecuta con más $T_{ABD\ MID}$, en parte está condicionado también por la D_P que puede ser corregida acortando la D_D . El tiempo de ejecución de la fase de vuelo fue de 0.38 seg, la media en la cuarta valla en Atenas fue de 0.34 seg ⁽³⁾.

CONCLUSIONES

1. Los resultados de las mediciones realizadas a los atletas en el pase de la valla revelan deficiencias técnicas que repercuten en el desempeño de la carrera.
2. Parece ser que la preparación técnica no está acorde a las exigencias de las acciones técnicas a ejecutar en la fase de vuelo en la modalidad estudiada.

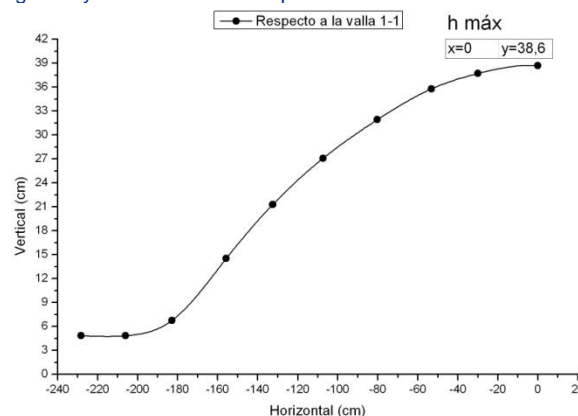
REFERENCIAS

1. Hernández, L. Evaluación de las características mecánicas cinemáticas y dinámicas del movimiento de los vallistas de las modalidades de 100m y 110 m con vallas de la selección nacional juvenil. (tesis) UCCFD "Manuel Fajardo". 2011.
2. Gil F, colectivo de autores. Atletismo (I) Carreras y Marcha. 2da ed. España: Real Federación Española de Atletismo; 1993, pag 178.
3. Çoh M, Colin Jackson's Hurdle Clearance Technique. Disponible en <http://www.coachr/hurdles.com>. citado el 2 de marzo de 2014.

Tabla.1 Comparación entre atletas 14-15 años y élite

Indicadores	Fases					
	Ataque	Resultados		Vuelo	Resultados	
		14-15	Élite		14-15	Élite
Distancias (cm)	D_A	199,53	241,57	D_P	<u>29,52</u>	<u>9,95</u>
Ángulos	Ψ_d	95°	91°	Φ_{MIA}	55°	48°
	Φ_S	<u>12°</u>	<u>8°</u>	Ψ_{MIA}	85°	90°
				$\Psi_{ad\ MID}$	55°	89°
Tiempos (seg)				T_P	<u>0,04</u>	<u>0,016</u>
				$T_{DESC\ MIA}$	<u>0,24</u>	<u>0,196</u>
				$T_{ABD\ MID}$	<u>0,16</u>	<u>0,240</u>
				$T_{ADD\ MID}$	<u>0,20</u>	<u>0,099</u>
				T_V	<u>0,38</u>	<u>0,34</u>

Fig.1 Trayectoria del CGC respecto a la valla



PROGRAMA TÉCNICO PARA REGULAR EL PROCESO DE ENSEÑANZA DE RUGBY EN CUBA EN LA CATEGORÍA 16-18 AÑOS

Leonid Baro Espinosa

Estudiante de la MEDAC

chiandebaro@inder.cu

INTRODUCCIÓN

Para llevar a cabo un Programa de Preparación Técnica para el Rugby en Cuba como un medio para la formación integral del atleta, este debe abarcar características que sirvan como un instrumento educativo. Se hace necesario tener primero que todo, la intención de desarrollar un programa y a continuación plantear un proceso de enseñanza adecuado que este en correspondencia con los objetivos trazados.

El objetivo de la presente investigación es diseñar un programa técnico de rugby para la categoría 16-18 años en Cuba que sirva como un instrumento técnico-metodológico para la formación de atletas que garanticen resultados deportivos positivos.

MÉTODOS

A través de la revisión documental se recopiló información de bibliografía internacional (rugby ready)^{1,2}, que orientan a los educadores del deporte en la preparación técnica de los practicantes de rugby. La observación permitió constatar las deficiencias que existe actualmente en la enseñanza de los elementos técnicos por parte de nuestros profesores en diferentes áreas de entrenamiento del país, así como las guías por las cuales se auxiliaban para realizar el proceso, motivo por el cual se realiza esta investigación.

Se les realizó encuesta a entrenadores del país para conocer como realizaban metodológicamente el proceso de enseñanza en cada sesión de práctica.

La técnica de entrevista a especialistas en la materia nos permitió complementar la información para elaborar el programa técnico propuesto.

Con el método análisis-síntesis se estudiaron los aspectos más generales del proceso investigativo hasta sintetizar las interioridades de los elementos más significativos que pudieran aportar a nuestro objetivo. Con el inductivo –deductivo establecimos nuestros criterios, valoraciones y conclusiones que dieron por finalizado la elaboración del objetivo en función lo cual está relacionado con la metodología a confeccionar para el trabajo de los elementos técnicos del Rugby.

Con el enfoque sistémico estructural caracterizamos el orden de los contenidos a incluir en el programa técnico metodológico para la enseñanza de los elementos técnico del rugby.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Por ser el rugby un deporte de nueva incorporación a los deportes en desarrollo en nuestro país, podemos decir que el conocimiento del mismo y la forma en que se transmiten los elementos técnicos a los practicantes son totalmente empírico en cuanto a su enseñanza, producto de la escasez de bibliografía especializada (fig.1), con la cual los entrenadores puedan realizar su trabajo, viéndose frenados en su trabajo en cuanto a la enseñanza de los diferentes elementos técnicos, por no contar con una metodología (fig.1) por la cual guiarse, y de esta forma poder hacer con más calidad su trabajo y el de los atletas en cuanto a la asimilación de la técnica, por lo que el proceso de enseñanza y aprendizaje no está acorde a las exigencias reales que demanda el entrenamiento y la competencia de rugby (fig.2).

CONCLUSIONES

Con la elaboración de un programa de preparación técnica para el rugby en cuba para la categoría 16-18 años los profesores aumentaran su nivel técnico-teórico de la actividad a que se refiere para así realizar con más asequibilidad el trabajo metodológico y lograr mayores y mejores resultados en el proceso de enseñanza y aprendizaje.

REFERENCIAS

1. Roberts G., Peggie J., Scott N., Mottram N., Ryan D., Casajus J., Vouga T.X.Mallon S., Hammond M. Copyright © International Rugby Board 2011 International Rugby Board , Huguenot House, 35-38 St. Stephen's Green, Dublin 2, Ireland.
2. Smith L. Introducción al Rugby. Diseño y producción The Bridge. International Rugby Board. Dublin 2, Ireland.2006.

fig.1 Existencia y utilización de bibliografía y metodología para el rugby en Cuba.

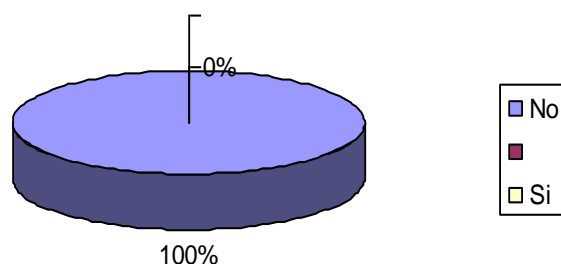
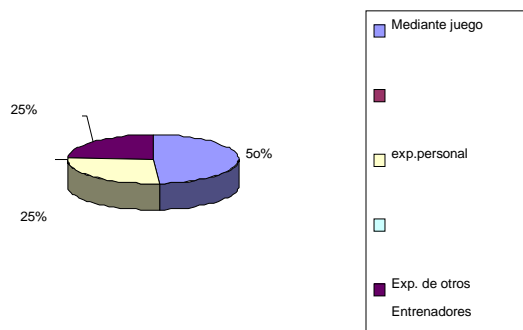


fig.2 métodos utilizados por los profesores



CARACTERÍSTICAS FUNDAMENTALES DE LA COMPETICIÓN DE RUGBY A 7 QUE SE MANIFIESTAN EN LOS EVENTOS DE PRIMER NIVEL INTERNACIONAL

Lestter Frias Febles

Escuela Internacional de Educación Física y Deportes

lestterff@eiefd.co.cu

INTRODUCCIÓN

Como resultado de la inclusión del Rugby a 7 en los Juegos Olímpicos de verano, en los de Londres 2012 como de exhibición y ya en los próximos de Rio de Janeiro 2016 como deporte aprobado, se ha hecho necesario el perfeccionamiento del proceso de preparación de los competidores cubanos de esta modalidad, de modo que sean capaces de satisfacer las exigencias de la competición a este nivel y garantizar resultados deportivos satisfactorios.

Como la actividad competitiva se erige entonces en referencia ineludible para el diseño del proceso de entrenamiento no es posible planificarlo sin disponer antes de una descripción pormenorizada de las características fundamentales de dicha competición.

Resulta oportuno entonces plantearse como objetivo de esta investigación, la descripción de las características fundamentales de la competición de Rugby a 7 que se manifiestan en los eventos de primer nivel internacional.

MÉTODOS

Revisión documental del reglamento (Análisis de contenido).

Objetivo:

Describir las formas reguladas de las limitaciones de espacio y tiempo durante la realización del ejercicio competitivo del Rugby a Siete.

Individuos objeto de estudio:

- Leyes y Reglamento del Rugby emitido por la IRB en el año 2013.
- Regulaciones del reglamento para el juego del Rugby a Seven emitido por la IRB en el año 2013.
- Manual Técnico de Rugby Sevens para los Juegos Centro Americanos y del Caribe. Veracruz 2014
- Statistical Review series mundial de Seven.

Población:

- 4 documentos.

Observación y medición indirecta mediante técnica de video.

Objetivo:

Describir el ejercicio competitivo del Rugby a siete a partir de los juegos más exigentes del mundial de Rugby Seven 2013.

Población:

- 35 partidos.

Características de la Población:

- Eventos: Mundial de Rugby a Seven.
- Lugar de Competición: Moscú. Rusia.
- Fechas de competición: 28, 29 y 30 de Junio del 2013.
- Reglamento de Competencia: Edición 2013.

Criterio de selección para la elección de la población a estudiar:

- Se seleccionaron partidos del mundial de Moscú de Rugby a Seven que fue el certamen sin editar más importante del año, en los que participan los mejores equipos del mundo. Se tomó este evento del 2013, Además de su importancia como evento Mundial que se realiza cada cuatro años, comparecer en el mismo evento a las selecciones masculinas y femeninas.

Cantidad de observadores: 3

Características de los observadores:

- Formación académica: 1 Master en Ciencia y 2 Licenciados en Cultura Física, 3 con niveles internacionales de Officiating y Coaching otorgados por la IRB.
- Cargo: Entrenador de la Selección Femenina de Rugby, Entrenador de la Selección Masculina de Rugby, atleta del seleccionado masculino y preparador físico del seleccionado femenino.
- Años de experiencia: 6, 7 años respectivamente.

Medios: Archivos de video en formato digital de extensión (*.fly), ordenador, cronometro Sport Timer IHM, software de reproducción de archivos de video KMPlayer 3.4.0.59

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Indicadores para su Caracterización(1):

- Duración real y total de las presentaciones.
- Tiempo reglamentario entre presentación y presentación.
- Cantidad de presentaciones para estar entre los primeros.
- Duración aproximada de la competencia.
- Limitaciones espaciales o temporales.
- Criterio de efectividad de las acciones.
- Clasificación de las acciones.
- Estructura funcional de las acciones.
- Tipo de percepción predominante.
- Densidad de las cargas que representa el ejercicio competitivo.
- Carácter de los esfuerzos.

Descripción de la competición:

Cantidad de presentaciones para estar entre los primeros.

Entre 5 y 6 partidos en competiciones organizadas por la IRB²

Limitaciones espaciales o temporales.

El reglamento oficial de IRB para el Rugby Seven establece que se jugará en un terreno preferentemente de césped natural aunque también se puede jugar en arena, nieve, tierra o césped artificial. Con dimensiones de unos 100 metros de largos y 70 metros de ancho, donde ningún jugador con posesión del balón o es mismo balón podrán hacer contacto fuera de esta área por declararse fuera del campo de juego³.

CONCLUSIONES

Permitirá conocer a los entrenadores de esta modalidad deportiva las particularidades y las características de las competiciones del primer nivel, para determinar las exigencias fundamentales de competición en estos eventos, que les permita a los entrenadores de la selección cubana de Rugby planificar y organizar el entrenamiento en relación a las necesidades del Rugby a 7 para la alta competición.

REFERENCIAS

1. Janjaque MC. Hacia una nueva Caracterización del Ejercicio Competitivo.9 pag.
2. IRB. Statistical Review Adelaida 2010:18 pag.
3. Leyes del juego de Rugby. (2013).

APUNTES PARA EL DIAGNÓSTICO DEL DESEMPEÑO DE LOS SAMBISTAS CUBANOS

José Luís Vázquez Valdés

Combinado N.1 “Calixto García”

INTRODUCCIÓN

Los sambistas cubanos provienen de otros deportes de combate, aspecto que condiciona su accionar e impide la especificidad de su desempeño en SAMBO, lo que frustra las aspiraciones de lograr resultados deportivos en eventos internacionales a corto, mediano y largo plazo; por lo que la confección de los apuntes necesarios que posibiliten diagnosticar el desempeño de los sambistas cubanos constituye paso obligado en la investigación.

MÉTODOS

Se entrevistaron tres entrenadores y revisaron un número de bibliografía especializada; comparando los resultados de las primeras con los criterios de algunos de los especialistas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se constató que los entrenadores entrevistados consideran la especialización como componentes de la preparación; no como un estado adaptativo estable¹ según literatura especializada.

Los entrenadores consideran que la especialización en SAMBO se manifiesta en la técnica o resolviendo situaciones y, aunque es cierto que su expresión concreta es en los modos de utilización de la técnica, no hacen alusión a aspectos esenciales que permitan juzgarla, que si están expresado en la literatura: como la adaptada de la técnica a las posibilidades individuales, su optimización, inasequible a las desviaciones y automatización, sobre la base de una preparación física específica y centrada en la disciplina concreta SAMBO².

Crean los entrenadores que el desempeño se expresa en el nivel de efectividad, en la resolución de problemas prácticos o en la preparación física; la literatura lo asocia con el modo de resolver los problemas prácticos³.

Los parámetros que creen los entrenadores que sirven para evaluar el desempeño en SAMBO son: criterio de efectividad, errores de atletas y árbitros, tendencias de la competencia, reglamento, preparación física, disciplina, voluntad entre otros; hasta el momento no se ha encontrado referencia en la literatura.

Todos los entrenadores aseguran que los parámetros del desempeño sirven para orientar el proceso de entrenamiento: algunos creen que a través de la reorientación de los componentes de la preparación, punto coincidente con la literatura consultada^{4,5}, otros opinan que haciéndolos cumplir con los principios del entrenamiento y por último opinan que según la preparación física es como se orientará el entrenamiento.

CONCLUSIONES

Es evidente el desconocimiento de los entrenadores para orientar el proceso de especialización en SAMBO.

REFERENCIAS

1. Verkhoshanky Y. Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona. Editorial Paidotribo; 2002
2. Weineck J. Entrenamiento Total. Barcelona: Editorial Paidotribo; 2005
3. Janjaque Manuel Copello. Judo: control del rendimiento táctico. Acción. 2005. Jul 25
4. García Manso JM, Valdivieso MN, Ruiz Caballero JA. Planificación del entrenamiento deportivo. Ed. Editorial; 2000
5. Seirul-lo Francisco V. La técnica y su entrenamiento. Ed. Editorial; 1983. www.Entrenamiento Deportivo.org

CARACTERIZACIÓN DEL JUGADOR DE BÉISBOL

Marlon Cabrera Lopez¹, Reinaldo Gerardo Batista Fernández²

¹Estudiante de la MEDAC

²Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

ml.trainer@hotmail.es

INTRODUCCIÓN

Un aspecto fundamental a la hora de realizar la preparación de un jugador, es la caracterización del deporte que en este caso estamos hablando del béisbol que el mismo se encuentra ubicado dentro de los juegos Juegos Deportivos. El objetivo de esta investigación es demostrar a la velocidad como capacidad determinante para el logro de altos resultados deportivos.

MÉTODOS

Para la realización se llevó a cabo una búsqueda de información en diferentes fuentes bibliográficas, tales como son libros; no solo sobre el área deportiva sino también en el área de la fisiología del deporte, la psicología y diferentes artículos sobre estas áreas que ayudaron a poder llevar a cabo esta primera investigación.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El Béisbol como deporte tiene como característica que está comprendido dentro de los Juegos Deportivos, es un deporte variable a partir que durante su ejecución no existen dos acciones similares, ni en ejecución, ni en el tiempo de realización de la misma; lo que define que en su realización exista una combinación de ejercicios de velocidad, fuerza – velocidad resistencia y flexibilidad. Todas sus acciones van a estar en función de tres aspectos fundamentales que son la velocidad, la coordinación, y el dominio del implemento.¹

Dentro del Béisbol los movimientos que se realizan durante el juego son en su mayoría movimientos acíclicos, con la sola excepción del corrido de bases donde este necesariamente se convierte en un movimiento cíclico; el tiempo en que se ejecutan estas acciones va estar comprendido entre los 0”y 16”, teniendo entre los 0”y 6” el mayor número de acciones o movimientos. El tiempo total de duración del juego va a estar dado por el cumplimiento de los 9 inning reglamentarios tanto a la defensiva como a la ofensiva que hace entonces un tiempo entre 2h:30m y 3h:30m con un rango efectivo de trabajo entre 8’ – 10’ como promedio de los inning y un tiempo de recuperación o descanso entre estos de 3’-5’.

Para la práctica del mismo el sistema energético predominante es el anaeróbico alactácido consumiendo el músculo para su actividad CrP y ATP, además del sistema anaeróbico lactácido y aerobio sobre todo este último en el caso de los lanzadores y receptores por su función dentro del juego; esto hace que el jugador mantenga una frecuencia cardiaca en una zona de transición aerobia-anaerobia entre loa 130 – 180 pulsaciones por minuto, que a su vez demuestra la no correspondencia entre los procesos aerobios y anaerobios.²

Analizando la composición corporal del jugador de Béisbol debemos señalar que estos parámetros van a variar a partir del rol o función que desempeñan en el equipo y dentro del juego, así como varia además atendiendo a la etapa de entrenamiento en que se encuentra el mismo, como lo demuestra la tabla a mostrarse.²

Desde el punto de vista físico y de la necesidad de las capacidades motrices dominante esta la velocidad en primer orden, donde se pone de manifiesto casi todas las manifestaciones o tipos de esta desde la velocidad de reacción, pasando por la velocidad de los movimientos, la frecuencial hasta la velocidad – fuerza y si de fuerza se trata esta también es una capacidad indispensable para el Béisbol y sobre todo la fuerza explosiva a partir del tiempo y características de la ejecución de la mayoría de los movimientos y acciones del mismo.³

La Resistencia anaeróbica en sus dos vertientes tanto alactácida como lactácida van a estar muy presente sobre todo atendiendo al tiempo de ejecución del mayor número de acciones motrices las cuales inclusive están comprendidas mayormente como de potencia anaerobia es decir entre los 0” y 6” segundos.³

CONCLUSIONES

Después de analizar toda esta información podemos decir que la capacidad determinante para obtener óptimos resultados deportivos en el béisbol es la velocidad en todas sus manifestaciones, ya que en gran medida sus acciones se desarrollan en presencia del sustrato energético anaerobio alactácido.

REFERENCIAS

1. Fonseca A. Bases Metodologicas en el Entrenamiento del Beisbol. La Habana: Ed. Deportiva; 2003.
2. Andrews J. MD. Baseball Science. Connecticut, New York: Ed. Diamond Communicatiosn; 2009.
3. Reynaldo F. Tendencias actuales del entrenamiento del beisbol. La Habana; Ed. Deportiva; 2005.

Tabla 1. Parámetros recomendados de acuerdo a la posición del jugador.¹

JUGADORES	EPFG		EPFE		EC		VO2 máx.
	%Grasa	A.K.S	%Grasa	A.K.S	%Grasa	A.K.S	
Lanzadores							
Receptores	15	1.18	13	1.20	12	1.20	42.9
1ra Base							
Jugadores de Cuadro	13	1.19	12	1.21	10	1.21	40.5
Jardineros	14	1.21	12	1.25	11	1.25	41.9

Tabla 2. Escala de velocidad utilizada por scouts de alto nivel.¹

	60 Yardas		HO – 1B B.D	HO – 1B B.Z
Excepcional	80 o mas	8	6.4s o -	4.0s O -
Muy por encima de la media	70 - 79	7	6.5 – 6.69	4.1
Por encima de la media	60 – 69	6	6.7 – 6.89	4.2
Media	50 – 59	5	6.9 – 7.0	4.3
Por debajo de la media	40 – 49	4	7.1 – 7.2	4.4
Muy por debajo de la media	30 – 39	3	7.3 – 7.4	4.5
Pobre	20 o menos	2	7.5 +	4.6

DIAGNÓSTICO DEL FUNCIONAMIENTO DE LAS TRANSICIONES DE LA SELECCIÓN NACIONAL DE FÚTBOL SALA DE CUBA EN LA ACTIVIDAD COMPETITIVA

Michel Yohan Torrens Cardenas
Escuela Provincial de Educación Física

INTRODUCCIÓN

El profesor de la FIFA Venancio ⁽¹⁾ expresa en su conferencia realizada para entrenadores de Futsal en Cuba, que este deporte tiene como característica fundamental "la de ser colectivo, donde existe la colaboración / oposición, predominando habilidades abiertas existiendo en el muchas interferencias, siendo un juego eminentemente táctico". ⁽¹⁾ En pocas ocasiones un partido se fundamenta en la aplicación de las respuestas tácticas aprendidas en la preparación, por el contrario, sólo se pueden prever algunas probabilidades de ejecución en el ataque y la defensa, lo que indica la importancia de la capacidad para resolver los problemas inherentes al juego lo más rápido posible. Futsalcoach. (2010), revista digital se plantea que en numerosas ocasiones se ha referido al futsal como un "deporte de transiciones" ⁽²⁾.

MÉTODOS

Para el diagnóstico del funcionamiento de las transiciones del juego de la Selección Nacional de Futsal de Cuba, se confecciono una guía donde se tuvieron en cuenta una serie de indicadores de gran importancia. Se utilizaron videos grabaciones de los partidos efectuados contra México y Costa Rica en el Pre mundial de Guatemala 2013. Se reprodujo en la TV para aplicar el método de observación, y con la reproducción en varias secuencias poder visualizar el número de acciones ofensivas, defensivas, que se produjeron y de poder registrar la actividad técnico-táctica de los jugadores cierre, alas y pivot fundamentalmente en la ejecución de las transiciones.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Las transiciones a partir de los contraataques, ataques rápidos y ataques posicionales que realiza la selección cubana de futsal se evidencia fundamentalmente en las zonas de salida de presión y de elaboración. En cuanto a las transiciones a partir de repliegues, organización defensiva y defensa en sistema se efectúan en las zonas de finalización y elaboración.

Ante Costa Rica y México la selección nacional cubana en la zona de salida de presión realiza un total de 110 transiciones defensa/ataque, ataque/defensa, de estas 39 positivas y 71 negativas, donde no se marca un gol saliendo de esta zona y se permiten 3 anotaciones.

En la zona de elaboración se realizan un total de 118 transiciones en los 2 partidos, donde se realizan 39 positivas y 79 negativas. Partiendo de esta zona no se marcan goles y se permite uno.

En la zona de finalización se realizan un total de 114 transiciones en los 2 partidos, siendo 37 positivas y 74 negativas, marcando 1 goles en esta zona y permitiendo tres.

CONCLUSIONES

Durante el desarrollo de las transiciones se detectaron una serie de problemática: Escasa efectiva y rapidez en las transiciones defensa/ataque que realizan los cierres y alas no se pueden llevar a cabo, por las retenciones innecesarias del balón y los regates inoportunos, esto hace que los contraataques o ataques rápidos no surtan efecto en el juego, asumiendo este seleccionado un ataque posicional ante una defensa cerrada, donde se dificulta la llegada del balón al pivot que se encuentra en la zona de finalización. Además se observó la poca movilidad de los jugadores sin balón, y la falta de creatividad de los jugadores en la solución de las diferentes situaciones del juego. Insuficiencia en las transiciones ataque/defensa ya que se realizan los repliegues muy desorganizados y se pierde tiempo a la hora de organizarse en el sistema defensivo permitiendo la efectividad de los contraataques del adversario, presentando poco nivel de interrelación, comunicación y coordinación de los jugadores.

REFERENCIAS

1. Venancio, J. Curso internacional FIFA de Futsal para Cuba. Las etapas de formación (2003).
2. Futsal coach. Curso internacional FIFA de Fustal para Cuba. El entrenamiento táctico (2010),

Transiciones Defensa/Ataque por cada una de las Zonas de juegos

Zonas	Zona de salida de presión			Elaboración			Finalización			Total				
	Part	Trans	Trans	Total	Goles	Trans	Trans	Total	Goles	Trans	Trans	Total	Goles	General
vs		(+)	(-)			(+)	(-)			(+)	(-)			
Costa Rica	7	18	25	0	14	20	34	0	10	16	26	1	85	
Mexico	10	19	29	0	8	22	30	0	7	14	24	0	83	
Total	17	37	54	0	22	42	64	0	17	30	50	1	168	

Transiciones Ataque/Defensa por cada una de las zonas de juego

Zonas	Zona de salida de presión			Elaboración			Finalización			Total				
	Part	Trans	Trans	Total	Goles	Trans	Trans	Total	Goles	Trans	Trans	Total	Goles	General
vs		(+)	(-)			(+)	(-)			(+)	(-)			
Costa Rica	10	19	29	1	8	19	27	0	9	23	32	1	88	
Mexico	12	15	27	2	9	18	27	1	11	21	32	2	86	
Total	22	34	56	3	17	37	54	1	20	44	64	3	174	

EJERCICIOS TÉCNICOS PARA LA IDENTIFICACIÓN DE POSIBLES TALENTOS EN LA NATACIÓN A PARTIR DE LA EDAD 10 AÑOS SAN FELIPE, CHILE

Miguel Vega Quiñones
Estudiante de la MEDAC
miguelvq@uccfd.cu

INTRODUCCIÓN

La natación es uno de los deportes más complejos del mundo y requiere una serie de condiciones para lograr resultados deportivos en el mundo moderno, que cada día son más exigentes y nos obliga a recurrir a nuevas tecnologías¹. Uno de los muchos aspectos principales en la natación competitiva es una correcta selección deportiva^{2,3}. En la natación, las normativas para la selección de talentos datan desde 1985. Son muchos los obstáculos en países latinoamericanos para el desarrollo del deporte y una correcta detección de talentos es vital, aún así los hemos visto codearse con deportistas de primera categoría. El objetivo de este estudio es la selección de ejercicios técnicos para la identificación de posibles talentos en la natación a partir de la edad de 10 años en la ciudad de San Felipe, Chile.

MÉTODOS

Se llevó a cabo una serie de entrevistas, encuestas, observaciones y visitas formales e informales a diferentes profesores de educación física que ejercen como entrenadores de natación en la provincia de San Felipe, Chile. Realizados en correspondencia a la situación y realidad actual de la natación, el deporte, la formación y experiencia de los entrenadores de natación de la zona. Luego de recopilar y ordenar los datos adquiridos, a simple vista se deduce que los entrenadores apenas conocen algunos parámetros, ejercicios técnicos, bibliografía especializada y formación técnica para la selección de talentos en sus nadadores. Más de alguno los manifestó de forma empírica. Después de procesar los datos obtenidos se procedió a trabajar en una relevante recopilación bibliográfica de acuerdo a las exigencias y estado actual de los nadadores y entrenadores de la Provincia de Valparaíso para establecer adecuados ejercicios técnicos para la identificación de posibles talentos según las características de los niños de 10 años de edad.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Gracias a los datos brindados por lo entrenadores se determinó que la mayoría de ellos carecían de algún tipo de conocimiento técnico en cuanto a normativas y evaluación de ejercicios técnicos, ejercicios de coordinación, medidas antropométricas, origen etnográfico de forma general que un nadador debe tener en cuenta al ser considerado un posible talento. Principalmente basados en experiencias profesionales. En el estudio se elaboró una selección de ejercicios técnicos y aspectos a tener en cuenta para un posible talento para niños de diez años de edad que engloba principales habilidades y capacidades implicadas en cada una de las cuatro modalidades de la natación reconocidas como Crawl o estilo libre, espalda, braza y mariposa^{4,5}. Evaluadas por un valor X para cada aspecto técnico de cada modalidad, luego esta modalidad se evalúa de (5 pts. excelente, 4 pts. bien, 3 pts. regular, 2 pts. mal) para finalmente determinar un total X que para ser considerado un talento deberá obtener en una escala de 150 a 172 puntos y para ser un posible talento debe promediar entre 127 a 149 puntos, además de ciertos parámetros y factores antropométricos, etnográficos, bió-psico-sociales etc. considerando la flexibilidad del estudio ya que pudieran aparecer niños prodigios que no presentan factores de un posible talento, la búsqueda debe ser constante en el trabajo de cada entrenador⁶.

CONCLUSIONES

Los entrenadores de natación investigados no cuentan con un conocimiento técnico sobre el área que aborda la selección de talentos y tampoco aplican ejercicios técnicos para ello. Basados en el estudio de selección de ejercicios en edades tempranas permitirá aportar un mayor número de atletas en la provincia y al país permitiendo potenciar al máximo las cualidades de futuros nadadores.

REFERENCIAS

1. Aguilar Fonseca, Israel "Indicadores para la selección y evaluación de talentos en la natación deportiva en la Provincia Granma." Disponible en: www.monografias.com/trabajos15/talento-natacion 2001.
2. Azcuy, Barbara C. "Análisis de los indicadores para la selección y formación de talentos para la natación en el área deportivo "Pedro Tellez" en la categoría 9 años del municipio Pinar del Río." Trabajo de diploma Instituto Superior de Cultura Física y Deportes, Pinar del Río, 1994.
3. Bulatova, Marina M; Platonov, Vladimir N. "La Preparación Física – Deporte y Entrenamiento." Barcelona 3ª Edición.
3. Comisión Nacional de Natación. "Programa de Preparación del Deportista." La Habana. INDER, 1996.
5. Corinne. "Identificación y Detección de talentos." Disponible en: www.goswim.tv/articles ,2005.
6. Cruz Hernández, Duniesky. "Propuesta de parámetros antropométricos en cuanto al somatotipo para la selección de talentos en la categoría 13 -14 años sexo masculino de taekwondo en la EIDE "Omari Arenado Llonch" de Pinar del Río." Trabajo de diploma Instituto Superior de Cultura Física y Deportes, Pinar del Río, 2004.

DIAGNÓSTICO DEL ESTADO ACTUAL DEL MODELO METODOLÓGICO QUE RESPALDA EL DISEÑO DEL PROCESO DE PREPARACIÓN DE LOS NADADORES NACIONALES

Monica Lugo Osorio¹, Carlos Arencibia Abreus²

^{1,2}Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

monicalo@uccfd.cu

INTRODUCCIÓN

La baja incorporación de nadadores nacionales a competencias de primer nivel y los bajos resultados alcanzados en las mismas, propiciaron a realizar un estudio más profundo sobre como adquirir una gran maestría técnica, desarrollo de sus cualidades físicas, intelectuales y morales. Por lo que se pretende en esta investigación determinar el estado de las formas de preparación de de los nadadores nacionales de alto rendimiento tal que les asegure un desempeño equivalente al que exhiben los actuales integrantes de la elite mundial.

MÉTODOS

Revisión documental (análisis de contenido)

Objetivos:

- Realizar diagnóstico del estado de los mejores registros nacionales con relación a los mundiales.
- Determinar el estado de las formas reguladas de planificación de la preparación de los nadadores nacionales.
- Describir el estado de los medios técnicos auxiliares para la conducción del entrenamiento y de las formas de control del alcance de sus objetivos.

Individuos: documentos.

- Programa de Preparación del Deportista (2007)
- Registros de marcas nacionales y mundiales.

Indicadores:

- Comportamiento histórico de las mejores marcas nacionales.
- Comportamiento histórico de los resultados deportivos en eventos internacionales.
- Mejores registros mundiales actuales.
- Indicaciones metodológicas para el diseño del plan de entrenamiento.
- Nivel de inclusión y pertinencia de los medios técnicos auxiliares.
- Correspondencia de las formas de control con las necesidades de la preparación.

Observación directa a competencias (mediante guía)

Objetivos:

- Evaluar la calidad de ejecución de las acciones técnicas de que se compone el ejercicio competitivo.
- Describir la forma en que se organiza y desarrolla la preparación técnica de estos nadadores.

Individuos: competencia de control, sesiones de entrenamiento técnico.

Indicadores:

- De efectividad de realización y de efectividad absoluta.
- Calentamiento: composición, duración, pertinencia.
- Nivel de correspondencia entre los objetivos, los contenidos y los métodos empleados en la sesión.
- Pertinencia de las formas organizativas.
- Nivel de correspondencia objetivos – formas de control.

Observación indirecta (técnica de entrevista)

Objetivos:

- Determinar el estado de la cultura técnica de los entrenadores.
- Determinar el nivel de participación competitiva en eventos y circuitos internacionales.

Individuos: entrenadores nacionales.

Indicadores:

- Formulación de los objetivos del plan: referencias, componentes, criterios de desglose en objetivos específicos.
- Criterios de selección y de organización de los contenidos.
- Criterios de determinación de los métodos y medios en correspondencia con los contenidos y objetivos.
- Formas de control técnico y criterios para su selección.
- Participación competitiva en eventos y circuitos internacionales.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

- Aumento progresivo de las mejores marcas nacionales de competidores masculinos.
- Disminución de la calidad del resultado deportivo en competencias del primer nivel comparado con los de la década de 1990 [1].
- Demuestran pobre nivel de desempeño técnico durante la ejecución de las acciones de que se compone el ejercicio competitivo.
- El nivel de introducción de los medios técnicos auxiliares no se halla en correspondencia con las necesidades de la preparación [2].
- Las formas de control vigentes no garantizan la reorientación objetiva del entrenamiento.
- La participación de los nadadores nacionales en competencias internacionales de consideración, es sensiblemente menor que la de sus homólogos regionales [1].
- Los mejores registros de los nacionales activos tienen un atraso de más de 4 ciclos olímpicos si se les compara con los de los nadadores de mejor desempeño de la elite mundial [1].
- Solamente aparecen descritos los objetivos técnicos generales, sin embargo no se desglosan, ni se sugieren los contenidos, ni los métodos o las formas de control [3].
- No comprenden la dimensión técnica como un componente del proceso de preparación de los nadadores de alto rendimiento, no la plasman en los planes de entrenamiento y reconocen su implementación como limitada.
- En las sesiones de entrenamiento la preparación técnica se realiza de forma aislada y se sostiene sobre las correcciones del entrenador.

CONCLUSIONES

El modo en que se diseña, implementa y asegura el proceso de preparación de los nadadores masculinos cubanos de alto rendimiento no les garantiza un desempeño demostrado en competiciones internacionales del primer nivel equivalente al que exhibe los integrantes de la actual elite mundial.

REFERENCIAS

1. Mojarieta L, Lima A, Haces T.Registro de participación en competencias y de resultados deportivos de los nadadores nacionales: ESFAR Marcelo Salado;2013
2. González MD.Estudio del impacto tecnológico en los mejores resultados mundiales de los nadadores en el último ciclo olímpico: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y Deportes Manuel Fajardo;2012
3. Padilla L, Falcón R, Mojarieta L, Lima A, Haces T, González D, Valdés G, Faroy J, Vazquez D, García V. PPD Natación. 2007

METODOLOGÍA PARA EL CONTROL DEL RENDIMIENTO DE LOS CORREDORES DE 400 M DE LA EIDE MÁRTIRES DE BARBADOS

Raynier Montoro Bombú¹, Lázaro de la Paz Arencibia²

^{1,2}Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

rayniermb@ucbfd.cu

INTRODUCCIÓN

El término: rendimiento deportivo es uno de los más referidos en las literaturas de la actividad física y el deporte¹, a diario durante la revisión de artículos, revistas etc. Los vemos vinculados sobre todo al deporte de alto rendimiento, evidenciando por parte de la autoría de esta investigación que en la mayoría de las obras de entrenamiento donde se habla de este fenómeno, el rendimiento deportivo está asociado a lo que es capaz de hacer el atleta como resultado final de un proceso³, ya bien sea competitivo para el caso del carácter físico o psicológico y funcional, para el caso de las pruebas psicológicas o funcionales (aunque estas no deben verse separadas², pero en pocos artículos se habla del concepto de rendimiento deportivo como tal, sus componentes, modos de actuación, así como su seguimiento y control, los cuales son de vital importancia para el proceso de entrenamiento deportivo, especialmente para el caso que nos ocupa las carreras de 400 m, la cual está considerada una de las pruebas más difíciles del atletismo no solo por los altos niveles de concentración de lactato que produce, sino por lo riguroso que resulta su entrenamiento.

Para lograr una comprensión más fidedigna se delimitan los alcances de la investigación a partir del siguiente **objetivo general**: Diseñar una metodología para el control del rendimiento físico, psicológico y funcional de los corredores de 400 m planos de la EIDE “Mártires de Barbados”.

El contexto de investigación se enmarca en el proceso de entrenamiento deportivo, propiamente en el control del rendimiento deportivo y sus componentes en los corredores de 400 m (Gráfico 1).

MÉTODOS

Los métodos y técnicas utilizadas durante realización de este capítulo se encuentran: El enfoque sistémico-estructural, que permitió establecer la estructura, componentes y la metodología que se propone. Así mismo, mediante los procesos lógicos del pensamiento, análisis-síntesis, inductivo-deductivo, generalización, entre otros, se logró analizar y sintetizar las concepciones relacionadas con el objeto de estudio y formular conclusiones parciales del capítulo. La encuesta se aplicó a entrenadores para conocer las formas en que ellos controlaban el rendimiento de sus atletas y a los metodólogos se aplicó la entrevista para constatar la existencia o no de otras metodologías y las formas de control del rendimiento que ellos conocían para los corredores de 400 m, la observación se aplicó para el control de las sesiones de entrenamiento y la competición.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La observación del desarrollo de dos meso-ciclos de entrenamiento constató la no sistematización de un algoritmo para el control del incremento del rendimiento de los corredores, a su vez no se encontró una correspondencia lógica entre las pruebas realizadas para la evaluación del rendimiento, según la experiencia de los autores y las consideraciones que sobre la temática expresan las fuentes bibliográficas consultadas.

Las encuestas y entrevistas a los entrenadores y especialistas revelaron discrepancias acerca del control del rendimiento deportivo y la ponderación y correlación de las pruebas utilizadas para la evaluación de este componente del proceso de entrenamiento, lo cual confirma lo observado.

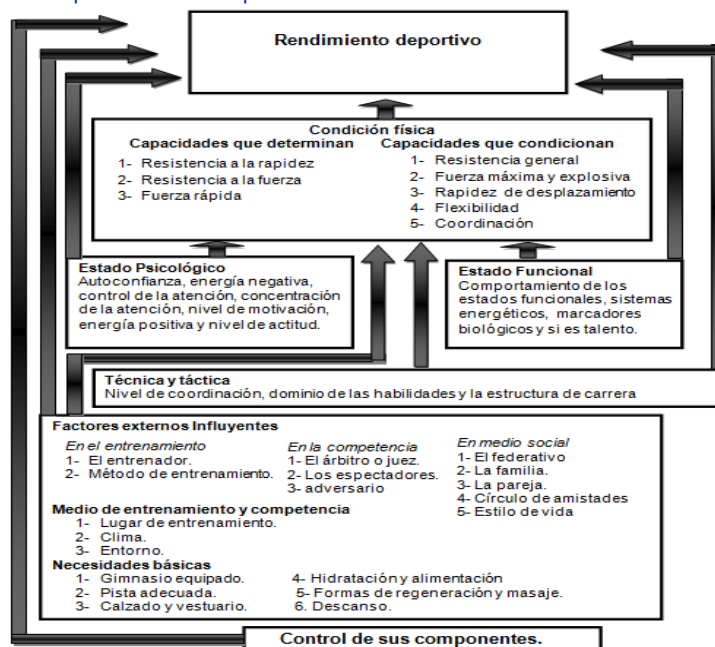
CONCLUSIONES

1. El dominio por parte de los entrenadores de las distintas formas de controlar el rendimiento de sus atletas en la prueba de 400 m de la EIDE “mártires de barbados”, requiere de una mayor profundización y actualización.
2. Los resultados parciales obtenidos en esta investigación evidencian la necesidad de crear una herramienta (metodología) que oriente y facilite a los entrenadores sobre el proceso de control del entrenamiento y la competición en los corredores de 400 m.

REFERENCIAS

1. Atko V; Mehiss V. Análisis y control del rendimiento deportivo. Ed. Paidotribo. 2003.
2. Donskoi, D.D; Zatsiorski, V.M. Biomecánica de los ejercicios físicos. La Habana: Pueblo y Educación; 1988.
3. Zatsiorski, V.M.. Metrología deportiva. Moscú: Ed. Planeta; 1989.

Gráfico 1: Componentes del rendimiento deportivo para un corredor de 400 m planos elaborado por los autores.



EFECTIVIDAD TÉCNICA ABSOLUTA DEL SERVICIO EN TENISTAS DEL EQUIPO NACIONAL JUVENIL DE CUBA

Nectalí Pérez Peláez

Combinado Deportivo "Agua Dulce"

day@inder.cu

INTRODUCCIÓN

El tenis es un deporte que se juega utilizando raquetas y pelota. En la actualidad se practica tanto de forma individual y doble como en canchas duras, sintéticas, de arcilla o de césped verde. Este deporte presenta diferentes elementos técnicos y entre ellos se encuentra el servicio, el cual además de señalar el comienzo del peloteo representa la situación de juego más importante debido a que constituye el 45% de los golpes del juego, siendo el único momento en que el jugador presenta el control total durante la partida¹. Derivado de ello la importancia de su efectividad. La efectividad del servicio por su parte, se orienta a la desestabilización del contrario o a la posesión de un arma que posibilite ganar puntos de forma directa. El modelo biomecánico para esta acción encierra en sí mismo parte de la clave para el éxito. Dicho patrón de ejecución establecido por tres integrantes de la Federación Internacional de Tenis: Bruce Ellito, Machar Reid y Miguel Crespo² es una guía para todo practicante de este deporte.

El presente trabajo tiene el objetivo de diagnosticar la efectividad técnica absoluta del servicio en tenistas del Equipo Nacional Juvenil (ENJ) de Cuba.

MÉTODOS

Muestra: 6 tenistas del ENJ.

Encuesta: Consideración sobre motivos que inciden en la poca efectividad del servicio de los tenistas del ENJ (4 entrenadores del ENJ).

Observación: Determinación de indicadores vinculados a la ejecución técnica del servicio / Identificación de particularidades en la ejecución técnica del servicio sobre la base de los indicadores establecidos. (entrenador del equipo ENJ, jefe de entrenadores del ENJ y autor de la tesis).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Encuesta: Los motivos que inciden en la poca efectividad del servicio pueden ser la falta de potencia, baja estatura de los practicantes, poco tiempo y dedicación al saque, poca consistencia y control durante su ejecución, inadecuada ubicación del tratamiento de este elemento técnico en la sesión de entrenamiento, poco desarrollo muscular de los segmentos involucrados en la acción, deficiencias técnicas que debieron ser vencidas en etapas anteriores y poca motivación para la ejecución de dicho elemento.

Observación: Las deficiencias técnicas identificadas se encuentran vinculadas a las cinco fases del servicio (Tabla 1).

CONCLUSIONES

El tiempo y la ubicación del tratamiento del servicio en las sesiones de entrenamientos no es el más idóneo para favorecer la ejecución técnica de dicho elemento técnico.

El Equipo Nacional Juvenil de tenis presenta deficiencias técnicas en las cinco fases del servicio, indicando una efectividad técnica absoluta mayormente deteriorada en las fases de movimientos de la raqueta tanto atrás como adelante.

REFERENCIAS

1. Marcelo M.F. Manual de tenis. Nivel I. Inglaterra: ITF; 2004.
2. Ellito B, Reid M y Crespo M. Biomecánica del tenis avanzado. España: ITF; 2003.
3. Reid M, Crespo M y Quinn A. Fuerza y condición física para el tenis. ITF. 2003. España.
4. Zatsiorski V. Metrología deportiva. 1989. Moscú.

Tabla 1. Tipos de deficiencias en el servicio por fases.

Fases del servicio	Subfases	Deficiencias
1 Preparación	Posición	Pies separados
2 Movimiento atrás de la raqueta	Lanzamiento de la pelota	Pelota muy atrás o muy alta
	Coordinación de brazos	Adopción de posición de trofeo muy rápido y descoordinadamente
	Flexión de la rodilla	Poca flexión
	Rotación de la raqueta / Relación hombro trasero.	Poca aceleración y rotación de la raqueta
3 Movimiento adelante de la raqueta	Flexión / Extensión de piernas	Deficiente fuerza explosiva
	Alineamiento hombro y brazo	Alteración de la diagonal descrita por los brazos
	Flexión / Extensión de la muñeca	Poca flexión cubital y delante de la muñeca
	Cadena cinemática / transferencia del peso	Poco impulso de las piernas y poca flexión adelante del tronco
4 Posición en el impacto	Altura, posición del cuerpo	No se logra extensión completa del cuerpo
5 Acompañamiento	Rotación interna del hombro	Poca pronación y rotación interna después del impacto

APUNTES PARA LA CARACTERIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD COMPETITIVA DEL SAMBO A PARTIR DE LOS FACTORES INTERNOS QUE CONDICIONA SU EVOLUCIÓN

Noreyli Gavilán Pozo

Estudiante de la MEDAC

mercedespozo@infomed.sld.cu

INTRODUCCIÓN

El SAMBO es un deporte que aspira a convertirse en una disciplina olímpica y por tanto se transforma constantemente, según las exigencias del movimiento internacional, de modo que las propiedades del ejercicio competitivo no son estables a partir de determinadas influencias internas, así es que es necesario realizar un estudio predictivo, pero antes es necesario determinar los indicadores que sirven de referencia para la caracterización.

MÉTODOS

En una primera fase es necesario determinar los periodos históricos que marcan las referencias importantes en la evolución del Sambo, así que se utiliza el método histórico y el genético, respaldado por la revisión de documentos, los cuales ayudan a definir las etapas que serán objeto de estudio, pero evitando la influencia excesiva de la subjetividad de la investigadora a partir de la entrevista. Por último, se aplica el sistémico estructural funcional para seleccionar los factores internos que condicionan la evolución del Sambo.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tanto la descripción cronológica de los hechos como la consideración del origen de los cada uno de los procesos que marcan la evolución del SAMBO, permitieron determinar las siguientes fases¹:

1938 a 1937 Reconocimiento oficial del Sambo, marco la diferencia entre el Sambo y le Judo y este fue reconocido como el tercer estilo de lucha.

1977 a 1984 Sambo se participa como deporte de exhibición en los Juegos Olímpico de Moscú; se realiza el primer Campeonato Panamericano, se separa de la FILA y se crea la Federación Internacional Amateur de Sambo (FIAS).

1985 a 1991 Se esparce el Sambo por el continente Africano y se logra realizar en una Copa del Mundo, también en este año se retira el señor Fernando Compte de la FIAS.

1991 a 2000 Años muertos para esta disciplina por el poco florecimiento de la Lucha Sambo.

2002 a 2014 Electo presidente Emilio Alonzo y se incorpora en las actividades de la Federación de este deporte marcando un renacimiento con vista al Olimpismo apoyado por el presidente de Rusia Vladimir Putin. Ahora bien, al considerar los componentes básicos y esenciales, así como los modos de relación que se manifiestan entre estos en la actividad competitiva del Sambo, se arriba a los siguientes indicadores²

- Tiempo total de combate.
- Tiempo real de combate.
- Tiempo reglamentado entre presentaciones 10 minutos.
- Duración aproximada de la competencia 1 día.
- Cantidad de presentaciones para estar entre los primero.
- Limitaciones espaciales y temporales.
- Criterio de efectividad de realización.
- Clasificación de las acciones
- Densidad de las cargas que representa el ejercicio competitivo.
- Características de los esfuerzos

Sin dudas a partir de los mismos es posible caracterizar con carácter predicativo la actividad competitiva del Sambo, paso que constituye la próxima etapa de la investigación

CONCLUSIONES

El estudio realizado crea las condiciones necesarias para determinar con carácter predictivo las características que en el futuro inmediato deberá presentar el ejercicio competitivo del SAMBO.

REFERENCIAS

1. Shestakov VB, Eregina SV, Emelianenko FV. Sambo: Science of winning. Moscow: OLMA media Group; 2013.
2. Janjaque MC. Cuerpo. 2009. p. 15 pag.

ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA FASE DE IDENTIFICACIÓN DE POSIBLES TALENTOS EN EL BALONCESTO MASCULINO 11-12 AÑOS

Oscar José Vizcaya

Gobierno del Distrito Capital, Venezuela

vizcayao@yahoo.es

INTRODUCCIÓN

El trabajo trata una temática de gran importancia para el desarrollo del deporte y en particular el baloncesto, que constituye un deporte de gran arraigo y tradición en nuestro país, popularizado en los años setenta con la famosa liga Especial de Baloncesto al divulgarse por todo nuestro país. La necesidad de encontrar posibles talentos en edades más tempranas constituye una prioridad deportiva a nivel mundial.

Las edades de formación comprendidas entre 11-12 años se consideran determinantes para la formación del futuro Baloncestista, ya que a partir de aquí comienza el proceso de elección para formar parte del alto rendimiento por lo que se considera necesario perfeccionar el proceso de identificación de posibles talentos.

El trabajo tiene como objetivo: Elaboración de una estrategia metodológica para la fase de identificación de posibles talentos en el Baloncesto masculino en las edades 11-12 años.

MÉTODOS

El estudio diagnóstico realizado, durante este tiempo, con la utilización de los métodos de observación, entrevistas, encuestas y análisis de documentos. Utilizando además métodos teóricos como el análisis y la síntesis, para la valoración cualitativa y cuantitativa de la observación sistemática y los instrumentos aplicados.

En el año 2013 se diagnosticó una muestra de 10 niños que coincide con la población del sexo masculino lo que representa un 100% y el criterio de selección fue intencional.

Estos niños (5) cursaban el quinto grado para un 50% y los niños restantes (5) el sexto grado lo que representa el otro 50%. Los mismos solo habían practicado el baloncesto en la escuela y el conocimiento que tenían era empírico.

Los resultados del estudio diagnóstico aplicados en una primera fase a 40 alumnos de sexto grado y 40 alumnos de quinto grado, a los que se realizó una entrevista grupal. Revela de forma general los siguientes resultados:

- El baloncesto como uno de los deportes que más gusta entre los niños.
- El interés de muchos por practicarlo.
- Dominio por parte de los niños de los beneficios que brinda la práctica deportiva.
- Interés por pertenecer a equipos que represente a la escuela y comunidad.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para valorar la estrategia metodológica propuesta se utilizó el criterio de especialistas, que son profesionales con experiencia y buenos resultados competitivos en su labor como entrenadores, así como científica y metodológica que pueden emitir un criterio válido para la aprobación, perfectamente como parámetros, perfeccionamiento o no aceptación de un resultado científico.

Se tuvo en consideración como parámetros para la selección de los especialistas los siguientes:

- Conocimiento del deporte
- Experiencia como entrenadores en estas edades.
- Resultados de la actividad profesional.

La encuesta aplicada a seis especialistas del baloncesto ofrecen los siguientes resultados.

- Los seis especialistas poseen experiencia de trabajo con la categoría de iniciación al Baloncesto, es decir, el 100% y la experiencia fluctúa entre dos y veinte años, para un promedio de 9,3 años.
- En relación a si fueron utilizados indicadores o pruebas para la identificación de posibles talentos en esta categoría, tres respondieron que sí para un 50%, uno que no para un 16,6% y dos que algunos para un 33,3%.

CONCLUSIONES

En especial para el desarrollo del baloncesto puede ser de mucha utilidad la aplicación de una Estrategia Metodológica en el proceso de identificación de posibles talentos en edades 11-12 años masculino, si se tiene en consideración que predomina la utilización de parámetros antropométricos en este proceso.

REFERENCIAS

1. Popovich, Greg. Preparación física completa para el baloncesto. 2009; 1ra ed. España; 2009.
2. Cometti, Giles. La preparación física en el baloncesto. 2008; 2da ed. Barcelona, 2008.
3. García, Javier; Cañadas Alonso, María; Parejo, Isabel. "Una revisión sobre la detección y selección del talento en balonmano" [en línea]. E-balonmano.com: Revista de Ciencias del Deporte. 2007, Vol. 3, nº 3, págs. 39-46.
4. Franger, R y O. Padilla. Tendencias actuales del entrenamiento en el béisbol. Editorial Deportes, Cuba, 2007. Pág. 22-69.
5. Castejón Oliva, F. J. Fundamentos de iniciación deportiva y actividades físicas organizadas. Madrid, 2001.
6. García Manso, J.M. y cols. *El talento deportivo: formación de élites deportivas*. Editorial Gymnos, SL. 2003

LAS PRINCIPALES DISTANCIAS DE COMBATE EN LA SERIE MUNDIAL DE BOXEO SEMI-PROFESIONAL

Alexis Rodríguez Rodríguez¹, Luis Michel Álvarez Berta²

¹ Combinado Deportivo "Rafael Trejo"

²Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"
rayniermb@uccfd.cu

INTRODUCCIÓN

La Asociación Internacional de Boxeo en los últimos tiempos tratando de lograr una mayor espectacularidad en los combates de boxeo, así como de hacerlos más asequibles y atractivos para los espectadores ha lanzado nuevos proyectos¹.

Transitando de manera muy vertiginosa, desde la eliminación del boxeo de aficionados (2008), hasta la existencia actual de dos modalidades diferentes, el boxeo abierto (AOB) y la Serie Mundial de Boxeo (WSB).

Y asistiendo por primera vez Cuba como potencia de este deporte, al nuevo formato de la Serie Mundial de Boxeo Semi-profesional, existe para los entrenadores cubanos una inexperiencia objetiva sobre las distancias de combate más exitosas en la misma.

Por lo que se plantea solucionar el siguiente problema científico:

¿Cuáles distancias de combate serán las más exitosas en las nuevas condiciones imperantes en la Serie Mundial de Boxeo Semi-profesional?

Teniendo como objetivo: Establecer las distancias de combate más exitosas para las nuevas condiciones imperantes en la Serie Mundial de Boxeo Semi-profesional.

Y como hipótesis de trabajo la siguiente: El trabajo como boxeador de distancia larga garantiza un mayor éxito que el de otras distancias para las nuevas condiciones imperantes en la Serie Mundial de Boxeo Semi-profesional

MÉTODOS

Tipo de investigación a emplear: El paradigma de investigación es cualitativo, del tipo de estudio de casos múltiples explicativos.

Población: Boxeadores participantes en la Serie Mundial de Boxeo (WSB).

Muestra: Boxeadores participantes en la Serie Mundial de Boxeo (WSB), pertenecientes al grupo 1 (Rusia, Kazajistán, Azerbaiyán, Cuba, Polonia, México).

Métodos empleados:

Observación:

Se realizó a través del análisis de 114 asaltos de combate durante la fase clasificatoria del Grupo 1 de la Serie Mundial de Boxeo (2013-2014),

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Teniendo en cuenta lo observado en la Tabla 1, el primer aspecto que se debe resaltar es que de cada cinco boxeadores presentados, tres o más escogieron la distancia media para trabajar.

Lo cual deja bien a las claras lo altamente ofensivo que es este nuevo formato de la serie mundial en el que predomina los ataques y contraataques continuos e incesantes, con gran presencia de golpes en combinaciones y movimientos de tronco a gran velocidad.

En cuanto a la relación asaltos ganados y perdidos (Tabla 1) solamente en la distancia larga el por ciento de victorias pudo superar el cincuenta por ciento siendo por mucho la distancia más exitosa de este nuevo formato de competición.

Como último aspecto a tratar se encuentra el comportamiento particular de cada una de estas distancias, comparándose los principales resultados alcanzados entre ellas (Tabla 2).

De los 114 asaltos observados solamente 51 fueron entre distancias diferentes, por tanto en 63 ocasiones se enfrentaron boxeadores que usaron igual distancia.

Igualmente la distancia larga siguió siendo la más exitosa de todas, habiendo perdido solamente cinco asaltos contra la distancia media y ninguno contra la corta, siendo las otras cinco derrotas contra peleadores que seleccionaron igualmente su misma distancia.

CONCLUSIONES

1. Teniendo en cuenta lo analizado la distancia de combate de mayor empleo en la IV Serie Mundial de Boxeo Semi-profesional es la distancia media con más del 60 por ciento de utilización en la totalidad de los asaltos observados.
2. Es la distancia larga la única con un por ciento de victorias superior al cincuenta por ciento siendo la distancia más exitosa de este nuevo formato de competición.
3. Como aspecto de interés se señala que a continuación de la distancia larga se encuentra en relevancia su uso en la Serie Mundial de Boxeo Semi-profesional, la distancia media y la distancia corta en ese orden.
4. En los enfrentamientos entre distancias se confirma el éxito de la distancia larga habiendo perdido únicamente contra sí misma o contra la distancia media, confirmándose la hipótesis de la investigación.
5. El seleccionar determinada distancia influye significativamente en el resultado del asalto, aunque no existe una uniformidad que exprese que cuando una distancia se enfrenta a otra gane o pierda con regularidad.

REFERENCIAS

1. Asociación Internacional de Boxeo [Internet]. Reglas de competencia & técnica. Serie mundial de Boxeo (2013). [actualizado 22 Jun 2013; citado 13 Dic 2013] Disponible en: <http://www.aiba.org>
2. Zatsiorski VM. Metrología deportiva, libro de texto. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación; 1989.
3. Weineck J. Manuel de entrenamiento. Francia: Ediciones Vigot; 1997.
4. Platonov VN, Bulatova M. La preparación física. Barcelona: Editorial Paidotribo; 1998.
5. Degtiariov IP. Boxeo, manual para los institutos de cultura física. Moscú: Editorial Ráduga; 1983.
6. Estévez M, Arroyo M, Terry C. La investigación científica en la actividad física: su metodología. 2th ed. La Habana: Editorial Deportes; 2004.

Tabla 1. Comportamiento de los asaltos ganados y perdidos por diferentes distancias de combate.

Distancia de combate predominante	Número de atletas/asaltos observados	Atletas/asaltos ganadores	Atletas/asaltos perdedores	Por ciento de victorias (%)
por asaltos				
Distancia Media	139	69	70	49,6
Distancia Corta	45	13	34	28,8
Distancia Larga	42	32	10	76,1
Cuerpo a Cuerpo	2	0	2	0
Totales	228 atletas/ 114 asaltos	114 atletas	114 atletas	100

Tabla 2. Tabla de contingencia Distancia empleada*Distancia enfrentada.

Distancia empleada	Distancia Larga		Distancia Media		Distancia Corta		Total	
	G	P	G	P	G	P	G	P
Distancia Larga	16	5	11	0	27	5		
Distancia Media	5	16	14	5	19	21		
Distancia Corta	0	11	5	14	5	25		
TOTALES							51	51

ESTUDIO DEL ENTRENAMIENTO DE LA FLEXIBILIDAD EN LOS GIMNASTAS MASCULINOS DEL ALTO RENDIMIENTO NACIONAL

René Cortazal Cruz

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

renecc@inder.cu

INTRODUCCIÓN

La Flexibilidad es una capacidad física determinante como parte de la preparación física para los deportistas de gimnasia artística ¹, ella condiciona el rendimiento de esta disciplina deportiva, por lo que el adecuado entrenamiento de esta capacidad constituye un elemento de vital importancia ², de ahí la necesidad de realizar este estudio que tiene como objetivo: analizar el entrenamiento de la Flexibilidad en los gimnastas masculinos del Alto Rendimiento nacional

MÉTODOS

Población y muestra: Se aplicó una encuesta al 100% de los entrenadores del equipo nacional y a los 12 deportistas que integran el equipo nacional

Métodos

- **Inductivo y deductivo:** El método fue elegido con la finalidad de concretar experiencias anteriores en la preparación de los gimnastas de Gimnasia Artística en cuanto al trabajo de la Flexibilidad.
- **Revisión documental:** A los documentos básicos que norman el trabajo de la preparación física de Flexibilidad en la Gimnasia
- **Observación:** 32 sesiones de entrenamiento.
- **Encuesta:** A todos los gimnastas y entrenadores del Alto Rendimiento Nacional.
- **Matemático estadístico:** Distribución empírica de frecuencia.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El 100% de la muestra de entrenadores y deportistas, conocen la diferencia entre los términos estiramientos y flexibilidad, aportando consideraciones positivas de estos términos relacionadas con tipos flexibilidad, posición inicial, orden del trabajo y dosificación.

Parte Inicial: Calentamiento tradicional, sin variabilidad en ninguna de las clases.

Parte Principal: 14 de flexibilidad activa en 30 clases y 12 de flexibilidad activa, y 2 de pasiva en igual cantidad de clases con una inadecuada dosificación, solamente se utiliza en dos clases el PNF método recomendado a este nivel.

Parte Final: Se realizan entre 10 y 15 ejercicios de estiramiento.

En todas las parte de la clase se trabajan todos los segmentos corporales y articulaciones adecuadamente de menor amplitud de movimiento a mayor amplitud de movimiento.

CONCLUSIONES

- El estudio de los fundamentos teóricos- metodológicos de la preparación física en la Gimnasia Artística masculina permitieron establecer los aspectos imprescindibles de la preparación física de los gimnastas del equipo nacional cubano donde la Flexibilidad es una de las capacidades físicas determinantes.
- Mediante el diagnóstico del estado actual del entrenamiento de la Flexibilidad en los gimnastas masculinos del Alto Rendimiento nacional se pudo determinar que es insuficiente e inadecuada esta preparación, evidenciándose el insuficiente trabajo de la flexibilidad pasiva y la incorrecta dosificación.

REFERENCIAS

1. Mora Vicente Jesús Flexibilidad .1995 .Editorial Paidrotibo.
2. Ilisástegui M., profesora titular de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte "Manuel Fajardo". La flexibilidad.
3. Conferencia Magistral Impartida en 1ro y 2do Taller de Flexibilidad de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte "Manuel Fajardo", 2007 – 2011

Orientaciones para el trabajo de flexibilidad durante la clase

Indicadores	Parte Inicial	Parte Principal	Parte Final
Parte en que se trabaja la flexibilidad		Inicio de la Parte Principal	
Total de ejecución	-20 ejercicios - Calentamiento tradicional -No existe -variabilidad	30 clases: -14 ejercicios de Flexibilidad Activa 2 clases: -12 ejercicios de Flexibilidad Activa -2 ejercicios de Flexibilidad Pasiva	15 ejercicios de estiramientos
Dosificación	Inadecuada 4 repeticiones por cada ejercicio	Inadecuada Flexibilidad Activa - 1 tanda de 4 repeticiones Flexibilidad Pasiva - 1 tanda de 15 segundos	Estiramiento 1 minuto y 2 minutos en cada ejercicio
Método	Repetición estándar	Tradicional (repeticiones y tiempo) PNF (2 clases)	Repetición estándar
Tiempo total de trabajo	15 minutos	25 minutos	10 minutos

FACTORES DE LA PREPARACIÓN FÍSICA DETERMINANTES DEL REBOTE DEFENSIVO EN LA CATEGORÍA ESCOLAR FEMENINO DE LA EIDE DE LA HABANA.

Roberto Ramón Franca Requena

Combinado Deportivo “Ensueño Guanabacoa”

calbear@inder.cu

INTRODUCCIÓN

El baloncesto tiene como objetivo introducir el balón en el aro del oponente, a fin de obtener la mayor puntuación posible para ganar el partido. Para lograr este objetivo, en primer lugar, hay que vencer la oposición del contrario, que durante todo el tiempo del juego deberá defender y tratará de evitar la anotación o apoderarse del balón. Por otra parte, se debe conjugar una buena preparación física de los jugadores, una serie de elementos técnicos, con la ejecución adecuada de las combinaciones técnico-tácticas en las situaciones cambiantes del partido¹. En la bibliografía especializada se señala que el éxito de un equipo de baloncesto, depende en gran medida de la efectividad en la lucha por el rebote². Un equipo que tenga buenos jugadores al rebote cuenta a su favor con un número considerable de posesiones del balón³. El rebote defensivo pueden mantener los puntos por posesión del oponente al mínimo⁴, además de ser una acción muy valorada por todos, pues para obtenerlo se debe poseer un gran espíritu competitivo, gran ambición por ganarlo, un gran coraje para luchar por él, deseos de jugar al baloncesto, gran capacidad de anticipación a los movimientos del contrario y a los tiros fallados, una gran visión de juego, buena coordinación de movimientos, equilibrio, una excelente técnica individual y desarrollo del pensamiento táctico^{5,6}. El objetivo de este trabajo es: Determinar los factores de la preparación física que más influyen en el éxito de las baloncestistas de la categoría 13 – 15 años femenino de la EIDE Mártires de Barbados en la lucha por el rebote defensivo.

MÉTODOS

Teóricos

Se emplean el análisis y la síntesis, en todos los momentos de la investigación al igual que la inducción - deducción a los efectos de lograr las abstracciones y generalizaciones necesarias.

Empíricos

Observación: Se utilizó para recopilar, mediante una guía de observación, el comportamiento de las jugadoras en las acciones de la lucha por el rebote defensivo en las situaciones reales de juego.

Encuesta: Se realizó con el propósito de conocer la opinión de los entrenadores de las características de la preparación física de las jugadoras que influyen en el éxito de las acciones del rebote defensivo.

Medición: Se utilizaron test pedagógicos físicos para conocer el estado físico de las jugadoras.

Matemático estadístico: Stat Graphics, Coeficiente de efectividad del rebote (Creb) y Análisis de correlación por rangos de Spearman

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En el análisis de correlación hecho entre los test aplicados a estas jugadoras durante la etapa de preparación y los coeficientes de efectividad en las acciones del rebote defensivo, utilizando como herramienta matemática el coeficiente de correlación por rangos de Spearman, para determinar el tipo de relación existente entre ellos, un aspecto importante que se debe destacar es la fuerte correlación que reflejan los resultados de los test orientados a la determinación de la fuerza de piernas. En el análisis realizado se observa que existe una fuerte correlación entre el salto de longitud sin impulso y el salto vertical y los coeficientes de rebote defensivo.

Respecto a la preparación física los que más influyen son el salto de longitud s/c de impulso y el salto vertical los que son apoyados por la fuerza de piernas, entre otros; son aspectos que están condicionados por el proceso de entrenamiento deportivo, lo que significa que los entrenadores deben planificar su trabajo sistemáticamente.

CONCLUSIONES

1. Los entrenadores encuestados consideran como factores de la preparación física que más influyen en los resultados de las baloncestistas en el rebote la rapidez y los saltos, no coincidiendo con la información que brinda la literatura especializada y los resultados obtenidos.
2. Los factores de la preparación física de las jugadoras que muestran una estrecha relación con la efectividad de las acciones en el rebote defensivo es la saltabilidad.
3. El sistema de evaluación para pronosticar la efectividad de las acciones del rebote defensivo debe incluir la evaluación de la saltabilidad (salto de longitud sin impulso y vertical) como capacidad sensible al proceso de entrenamiento.

REFERENCIAS

1. Pardo H R. Factores determinantes en la efectividad de la lucha por el balón bajo el tablero y metódicas perfeccionadas de preparación de los baloncestistas [tesis]. Instituto de Cultura Física PF Lesgft. Leningrado; 1983.
2. Gandolfi G. Juego de ataque. Tutor. España. 2011; 240-241
3. De la Paz P L. Baloncesto. La defensa. La Habana; Pueblo y Educación; 1983. p. 44-51
4. Newell P, Nater S. El juego de los grandes.. Bcelona: Paidotribo; 2011. p. 215-217.
5. Wissel H. Aprender y Progresar. 4^{ta} Ed. La Habana: Editorial Deportes; 2005. p. 94-95.
6. Alderete J L, Osma JJ. Baloncesto. Técnica individual de ataque. Madrid: Gymnos; 1998. p. 44-46.

Preg	Si	No	%	Código	Categorías
1	8	-	100%	-	-
	6	-	75%	1	-Aspectos Físicos
	7	-	87,5%	2	-Aspectos técnico-tácticos
2	5	-	30%	3	-Aspectos Morfológicos
	-	-	75%	1	- Rapidez
	-	-	90%	2	-Saltos
3	-	-	40%	3	-Resistencia Aeróbica

INTELIGENCIA ORGANIZACIONAL EN LA SELECCIÓN NACIONAL DE FÚTBOL DE CUBA SUB-21

Sebastián Saidman

Estudiante de la MEDAC
chebisaidman@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

La inteligencia deportiva es una de las tantas ciencias que se ha incluido dentro de las exigencias actuales del alto rendimiento¹. El Seleccionado Nacional de Fútbol de Cuba sub 21 ha participado recientemente, por primera vez en su historia, en una Copa del Mundo de la FIFA y tiene como objetivo próximo los Juegos Centroamericanos de Veracruz 2014. Asimismo existe una mínima información sobre los rivales y el propio equipo e ínfimo análisis de la misma.

Se busca elaborar una metodología al respecto y aplicarla para contribuir al trabajo del Seleccionado Nacional de Fútbol sub 21 mediante el desarrollo de la obtención de información del propio equipo.

MÉTODOS

Para desarrollar la inteligencia organizacional o propia se emplearon dos vías paralelas.

La primera fue la revisión sobre los partidos más trascendentes que ha disputado la Selección a lo largo de 2013, estos fueron los tres disputados en la Copa del Mundo con Corea, Nigeria y Portugal, los tres del Pre-Mundial con Canadá, Costa Rica y Nicaragua y los tres últimos amistosos locales con el primer equipo de Villa Clara, Sancti Spiritu y Ciudad Habana.

Se realizaron informes audiovisuales con diferentes temáticas sobre los puntos fuertes y débiles del equipo y se identificaron patrones comunes tanto positivos como negativos para poder trabajar sobre ellos. Las ediciones rondaron en torno a la elaboración de jugadas de peligro a favor, las fallas técnicas más frecuentes que ocasionaban pérdidas de balón y los errores en la marca en la generación de juego rival, entre otras.

Por otra parte se realizaron evaluaciones psicológicas y sociológicas, (todas ellas con la supervisión de especialistas) para conocer en profundidad a los jugadores.

Se establecieron sociogramas^{gr-1} de relación entre compañeros, se ahondó en las necesidades personales dentro y fuera del campo de juego y en sus deseos y aspiraciones dentro y fuera del fútbol.

Todo esto se logró a través de encuestas y pruebas cualitativas en las cuales no se le brindaban opciones a los deportistas sino que se le hacían diferentes tipos de preguntas para darle lugar a que se expresen y desarrollen.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se realizaron fichas personales^{t-1} con toda la información personal adquirida para que quien la tome sepa dónde poner el foco de atención en cada deportista, trabaje en los aspectos grupales necesarios como así también en los técnicos y tácticos.

Cada ficha cuenta con datos personales básicos, situación y ubicación del ser humano dentro del grupo y del futbolista dentro del equipo y una descripción surgida de la conjunción de todas sus evaluaciones.

Se propuso una serie de actividades para las concentraciones futuras con el objetivo de continuar el trabajo de fortalecimiento de grupo y de equipo en vistas a una competencia de relevancia continental.

CONCLUSIONES

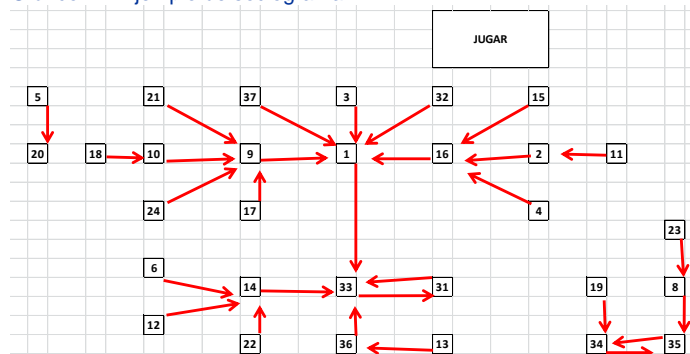
A mayor información recibida, siempre y cuando esta se encuentre analizada, mayor cantidad de herramientas para establecer la táctica y la estrategia deportiva y extra deportiva a aplicar según los objetivos pactados.

Se agradeció el aporte y a futuro se encuentra el desafío de aplicar a este seleccionado la inteligencia competitiva.

REFERENCIAS

1. Bermúdez Vega, H. Fundamentos de Inteligencia Deportiva. La Habana; Febrero 2011.

Gráfico 1 – Ejemplo de sociograma



ESTUDIO SOBRE LOS RESULTADOS OBTENIDOS POR LAS MARTILLISTAS JUVENILES EN LOS CAMPEONATOS NACIONALES DESDE EL AÑO 2001 AL 2013

Yeny Marlies Traba Montejo

EIDE Mártires de Barbados

oshun13@inder.cu

INTRODUCCIÓN

En Cuba el lanzamiento del martillo femenino, como disciplina deportiva, de manera oficial tiene sus inicios en el año 1994 durante la celebración del Campeonato Nacional Juvenil.

Desde el año 2001 se han destacado un grupo de atletas por lo que sería de gran importancia resaltar el desempeño de éstas y sus resultados en eventos nacionales, constituyendo este empeño de gran utilidad al analizar los resultados obtenidos por las martillistas juveniles en Campeonatos Nacionales integrando toda esta información en un documento único.

MÉTODOS

Teóricos

Análisis y síntesis: a través de este método se analizó la información obtenida sintetizando los resultados más relevantes de las martillistas juveniles cubanas en los campeonatos nacionales de atletismo.

Revisión documental (para obtener información sobre los registros efectuados por las lanzadoras de martillo juveniles se analizaron las memorias oficiales de los Campeonatos Nacionales de Atletismo desde el año 2001 al 2013 y el libro de estadísticas de atletismo de la IAAF.

Empíricos

Entrevista se realizaron a los entrenadores del Equipo Nacional juvenil de martillo con el objetivo de conocer el desempeño de las atletas cubanas para la obtención de sus marcas en eventos nacionales.

Matemáticos-estadísticos.

Distribución empírica de frecuencia.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para una mejor comprensión de este estudio se establece una división en 3 etapas partiendo de los resultados obtenidos por las atletas cubanas de lanzamiento de martillo lo que se ilustra en el gráfico 1 y son las siguientes:

Primera etapa: desde el año 2001 hasta el 2005 caracterizada por un aumento en los registros cumpliendo así con las exigencias de la Comisión Nacional y el ranking internacional, lo que le permitió a las atletas que dominaban la disciplina participar en eventos mundiales, siendo el mejor registro de 65.67¹ lanzado por la capitalina Yunaika Crawford quien más tarde en los Juegos Olímpicos de 2004 fuera bronce con una marca de 73,16m².

Segunda etapa: desde el año 2006 hasta el 2009, caracterizada por una disminución en los registros de 3m, 62,11m fue el mejor envío por la camagüeyana Indira Salinas quién no fue mucho más lejos que eso en su vida deportiva.

Tercera etapa: desde el año 2010 hasta el 2013 caracterizada por una disminución del peso del implemento; por decisión de la Comisión Nacional se cambió de 4kg a 3kg y los resultados no fueron satisfactorios. La guantanamera Hassana Diuot se corona campeona panamericana en el 2013 con un registró 68,37m.

CONCLUSIONES

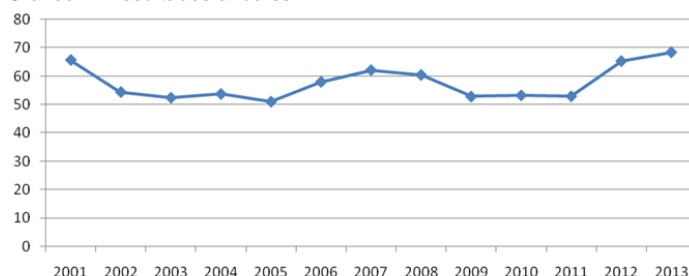
El comportamiento de los registros de las martillistas juveniles en los campeonatos nacionales permitió establecer 3 etapas. En la primera se distingue un aumento en las marcas; la segunda está marcada por un decrecimiento y en la tercera se mantiene un decrecimiento también pero la Comisión Nacional de Atletismo establece un disminución en cuanto al peso del implemento.

Desde el año 2001 al 2013 las martillistas juveniles más destacadas en Campeonatos nacionales han sido Indira Salinas, Arasay Tondike, Hassana Diuot y Yunaika Crawford siendo ésta última la de mejores registros en el período estudiado.

REFERENCIAS

1. Federación Cubana de Atletismo. Ranking Nacional.2012.p-81
2. Athletis Statistics .Book.IAAF.2012.p-113

Gráfico 1. Resultados anuales



DEFINICIÓN DE LOS FACTORES EXTERNOS QUE MODIFICAN LA ACTIVIDAD COMPETITIVA DE LA LUCHA SAMBO.

Yésika Montenegro Labrada

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
yeray@inder.cu

INTRODUCCIÓN

Con la idea de realizar un estudio predictivo de la actividad competitiva de la Lucha Sambo a partir de la evolución de los factores externos, se procede a determinar las fases de la investigación; pero desde el punto de vista metodológico es necesario determinar previamente los factores que condicionan su evolución. Por lo tanto el objetivo que orienta el presente trabajo consiste en determinar los factores externos que sustentan la evolución del ejercicio competitivo en SAMBO.

MÉTODOS

Para caracterizar el ejercicio competitivo se aplicó la observación con carácter estructurado y para determinar los periodos históricos que marcan las referencias importantes en la evolución del SAMBO, se utilizan el histórico y el genético, respaldado por la revisión de documentos, así como el sistémico estructural funcional para seleccionar los factores externos que condicionan la evolución del Sambo.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La consideración del origen de cada uno de los procesos que marcan la evolución del SAMBO, unida a la descripción cronológica de los hechos que, permiten diferenciar unos periodos de otros, ayudan a revelar las siguientes fases¹:

1938-1977: Se marco la diferencia entre el Judo y el Sambo a raíz del combate ganado por el ruso Boris Mislienko sobre el japonés Isao Kano, en el Kodokan (1964).

La FILA reconoce al Sambo como su tercer estilo de lucha.

1977-1984: Se separa el Sambo de las FILAS.

Se funda la FIAS en Bilbao, siendo electo el Sr. Fernando Compte de España.

1985-1991: Se acepta la FIAS por la asociación internacional de deportes federados como miembro.

Se retira Fernando Compte de la presidencia de la FIAS.

1991-2001: En esta etapa no se enmarca ningún hecho trascendental.

2002 a la fecha: Es electo presidente el Sr. Emilio Alonso.

Se incorporan a las actividades de las FPAS; desarrollo de la FIAS en la Era moderna.

En otro sentido, la determinación de los componentes esenciales y los modos de relación que se manifiestan entre estos en la actividad competitiva del Sambo, se arriba a los siguientes indicadores²:

- Sistema de puntuación.
- Número de presentaciones.
- Tiempo de descanso entre presentaciones.
- Formas de sorteo.
- Divisiones y número de participantes.
- Registro de puntuación.
- Medios auxiliares.
- Instalaciones.
- Vestuario.
- Tipos de área de competencia.

A partir de los resultados obtenidos, es posible caracterizar con carácter predictivo la actividad competitiva del SAMBO desde sus condicionamientos externos³.

CONCLUSIONES

La determinación de los factores externo que condicionan la evolución del SAMBO, así como las fases históricas más relevantes, crean las condiciones para determinar con carácter predictivo las características que en el futuro inmediato deberá presentar el ejercicio competitivo del SAMBO.

REFERENCIAS

1. ShestakovVB, EreginaSV, EmelianenkoFV.Sambo.Science of Winning.Moscow.OLMA media Group; 2013
2. Janjaque MC. Cuerpo. 2009. p. 15 pag.
3. Reglamento Internacional de Lucha Sambo. (2011).

ESTUDIO SOBRE LOS RESULTADOS OBTENIDOS POR LAS MARTILLISTAS EN JUEGOS OLÍMPICOS MODERNOS Y CAMPEONATOS MUNDIALES

Yipsi Moreno González

Atleta olímpica

INTRODUCCIÓN

El lanzamiento del martillo es una disciplina joven dentro del atletismo, en la arena internacional sus inicios datan del año 1999 cuando se realizó el primer campeonato del mundo y del año 2000 donde se incorpora como disciplina olímpica. Muchas han sido las figuras destacadas en esta disciplina deportiva entre estas, algunas atletas cubanas han puesto en alto nuestra insignia nacional al ocupar lugares cimeros en los Juegos Olímpicos Modernos y Campeonatos Mundiales durante el período del 2000 al 2012, pero estos resultados se encuentran dispersos no existe un documento único que integre dicha información, lo que sería de gran utilidad para todos los amantes del deporte rey y especialistas con vistas a analizar los resultados que se obtienen y el desempeño de las atletas cubanas acorde con el ranking establecido por la Federación Internacional de Atletismo (IAAF) rescatando la historia de esta joven disciplina deportiva.

MÉTODOS

Análisis y síntesis: mediante este método se analizó la información obtenida sintetizando los resultados más relevantes de las martillistas cubanas en juegos olímpicos y Campeonatos Mundiales de Atletismo.

Revisión documental. Con vistas a obtener la información necesaria sobre los resultados obtenidos por las martillistas del mundo y Cuba en Juegos Olímpicos y Campeonatos Mundiales de Atletismo, se revisaron las memorias oficiales de:

Juegos olímpicos y los Campeonatos Mundiales de Atletismo.

Matemáticos-estadísticos

Distribución empírica de frecuencia

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A pesar de ser el lanzamiento del martillo un evento joven dentro del atletismo se han destacado en Juegos Olímpicos Modernos¹ y Campeonatos Mundiales² atletas de numerosos países donde han surgido deportistas de la talla de:

Kamila Skolimowska (Polonia),

Tatyana Lysenko (Rusia)

Betty Heidler (Alemania)

Zhang Wenxiu (China)

Anita Wlodarczyk (Polonia)

(Olga Kuzenkova) la primera en realizar envíos por encima de 70 metros.

La presencia cubana igualmente se ha hecho sentir a nivel mundial y Cuba sobresaliendo 4 figuras que son: Yipsi Moreno, Aldenay Vasallo, Yunaika Crawford, Arasay Thondike las que se ubicaron entre las 25 mejores deportistas del mundo según el ranking de la IAAF lo que se ilustra en la tabla número 1 y el gráfico 1.

CONCLUSIONES

Las martillistas del mundo y Cuba que mejores resultados han obtenido en los Juegos Olímpicos y Campeonatos Mundiales de Atletismo son: Tatyana Lysenko (Rusia), Betty Heidler (Alemania), Zhang Wenxiu (China), Anita Wlodarczyk (Polonia) y las cubanas Yipsi Moreno, Aldenay Vasallo, Yunaika Crawford y Arasay Thondike las que se han ubicado desde el año 2002 hasta el 2012 entre las 20 mejores martillistas del mundo.

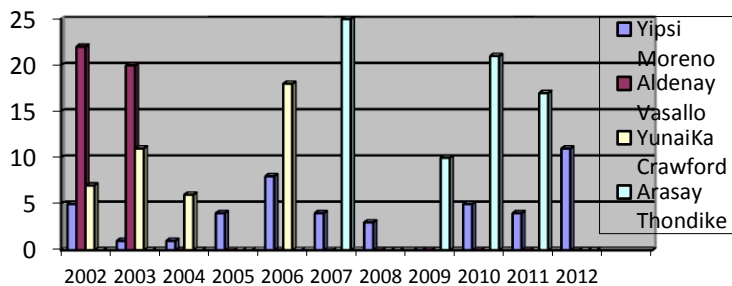
REFERENCIAS

1. Athletis Statistics .Book.IAAF.2012.p-195-200
2. IAAF Statistics Handbook split.2010.p -112-120

TABLA NÚMERO 1 RESUMEN DE LOS RESULTADOS Y LUGARES OBTENIDOS POR LAS ATLETAS CUBANAS.(1)

Nombre y Apellido	Yipsi Moreno		Aldenay Vasallo		Yunaika Crawford		Arasay Thondike	
	Registro	Lugar	Registro	Lugar	Registro	Lugar	Registro	Lugar
2002	71,47 m	5	67,36 m	22	70,22 m	7	-----	-----
2003	75,14 m	1	69,72 m	20	70,69 m	11	-----	-----
2004	75,18 m	1	-----	-----	73,16 m	6	-----	-----
2005	74,95 m	4	-----	-----	-----	-----	-----	-----
2006	74,69 m	8	-----	-----	71,98 m	18	-----	-----
2007	76,36 m	4	-----	-----	-----	-----	71,14 m	25
2008	76,62 m	3	-----	-----	-----	-----	-----	-----
2009	-----	-----	-----	-----	-----	-----	73,90 m	10
2010	75,19 m	5	-----	-----	-----	-----	70,35 m	21
2011	75,62 m	4	-----	-----	-----	-----	71,86 m	17
2012	75,59 m	11	-----	-----	-----	-----	-----	-----

Gráfico 1



ESTUDIO DE LA EFECTIVIDAD DE LOS PORTEROS EN POLO ACUÁTICO, EN LA CATEGORÍA 13-14 AÑOS, DEL 2005 AL 2010

Ernesto Luis Martínez Pérez de Utrera

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
gabriel09@inder.cu

INTRODUCCIÓN

Para demostrar la propuesta se llevó a cabo la observación del comportamiento de cuatro eventos provinciales en ambos sexos, donde se jugó ocho partidos cada uno para un total de 32 tiempos de juego y uno nacional, en el tiempo comprendido del 2005 al 2010. Esto nos dio una muestra total de 75, 42 masculino y 33 femenino.

La aplicación de los resultados de la investigación dará la posibilidad de comprender con más precisión y objetividad la efectividad real de los porteros y su relación con las normas que debe cumplir con el test básico, lo cual demostraría el nivel de preparación que presentan en el momento de ser evaluados, a partir de la evaluación del primer cuarto solamente.

Determinar si la efectividad real que buscamos en el primer cuarto de juego, afecta a las normas del test básico en los porteros de Polo Acuático.

MÉTODOS

Tomando en consideración las necesidades básicas de esta investigación, se utilizó la media histórica del comportamiento del test básico por edades y sexo y se creó un protocolo sobre dicho diagnóstico, que permitió tener un punto de partida sobre los resultados obtenidos por la aplicación de las normas establecidas por el test básico, que determinaba que el cumplimiento de la norma como promedio y determinar si poseían o no, una relación directa de efectividad sobre la norma del test básico.

Y por último se utilizó la técnica de triangulación de datos, para poder correlacionar los niveles de efectividad que existe entre, las normas históricas, las estadísticas de juego evaluadas y las normas del test básico^[1].

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La efectividad de los porteros por minutos de juego, en los eventos del 2005 al 2010, las tendencias promedios indican que el primer cuarto de juego, es donde más se refleja la similitud con el indicador promedio, estando en todos los casos por encima la defensa del promedio^[2].

En el cuadro número dos, se hace evidente que los tiros defendidos son ligeramente más eficiente que los anotados, no obstante donde esto se reafirma con una significación relevante en las hembras, con un 65% de efectividad en la defensa.

Del cuadro número tres, se determinó que el indicador más directamente relacionado entre la ejecución de la norma del test básico y los resultados estadísticos de efectividad, está en el sexo femenino, por la evidencia significativa que aporta en esa relación, aunque el sexo masculino está dentro de los parámetros del valor absoluto en que se mueve la media.

No obstante debemos plantear que los datos históricos señalan que existía una relación efectivo del 93% del cumplimiento de la norma por la cual se evalúa a los porteros en el test básico y su relación específica en el resultado deportivo que era del 87%.

Y el resultado de la triangulación de datos definió que al valorar este aspecto, con el nuevo método utilizado, la relación no solo se mantiene sino que mejora al tener un indicador de 96.36 de la norma del test básico, relacionado con el 94.22% que representa el resultado estadístico del primer cuarto de juego.

CONCLUSIONES

Los datos aportados demuestran que el resultado de la investigación garantiza la utilización de la norma del test básico para medir el indicador de capacidad de trabajo de los porteros en esta categoría, para ambos sexos.

REFERENCIAS

- Hernández Sampieri, R. Metodología de la Investigación. IV Ed. Méjico Distrito Federa: McGraw-Hill/Interamericana Editores; 2007.
- Argudo, F. M. & Lloret, M. Análisis funcional de los sistemas de juego en duelo asimétrico estático temporales en Waterpolo. “En Actas de Encuentro de proxicología motriz”. Las Palmas de Gran Canaria: Ed Hispano Europeo; 2007. p. 84 – 116.

Cuadro Número 1. Determinación del total de tiros efectivos y detenidos de los porteros, en los cuartos de desarrollo de cada partido.

Categorías/ Cuartos	Muestra	Efectivos	Detenidos	Totales	% de Efectividad
13-14 V/Goles	44	96	99	195	51%
13-14 H/Goles	33	86	110	196	65%

Cuadro número 2. Efectividad en los tiros en el primer cuarto de juego.

Categorías /Cuartos	Muestr a	1ro.		2do.		3ro.		4to.		Media	
		A	D	A	D	A	D	A	D	A	D
13-14 V/Goles	44	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2
13-14 H/Goles	33	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2
		5	1	2	9	8	1	1	9	2	8

PERFECCIONAMIENTO DEL TEST BÁSICO EN POLO ACUÁTICO

Ernesto Luis Martínez Pérez de Utrera

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
gabriel09@inder.cu

INTRODUCCIÓN

El trabajo que se presenta queda enmarcado en uno de los problemas actuales de la reserva deportiva cubana. El perfeccionamiento y la validación de las modificaciones específicas para el control de la preparación de los deportistas. Este trabajo es longitudinal y la investigación que exponemos define un estudio realizado en seis provincias seleccionadas del país, el cual permitió elaborar y validar un conjunto de variables específicas que se modificaron para ejercer un control más eficiente y eficaz en el desarrollo de los procesos del Test Básico en polo acuático, utilizando ambos sexos y las edades comprendidas entre 11-20 años.

Objetivo general.

Modificar las variables que por indicación del proceso investigativo, afecta la estabilidad de una relación sistémica entre el coeficiente de rendimiento y el resultado deportivo, en todas las edades evaluadas y sexo.

MÉTODOS

Núm.	Métodos, técnicas y enfoque aplicados /Preguntas	1	2	3	4
1	Método Modelación.		X	X	X
2	Método Consulta a especialistas,	X	X	X	X
3	Método Experimental	X	X	X	x
4	Técnica Triangulación.		X	X	X
5	Método Criterio de expertos Delphi	X	X		
6	Técnica Estadística - Matemática SPSS-11.5	X	X	X	X

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Criterios históricos de la aplicación del Test Básico.

Hasta el 2004 existen 15 investigaciones de la ruta crítica del deporte directa o indirecta y su relación con el propio test básico y nueve colaterales del propio test. Todo esto indicó una mejoría sustancial de un 32% de efectividad en el cumplimiento del test.

Criterio teórico de la bondad de las modificaciones realizadas a las pruebas.

En la investigación las pruebas se sometieron a un estudio de su contenido, funcionamiento y relación con la asequibilidad para cada edad y sexo. En los análisis anteriores, para determinar la validez de contenido fue utilizado el método científico conocido como criterio de expertos.

Resultados de la confiabilidad de las modificaciones realizadas a las pruebas.

Recibo - tiro.

Se muestran los resultados de la estabilidad de las modificaciones aplicadas a las pruebas. A partir de la información que brinda la tabla podemos plantear que los datos de la confiabilidad de las modificaciones propuestas que se obtuvieron destacan la buena estabilidad de ellas, a pesar de que para la evaluación de los valores las exigencias son mayores que en la validez.

Referido al ordenamiento de los ejercicios y su complejidad.

En cuanto al ordenamiento de los ejercicios y su estabilidad en las modificaciones planteadas sobre esta actividad, se presenta una situación más compleja y no obstante sus resultados después de aplicado la correlación entre variables nos define que la confiabilidad y concordancia son relativamente altas.

CONCLUSIONES

1. Se reajustaron pruebas específicas, que determinan modificaciones en los patrones de conducta de las mismas, para el elemento técnico, recibo-tiro, la estructura organizativa del ordenamiento, garantizando asequibilidad y baterías.
2. Se determinó que no era necesario utilizar los resultados de los cuatro cuartos y sus respectivas repeticiones de pruebas cuando el resultado del primer cuarto era definitorio para reafirmar el coeficiente de rendimiento.
3. El análisis de la validez, avala que las tareas planteadas en las pruebas elaboradas después de sus modificaciones, abordan los objetivos propuestos y sirven para pronosticar el rendimiento.

REFERENCIAS

1. Hernández Sampieri, R. Metodología de la Investigación. IV Ed. Méjico Distrito Federa: McGraw-Hill/Interamericana Editores; 2007.
2. Argudo, F. M. & Lloret, M. Análisis funcional de los sistemas de juego en duelo asimétrico estático temporales en Waterpolo. “En Actas de Encuentro de proxicología motriz”. Las Palmas de Gran Canaria: Ed Hispano Europeo; 2007. p. 84 – 116.

El resultado obtenido en estos aspectos está reflejado en el siguiente cuadro:

Variable/Diferencial	Antes	Después	Diferencia
Nado sin balón	73%	88%	+ 15%
Nado con balón	69%	90%	+ 21%
Traslado aéreo	56%	93%	+ 37%
Giros	42%	61%	+ 19%

Cuadro que ejemplifica la importancia del 1er Cuarto.

Masculino				
Periodos/ correlación	Primero	Segundo	Tercero	Cuarto
Primero	3,85/0,953	3,62/0,892	3,44/0,884	3,72/0,949
Femenino				
Primero	3,67/0,931	3,43/0,902	3,22/0,897	3,56/0,909
Promedio	3,76/0,932	3,52/0,897	3,33/0,881	3,64/0,949

CRITERIOS HISTÓRICOS DE LA APLICACIÓN DEL TEST BÁSICO: DESDE 1970 HASTA EL 2004

Ernesto Luis Martínez Pérez de Utrera

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"
gabriel09@inder.cu

INTRODUCCIÓN

Breve análisis de la secuencia de trabajo del test básico estándar. Hasta el 2004 existen 15 investigaciones de la ruta crítica del deporte directa o indirecta y su relación con el propio test básico y nueve colaterales del propio test. Todo esto indicó una mejoría sustancial de un 32% de efectividad en el cumplimiento del test.

A partir del 2003. Test Básico. Confiabilidad del trabajo, desviación del resultado del coeficiente de rendimiento producto de las investigaciones colaterales.

Al concluir esta investigación se pudo con mayor claridad valorar los aciertos y desaciertos de todas las investigaciones y reajustes que se han realizado en función de mejorar el test básico.

Por último desde 2000 hasta el 2004, se convirtió, aunque con menos recursos y muestra, a valorar en un gran laboratorio que asumió a provincias altamente favorecidas por estos conceptos y les dio seguimiento, todo esto permite llegar a las siguientes conclusiones parciales:

- El Test Básico es un instrumento pedagógico, que nos sirve para valorar con acierto la ruta crítica del deporte.
- El Coeficiente de Rendimiento, como indicador de trabajo específico, recrea y valora con alta efectividad las direcciones de rendimiento de un Waterpolista y su colectivo.

Objetivo general.

Determinar si el análisis histórico realizado, garantiza la consecución de la evaluación del deporte de Polo Acuático Cubano.

Tareas.

1. Valoración de las distintas referencias evaluadas al respecto y su afectación.
2. Comprobar si los resultados obtenidos por este análisis, son estables y nos garantizan la excelencia.
3. Determinar si producto del análisis, hay que realizar modificaciones al test Básico.

MÉTODOS

Núm.	Métodos, técnicas y enfoque aplicados /Preguntas	1	2	3	4
1	Método Modelación.		X	X	X
2	Método Experimental	X	X	X	X
3	Técnica Triangulación.		X	X	x
5	Método Criterio de expertos Delphi	X	X		
6	Técnica Estadística - Matemática SPSS-11.5	X	X	X	X

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Hasta el 2004 existen 15 investigaciones de la ruta crítica del deporte directa o indirecta y su relación con el propio test básico y nueve colaterales del propio test. Todo esto indicó una mejoría sustancial de un 32% de efectividad en el cumplimiento del test.

La objetividad, al eliminar los valores los valores cualitativos de dichas normas, se estableció con mayor claridad y confiabilidad, cuáles eran las variables que se debían utilizar, en la ejecución del test y eso radicalizó el proceso, mejorando en aproximadamente un 15% el resultado del test, lo cual convirtió las variables básicas utilizadas en el test, más confiables.

Referente al Plan Teórico Práctico podemos señalar que cuando se generalizo esta aplicación el test Básico mejoro en un 6%.

Al comentar sobre la confiabilidad de los elementos técnicos tácticos, se debe señalar que de ahí se pudo concebir el esquema de trabajo del Test Básico, el cual refleja como elemento técnico, nadar polo con o sin balón (81,14%), el pase, el tiro de frente (93,53%), sobre todo el pase a larga distancia(94,04%) y el tiro de frente individual y sin gardeo (98,27%), el recibo sin oposición (93,77%) y el tiro de gancho (347,32%), borce (17,05%) o sueco (9,7%).

Se puede apreciar tener controlado el indicador que representa el profesor puede disminuir nuestras afectaciones en un promedio lógico de un 36.4% y esto es altamente significativo negativo, aclaramos que estos indicadores fue el resultado de ese momento evaluado.

Sobre cómo se tuvo presente la condición de talento del polista a la hora de evaluar, significa que el resultado del test mejoró en el cumplimiento de la norma de selección en un, más 12% como promedio y nos indicó que otra variable que afecta todo este proceso es el árbitro y el entrenador.

Al valorar el Test Básico vs. Resultados deportivos.

Todo esto aportó los datos que explican con claridad, que aunque es cierto que pronosticar el 45.5% de los resultados generales en dichos eventos, la norma están presente en el resultado deportivo, si con esta movilidad se obtuviera medalla.

CONCLUSIONES

Las 15 investigaciones colaterales realizadas al Test Básico mejoraron el índice de Coeficiente de Rendimiento en un 32%.

Crear en el periodo de 74-75 el Plan Teórico practico mejoro el coeficiente de rendimiento en un 6%.

- A partir de 1979 se valora la confiabilidad de las pruebas todos los años.
- Fue un acierto haber separado el Test Básico de las baterías de selección de talento, desde 1980, esto permitió no solo valorar la calidad individual instantánea en el momento en que se realiza la prueba, sino mantener una óptica consecutiva de este hecho científico.
- En 1985, se establecen las tablas valorativas del cumplimiento del rendimiento del test, esto mejora sustancialmente la eficacia del mismo, con valores tangibles.
- Entre 1980-89, se pudo comprobar la relación que existe entre el resultado deportivo y el cumplimiento de los objetivos del plan de preparación integral del deportista y el test básico.
- Y por último se verifico la necesidad de realizar una modificación en el funcionamiento del test básico en el 2004.

REFERENCIAS

1. Hernández Sampieri, R. Metodología de la Investigación. IV Ed. Méjico Distrito Federa: McGraw-Hill/Interamericana Editores; 2007.
2. Argudo, F. M. & Lloret, M. Análisis funcional de los sistemas de juego en duelo asimétrico estático temporales en Waterpolo. "En Actas de Encuentro de proxicología motriz". Las Palmas de Gran Canaria: Ed Hispano Europeo; 2007. p. 84 – 116.

Cuadro que determina la influencia del Plan Teórico Práctico, en el cumplimiento de la norma del coeficiente de rendimiento.

Fechas/Variables	Muestra		% de Cumpl	
	Masc	Fem	Masc.	Fem.
Desde 1970 hasta 1975	325	36	73	46
Desde 1975 hasta 1980	415	61	116	89

CARACTERIZACIÓN DEL DESEMPEÑO EN NADADORES JUVENILES COLOMBIANOS EN LA FASE DEL DELFÍN SUBACUÁTICO

Adriana María Gaitán Suarez¹, Héctor Navarro Guerra², Delio González Molares³, Victor Agrelo Ledesma⁴

¹ Maestrante MEDAC

^{2,3} Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

⁴ Instituto Superior de Diseño

adrigasu@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

La patada de delfín subacuática fue tomada de la técnica del estilo Mariposa por las posibilidades propulsivas respecto a la ejecución de superficie inmediata a la arranca y la vuelta en los eventos de Libre y Espalda^{1,2}. Por primera vez en Seul 1988 fue vista su empleo en un evento que no fuera de Mariposa, en las piernas del espaldista Soviético Igor Poliansky, momento en el que aún no estaban definidos sus límites de empleo. Con el tiempo, la patada de delfín fue asumida por los nadadores de todo el mundo. Sin embargo, a pesar de su amplia repercusión en la implantación de nuevas marcas olímpicas y mundiales, la forma en que se aprovechan las distancias, enseña e integra al plan de preparación es aún insuficiente en los países con menos experiencia y resultados competitivos como Colombia.

La presente investigación se orienta a la determinación de los parámetros que permiten identificar las insuficiencias que presentan los nadadores colombianos de las categorías 14 y 15-16 años en la fase de delfín subacuático.

MÉTODOS

El estudio realizado incluyó el empleo de métodos empíricos como la encuesta, entrevista y medición, y constó con la participación de entrenadores y atletas.

Se aplicó una entrevista a 10 entrenadores de clubes de las ligas de Cundinamarca y Bogotá, Colombia, con el objetivo de identificar los conocimientos alcanzados y aplicados en la preparación de los nadadores de la categoría 14-16 años, sobre los métodos de entrenamiento y planificación del delfín subacuático. Se encuestaron a los atletas de idénticas categorías y clubes deportivos que compitieran fundamentalmente en eventos del Libre y Mariposa en las distancias de 50, 100 y 200 m, donde la técnica de delfín subacuático se emplea tras el deslizamiento en la arrancada y después de los virajes, con el fin de determinar los conocimientos sobre la reglamentación FINA concerniente a la utilización de la técnica de delfín subacuático, volumen que le conceden dentro de la preparación y tipos de ejercicios que utilizan en los entrenamientos. Las planillas fueron entregadas a 40 atletas que cumplieran con los criterios de selección antes mencionados. La medición fue realizada a una muestra de 98 nadadores de edades comprendidas entre 14-16 años, mediante técnica de video, participantes en el Campeonato Pre-Juegos Nacionales de junio de 2012 en Medellín, utilizando 2 cámaras (Samsung 65x install – zoom) ubicadas en los extremos de la piscina. Las variables analizadas utilizando el software Kinovea fueron: distancia y tiempo³ en la salida incluyendo el deslizamiento (D1, T1), natación subacuática (D2, T2), hasta el inicio del nado estilo; distancia y tiempo de la inmersión en los virajes.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El 90% de los entrenadores coinciden en que la enseñanza del delfín subacuático se debe enseñar desde edades tempranas. Las frecuencias semanales para perfeccionar esta técnica se estima de 2 a 3 veces por semana según el 80% de los entrevistados, considerando como aspectos relevante: el número de ondulaciones en diferentes posiciones corporales, ubicación de los brazos, ángulos de las extremidades, y control respiratorio.

El 96% de los nadadores encuestados conoce que los límites reglamentarios de nado subacuático son 15 metros y 84% lo considera muy importante. Según describen, los factores condicionantes del rendimiento en esta fase son: la resistencia en condiciones de apnea (69%), coordinación de movimientos del viraje (24%), ángulo del cuerpo respecto a la superficie (7%).

Es significativo que no existe una relación directa entre las respuestas de los entrenadores en la entrevista y los atletas en la encuesta, teniendo en cuenta que la relación atleta entrenamiento constituye el binomio

esencial del entrenamiento. Sin embargo la información que aportaron los atletas está en mejor correspondencia que la que ofrecieron los entrenadores, respecto a la misma actividad, lo cual pudiera estar dado por una parte a insuficiencias a los mecanismos de retroinformación de los entrenadores y por la otra al vínculo directo de los atletas con la actividad concreta.

Aunque la gran mayoría de los atletas aceptan la importancia y tienen claro que por reglamento tienen 15 metros permitidos de delfín subacuático después de la partida y en los virajes, son muy pocos los que aprovechan esta posibilidad como una ventaja en la carrera, ya que se observa que los valores más altos obtenidos en la D2 son de hasta 10,8 m (Tabla #1) en pruebas superiores a 50 m, desestimando más de 4.

CONCLUSIONES

El diagnóstico realizado permitió conocer de forma general las características esenciales que afectan el desempeño de los nadadores estudiados, donde el aprovechamiento de la distancia de natación subacuática reglamentaria, la profundidad de nado y el número de ondulaciones, son tres de los aspectos que comprometen su rendimiento.

REFERENCIAS

- Sanders R, Psycharakis S, McCabe C, Naemi R, Connaboy C, Li S, Scott G, Spence A. Analysis of swimming technique: State of the art: Applications and implications. Portuguese Journal of Sport Sciences. 2006; 6 supl. 2: 20–24.
- Loebbecke AV, Mittal R, Mark R, Hahn J. A computational method for analysis of underwater dolphin kick hydrodynamic in human swimming. Sports Biomechanics. 2009; 8(1):60-77.
- Craig AB, Skehan PL, Pawelczyk JA, Boomer WL. Velocity, stroke rate, and distance per stroke during elite swimming competition. Med. Sci. Sports Exerc. 1985; 17: 625–634.

Tabla #1. Promedios de distancias (m) y tiempos (s) del delfín subacuático en nadadores de 15-16 años en pruebas Libres.

Evento	Salida					
	D1	D2	T1	T2		
50 m	3.32	11.6	1	5		
100 m	2.7	10.8	0.6	4.1		
200 m	2.6	10.1	1.1	5.5		
400 m	2.6	10	1.1	5		
Distancias de virajes						
50	100	150	200	250	300	350
4.1						
5	4	4.7				
4.3	4.3	3.8	4	3.6	3.8	3.6
Tiempos de virajes						
50	100	150	200	250	300	350
2.6						
2.8	1.7	2.2				
1.9	2	1.7	2.2	1.5	1.8	1.5

EL ENTRENAMIENTO DE LA FASE DE DELFÍN SUBACUÁTICO EN NATACIÓN: APUNTES PARA UNA METODOLOGÍA

Adriana María Gaitán Suarez¹, Héctor Navarro Guerra², Manuel Copello Janjaque³, Víctor Agrelo Ledesma⁴

¹ Maestrante MEDAC

^{2,3} Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

⁴ Instituto Superior de Diseño

adrigasu@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

Las presentaciones propulsivas de la patada de delfín subacuático [1] han hecho de esta una de las técnicas más utilizadas en la actualidad tras el deslizamiento en la arrancada y la vuelta hasta el inicio del nado de estilo en los eventos de libre, espalda y mariposa [2]. Sin embargo, los actuales modelos de entrenamiento incluyen metodologías de soporte en ciencias aplicadas [3] que los países con bajo presupuestos y en proceso de desarrollo del deporte de competencia, aun no pueden costear. La presente investigación pretende describir algunos de los aspectos generales que deben tomarse en consideración para orientar el trabajo de profesores en el entrenamiento de la fase de delfín subacuático en los eventos donde esta se ha integrado con éxito.

MÉTODOS

Se realizó una revisión documental en las bases de datos EBSCO y SPORTDiscus con el objetivo de identificar las principales características descritas de la fase de delfín subacuático y del proceso de entrenamiento asociado a ésta. Fueron utilizadas para la búsqueda las palabras claves: dolphin kick, butterfly stroke, wave motion, undulatory kick, swimming training y sus combinaciones, adoptando una metodología iterativa para la obtención de la mayor cantidad de documentos. Los criterios de búsqueda para la selección de los documentos se establecieron a partir de la discusión y acuerdo de términos de los autores, y fueron tomados los que se consideraron más abarcadores y orientadores para su selección: técnica de delfín subacuático, fases del delfín subacuático, entrenamiento del delfín, formas de clasificación de las acciones y preparación técnica. Se clasificaron los documentos obtenidos por tipos: artículos, tesis, regulaciones, orientaciones metodológicas, monografías, y capítulos de libros.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La búsqueda electrónica dio como resultado 2408 documentos potencialmente relevantes. Tras leer los resúmenes, cumplían con los criterios de búsqueda un total de 135 y pudieron descargarse 92 (68.14%), que fueron leídos y utilizados para describir los aspectos que deben considerarse para orientar el entrenamiento del delfín subacuático. Se consideró para esta parte del estudio solo el componente técnico de la preparación y de este la técnica objeto de estudio [4]. Los criterios seleccionados tras considerar los estudios más recientes y los recursos tecnológicos necesarios para su aplicación en condiciones naturales de realización fueron: 1) forma óptima de realización de las acciones (técnica); 2) amplitud de la patada (relación talla – amplitud de la batida); 3) estructura funcional de las acciones (pares cinemáticos y musculatura predominante); 4) posición del cuerpo (geometría de la superficie); 5) ángulo de salida (orientación: después del viraje y aproximación a la superficie); 6) profundidad recomendada; y 7) regiones corpóreas comprometidas con la ondulación.

CONCLUSIONES

Los tipos de acciones que se realizan en el delfín subacuático descritas en la Tabla #1 fueron listadas en orden de complejidad (cantidad de acciones componentes) en: básicas, preparatorias al delfín subacuático y propias del delfín subacuático, y descritas las habilidades que las componen. Las condiciones de realización de las acciones fueron agrupadas en orden de dificultad horizontalmente hacia la derecha.

REFERENCIAS

1. Arellano R, Pardillo S, Gavilán A. Underwater adulatory swimming: Kinematic characteristics, vortex generation, and application during the start, turn, and swimming strokes. XXth International Symposium on Biomechanics in Sports - Applied Program – Swimming. Cáceres, España: Universidad de Extremadura; 2002.
2. Colwin C. Break through swimming Human Kinetics. Champaign, IL; 2002.
3. Von Loebbecke A, Mittal R, Mark R, Hahn J. A computational method for analysis of underwater dolphin kick hydrodynamics in human swimming. Sports Biomechanics. 2009 March; 8(1):60-77.
4. Toussaint HM, Truijens M. Biomechanical aspects of peak performance in human swimming. Animal Biology. 2005; 55:17-40.

Tabla # 1 Ordenamiento de las acciones en niveles de complejidad y dificultad.

Tipos de acciones	Habilidades		Condiciones de realización de las acciones			
	Adopción de postura	Con brazos Ext arriba	Con brazos al lado cuerpo	Brazos atrás		
Básicas	Posicionamiento	A flor de agua	Sumergido + 50 cm	Sumergido + 1m	Variando la profundidad	
	Orientación	Horizontal de frente	Horizontal de espalda	Simulando bipedestación	Diagonal a la superficie	Perpendicular a la superficie
	Desplazamiento	horizontal	Perpendicular	Con Φ de inclinación al fondo	Con Φ de inclinación a la superficie	
	Interacción con el fluido	Piernas alternas	Piernas simultáneas	Aletas pequeñas	Aletas grandes	Mono aletas
Preparatorias al delfín subacuático	Entrada al agua o empuje de la pared	A flor de agua	Con sumersión hasta 50 cm	Con sumersión hasta 1 m		
	Deslizamiento en la arrancada y vuelta	A flor de agua	Variando la inclinación	Cambiando la orientación		
Propias del delfín subacuático	Ondulación del cuerpo			Variando la postura	Variando la orientación	Variando la posición
	Batidos de piernas	Variado la amplitud	Con aletas	Con pesos en el tronco	Con lastres	Con resortes

DIAGNÓSTICO DE LAS CONDICIONES ACTUALES PARA EL DESARROLLO DEL SAMBO EN GRANMA

Adriel Acosta Mendoza¹, Manuel Copello Janjaque², Juan Darío Ramírez Pompa³

^{1,3} Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Granma

² Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

adrielam@grm.uccfd.cu

INTRODUCCIÓN

El deporte ha transitado por un largo camino hasta convertirse en uno de los fenómenos socios culturales más importantes de los siglos XX y XXI. La influencia del deporte sobre la sociedad no puede ser minimizada, siendo una de las actividades sociales con mayor arraigo y capacidad de convocatoria, se convierte en un elemento esencial del sistema educativo, que contribuye al mantenimiento de la salud, a mejorar la inserción social y a fomentar la solidaridad^[1].

En medio de esta dinámica la Federación Internacional de Sambo (FIS) acciona en las demandas globales y necesidades locales. Evidenciado la necesidad de hacer conocer el deporte Sambo y que sea considerado como disciplina deportiva en todos los países del continente Americano con un propósito: SER DEPORTE OLÍMPICO^[2,3,4].

Estos desafíos obligan a la Asociación Cubana de Lucha Sambo en promover y desarrollar la práctica masiva desde una perspectiva universal a fin de proporcionar al practicante, una buena condición física, el mantenimiento de la salud, mejorar la inserción social y fomentar la solidaridad.

La Asociación Cubana de Lucha Sambo en su compromiso con el desarrollo del deporte. Define su rol: crear la cultura de la Lucha Sambo, desarrollarla y hacerla accesible; fundamenta su praxis en valores individuales y colectivos que propician una vida de calidad para todos, a fin de incentivar la práctica de Sambo. El objetivo de este estudio es diagnosticar las condiciones actuales para el desarrollo del Sambo en Granma.

MÉTODOS

Se encuestaron un total de 15 atletas, 5 entrenadores y 5 funcionarios con el propósito de diagnosticar el conocimiento y motivación por la práctica de la Lucha Sambo en la provincia Granma.

Además para diagnosticar el nivel técnico-táctico de los atletas durante la competencia se aplicó el método de observación en el 2do Campeonato Abierto de Lucha Sambo en la competencia.

También se realizó un análisis de documentos con el propósito de comprobar los recursos materiales disponibles en la provincia Granma para la práctica de la Lucha Sambo.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados de la encuesta a los atletas: Las encuestas fueron respondidas por una muestra de 15 atletas los cuales representan 19% de la población de Sambo en la provincia Granma, de ellos 10 pertenecen a la Academia Provincial y 5 entrenan fuera de la misma, 5 atletas provienen del deporte de Judo y 10 de Lucha libre, tiene una edad promedio de 28 años y un nivel de escolaridad de técnico medio, la gran mayoría de los se vincularon a la práctica de la Sambo por la presencia de la Academia, poseen bajo conocimiento de las reglas de competición, están motivados por la práctica del Sambo en su totalidad, los atletas le dedican 10 horas semanales a la práctica del Sambo, aspiran al ser atletas de nivel internacional y durante la actividad competitiva predominan la aplicación de habilidades propias del deporte de procedencia y no de la Lucha Sambo

Resultados de la encuesta a los entrenadores: Las encuestas fueron respondidas por una población 5 entrenadores que representa el 100% de los entrenadores en Granma, 3 de ellos pertenecen a la Academia provincial, tienen una edad promedio de 42 años, de ellos 2 proceden del deporte de Lucha libre y 3 de Judo, 2 de los entrenadores son licenciados en Cultura Física, 3 son Master en Metodología del Entrenamiento para la Alta Competencia y 2 están en formación doctoral. El conocimiento que poseen por la Lucha Sambo en evaluado de medio, no poseen resultados relevantes como entrenadores de Sambo, se vincularon a la lucha Sambo por la presencia de una academia, le dedican 4 horas semanales a la auto preparación metodológica,

consideran que las acciones fundamentales para desarrollo en la Lucha Sambo son firma de convenios nacionales e internacionales, inserción en el calendario competitivo en Cuba, Inserción en competencias internacionales y la superación profesional y académica (Diplomados-Maestrías-Doctorado), poseen bajo nivel de las reglas internacionales de competición, le dedican 10 horas semanales a la práctica del Sambo, están motivados por la práctica del Sambo, no están satisfecho por los resultados del Sambo como entrenadores, los mismos aspiran ser entrenadores de nivel internacional.

Resultados de la encuesta a los funcionarios: Las encuestas fueron respondidas por una muestra de 5 funcionarios con cargos de dirección en la Dirección Provincial de Deportes en Granma, con 25 años de experiencia en el organismo INDER, 20 años de experiencia en el desempeño de las funciones, los 5 son Master en Ciencias, con bajo conocimiento de la Sambo, la totalidad de los encuestados consideran importante la práctica del Sambo en nuestra provincia, son del criterio que con los resultados alcanzados por nuestra provincia en los deportes de combate se pueden lograr resultados nacionales e internacionales en la Lucha Sambo, revelaron que las acciones fundamentales para desarrollo en la Lucha Sambo son Inserción en el calendario competitivo en Cuba, Inserción en competencias internacionales y la superación profesional y académica (Diplomados-Maestrías-Doctorado), los funcionarios encuestados afirman tener experiencia de tareas relacionadas con el desarrollo del deporte, capacidad para contribuir con el desarrollo de la Lucha Sambo en el territorio, con los recursos a su disposición pueden contribuir al desarrollo de la Lucha Sambo, están dispuesto a dedicar esfuerzos al desarrollo de la Lucha Sambo, sus aportes a la Lucha Sambo lo recompensaría desde el punto de vista moral y el desarrollo de la Lucha Sambo en Granma puede influir en el progreso de sus funciones^[5].

CONCLUSIONES

Los resultados del diagnóstico indican que se cuenta con los recursos humanos dispuestos a desarrollar la masificación de la práctica de la Lucha Sambo en Granma.

Se cuenta con los recursos materiales mínimos para iniciar la masificación de la práctica de la Lucha Sambo en Granma.

REFERENCIAS

1. Informe XVII Congreso FIAS (noviembre 2006, Sofia, Bulgaria).
2. Reglas Internacionales de Lucha Sambo. (deportivo y combat sambo) 2011
3. XXIII Congreso de FIAS (noviembre de 2011, Vilna (Lituania).
4. Conferencia de presentación de la FIAS por Carlos Arturo presidente Federación Peruana de Sambo (2013).
5. La estrategia como resultado científico de la investigación educativa. M. A. Rodríguez del Castillo. 2000.

RENDIMIENTO TEÓRICO Y REAL EN LEVANTADORAS DE PESAS DEL EQUIPO NACIONAL DE CUBA

Jorge Luís Barcelán Santa Cruz¹, Carlos S. Cuervo Pérez²

¹ ESFAAR “Cerro Pelado”

² Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
ml.trainer@hotmail.es

INTRODUCCIÓN

El levantamiento de pesas femenino es un deporte de inclusión relativamente reciente en Cuba. Su oficialización ocurrió en el año 2006 y su inclusión en juegos escolares ocurrió cinco años más tarde^[1,2]. Este hecho, unido a la escasa bibliografía acerca de la rama femenina de este deporte, genera falta de información sobre el comportamiento de la dinámica de los rendimientos deportivos por año en las levantadoras de pesas. Es por ello que en la presente investigación, que forma parte del Proyecto “Desarrollo del levantamiento de pesas femenino en Cuba”, los autores se han trazado como objetivo comparar el incremento de los rendimientos deportivos por año en las levantadoras de pesas del equipo nacional de Cuba con un patrón teórico de referencia.

MÉTODOS

Se comparó el comportamiento de la dinámica teórica^[3] con el real de las levantadoras de pesas del equipo nacional de Cuba (año 2013; N = 13). Las tareas incluyeron:

1. Revisión: de los rankings nacionales femeninos de los años 2006 al 2013, para conocer los mejores rendimientos por año en el Biatlón^[1].
2. Entrevistas: a las atletas y a sus entrenadores con vistas a conocer su experiencia en este deporte y el pronóstico de rendimiento para el año 2014.
3. Mediciones: peso corporal, estatura.
4. Procesamiento estadístico de la información: determinación de los valores teóricos del Biatlón, por año y división de peso, para cada una de las atletas de acuerdo con la tabla propuesta por del Frade (2013).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados mostraron que de las 13 atletas analizadas, 9 (69,2%) comenzaron con rendimientos en el Biatlón superiores a los valores esperados de acuerdo con la tabla propuesta por del Frade (2013). Sin embargo, los rendimientos en el último año analizado quedaron por debajo de los valores esperados en 8 de las deportistas (61,5%), lo que implica que 5 (38,4%) de ellas, que habían comenzado mostrando altos valores al inicio, cayeron por debajo de la curva al finalizar el período estudiado. Esta disminución relativa de los tiempos de incremento de los rendimientos puede estar relacionado con dos causas fundamentales:

- 1- Aceleración temprana de los rendimientos.
- 2- Permanencia de la deportista en una división de peso inadecuada para su estatura.

Los rendimientos pronosticados para el año en curso, que en 5 casos (38,4%) superan los incrementos obtenidos en el año 2013, no parecen estar sustentados sobre las posibilidades reales de estas atletas, teniendo en cuenta sus edades y la evolución histórica de sus logros.

CONCLUSIONES

El grupo estudiado, en su conjunto y tomando como base los valores promedios, se encuentra por debajo de los rendimientos teóricos esperados para sus respectivas divisiones y años de entrenamiento, evidenciándose la necesidad de continuar perfeccionando el proceso de selección para el ingreso a la instancia nacional femenina de este deporte.

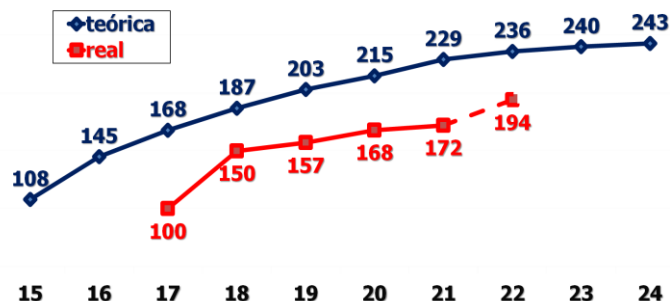
REFERENCIAS

1. Cuba. INDER. Programa Integral de Preparación del Deportista de Levantamiento de Pesas; 2013.
2. Proyecto de Investigación Ramal “Desarrollo del levantamiento de pesas femenino en Cuba” (en ejecución 2009-2015).
3. Roman, R. A. Entrenamiento del levantador de pesas. Moscú. Cultura Física y Deportes; 1986.

Tabla 3 – Relación Estatura – división de peso corporal (Cuervo y Barcelán, 2010)

Div.(kg)	48	53	58	63	69	75	>75
Estatura (cm)	150,0	154,6	156,6	160,8	164,2	167,8	177,3
	± 2			± 3			± 4

Gráfico 10 – Comparación de las curvas teórica y real en la atleta 9



MOTIVACIÓN AL LOGRO DEL PESO CORPORAL EN GIMNASTAS DE GIMNASIA RÍTMICA CATEGORÍA JUVENIL

Dailay Menéndez Garrido¹, Francisco E. García Ucha², Siomara Ameller Reyes³

¹ Universidad de la Habana

^{2,3} Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
day@inder.cu

INTRODUCCIÓN

La Gimnasia Rítmica (GR) como otros deportes de arte competitivo muestra practicantes en las que de manera muy marcada se aprecia la linealidad de la figura corporal, siendo ello lo ideal para la práctica del deporte ya que este aspecto tributa al componente estético pero a su vez, al rendimiento deportivo ⁽¹⁾. El control de esta exigencia se hace por medio de niveles de adiposidad corporal según la etapa del macrociclo de entrenamiento. Tomando como referencia los índices de adiposidad, el médico determina un rango de peso corporal en kilogramos establecido de forma individualizada. La motivación por su parte debe cumplir con su papel ante la regulación del comportamiento mostrando altos niveles motivacionales y una adecuada motivación al logro que suprima deseos y preferencias alimentarias para el logro de metas personales, mostrando no sólo el logro sino también el mantenimiento del peso corporal establecido.

Este trabajo se inclina por valorar la influencia de la motivación al logro en el peso corporal establecido que presentan las gimnastas de GR correspondientes a la Categoría Juvenil de la Escuela Nacional de Gimnasia (ENG).

MÉTODOS

Se realizó un estudio de caso (5 gimnastas) en 9 semanas de la etapa de preparación especial (Gráfico.1). Se utilizaron los instrumentos de obtención de información: registro oculto, cumplimiento de exigencias de la dieta; medición 1, cumplimiento y variabilidad del peso corporal en las gimnastas; medición 2, estado de adiposidad corporal de las gimnastas respecto a etapa del macrociclo; 10 deseos, niveles motivacionales; la composición, intensidad del motivo y contenidos relacionados al peso corporal; tres razones, motivos intrínsecos – extrínsecos; motivos deportivos de Butt, intensidad de la motivación deportiva; cuestionario de deporte: orientación tarea y ego, orientaciones al logro que presentan las gimnastas respecto al peso corporal ideal para la práctica de este deporte.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Registro oculto: ninguna gimnasta cumple con las exigencias de la dieta. Medición 1: 60% cumple, todas las gimnastas presentan variabilidad en el peso corporal. Medición 2: los índices de adiposidad corporal reflejan no cumplimiento de los niveles establecidos, ni para la etapa (11 – 10%), ni para la práctica de la GR (-12%). 10 Deseos: por jerarquía: alimentación 40%, por frecuencia: alimentación 60%. La composición: conocimiento 80% (amplio y escaso), vínculo emocional negativos 100, elaboración personal 100%. Tres razones: motivación extrínseca 100%. Motivos deportivos de Butt: motivación deportiva baja 60% y media 40%; aspecto favorable: significación de cooperación (100%) y suficiencia (60%); Aspecto desfavorable: conflicto (40%). Cuestionario de deporte-orientación tarea y ego: perspectiva de meta ⁽²⁾, implicación al yo 100%. A modo general se puede determinar una motivación al logro no favorable para el cumplimiento del peso corporal según el contexto en el que este proceso psicológico se desenvuelve.

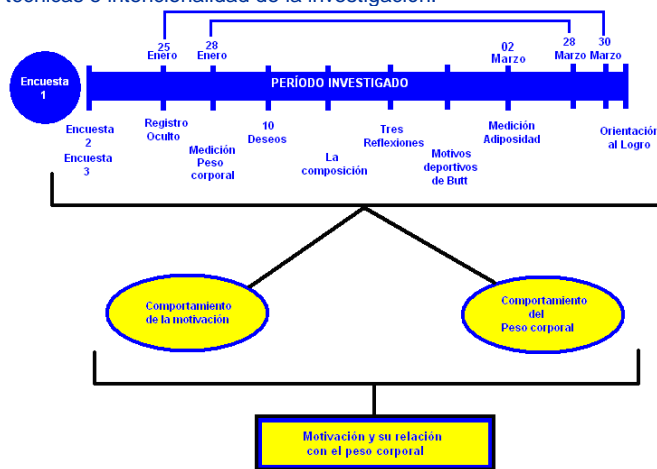
CONCLUSIONES

1. La motivación al logro del peso corporal establecido en gimnastas de GR, Categoría Juvenil de la ENG no es efectiva ya que las gimnastas no llegan a controlar su comportamiento para cumplir con las exigencias establecidas ante los requisitos del componente artístico – estético de este deporte, relacionadas con el peso corporal.
2. Los patrones de conductas desplegadas durante el período estudiado son desadaptativos y correspondientes con una perspectiva de meta con implicación al yo.

REFERENCIAS

1. Iliásstigi Avilés M, et al. Programa de preparación del deportista ciclo 2010 – 2013. Comisión Nacional de Gimnasia. La Habana; 2010.
2. Glyn, R. Motivación en el deporte y el ejercicio. España; 1995.

Gráfico.1 Período estudiado con sus intervenciones así como durabilidad de algunas de las técnicas utilizadas. Objetivo de la aplicación de las técnicas e intencionalidad de la investigación.



PANORAMA Y PERSPECTIVAS DEL RENDIMIENTO EN EL VOLEIBOL MASCULINO MUNDIAL

Ídolo Gilberto Herrera Delgado

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"
idolohd@uccfd.cu

INTRODUCCIÓN

El perseguir con criterio de experto un deporte por los lugares obtenidos en dos de las competencias más importantes del orbe como son los Campeonatos del Mundo y los Juegos Olímpicos, siempre será una tarea difícil, por cuanto, no es tan solo expresar quien gana o quien perdió, si no también tener en cuenta la composición de los equipos, en cuanto a la edad, talla, años en el equipo nacional, años en la función de juego, así como en la participación en los eventos que marcan la pauta en el deporte de elite. Para ello se hace necesario, además de tener acceso a la información, está la conveniencia de haber estado presente en algunos de estos acontecimientos de categoría mundialista, donde nos permite observar de primera mano, los niveles de preparación técnica, táctica, desarrollo competitivo, físico, psíquico, utilización de sistemas y forma de juego de los equipos como de los componentes de los mismos.

Además es importante expresar que el estudio de las tendencias, resultados, etc., nos permite objetivar las posibilidades reales de un equipo, durante su preparación competitiva a corto medio y largo plazo de cualquier equipo que quiera incursionar en el primer nivel mundial. Para ello se hace necesario realizar los estudios correspondientes de varios ciclos competitivos, analizando las causas de los buenos y malos rendimientos de aquellos países que se han encontrado entre los primeros lugares en el voleibol de élite.

MÉTODOS

Material y método

Población investigada: Los equipos medallistas así como los de mayor constancia en el rendimiento en los Campeonatos del Mundo y Juegos Olímpicos en el periodo comprendido entre 1998 y 2012

Sistema de métodos empleados

Método Histórico Descriptivo. Histórico- Comparativo - Generalización- Modelación - Técnica de Análisis de Contenidos Referenciales.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Sistemas de juego imperantes.

El sistema de juego que ha imperado desde mediados de la década del 1970 ha sido el 5-1. (Cinco atacadores y un pasador), el cual ha tenido en su composición hasta el 1985 tres receptores y atacadores de los extremos (posiciones 2 y 4), dos atacadores Centrales o de primer tiempo, y un pasador. Este sistema les daba potencialidades a los equipos en el ataque, aunque existía gran nivel de vulnerabilidad en la recepción, por la razón que todos los atacadores participaban en la formación del recibo. Esta situación no le permitía a especialistas de la posición tres aumentar su tiempo de especialización, tanto en el bloqueo como en el ataque. Además, el jugar en la posición tres, la carga psíquica y física aumentaba de manera significativa para ellos. Normalmente realizaban entre 120 y 140 saltos por partidos de cinco set.

Surge a partir del año 1985, el llamado opuesto, o diagonal al pasador, debido principalmente a que se estaban desechando muy buenos atacadores solamente porque no recepcionaban bien el saque^[1]. De esta manera comienzan las estrategias en las formaciones de recibo para esconder o evitar que el llamado diagonal participara en la defensa del saque.

Con el tiempo la correlación de responsabilidad en el ataque cambio, convirtiéndose este jugador hasta los Juegos Olímpicos de Londres en el atacador que más puntos ofrecían a su equipo, por ejemplo, Dmitriy Muserskiy fue el máximo anotador del partido con 31 puntos, un récord para un partido por la medalla de oro olímpica y Maxim Mikhaylov terminó con 17 puntos, dándole 148 puntos en total^[2,3]

En esta Olimpiada se lanzó una tendencia más en la formación básica de los posibles atacadores Centrales u Opuestos, donde hasta el presente año 2014, donde a los primeros es posible prepararlos como diagonales y viceversa^[4]. (Rusia en la gran final)

1. **Vaticinio entre los grandes**

RUS: Aunque ellos son impredecibles, necesitaran cambiar al menos entre 2 a cuatro jugadores de mayor edad. Su ventaja es que cambiaron antes que el resto del mundo, pero con jugadores veteranos de gran experiencia competitiva nacional, pero nuevos en el ámbito internacional donde no eran conocidos. Ya ellos encontraron nuevamente el camino, pudiendo presentar en el futuro mediato un equipo superior como los de hasta ahora presentado, porque tienen una liga poderosa y muchos jugadores talentosos. Ganaron la LM 2013.

BRA: Está obligado a cambiar y ya lo ha hecho. Ellos ganaron mucho con un grupo de jóvenes talentosos, ahora esos jóvenes pierden en los J.O. y en L. Mundial, (2012 y 2013) la capacidad de recuperación estaría dada en tratar de alcanzar lo que no han alcanzado y en este espacio ellos lo ganaron todo, por lo que con ese mismo grupo, solamente les queda perder todo lo que ganaron.

ITA: Sus mejores jugadores están comprendidos entre los 30-39 años. Renovar y perderá rendimiento, pudiéndose mantener entre los cuatro

mejores en Río, con mejor aval para Tokio 2020 por la liga que mantienen en su país.

BUL: Al parecer es el equipo que puede ser una revelación en este nuevo ciclo. Al menos es contante entre los cuatro finalistas en las últimas presentaciones. Sus problemas son de índole social y administrativos, jugadores tienen para hacer buenas presentaciones.

USA: Ya cambiaron después de Beijing, y fueron sextos en el C. Mundial Italia 2010. En Río ya tendrán una experiencia como equipo de casi ocho años. Serán sin dudas un contrario más a vencer. Ellos aspiran a ser campeones olímpicos en el 2016, al menos eso dice su historial de rendimiento, (8 años).

CUB: Tienen un equipo muy joven en cuanto: edad, experiencia competitiva general, así como con la élite, también en los entrenamientos para el primer nivel, responsabilidad para figurar entre los mejores de forma constante cada día. En dos años tendrían que hacer la proeza de reconquistar la supremacía del área Centroamericana y del Caribe, la NORCECA, ser finalista en la Liga Mundial 2014, 15 y 16, así como ser finalista también en el C. Mundial en POL 2014. Y Ganar los J. Panamericanos de 2015. Con ese aval podríamos pensar en la actuación en los olímpicos de Río 2016.

CONCLUSIONES

Entre los equipos de los mejores resultados se encuentran:

Juegos Olímpicos:

Brasil, una medalla de oro y dos de plata

Rusia con 1 medalla de oro, y dos de bronce

USA, una medalla de oro, un 4to y un 6to lugar

SER, una medalla de oro.

ITA, una medalla de plata, dos de bronce y un cuarto lugar

Tercero

BUL, un cuarto lugar.

El de mejores resultados fue BRA, seguido de RUS, después USA, ITA y por último BUL. CUB en esta etapa no tiene resultado alguno en J. Olímpicos

A nivel de Campeonato del Mundo, los resultados fueron los siguientes:

Primero: BRA con tres medallas de oro

Segundo: ITA con una medalla de oro, dos 5to y un 4to

Tercero: SER una plata y un bronce

Tercero: CUB con una de plata, una bronce, un 21 y un 6to lugar

Más atrás se encuentra RUS con una de plata, un 5to y un 7mo

POL una de plata y un 17mo.

BUL con una medalla de bronce y un 7mo lugar, después FRA con una medalla de bronce

USA sus actuaciones en Campeonatos del Mundo en este periodo que se analiza no son relevantes.

El 70.8% (34 jugadores) de los cuatro primeros equipos se encuentran entre 23 a 29 años. Y el 29.2% que es el equivalente a 14 jugadores tienen entre 30 a 39 años.

La media de la talla de estos cuatro primeros equipos en los Juegos Olímpicos fue de 1.99.5 metros

Más del 80% de los participantes han participado de forma activa en las competencias más importantes de cada ciclo olímpico, como Juegos Olímpicos, L. Mundiales, Campeonato y Copa Mundial.

REFERENCIAS

- Herrera Delgado, I. G. y Ruiz, A. Estrategia para el Desarrollo de la Capacidad de Salto. Editorial F. V. V. Vitoria. 2006. p. 30-50
- FIVB. <http://www.fivb.org/en/technical/olympics/2012/men/>.
- Herrera Delgado, I. G. Manual de Consulta Operativa del Entrenador I. Editorial FVV. Vitoria. España. 1996. p.45-87
- Herrera Delgado I. G. Manual de Consulta Operativa del Entrenador II. Editorial F. V. V. Vitoria. 2006. p. 98-118
- FIVB. <http://www.fivb.org/EN/Technical/WoldChampionships/Men/2010/>
- Herrera Delgado, I. G. Tesis en Opción del título Dr. C. de la Cultura Física. Ciudad de la Habana. 2004. p. 68-90

LOS DEPORTES DE AVENTURA, UNA TENDENCIA CONTEMPORÁNEA

Idalmis Fernández Téllez¹, Hirbins Manuel Dopico Pérez², Migdalia Tamayo Téllez³, Maikel Ramírez Álvarez⁴

^{1,4} Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte (Facultad Guantánamo)

² CEPEDE Facultad Camagüey

³ CUG Facultad de Sociología

idalmisft@inder.cu

INTRODUCCIÓN

En Cuba los deportes de aventura han adquirido una gran relevancia, aunque esta ha estado muy ligada a la vida del hombre, la aventura, tal como la conocemos hoy, es un fenómeno reciente ^[1]. Estos son la práctica, de actividades de alto riesgo con algún componente deportivo, que impliquen la participación de una persona como una respuesta al desafío que ofrecen principalmente el mundo físico, natural, donde el resultado que perciben los participantes sea desconocido, crea emociones y sensaciones que se viven al máximo ^[3,4]. Se pueden diferenciar distintas disciplinas en función del entorno donde se desarrollen ^[2]; en esta investigación se utiliza el montañismo como actividad fundamental, teniendo en cuenta las características naturales de Guantánamo y su imponente relieve montañoso. Se realizaron 3 actividades, cada una con características diferentes con el objetivo de formar actitudes ambientales a través del montañismo para la adecuada utilización del tiempo libre ^[4,6].

MÉTODOS

Los métodos y técnicas más utilizados para la recogida de información:

1. Protocolo de observación: para la valoración del grado de influencia en la formación de actitudes ambientales en los estudiantes de la carrera licenciatura en Cultura Física, evaluada a través de una escala valorativa.
2. Entrevista grupal a los usuarios con el objetivo de valorar su estado de satisfacción individual, el cumplimiento de sus objetivos y, los logros y dificultades durante su la práctica de las actividades.
3. Dos cuestionarios para los conductores con el objetivo de evaluar la influencia de los deportes de aventura en la formación de actitudes ambientales en los estudiantes, así como del proceso de su aplicación.
4. Registro de la actividad, con el objetivo de identificar las principales consideraciones de los usuarios y conductores de las actividades.

Las fuentes de información que se utilizaron fueron: los usuarios, conductores y gestores de las actividades Recreativas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados fundamentales fueron resumidos en tres excursiones, modalidad recreativa que se utilizó para llevar a los estudiantes de la carrera Cultura Física a realizar montañismo en el Parque Nacional Alejandro de Humboldt y específicamente en los sectores de Ojito de agua y Baracoa.

Ubicado en el extremo más oriental del PNAH se encuentra el sector de Baracoa, geológicamente clasificado como uno de los territorios más antiguos de Cuba; reservorio de especies endémicas y de una paisajística difícil de igualar, motivos que avalaron su selección para las excursiones dos y tres el Yunque de Baracoa y las cuchillas del Toa respectivamente.

La meta de la segunda excursión fue alcanzar el Plato.

El regreso fue un descenso por el río Duaba, en balsa rústica, conocida por los lugareños como cayuca, a otra modalidad de deportes de aventura (canotaje), por supuesto, una imitación a esta.

El resultado se determinó a partir de los siguientes indicadores:

1. Utilización de tiempo libre.
2. Formación de actitudes ambientales.
3. Satisfacción individual por la práctica de los deportes de aventura.
4. Cumplimiento del objetivo de las diferentes excursiones.

El deporte de aventura en este caso se considera como la principal actividad físico-recreativa que se realizó en el tiempo de libre. Los resultados del trabajo arroja que los estudiantes dedicaron de 3 a 4 horas diarias a la preparación tanto física como de elementos de educación ambiental con respecto a las características físico geográficas del PNAH y las técnicas de montañismo específicamente, de lo que se infiere que

para la práctica de esta disciplina se necesita una gran cantidad de tiempo libre, la utilización del tiempo libre va a estar en dependencia de la época del año, en verano o vacaciones dedican más tiempo a estas actividades.

La determinación de la formación actitudes ambientales fue realizada a través de los indicadores cognitivo, afectivo y conductuales las que sirvieron de patrón referencial ^[1]: se observó una progresiva mejoría en el conocimiento de los problemas ambientales, los elementos fundamentales del medio ambiente, hábitos, capacidades, motivaciones, valores y los elementos del patrimonio cultural y natural de la zona, así como el respeto a las normas de conductas en las áreas protegidas.

Los niveles de satisfacción de los practicantes de las actividades fue 95,5% que evaluaron de muy alto, el (100%) de los conductores consideran muy alto grado de satisfacción, aunque opinan que el asesoramiento por parte de los especialista pudo ser mejor.

El 100% de los conductores consideran entre muy alto y alto el cumplimiento de los objetivos de las excursiones, logrando desarrollar en los usuarios sentimientos favorables, valores y un comportamiento individual y grupal consecuente con el contexto donde se desarrollaron las actividades recreativas.

CONCLUSIONES

Estos resultados indican que la práctica de los deportes aventura no solo son capaces de mejorar la Condición Física utilización el tiempo libre de los estudiantes de la carrera cultura Física, sino además formar actitudes ambientales por la relación que se establece entre los conocimientos, habilidades y valores que se adquieren en el desarrollo de las actividades, aprovechando las características físico geográficas del PNAH.

REFERENCIAS

1. Allport Gordon, W. (1967). La personalidad su configuración y desarrollo. (Edición Revolucionaria). La Habana: Instituto Cubano del Libro.
2. Fullonet, F. (1995). Propuesta de clasificación de las actividades deportivas en el medio natural. Apuntes: Educación Física y Deportes.
3. La necesidad de las actividades deportivas en el medio natural. Tándem, 16, 719.
4. González, A. y Américo, M. (1999). Actitudes hacia el medio ambiente y conducta ecológica. Psicothema.
5. Castillo Machado. R y Almaguer Álvarez A. (2003, Junio). Estrategia para la formación ambiental de los estudiantes de la carrera de Cultura Física. Revista Digital – Buenos Aires [on line]. Año 9, (61). Extraído de <http://www.efdeportes.com/>. Cutrera, J. C. (1987). Técnicas de Recreación. Buenos Aires: Editorial Stadium.
6. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estela.

EL SISTEMA CICLISTA-BICICLETA Y SU INFLUENCIA EN LOS RESULTADOS DEPORTIVOS EN EL CICLISMO DE ALTO RENDIMIENTO

Ileana María Quintero Sierra¹, Jorge Luis Báez Fernández²

¹ Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

² INDER

ileanags@inder.cu

INTRODUCCIÓN

Debido a insuficientes herramientas para evaluar el sistema ciclista – bicicleta en el ciclismo cubano de alto rendimiento, al enorme desarrollo de nuevas tecnologías en las bicicletas y sus aditamentos y al insuficiente conocimiento de cómo influyen los indicadores del sistema ciclista-bicicleta en los resultados de cada uno de los atletas, tomando como referencia su caracterización biomecánica y morfológica para lograr la individualización de cada sistema; se estableció como objetivo de la investigación elaborar una metodología para la caracterización del sistema ciclista-bicicleta de los atletas del equipo nacional de ciclismo.

MÉTODOS

Métodos

EMPÍRICOS

- Observación del sistema ciclista- bicicleta
- Entrevista a los atletas
- Revisión Documental

OTROS

- Biomecánicos y Morfológicos:
- Mediciones del Sistema ciclista-bicicleta.
- Filmaciones y análisis biomecánicos.
- Criterio de expertos

Estadísticos - matemáticos

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

El diagnóstico mostró que el sistema ciclista-bicicleta es diferente para cada atleta del equipo nacional de ciclismo y que su caracterización es necesaria para su perfeccionamiento.

Quedó evidenciado que dicha caracterización debe realizarse en diferentes momentos del desarrollo deportivo del atleta, ya que no solo depende de las características morfológicas del ciclista en sus diferentes edades biológicas sino también depende del desarrollo tecnológico con que se cuenta en cada categoría y momento estudiado ^[1,2].

Se constató que esta caracterización es diferente para cada especialidad dentro del ciclismo, debido a los diferentes tipos de bicicleta y a las diferentes posiciones que toma el atleta en cada evento ^[1].

Otro aspecto importante ofrecido por el diagnóstico es que evidenció la relación directa que existe entre los errores en el sistema ciclista-bicicleta y algunas lesiones y síntomas mostrados por los atletas en las ejecuciones lo que afecta los resultados deportivos ^[2,3,4].

Se elaboró una metodología para la caracterización del sistema ciclista-bicicleta para los atletas nacionales de alto rendimiento.

Se está validando dicha metodología, se corrigen los errores y analizan los resultados competitivos luego de un período de adaptación al nuevo sistema.

CONCLUSIONES

Se elaboró una metodología para la caracterización del sistema ciclista-bicicleta para los atletas nacionales de alto rendimiento.

REFERENCIAS

1. Abbiss, C. R. y P. B. Laursen. Models to explain fatigue during prolonged endurance cycling. (USA) *Sports Medicine* 2005;35(10), 865-898.
2. Aguado, X., M. Izquierdo y V. L. González.. *Biomecánica fuera y dentro del laboratorio*. León: Universidad de León; 1997.
3. Algarra, J. L. *Ciclismo y rendimiento. Volumen I. Aprender a entrenar las capacidades físicas*. Portugal: Editorial UVP/FPC; 2006.
4. *Ciclismo y rendimiento. Volumen II. El entrenamiento de la técnica y la táctica*. Portugal: Editorial UVP/FPC; 2006.

ESTADO ACTUAL DE LA CONDICIÓN FÍSICA DE LOS FUTBOLISTAS PREJUVENILES DEL CLUB GUAJIROS JUNIOR DEL DEPARTAMENTO DE LA GUAJIRA

Jesús Alberto González Ortega

Universidad de La Guajira

jealgonor@uniguajira.edu.co

INTRODUCCIÓN

El fútbol que se practica hoy día es consecuencia de una evolución histórica, que influye extraordinariamente en los conceptos de preparación y competición actuales ^[1,2].

Ajeno a lo que sucede en las ciudades más competitivas de este deporte en el país, las observaciones e indagaciones realizadas al club objeto de estudio, muestran que los entrenamientos no están elaborados en estructuras de planificación, no se tiene en cuenta el ordenamiento de contenidos para la preparación física y los mismos no están basados en aspectos lógicos y metodológicos; los principios del entrenamiento deportivo no se aplican, el grupo no es sometido a una etapa de preparación general, ya que inmediatamente son convocados para alguna competencia, se inicia un trabajo con características de etapa de preparación especial y competitivas; rompiendo de esta manera el principio de la periodización.

Por lo tanto, la contradicción que se pretende resolver a través de esta investigación radica en que la condición física de los futbolistas juveniles del club Guajiros Junior no satisface las exigencias de la competición contemporánea. Por lo que el *Objetivo* que se propone esta investigación está orientado a: Diagnosticar el estado actual de los futbolistas juveniles del Club Atlético Guajiros Junior del municipio de Riohacha - La Guajira,

MÉTODOS

El estudio se realizó con un equipo de fútbol juvenil del municipio de Riohacha, departamento de La Guajira, el mismo fue seleccionado de forma intencional; está compuesto por 24 jugadores, que promedian los 15,4 años y fueron evaluados por posición de juego para conocer su condición física. (3) arqueros (8) defensas, (8) volantes y (5) delanteros.

El componente motor se evaluó por medio de los test de Wells (cm) que valora la flexibilidad de posteriores, lanzamiento de balón medicinal para la fuerza explosiva de brazos (cm), salto altura (cm) para la fuerza explosiva de piernas, skipping de (Groszer) para valorar la fuerza rápida, ir y venir 2x30 para la resistencia anaeróbica láctica, Course Navette para la resistencia aeróbica, ir y venir 10 x 30 metros de (Godik) para la resistencia anaeróbica láctica, carrera de 3 metros para la velocidad de reacción y carrera de 30 metros para la velocidad ^[3,4].

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para esta investigación se toma como referentes las direcciones planteadas por Cardona y Forteza ^[1,2] (tabla 1).

Por posiciones de juego y en las direcciones condicionantes, se encontró que en el test de resistencia anaeróbica láctica, los arqueros obtuvieron una media de 10,57seg, para los defensas los resultados fueron más relevantes en relación a estos con 10,53 seg, los volantes con 10,45 seg realizan una mejor ejecución y los delanteros con 10,55 seg ubicándose por debajo de los defensas. (Ver figura 1).

Con respecto a la resistencia anaeróbica láctica, los delanteros con una media de 1,05 min son quienes realizan una mejor ejecución en cuanto a tiempo de la prueba, seguidos por los volantes con 1,07 min, los defensas con 1,15 min se ubican en tercer lugar y por último los porteros con 1,29 min.

Con relación al rendimiento aeróbico los volantes son quienes representan los niveles de consumo máximo más altos (VO2max) con una media de 42,02 ml/kg/min, seguidos por los defensas con niveles de 40 ml/kg/min, los delanteros registran 37,81 ml/kg/min y con el menor resultado los arqueros con 31,57 ml/kg/min.

Como resultado del análisis de la fuerza rápida (Skipping) se obtuvo que los porteros realizan el mayor número de repeticiones durante la prueba, representando una media de 33,83 repeticiones, a estos resultados le siguen el de los delanteros con 33,8 repeticiones y sucesivamente los defensas con 33,69 repeticiones, quedando registrado con la menor cantidad de ejecuciones los volantes con media de 33,06.

Con relación a los resultados de flexibilidad (Wells) los porteros obtuvieron una calificación de bueno según la escala con 8,33cm, siguen a estos en la misma categoría los volantes con 6,25cm y ya para la categoría promedio que ofrece la escala se encuentra los defensas con 4,38 cm y los delanteros con 5,6 cm.

Resultados de las direcciones determinantes:

En relación al comportamiento de la velocidad los resultados obtenidos por los delanteros con una media de 4,49 seg en 30 metros, los volantes registran 4,71 seg, los defensas 4,86 seg y los menores resultados con 5,02 seg los arqueros. (ver figura 6).

Observando los resultados de la resistencia a la velocidad se aprecian valores en los delanteros de 42,53 seg considerándose el mejor grupo de la prueba, a estos le siguen los defensas con una media de 42,59 seg, los volantes registran 43,04 seg y por último los arqueros con resultados de 45,25 seg para esta capacidad.

Con relación a la velocidad de reacción los volantes muestran los mejores resultados del grupo con una media de tiempo de 1,11 seg, los delanteros 1,13 seg, seguido a estos los arqueros con 1,16 seg y los defensas con 1,19 seg.

En la evaluación de la fuerza explosiva de piernas los defensas obtuvieron una calificación en la escala de pobre con una media de 44,38 cm, seguidos de los arqueros con 46,67 y para la calificación de bajo promedio con 47,88 cm están los volantes, seguidos en la misma calificación por los delanteros con 48,20 cm.

En la prueba de fuerza explosiva de brazos la menor distancia es para el grupo de arqueros con una media de 6,50 cm, seguidos por los defensas con 6,94 cm; la mayor distancia en grupo es para los volantes y delanteros con 7,41 cm y 7,40 cm respectivamente.

CONCLUSIONES

- Los arqueros registraron el mejor resultado del grupo en la prueba de flexibilidad y fuerza rápida. Obtuvieron resultados negativos en la dirección anaeróbica láctica y láctica, VO2Max, velocidad y fuerza explosiva de brazos.
- Los defensas no se destacaron en ninguna de las pruebas con resultados significativos, notándose su deficiencia en flexibilidad, velocidad, velocidad de reacción, fuerza explosiva de piernas.
- Los volantes obtuvieron mejores resultados en la prueba de resistencia anaeróbica láctica, VO2Max y velocidad de reacción, fuerza explosiva de piernas y brazos. Sus registros negativos se dieron en fuerza rápida y resistencia a la velocidad.
- Los delanteros mostraron los mejores tiempos en la velocidad, resistencia a la velocidad, fuerza explosiva de piernas y brazos y fuerza rápida. De forma negativa mostraron sus aptitudes en resultados de VO2Max.

REFERENCIAS

1. Cardona Nieto, D. (2008). La planificación por direcciones de preparación basado en el esquema de campanas estructurales en el fútbol de alta competición. (Tesis de doctorado no publicada). Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. La Habana, Cuba.
2. Cardona M, Forteza A. Fútbol: introducción a una tesis doctoral en ciencias de la cultura física. Lecturas: Educación Física y Deportes. 2008; 118(1). Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd118/futbol-introduccion-a-una-tesis-doctoral.htm>
3. Donatien K. & Sánchez A. 2010. Sistema para la Planificación y Control del Entrenamiento Deportivo en la Escuela Cubana del Judo Femenino. Portal Deportivo. 2010; 3(16):2-16.
4. Muñoz ME. "El Establecimiento de los Objetivos en el Deporte (parte I)". Portal Deportivo; 2007(1): 2-12

LIMITACIONES EN EL DESEMPEÑO TÁCTICO DE LOS JUDOKAS JUVENILES

Juan Antonio González Estrada¹, Manuel Copello Janjaque²

¹INDER

²Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

juanges@inder.cu

INTRODUCCIÓN

Históricamente los judokas de Ciudad de la Habana han sustentados sus ataques en acciones sobre las piernas de sus oponentes, alcanzado resultados, pero en las dos últimas ediciones, después del nuevo reglamento, no se obtuvo el éxito esperado.

Para atenuar la subjetividad de estas consideraciones se entrevistó a los entrenadores y se comprobó que los Judokas dan las mismas respuestas, sin derribar a los adversarios, evidenciándose conducta mecánica, uso restringido del repertorio técnico, carencia de técnicas auxiliares; y dependencia del entrenador. Se realizó una caracterización a la actividad competitiva ^[1] después del nuevo reglamento y se observó:

- Un incremento de realización de las acciones.
- Disminuyó el intervalo de tiempo de maniobra.
- Aumentaron los niveles de fuerza, las exigencias intelectuales y el grado de especialización senso – perceptual para diferenciar los ataques y defensas.

Posteriormente, se aplicó una encuesta a los judokas que arrojó que:

- No están aptos para anticiparse a los ataques de sus adversarios.
- Las nuevas exigencias no les permiten desarrollar su arsenal técnico aunque no se sienten físicamente agotados.
- Declaran falta de confianza y seguridad, tanto en ellos mismos, como en los recursos técnicos que poseen.

Resulta entonces que las exigencias del nuevo reglamento limitan el desempeño de los judokas juveniles del sexo masculino.

¿Cómo atenuar el efecto de aquellos aspectos que limitan el desempeño de los judokas masculinos juveniles, en condiciones de competencia?

Elaborando un modelo metodológico que permita orientar el proceso preparación de los judokas, hacia una aplicación más efectiva de los recursos que poseen en las nuevas condiciones de oposición.

MÉTODOS

La población es de 14 con una muestra de 7 judokas del sexo masculino con 15 años de edad promedio y escolaridad promedio de 10mo grado. Se utilizó la observación para discernir la cantidad de acciones realizadas por los judokas y las elegidas por el entrenador cuantificando las mismas con la medición permitió explorar la relación entrenador-atletas, las pruebas físicas, el compromiso con el resultado y el desempeño de los competidores en la competencia fundamental.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se realizó un estudio exploratorio en la preparación **física**, en el press plano, semicucullilla, press plano invertido y halón de clean reflejándose un incremento de los niveles de fuerzas y esta se hace extensiva a la rapidez de ejecución de las acciones observándose no solo un desarrollo en el trabajo aerobio, sino en condiciones de lactacidemia, se puede concluir que el nivel de preparación física, no es un factor limitante en su desempeño. Desde el punto de vista **técnico** los profesores aseguran que los judokas manifiestan: inestabilidad al desequilibrar, desplazamiento sin fluidez, falta de variabilidad y versatilidad en el agarre e inconsistencia de la postura, esto identifica a la mayor parte de los atletas de este nivel entonces, no puede afirmarse que la preparación técnica es un factor limitante para los judokas. Acerca del **Estado de la Disciplina** refieren que es de gran importancia porque les garantiza el éxito, cumplen con todos los deberes dentro y fuera del entrenamiento, a veces descansan sin autorización cuando las cargas son intensas teniendo el entrenador que motivarlos para que culminen la actividad, luego se demuestra que este aspecto no afecta el rendimiento. Se explora el **Nivel de Compromiso con el resultado sobresaliendo** el área personal, la familiar y la docente, de forma indirecta en la parte deportiva sobresale el resultado, el rendimiento y el apoyo concientizando que el rendimiento me permite corregir los errores y el perfeccionamiento de las acciones que son las que hacen posibles los resultados. Se observa el deporte en tercer plano, todos comprenden que

es la vía principal para viajar y alcanzar las aspiraciones materiales. Pero no puede afirmarse que sus motivaciones no están en correspondencia con su disposición hacia la competencia. Se evaluó la **Relación con el entrenador** donde los judokas refieren que explica la actividad adecuadamente, los involucra en la planificación, los apoya y los motiva y por último se estudió el **Nivel de efectividad en el último campeonato nacional**^[2]. De 24 combates se ganaron 13 y se perdieron 11 para un 54% Se observaron 20 amonestaciones con un 47% los falsos ataques siguiéndole la pasividad en los combates 29%, con un 10% los agarres prohibidos y sacar el pie fuera del área y con un 1% acciones prohibidas. Se realizaron 169 ataques de ellos fueron efectivos 67 para un 39% también se verificó que el total de efectividad en contra fue de 43%. Se interpreta que los judokas juveniles, no están adaptados a las nuevas exigencias de la competencia, comentario que reafirma la pertinencia del problema científico de la investigación.

CONCLUSIONES

1. El nivel de desarrollo alcanzado en la preparación, no es una limitante para el desempeño de los competidores.
2. Las limitaciones del desempeño en los judokas no se encuentran en la preparación, sino que está dirigida a la transformación de las condiciones de realización a partir del nuevo reglamento.

REFERENCIAS

1. Matveev L. Fundamentos del entrenamiento deportivo. / Editorial Raduga. (1997).332p.
2. Manuel C.J. Control del rendimiento táctico.(2007)

BATERÍA DE EJERCICIOS PARA EL PERFECCIONAMIENTO DEL MOVIMIENTO DE DELFÍN DE NADADORES DE MARIPOSA DE LA ESFA “MARCELO SALADO”

Juan Manuel Díaz Carús¹, Santiago Ferrat Hernández², Delio González Morales³

^{1,3} Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

² Área Deportiva “Cesáreo Fernández”

jmd@inder.cu

INTRODUCCIÓN

La práctica de la Natación está basada principalmente en la técnica y de forma secundaria en el entrenamiento de la velocidad y la resistencia. Por lo tanto, por mucha distancia que se nade o por mucha intensidad que se aplique, no se conseguirá un mejor nadador si este no logra alcanzar una técnica de movimientos depurada.

La Comisión Técnica Nacional de Natación, teniendo en cuenta la importancia que ha adquirido la realización del movimiento delfín en la Natación de carreras, ha establecido una norma reglamentaria por categorías¹ que se aplica en los controles y algunas competencias nacionales por categorías.

Debido a las deficiencias detectadas en la ejecución de los mariposistas de la categoría 13-14 años de la ESFA “Marcelo Salado” la presente investigación se propuso elaborar y aplicar una batería de ejercicios para el perfeccionamiento del movimiento de delfín en la arrancada y las vueltas de nadadores de la técnica Mariposa en la categoría 13-14 años de la ESFA “Marcelo Salado”.

MÉTODOS

La muestra utilizada para la realización de la investigación representa el 100% de los mariposistas de la categoría 13-14 años de la ESFA “Marcelo Salado” compuesta por 4 varones y 2 hembras para un total de 6 nadadores.

Todos los integrantes de la muestra nadan los mismos eventos y tienen la misma estructura de planificación de su entrenamiento de acuerdo a su edad y sexo.

Para la realización de esta investigación, se llevaron a cabo observaciones a varias sesiones de entrenamiento con el objetivo de diagnosticar el nivel de ejecución técnica del movimiento de delfín a los nadadores objeto de estudio.

Se realizó además una encuesta al colectivo de entrenadores de la ESFA “Marcelo Salado”.

Se elaboró una batería de ejercicios que se aplicó durante un periodo de tiempo de seis meses durante el cual se desarrollaron dos macrociclos de preparación y dos competencias fundamentales.

Esta batería de ejercicios contiene ejercicios en tierra y agua dirigidos al desarrollo de la fuerza explosiva, la coordinación y ejercicios especiales para el movimiento delfín.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resumen de los resultados alcanzados con este grupo de nadadores de Mariposa antes y después de aplicada la batería de ejercicios:

En la Tabla 1 se muestra estado en que se encontraban los sujetos objetos de estudio según el diagnóstico inicial y en la Tabla 2 los resultados alcanzados por estos sujetos luego de la aplicación de la batería de ejercicios.

Los resultados de la observación que aparecen en las tablas anteriores denotan mejoría, reflejada en la disminución de los tiempos y el aumento del alcance en las arrancadas y las vueltas logrando así la norma establecida por la Comisión Técnica Nacional. Solo un investigado no varió sus resultados con la preparación.

CONCLUSIONES

Con la aplicación de los ejercicios seleccionados se pudo mejorar la eficiencia en la arrancada y las vueltas en cuanto a distancia, cantidad de movimientos de delfín y tiempo de realización en correspondencia con las normas establecidas por la Comisión Técnica Nacional.

REFERENCIAS

1. Comisión Nacional de Natación. Programa de preparación del deportista. La Habana: Editorial Deportiva; 2013. Cap 4.

Tabla 1 Diagnóstico Inicial

Nadadores	1	2	3	4	5	6
Tiempo del Movimiento de Delfín en la arrancada (seg)	7.57	9.11	8.52	8.57	8.12	9.16
Cantidad de movimientos de delfín en la arrancada	8	5	6	12	5	8
Cantidad de metros en la arrancada	10	7	8	13	7	8
Tiempo de acercamiento en las vueltas (seg)	3.20	3.52	3.15	3.34	3.42	3.63
Tiempo de rebote en las vueltas (seg)	7.51	8.54	8.21	8.01	8.45	8.32
Cantidad de movimientos de delfín en las vueltas	8	2	3	8	2	3
Cantidad de metros en la vuelta	8	5	6	8	4	5

Tabla 2 Resultados alcanzados por los sujetos objeto de estudio después de aplicada la batería de ejercicios.

Nadadores	1	2	3	4	5	6
Tiempo del Movimiento de Delfín en la arrancada (seg)	6.81	7.52	7.63	7.65	8.22	8.25
Cantidad de movimientos de delfín en la arrancada	8	5	6	12	5	8
Cantidad de metros en la arrancada	12	10	10	14	7	11
Tiempo de acercamiento en las vueltas (seg)	3.01	3.30	3.10	3.13	3.60	3.25
Tiempo de rebote en las vueltas (seg)	6.80	7.51	7.57	7.63	8.85	7.83
Cantidad de movimientos de delfín en las vueltas	6	5	4	8	2	4
Cantidad de metros en la vuelta	8	7	8	10	4	7

ADECUACIONES AL SISTEMA DE SELECCIÓN DE TALENTOS VELOCISTAS DEL ATLETISMO CUBANO

Lianell Jova Elejalde¹, Magda Mesa Anoceto², Rodolfo Vidaurreta Bueno³, Edgardo Romero Frómata⁴

^{1,2,3} Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"
jova80@inder.cu

INTRODUCCIÓN

El sistema de selección del velocista cubano propone como criterios los resultados en un conjunto de ejercicios básicos que guardan una elevada correlación con los resultados competitivos, así como el ritmo de desarrollo de las capacidades motoras dominantes, el ritmo de desarrollo de los resultados competitivos, el ritmo de asimilación de las cargas de entrenamiento, el componente genético, y también el juicio intuitivo del entrenador¹, pero su principal limitación radica en su aplicación indistintamente para todas las áreas del Atletismo, obviando características intrínsecas del área de velocidad correspondientes a los componentes físico-motriz, biomecánico, antropométrico, técnico y psicosocial^{2,3,4,5}. El objetivo de esta investigación es establecer adecuaciones al sistema de selección de talentos en el área de velocidad para el ingreso de atletas a las Escuelas de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) en la categoría 12-13 años y su permanencia.

MÉTODOS

Fueron empleados métodos como el análisis documental, la consulta a expertos para la determinación de dimensiones e indicadores a tener en cuenta en el sistema de selección de velocistas para el ingreso y permanencia en las EIDE. Se aplicaron encuestas y entrevistas. Se utiliza la triangulación por métodos y por fuentes. La medición, para obtener los datos que permitieron evaluar el comportamiento de los indicadores.

La aplicabilidad y viabilidad de la propuesta se evaluó a través del cumplimiento de las condiciones que se consideran requeridas para ello, con resultados en la práctica en La Habana con 37 atletas preseleccionados para ingreso a la EIDE "Mártires de Barbados" para el curso 2010-2011, y el criterio de usuarios (Comisión Provincial y Comisión Nacional de Atletismo).

Desde el punto de vista estadístico-matemático se utilizó la distribución empírica de frecuencias, el cálculo de medidas descriptivas como la media y la desviación estándar. Se aplicó la prueba de bondad de ajuste de Shapiro-Wilks para comprobar la normalidad de la muestra analizada y consecuentemente determinar las escalas de evaluación de los indicadores que forman parte de la propuesta. Se realizó un análisis de varianza multivariado para comparar las medias de los cuatro grupos atendiendo a los factores categoría y sexo simultáneamente (12-13 años femenino, 12-13 años masculino, 14-15 años femenino y 14-15 años masculino).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La propuesta de adecuaciones va encaminada a: Las adecuaciones **para el ingreso a las EIDE** de atletas de la categoría 12-13 años en el área de velocidad y las adecuaciones **para la permanencia en las EIDE**. Las adecuaciones para el ingreso va a estar conformada por dos fases relacionadas entre sí: La fase 1. Preselección de posibles talentos en la categoría 12-13 años para el área de velocidad, donde se determinan los mejores atletas en la categoría 12-13 años femenino y masculino de acuerdo con el proceder actual normado en el Programa de Preparación del Deportista. La fase 2. Selección de posibles talentos en la categoría 12-13 años para el área de velocidad, donde se determinan los atletas con mejores resultados en los indicadores que constituyen descriptores del rendimiento en las pruebas de velocidad y que a su vez son los factores determinantes de los cuales depende la velocidad en las carreras. Esta segunda fase cuenta con su procedimiento para la evaluación de los indicadores en cada atleta. A partir de la revisión bibliográfica y el análisis realizado, que se asumen para la selección del posible talento en el área de velocidad en las edades de 12-15 años se determina agrupar por dimensiones los indicadores, **ver Tabla 1**.

La lista de indicadores recomendados por los expertos coincidió con los indicadores resumidos en la **Tabla 1**, resultado del análisis documental. Son los indicadores que se proponen incorporar al proceso de selección

de posibles talentos en el área de velocidad en las etapas que corresponden a las EIDE.

Siguiendo un procedimiento descrito se logra en una segunda ronda del criterio de experto la ponderación⁶ de las dimensiones propuestas, ver **Fig. 1**.

Para determinar la evaluación ideal por dimensión y general, **ver Tabla 2**. Para la determinación de la evaluación general de un atleta y la fortaleza de cada dimensión **ver Tabla 3**.

Para dar paso a la toma de decisión en la selección: Se listan los atletas con mayores puntuaciones generales, luego se destacan las dimensiones con mayor fortaleza en cada atleta, se realiza el análisis cualitativo por parte de los entrenadores y metodólogos de la Comisión Provincial de Atletismo y finalmente se listan los atletas seleccionados.

Las otras adecuaciones dirigidas a la permanencia en las EIDE de atletas de 12-13 años que ingresaron en el área de velocidad del atletismo se ejecutarán en: El tránsito del atleta de la categoría 12-13 años al **primer año** de la categoría 14-15 años. Y en el tránsito al **segundo año** de la categoría 14-15 años.

Con la experiencia práctica desarrollada en La Habana de la propuesta de selección y el seguimiento realizado a los atletas seleccionados bajo la misma, entre los años 2010 y 2013 se comprobó cómo estos atletas mantuvieron rendimientos que les permitió la permanencia en la EIDE y llegar a participar con resultados relevantes en las finales provinciales y Juegos Escolares Nacionales. **Ver tabla 4**.

CONCLUSIONES

Las adecuaciones al sistema de selección del velocista cubano para el ingreso y permanencia en las EIDE es una propuesta que se caracteriza por su pertinencia, aplicabilidad y viabilidad. La propuesta enriquece el proceso de selección del velocista cubano al incorporar indicadores que describen mejor las características de un atleta para el área de velocidad.

REFERENCIAS

- Romero E. Programa para la formación básica del velocista cubano. Atletismo II. Ciudad Habana: Unidad Impresora José Antonio Huelga; 2006.
- Siris GM, Gaidarska PM, Rachev KI. Selección y pronóstico de las facultades en el atletismo. Moscú: Editorial Vneshtorgizdat; 1988.
- Ozolin NG, Markov DP. Atletismo. Ciudad de la Habana: Ed. Científico Técnica; 1991.
- Romero E. Programa para la formación básica del velocista cubano. Atletismo II. Ciudad Habana: Unidad Impresora José Antonio Huelga; 2002.
- Grosser M. Entrenamiento de la velocidad. Fundamentos, Métodos y programas. Barcelona: Editorial Martínez Rosa, S.A; 1992.

Tabla 1. Dimensiones e indicadores para la selección del posible talento en el área de velocidad (según la bibliografía consultada).

Dimensión	Indicadores
Físico-motriz	1. Rapidez de traslación 1. Tiempo de apoyo 2. Tiempo de vuelo
Biomecánica	3. Frecuencia de pasos 4. Longitud de pasos 5. Cantidad de pasos 6. Velocidad media
Morfológica	1. Estatura en bipedestación 2. Estatura en sedestación 3. Longitud de miembros inferiores
Técnica	1. Arrancada Baja 2. Carrera elevando muslos (C. E. M) 3. Carrera elevando muslos con extensión de piernas al frente 4. Salto alterno 5. Carrera progresiva
Psicosocial	1. Motivación 2. Reacción simple 3. Concentración de la atención 4. Apoyo familiar

INDICADORES PARA DETERMINAR EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO TÁCTICO EN LA LUCHA CATEGORÍA 9-10 AÑOS

Lida de la Caridad Sánchez Ramírez¹, Israel Loforte Marrón², Mario E Quintero Cuervo³, Jesús Rivaflecha Cutié⁴

¹ Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”

^{2,3,4} Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” Santiago de Cuba
lsanchezr@scu.uccfd.cu

INTRODUCCIÓN

La forma primera del pensamiento es en la actuación¹, es un proceso mental que por su estructura es un acto orientado a la solución de determinada tarea², la aptitud de percibirse de un problema depende del saber^{3,4}. Pensamiento táctico es la capacidad para evaluar rápidamente la situación y tomar una decisión⁵. En consecuencia, los deportes de combate exigen estimulación de potencialidades creativas del niño, sustentado en la solidez y asimilación de los conocimientos, habilidades y hábitos, que favorezca dicho pensamiento. Al aplicar entrevistas y encuestas se determinó restricciones en indicadores que permitan determinar el pensamiento táctico. El objetivo de este tratado es de elaborar indicadores que permitan mitigar tales limitaciones.

MÉTODOS

Se seleccionaron 10 atletas que representó el 58% de la población. Se empleó distribución de frecuencias absolutas y relativas y la escala de Likert.

Se desarrollaron procedimientos epistemológicos para determinar dimensión e indicadores:

- Análisis teórico del pensamiento táctico a partir de la caracterización de la muestra.
- Criterios de selección de la dimensión
- Precisión de dimensión e indicadores.
- Consulta a especialistas para valorar la utilidad de los indicadores.
- Valoración de criterios y sugerencias emitidos por expertos.

Cualidades específicas expresadas en los indicadores: profundidad, flexibilidad, amplitud, independencia, originalidad, rapidez.

Indicador 1:

Nivel de asimilación de la información.

Sub indicadores

- Logra percibir al momento la distancia.
- Logra analizar la distancia y la acción.

Indicador 2:

Ritmo de previsión de la acción del contrario.

Sub indicadores

- Previene las intenciones del adversario mientras oculta su verdadero plan.
- Elige adecuadamente la acción para aprovechar el momento, y determina la esencia de lo que percibe.

Indicador 3:

Utilización de operaciones mentales convergente y divergente.

Sub indicadores

- Mantiene bajo control gran parte de las acciones
- Emplea profundidad única y poco frecuente
- Varía dialécticamente su acción ante una situación que no satisface el logro de los objetivos.

Indicador 4:

Toma de decisiones rápidas acertadas.

Sub indicador

- Selección de la acción en plazo breve

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La aplicación de los indicadores se comprobó limitaciones en: (ver fig. 1):

- Percibir y analizar al momento la distancia y acción.
- Prevenir las intenciones del adversario mientras oculta su verdadero plan.
- Elegir de modo adecuado la acción para aprovechar el momento.
- Procedimientos para variar la acción ante una situación que no satisface el logro de los objetivos.
- Selección de la acción en plazo breve.

Se aplicó taller de socialización para valorar funcionalidad de los indicadores y es reconocido por su intencionalidad creativa y organizativa, posibilita perfeccionar métodos para el desarrollo del

pensamiento táctico, en correspondencia con las exigencias del programa.

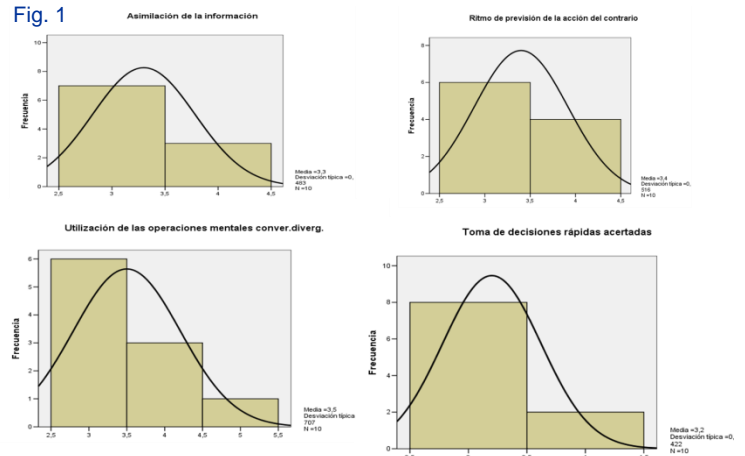
CONCLUSIONES

La elaboración de indicadores esenciales y funcionales posibilitó determinar el talento del jugador para tomar una decisión correcta en el menor tiempo posible⁶ atendiendo a uno o varios estímulos en la interacción de la tarea.

REFERENCIAS

1. Rubinstein SL. Principios de Psicología General. La Habana: Ediciones Revolucionarias; 1984. p.379-380.
2. Dorta Sasco F A. Nociones de Psicología de la E.F.Y. EL Deporte. Ciudad de la Habana. Editorial Pueblo y Educación; 1984.p. 109-112.
3. Núñez P. Fundamentos Teórico- Metodológicos de la Preparación Táctica del Deportista. Conferencia; 2010.
4. Rubinstein SL. Principios de Psicología General. La Habana: Ediciones Revolucionarias; 1984. p.391.
5. Zatsiorski VM. Metrología Deportiva; 1989. p. 208-209.
6. Torres TG. Metodología de entrenamiento del pensamiento táctico a través del juego; 2000. p. 45.

Fig. 1



LA CARGA PSÍQUICA Y LAS CONDICIONES QUE MÁS AFECTAN A LOS ATLETAS TANTO POSITIVA COMO NEGATIVAMENTE EN LA COMPETENCIA

Marian Martín García¹, Arturo Buchholz Niubo²

¹ Estudiante de Psicología, Uh

² Estudiante de la MEDAC

cguerra@estudiante.psico.uh.cu

INTRODUCCIÓN

Los deportistas están sometidos a condiciones y exigencias durante los entrenamientos y las competiciones, que deben superar para el logro de rendimientos satisfactorios¹.

La competición es el principal campo de prueba de cualquier deportista, significa enfrentarse a ciertas situaciones: comenzar errando las ejecuciones, rivales con un rendimiento inesperado, público exigente a favor o en contra, que el deportista tenga una sensación de debilidad física, que se le haga reproches, etc. Todo esto puede influir como carga psíquica, pues el deportista puede vivenciar estas situaciones a modo de freno para su rendimiento.

El objetivo general de este estudio es valorar la percepción subjetiva de los jugadores acerca de cómo influyen determinadas condiciones en su desempeño, perturbándolo o estimulándolo.

MÉTODOS

Observamos y trabajamos con 12 jugadores masculinos, del equipo CAPITALINOS que representó a la Habana en el Liga Superior de baloncesto 2012-2013.

Utilizamos el "Test del síntoma de carga" de R. Frester², que recoge 21 condiciones para ser evaluadas por cada jugador como freno o estímulo para su rendimiento y con cual intensidad.

Para el análisis de los datos, se construyó un fichero con todas las evaluaciones de las distintas variables por sujeto. Para el procesamiento de estos datos se utilizarán las técnicas de la estadística descriptiva. A partir de una distribución de frecuencia de los datos, se hallará el estadígrafo de tendencia central, en este caso la media de las puntuaciones por sujeto y por variables, individual y grupal. Con el objetivo de conocer su comportamiento típico, es decir conocer el valor alrededor del cual oscilan los valores de las variables en estudio. Posteriormente se hallará la Desviación estándar la cual se utiliza como punto de partida para calcular el coeficiente de variación que se utiliza para analizar la dispersión neta de las variables y obtener información de la comparación de los resultados mostrados.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Las 5 condiciones que más perturban en sentido general a estos atletas son: Sensación de debilidad física (ítem8) como la más perturbadora con una puntuación media general de 6.7; reproches durante la competición (ítem 13) con una puntuación media de 6.1; flojos rendimientos en los entrenamientos y en las competencias previas (ítem 11) con una puntuación media de 5.5; discordancia con los entrenadores, con compañeros de equipo o familia (ítem 9) con una puntuación media de 5.4 y traslados demasiado largos (ítem20) con una puntuación media de 5.3.

Según las 21 condiciones del test. Las 5 situaciones más estimuladoras fueron : Metas de rendimiento excesivamente altas (ítem6) fue la más estimuladora de todas con una puntuación media general de 3 ; papel de favorito (ítem5) y pensar continuamente en las metas fijadas (ítem17) se comportaron con una puntuación media de 3.2 lo que nos sugiere que ambas condiciones son vivenciadas con igual intensidad estimuladora; acciones malogradas al principio (ítem1) con una puntuación media de 3,3 y espectadores (ítem 21) con una puntuación media de 3,5.

CONCLUSIONES

1. Las condiciones que más afectan a los jugadores del equipo Capitalinos y que constituyen condicionamientos de carga psíquica, aunque no con una alta intensidad son: la sensación de debilidad física, recibir reproches durante la competición, tener discordancias con el entrenador, con los compañeros de equipo o familia, haber tenido flojos rendimientos en los entrenamientos y competiciones previas y los traslados demasiado largos.
2. Las condiciones que los jugadores perciben como estímulos para sus rendimientos son: papel de favorito, contrarios desconocidos, pensar continuamente en el cumplimiento de las metas fijadas, las metas de rendimiento excesivamente altas, las acciones malogradas al principio y la presencia de espectadores.

REFERENCIAS

1. Acosta ME. Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. La Habana: Editorial Deportiva; 2005.
2. Frester R. El test de síntoma de carga: Un procedimiento para el análisis de la elaboración. En P.K. Doil. Aportes a la Psicología Deportiva. La Habana: Orbe; 1976.p. 113-123.

COMPORTAMIENTO DE LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DE CANSANCIO EN LAS DIFERENTES ETAPAS DEL PERIODO PREPARATORIO

Marisol C. Suárez Rodríguez¹, Juan A. Martínez²

¹Centro Provincial de Medicina del Deporte.

marisol.suarez@infomed.sld.cu

INTRODUCCIÓN

El estudio de la percepción subjetiva de cansancio (PSC), se ha convertido en una necesidad, por la repercusión que tiene esta respuesta psicológica en el rendimiento del deportista. Es objetivo de este trabajo el registro de su comportamiento a lo largo de un periodo preparatorio, información que permite visualizar como se produce el proceso de adaptación a las cargas, en relación con dicha respuesta.

MÉTODOS

A un grupo de 30 deportistas de judo femenino, se les realizaron 531 mediciones de la PSC, antes y después del suministro de cargas planificadas en los diferentes mesosistemas del periodo preparatorio; para lo cual se utilizó una variante de la escala de Borg.

Se calcularon los estadígrafos de tendencia central para conocer el comportamiento típico de la variable en estudio. Se utilizó la Prueba t de Student para muestras relacionadas, con el objetivo de evaluar si las mediciones difieren entre sí de manera significativa y el Coeficiente de Correlación Lineal Simple para variables pareadas, para comprobar si existe relación entre la variable antes y después de suministrar las cargas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los principales resultados demostraron que en el periodo preparatorio se producía un aumento de la PSC, posterior al suministro de cargas de entrenamiento (tabla 1). Aumento que está dado porque la PSC es una variable de comportamiento lineal con la carga, esto es, que en la medida que la carga aumenta, también aumenta la PSC^{1,2,3}.

El aumento se produce de forma gradual y se va incrementando a partir del mesosistema de preparación especial (6.19) y hasta el mesosistema de estabilización de la forma deportiva (7.13), es decir que en la medida en que avanzan los meses de la preparación los deportistas experimentan más cansancio (tabla 2).

Es en el mesosistema de estabilización de la forma deportiva donde los deportistas se autovaloran más cansados antes de comenzar el entrenamiento (4.13) y donde se produce el mayor aumento de la PSC después de recibir las cargas (7.13). El menor aumento se produce en el mesosistema de preparación especial variado, en el que la diferencia de media se comportó en -2.35.

Esto confirma que el comportamiento de la PSC responde entonces a una percepción subjetiva de la carga y no a las características de la planificación del entrenamiento, ya que en la medida en que avanza la preparación del deportista y este se va acercando a su competencia fundamental; las cargas disminuyen sus volúmenes y aumentan en intensidad, por lo que no es de esperarse que exista una fatiga real. El hecho puede estar asociado a que la intensidad provoca una mayor vivencia de cansancio. Esta percepción no debe estar próxima a la competencia fundamental, todo lo cual justifica la necesidad de una intervención cognitivo-conductual y de una medición objetiva de la fatiga.

Se comprobó además que el aumento de la PSC que se produce en todo el periodo preparatorio y en cada uno de sus mesosistemas, posterior al suministro de las cargas es significativo (.000) (tabla 2). Por lo que el aumento se debe a las cargas de entrenamiento suministradas y no a otras causas fortuitas, a pesar de la relación que guarda la PSC con otros factores de vida del sujeto.

Se demostró que existe una relación significativa entre el comportamiento de la PSC, antes y después de recibir las cargas (.000), por lo que de experimentarse cambios en las mediciones pre-cargas podrían esperarse comportamientos similares en las mediciones post-carga.

CONCLUSIONES

El suministro de cargas de entrenamiento planificadas provocó un aumento significativo de la PSC durante todos los mesosistemas del periodo preparatorio. El aumento es mayor y gradual a partir del mesosistema de preparación especial y hasta el mesosistema de estabilización de la forma deportiva.

Es en este último donde los deportistas se autovaloran más cansados antes de comenzar el entrenamiento y donde se produce el mayor aumento de la PSC después de recibir las cargas. El menor aumento se produce en el mesosistema de preparación especial variado. Lo cual no está en correspondencia con las características de la planificación del entrenamiento.

REFERENCIAS

1. Casariego, C. Comportamiento de la resistencia eléctrica de la piel y la percepción subjetiva de cansancio ante las cargas de entrenamiento en atletas de judo femenino. Tesis de Maestría (Maestría en Psicología del Deporte). La Habana, ISCF "Manuel Fajardo". 2009.
2. Martínez, J. A., Casariego, C., Suárez, M. Comportamiento de la autovaloración del estado físico después del suministro de cargas de entrenamiento. Revista Cubana de Medicina del Deporte y la Cultura Física. 2011; 5 (2).
3. Rodríguez, I. Valoración de la fatiga en atletas de judo masculino a partir de los métodos directo e indirecto. Tesis de Maestría (Maestría en Psicología del Deporte). La Habana, UCCF "Manuel Fajardo". 2008.

Tabla 1. Valores de tendencia central de la PSC antes y después del suministro de cargas en el periodo preparatorio.

Mediciones	Número de mediciones	Medias	Desviación Standar	Error Standar medio
Antes	531	3.78	1.317	.059
Después	531	6.43	1.438	.066

Tabla 2. Comportamiento de la PSC antes y después de las cargas en cada mesosistema.

Mesos	Medic	Medias		Desviaciones		Valores	
		Antes	Después	Antes	Desp.	Dif. media	Signif.
MPFG	147	3.52	6.01	1.321	1.503	-2.49	.000
MPEV	80	3.96	6.31	1.427	1.523	-2.35	.000
MPE	129	3.48	6.19	1.269	1.509	-	.000
						2.705	
MOFD	129	3.81	6.53	1.313	1.469	-	.000
						2.725	
MEFD	46	4.13	7.13	1.258	1.108	-3	.000
Sumat.	531	18.9	32.17	6.588	7.193	13.27	.000
Prom.		3.78	6.43	1.317	1.438	-	.000
						2.654	

ESTUDIO DE LAS TENDENCIAS EN LA ACTIVIDAD COMPETITIVA DEL TAEKWONDO EN LA ALTA COMPETENCIA

Mileidy Paz Fortún

CUJAE

mileidyf@tesla.cujae.edu.cu

INTRODUCCIÓN

En el desempeño de los competidores se ponen de manifiesto diversos factores que condicionan el trabajo tanto de los entrenadores, directivos y oficiales. Sin embargo, al abstraerse de la totalidad y analizar los constituyentes que se relacionan en una competencia, se observan las acciones que le son propias, como lo más interno y esencial, pero dependientes de los condicionamientos externos, que son menos estables porque evolucionan más aceleradamente, transformando tanto la propia competencia como la preparación; razón por la cual queda latente la necesidad de prever el modo en que la evolución histórica de los factores externos de la competición afectará las características del ejercicio competitivo. Siendo así resulta necesario determinar las características que presentará el ejercicio competitivo de Taekwondo, a partir del estudio de la evolución histórica de los factores externos.

MÉTODOS

Se utiliza la **encuesta**, cuya finalidad era aprovechar la experiencia y los conocimientos de los protagonistas del proceso y la **observación**, que además de comportarse como la contraparte de los resultados de la encuesta, ayuda a obtener otros datos que tienen un carácter más objetivo.

Además la **medición**, para cuantificar y clasificar las acciones. Junto a estos métodos del nivel empírico cuenta la **revisión documental** para verificar el nivel de coincidencia entre la actividad práctica y lo que teóricamente está normado.

A partir del uso de la información se reconstruye la evolución histórica del ejercicio competitivo utilizando el método **histórico – lógico**, una vez definidas las fases que servirán de referencia al estudio se elabora una representación del ejercicio competitivo, lo cual es posible a partir de la **modelación**. Finalmente, sobre la base del método **sistémico – estructural** se determinan las variables o dimensiones que se relacionan.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Nadie duda que el deporte haya devenido producto mercantil y espectáculo, en una sociedad globalizada donde la violencia resulta atractiva como opción cultural, recreativa y también deportiva.

Siendo así, no hay que esperar que las tendencias en los deportes de combate se oriente a escenarios mesurados. El reglamento, los sistemas de participación y las innovaciones tecnológicas deben propiciar una mayor intensidad de las acciones y un perfeccionamiento extremo de los medios de ataques y defensa.

Se augura que los diferentes sistemas de clasificación están destinados a limitar la participación de atletas con bajos recursos económicos. Es evidente que la participación en eventos regionales son una condición *sine qua nom* para participar en las principales competencias del orbe ¹.

Es poco probable que ocurran nuevos cambios en las medidas del área, pero los sistemas de puntuación deben continuar modificándose para promover la espectacularidad de los combates y ello, junto a otros factores propiciará el incremento del volumen de elementos técnicos a utilizar en la competencia.

La duración de los asaltos y el tiempo mínimo de descanso entre combates, no deben modificarse significativamente, pues la tendencia ha sido acercarse a lo establecido en deportes de combate que tienen una tradición más larga como disciplinas olímpicas y en estos los cambios tienden a cierta estabilización (Tabla 1).

La forma del sorteo ha alcanzado un nivel de perfeccionamiento importante y pueden cambiar los programas u otros, pero el modo electrónico cubre hasta ahora las expectativas del presente y el futuro y es posible que las zonas del golpeo no se amplíen, pero las áreas se mantendrán o se extenderán, porque es contradictorio incitar a incrementar la frecuencia de ataques y disminuir el área para ejecutarlo ². En esta dimensión de la reglamentación, es probable que las divisiones de peso tiendan a homogeneizarse; es decir que las mismas divisiones que se enfrentan en eventos regionales y mundiales, sean las que se

participen en los Juegos Olímpicos, pero en lugar de orientarse a 4 como cantidad mínima, sea a 8 como las posibilidades máximas.

En cuanto al impacto que representan los avances tecnológicos en los medios de protección, en el vestuario, en la calidad del área de competencia y del espectáculo en general, será cada vez más atractivo y sofisticado, pero se producirá un encarecimiento significativo de los recursos imprescindibles para el entrenamiento y la competencia.

CONCLUSIONES

Atendiendo a los resultados obtenidos, no es posible afirmar si el ejercicio competitivo en Taekwondo será más atractivo, pero sí está claro que será cada vez más intenso.

Los nuevos sistemas de participación y los avances tecnológicos, se erigen como barreras para los competidores con menos desenvolvimiento económico, pues la participación en los eventos es la única garantía para asistir a competencia de mayor nivel y la instrumental a utilizar será cada vez más costosa.

REFERENCIAS

1. Federación Mundial de Taekwondo. Reglamento de arbitraje: Combate de Taekwondo.2009; p. 8-25.
2. Gómez Castañeda, Pedro. Tendencias actuales en el entrenamiento del Taekwondo. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires. No. 61 Junio 2003.

Tabla 1. Evolución del escenario competitivo

Variables	Indicador	Cambios por etapas			
		1973 – 87	1988 – 00	Después de 2001	
Sistema de Clasificación		Libre		Por Zonas	
	medidas del área	8 x 8m	10 x 10m	8 x 8m	
	Sistema de puntuación	1pto	2 y 1pto	3,2,1 pto	
	Duración de los asaltos	3min	2min		
	Reglamento	Tiempo mínimo de descanso entre combates	11min	8min	
		Forma del sorteo		Azar	Electrónico
		zonas de golpes	4	5	4
		Divisiones de peso	8	4/8	
Avances tecnológicos	Modo de registro de puntuaciones	Boleta	Electrónico		
	Medios de protección		5	6	8
	Tipo de área competitiva	Tabloncillo	Lona de nylon	Tapiz engomado	
	Vestuario	No Transpirante		Transpirante	

SISTEMA DE EJERCICIOS PARA POTENCIAR LA VELOCIDAD EN JUGADORES DE BALONCESTO

Rafael José Acosta Pereira

¹ Ministerio del Poder Popular para el Deporte de Venezuela
rafcost@gmail.com

INTRODUCCIÓN

El baloncesto es un deporte mixto intermitente de alta intensidad en el que se combinan acciones de intensidad baja, media y alta, y en el cual está presente el metabolismo aeróbico y anaeróbico [1]. Algunos autores como Hoffman, Tenenbaum, Maresh y Kraeme, Woolstenhulme, Bailey y Allsen han propuesto el componente anaeróbico como un requisito fundamental para conseguir el rendimiento en el baloncesto [2]. Se consideran las acciones de alta intensidad en un partido, y es imprescindible el desarrollo de la velocidad y la fuerza para lograr los esfuerzos explosivos variables del baloncesto [3].

A partir de deficiencias detectadas nos proponemos el objetivo de elaborar un sistema de ejercicios para potenciar el desarrollo de la velocidad en los ataques y contraataques de los jugadores del equipo juvenil masculino de baloncesto del Distrito Capital de Caracas.

MÉTODOS

Teniendo en cuenta las características de esta investigación y que permitieran sintetizar las ideas de estos autores, expresando en un esquema metodológico que permite una visión precisa que debe seguirse en esta investigación.

Ver **Figura 1**. Esquema metodológico de la investigación

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Un ejemplo concreto de resultado lo constituye la siguiente actividad de la Etapa de Preparación General.

Objetivo: Mejorar la velocidad a través de medios generales.

Nombre: Velocidad combinada sin balón.

Método: Repetición estándar, progresivo y combinado.

Forma Organizativa: En parejas, tríos, cuartetos, grupo (Grupo de divisiones)

Tiempo: 30 minutos de trabajo y descanso.

Medios: Reacción simple y compleja, agilidad, pliométricos múltiples.

Distancias: 25 y 30 metros.

Repeticiones: 3 - 4

Descanso entre repeticiones: 15 - 20 segundos.

Serie: 5 - 6

Descanso entre series: 2 - 2.5 minutos.

Intensidad: Baja

Volumen: Alto

Indicaciones metodológicas: Se debe realizar antes de comenzar la clase y después del calentamiento general y especial, además se debe tener en cuenta lo siguiente:

1. Medir la frecuencia cardiaca en reposo en 10 segundos antes y después de cada repetición.
2. En el trabajo en pareja tanto en la carrera como en los medios generales, el atleta que más se adelante se mantendrá realizando pausas activa de trabajo como caminar y respirar profundo.
3. Trabajo dirigido hacia la capacidad anaerobia láctica combinada con la aerobia.
4. Las carreras se debe utilizar las formas según posturas laterales izquierda y derecha, de espalda, en zigzag con marcas de control situada en el terreno.

CONCLUSIONES

Mediante el diseño y la utilización del Sistema de Ejercicios se constató que la calidad del mismo en el proceso de la preparación física de la velocidad, también presenta carencias y limitaciones, lo que justificó la necesidad de desarrollar un estudio para la mejora de la calidad de este proceso de los atletas juveniles de Baloncesto del Equipo Distrito Capital de Caracas.

REFERENCIAS

1. Alvaro V. Estricta, planificación y promoción de los deportes De equipo. Master ARD. COE. 1995; Modulo 2.1.7
2. Cañizares J. & Sampedro J. Cuantificación del esfuerzo y de las acciones de juego de la base en baloncesto. Clinic, 1993; 22: 8-10.
3. García Manso, J. Deficiencia de Estrategia Metodológica para el Baloncesto en el Ataque Rápido Ofensivo. Madrid: Editorial Gymnos 2006 p. 5-10.

Fig. 1 Esquema Metodológico de la Investigación



MANUAL DE ENTRENAMIENTO PARA LA PREPARACIÓN FÍSICA-TÉCNICO-TÁCTICA DE LOS ATLETAS DE GOALBALL

Sergio Arquímedes Milán Olivera

¹ Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"
sergiomo@uccfd.cu

INTRODUCCIÓN

El Goalball lo inventaron en 1946 el austriaco Lorenzen y el alemán Reindle. El juego fue presentado en los Juegos Paralímpicos de 1976 en Toronto. Desde entonces, la popularidad de este deporte ha aumentado hasta el punto de que ahora se juega en todas las regiones del mundo¹.

En Cuba se comenzó a practicar este deporte paralímpico en el año 1988 por la provincia de Villa Clara, y en el 1997 se celebró aquí el primer campeonato nacional. Este es un deporte exigente que requiere que los atletas estén bien preparados física, técnica y tácticamente. Muchas veces esto no se cumple por falta de documentación metodológica para orientar y conducir el entrenamiento de los atletas. Por esta razón se propuso el siguiente objetivo: Elaborar un manual de entrenamiento deportivo para la preparación física-técnico-táctica de los atletas de *goalball* de la provincia Granma.

El manual de entrenamiento deportivo constituye una valiosa herramienta metodológica donde se desvelan los componentes didácticos (Figura 1) que deben ser analizados, investigados y puestos a punto para la preparación física-técnico-táctica de los atletas paralímpicos.

La preparación física-técnico-táctica, como expresa Ozolin es el proceso pedagógico-educativo que por medio de ejercicios, métodos, formas organizativas, recursos materiales y espacios resolverá la enseñanza-perfeccionamiento de la técnica de la modalidad deportiva seleccionada, la educación-desarrollo de las capacidades físicas y la conducción de la competencia con el contrario².

MÉTODOS

A los ocho atletas de la provincia Granma que intervinieron en el campeonato nacional del 2012 se les controló un grupo de variables de desempeño en condiciones de juego como referencia para evaluar el proceso de entrenamiento deportivo. En cada partido jugado se registró el número de paradas del balón, tiro a portería, estirada hacia los laterales, orientación espacial, acciones tácticas complejas y estado de salud para determinar el porcentaje de acciones efectivas y no efectivas. Los resultados obtenidos clarificaron los elementos que debían ser enfatizados en el manual de entrenamiento para la preparación física-técnico-táctica en el *goalball*.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La entrevista realizada a los entrenadores provinciales de este deporte reveló la aceptación del manual al considerarlo un soporte teórico-metodológico para perfeccionar el proceso de entrenamiento deportivo con los atletas de *goalball*.

Durante la fase final de la competencia nacional de Goalball, del año 2013, celebrada en Bayamo, los resultados estadísticos revelaron una mejoría sustancial en las variables:

- Paradas de balón: 60% de efectividad.
- Tiros a puerta: 60% de efectividad
- Estiradas hacia los laterales: 60% de efectividad.
- Orientación espacial: 80% de efectividad.
- Acciones tácticas complejas: 100% de efectividad.
- Estado de salud de los atletas: 100% de calidad óptima.

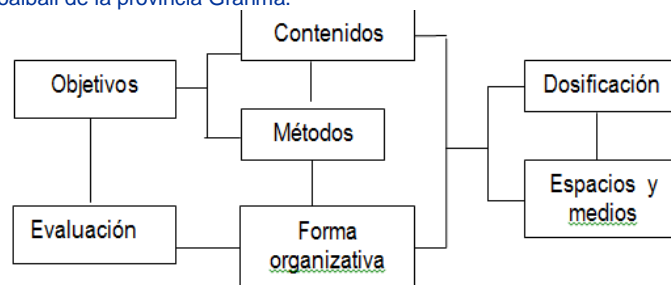
CONCLUSIONES

Estos resultados indicaron que la elaboración del manual de entrenamiento deportivo para la preparación física-técnico-táctica en el *goalball* privilegia el desarrollo de las capacidades físicas básicas y las destrezas ofensivas y defensivas de los jugadores.

REFERENCIAS

1. Federación Internacional de Deportes para Ciegos. Reglamento para competiciones internacionales de Goalball. Madrid: IBSA; 2006.
2. Ozolin, N.G. Sistema contemporáneo de entrenamiento deportivo. 1ª ed. Ciudad de la Habana: Editorial científico-técnica; 1983.
3. Harre, D. Teoría del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana: Editorial científico-técnica; 1973.
4. Federación Española de Deportes para Ciegos. Deportes para personas ciegas y deficientes visuales. 1ª ed. Madrid: FEDC; 2002.

Figura 1. Componentes estructurales del manual de entrenamiento deportivo para la preparación física-técnico-táctica de los atletas de *goalball* de la provincia Granma.



METODOLOGÍA PARA EL CONTROL Y EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO TÁCTICO OFENSIVO EN EQUIPOS DE BÉISBOL.

Jorge Luis Fabra González

¹ Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”. Facultad Guantánamo.
jlfabrag@uccfd.gtm.cu

INTRODUCCIÓN

El Béisbol, es uno de los deportes más complejos por sus combinaciones tácticas y variabilidad de desarrollo. Mucho se ha hablado, y poco se ha escrito, acerca de la táctica en el Béisbol, específicamente la táctica ofensiva, la cual es determinante en un partido pues es la construcción de carreras lo que determina el resultado final de un juego de Béisbol. [1] La comunidad cubana científica del Béisbol, ha realizado una constante labor de perfeccionamiento del proceso de preparación del deportista, aplicando los adelantos científicos tecnológicos y estudiando con profundidad la técnica de muchas acciones [2], no siendo así en el caso de la táctica, campo donde a nuestro modesto juicio se carece de investigaciones sobre el control y evaluación de esta actividad. Por tanto el proceso de control y evaluación del desempeño táctico ofensivo en el Béisbol, tiene ante sí el reto de la integralidad al contemplar un grupo de elementos significativos y determinantes del juego ofensivo, por lo que se propone elaborar y aplicar una metodología que permita realizar el control y evaluación táctico ofensivo en equipos de Béisbol durante el juego.

MÉTODOS

Se utilizó la Encuesta y la Entrevista en el diagnóstico para precisar la dificultad existente en cuanto al control del desempeño táctico ofensivo en el Béisbol; para determinar los indicadores que pudieran estar en una propuesta metodológica para el control del desempeño táctico ofensivo en el Béisbol, se utilizaron la Observación, la Entrevista, y la Encuesta; la Medición fue utilizada para el registro de valores numéricos a los indicadores observados; el Criterio de Expertos, permitió enriquecer la crítica a la concepción teórica y el procedimiento metodológico propuesto y obtener opiniones a considerar para su perfeccionamiento, así como el Pre Experimento para su validación; la Distribución Empírica de Frecuencias para el procesamiento cuantitativo de la información; el Coeficiente K para comparar los resultados del Criterio de Expertos; la Media Aritmética para el procesamiento cualitativo de la información

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

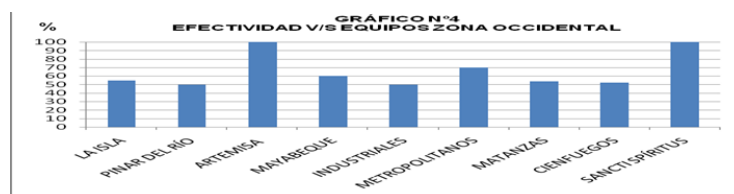
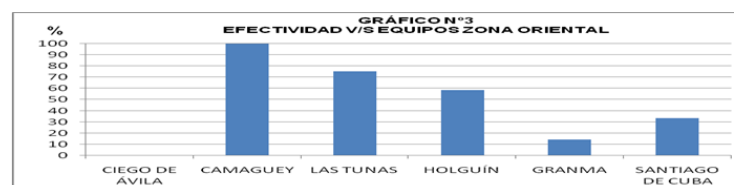
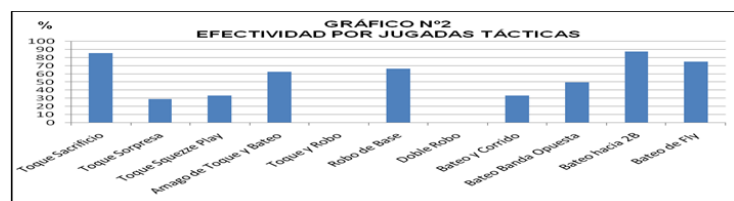
Los resultados obtenidos de forma individual por jugadores frente a jugadas tácticas durante la Serie Nacional 51, se comportaron como se muestra en el **Gráfico N°1**. De los jugadores regulares los que poseen mejores porcentajes de efectividad fueron los jugadores N°6, N°8 y N°9, con 69.2%, 70% y 76.4% respectivamente. Como se observa en el **Gráfico N°2**, el Bateo hacia 2da Base fue la jugada táctica que mejor criterio de efectividad tuvo entre los jugadores del equipo Guantánamo, con un 87.5%. También el Toque Sacrificio destaca dentro del grupo de jugadas tácticas con mejores criterios de efectividad con un 85.7%, seguido por el Bateo de Fly con un 75% de efectividad. Como se observa en el **Gráfico N°3**, el equipo de la Zona Oriental contra el que Guantánamo jugó mejor tácticamente fue Camagüey, con 100% de efectividad, mientras que fue el equipo de Ciego de Ávila contra quien peor se jugó tácticamente en esta zona. En el **Gráfico N°4**, se muestran los resultados del desempeño táctico ofensivo frente a los equipos de la Zona Occidental, y se ilustra que los jugadores de Guantánamo, se desempeñaron mejor frente a los equipos de Artemisa y Sancti Spiritus, ambos con un 100% de efectividad.

CONCLUSIONES

Los jugadores enfrentaron un total de 127 acciones tácticas ofensivas, de ellas 76 efectivas, para un 59.8% de efectividad. El promedio de efectividad contra equipos de la Zona Occidental fue 60.9%, mientras que contra equipos de la Zona Oriental fue 54.8%. Los equipos contra quien tácticamente jugó mejor Guantánamo fueron Artemisa, Sancti Spiritus y Camagüey. La jugada táctica con mejor efectividad fue el Bateo hacia 2da Base con 87.5%, y la que menor efectividad tuvo fue el Doble Robo con 0%.

REFERENCIAS

1. Reynaldo Balbuena FE. Modelo de Entrenamiento de Significación Táctica para Deportes de Equipo. La Habana: Editorial Deportes; 2011.
2. Reynaldo Balbuena F; Padilla O. Tendencias actuales del entrenamiento en el Béisbol. La Habana: Editorial Deportes; 2007.



PROCEDIMIENTO PARA DIAGNOSTICAR EL PROCESO DE PLANIFICACIÓN EN EL PENTATLÓN MODERNO DE ALTO RENDIMIENTO

Yhullieith Delgado De la Cruz

¹ Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Facultad Guantánamo.
manivela@inder.cu

INTRODUCCIÓN

El Pentatlón Moderno es una modalidad deportiva conformada por tiro deportivo, esgrima, natación, equitación y carrera ecuestre.

A partir del año 2009 se produjeron cambios significativos en la reglamentación de esta modalidad deportiva direccionándose en el orden de ejecución de los eventos que puede variar en dependencia de la sede, el sorteo en la equitación se realiza por bolas numeradas, pero solo el atleta que viene ocupando el primer lugar hasta el momento de la realización de la equitación es el único con derecho a extraer su número de ubicación, a partir del número extraído se ubicarán los restantes atletas; por último se unen el tiro y la carrera para conformar el evento combinado.

A partir de estos cambios se realizó un análisis a la estructura de planificación que realizan los entrenadores del Pentatlón Moderno del alto rendimiento que en definitiva dio al traste con las insuficiencias teóricas que existen sobre el proceso de planificación que limitan la satisfacción de las exigencias competitivas en este deporte.

Siguiendo un orden lógico adecuado se procedió a realizar el diagnóstico de la investigación y para ello se determinaron de la variable "planificación", las dimensiones que la comprenden y de estas los indicadores, a partir de los cuales es posible elaborar los instrumentos que permiten evaluar el comportamiento de este proceso ^[1,2,3,4].

Objetivo general

Elaborar los instrumentos para el diagnóstico del proceso de planificación en el pentatlón moderno de alto rendimiento.

MÉTODOS

Sistémico estructural: Para descomponer el objeto de estudio en subsistemas esenciales.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A partir de la operacionalización de la variable "planificación" se obtuvieron las siguientes dimensiones: Capacidad de previsión, sistematización de los recursos disponibles y relación con la competencia, de las cuales se obtuvieron los siguientes indicadores:

Relación con la convocatoria.

Relación con la reglamentación.

Objetividad del pronóstico.

Relación con el escenario.

Relación: Objetivo-contenido-métodos y medios.

Relación entre los recursos materiales, humanos y financieros con el objetivo de la planificación.

Estructura a utilizar.

Índice o nivel de especificidad de los medios.

Relación entre criterio de efectividad y la modelación del entrenamiento.

Los cuales permitieron elaborar los instrumentos que a continuación presentamos

Cuestionario de la encuesta

1. ¿Cuáles son los aspectos que se tienen en cuenta para la elaboración del plan de entrenamiento?
Datos de reconocimiento
Fecha del evento fundamental.
Resultados de la macro estructura concluida.
Características generales del escenario donde se realizará el evento fundamental.
Ruta crítica de los eventos preparatorios con vista a la competencia fundamental.
Disponibilidad de los recursos materiales y financieros.
Otros, ¿Cuáles?
2. ¿Cómo se realiza el sistema de selección de los atletas con vista al evento fundamental? (ranking).
3. ¿Cuáles son los mecanismos utilizados para relacionar a sus atletas con el escenario competitivo? (en eventos nacionales e internacionales).

4. ¿Cómo se administran los recursos financieros, materiales y humanos disponibles en correspondencia con los objetivos de la planificación?
5. ¿Mencione los modelos de planificación que se ha utilizado con mayor frecuencia por los entrenadores en el Pentatlón Moderno?
6. a partir de su experiencia seleccione la estructura que se ajusta con mayor precisión al entrenamiento del pentatlón moderno en la actualidad. ¿Por qué?
ATR
Estructura pendular
Estructura de bloques
Direcciones determinantes y condicionantes
Periodización de Matveiev.
7. ¿En qué medida son utilizadas las nuevas reglamentaciones en la realización de los test competitivos?
8. ¿Se actualizan los criterios de planificación a tenor de las constantes transformaciones que se realizan en el deporte?

Protocolo para la revisión documental:

Objetivos del estudio

Documentos

Programa de preparación del deportista

Plan de entrenamiento

Unidades De Análisis

Categoría De Análisis

Información registrada

Valoración Cualitativa

Valoración Cuantitativa

Conclusiones

CONCLUSIONES

Al realizar el procedimiento para la descomposición de la variable planificación en subsistemas esenciales se pudo arribar a la elaboración de los instrumentos que permitirán realizar un diagnóstico en el pentatlón moderno para el alto rendimiento.

REFERENCIAS

1. Gastón Pérez, Gilberto y otros. Métodos y técnicas de la investigación educativa. (1996).
2. La encuesta (citado 2010 abril 1) disponible en <http://www.tecnicas-de-estudio.org/investigacion/investigacion51.htm>
3. Ruiz Aguilera A. La investigación en la educación. Sto Domingo. República Dominicana. (2007)
4. Toledo Díaz, Edison. Elementos de Metodología de la Investigación. (2002).

FOLLETO METODOLÓGICO PARA LA ENSEÑANZA DE LOS ELEMENTOS TÉCNICOS DEL GRUPO D “EQUILIBRIO Y FLEXIBILIDAD” DE GAD

Yoany Navarro Andreu¹, Tatiana Valdés Valdés², Mireysis de la Caridad Guevara López³

^{1,2} Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
yoanyna@uccfd.cu

INTRODUCCIÓN

La Gimnasia Aerobia Deportiva ha tenido gran repercusión en nuestro país, aunque, aún es insuficiente el nivel de información técnico metodológico especializado que oriente totalmente a las entrenadoras en la conducción del proceso de preparación gimnástica. Para darle solución a esta problemática las autoras se propusieron diseñar un folleto metodológico como material de apoyo que oriente a las entrenadoras de Gimnasia Aerobia Deportiva en la enseñanza de los elementos técnicos del grupo D de Equilibrio y Flexibilidad, lo que a su vez constituirá una herramienta que les pueda tributar positivamente en la preparación de las gimnastas.

MÉTODOS

La propuesta se elaboró, a partir de la detección (observación, Gráfico 1.) de las deficiencias más generales de las entrenadoras al dirigir el proceso de enseñanza y aprendizaje de los elementos técnicos, así como de sus criterios (encuesta, Gráfico 2.) acerca de las características de la preparación de este grupo técnico, ofreciendo un instrumento de trabajo con un carácter teórico-metodológico y práctico (metodología para la enseñanza) con un enfoque integrador, como alternativa de solución a los problemas detectados durante el proceso de investigación.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Aspectos considerados para elaborar los pasos metodológicos

- Grupo, Familia y valor técnico del elemento.
- Las exigencias planteadas en el Código de Puntuación vigente sobre el grupo técnico.
- Indicaciones metodológicas para el trabajo de los equilibrios.¹
- Errores más comunes.

Recomendaciones para la aplicación de la propuesta

Para la aplicación de esta propuesta se debe partir de la obtención del nivel de preparación física necesario para la asimilación de la técnica. Para esto se incluye una batería de ejercicios especiales¹ que tributan al desarrollo de las capacidades físicas de Fuerza, Flexibilidad y Coordinación para influir en el mejoramiento de los equilibrios.

Indicaciones metodológicas generales para el grupo técnico de equilibrio

Se debe tener presente la necesidad de un fortalecimiento previo de la musculatura erectora del tronco, las piernas y pies, los músculos laterales (tibial anterior y músculos peroneos), así como del desarrollo de la flexibilidad de piernas, el equilibrio, la orientación espacial y la coordinación precisa de todo el sistema motriz.

La enseñanza de este grupo técnico debe de estar precedida por la adquisición de hábitos posturales gimnásticos, así como deberá exigirse el cumplimiento de las fases o partes del ejercicio: posición inicial o fase introductoria, desarrollo o fase fundamental y posición final). Se recomienda la enseñanza de los elementos de equilibrios de manera aislada y luego podrán combinarse con otras estructuras de movimientos.

Recomendaciones específicas

- Comenzar desde el apoyo en cada una de las fases (1ra. fase, 2da. fase y centro).
- Primero se enseñarán los equilibrios con la pierna libre al lateral, al frente y por último atrás, ello está dado por la dificultad de la colocación.
- Deben enseñarse primero en planta, en relevé, con cambio de posición de la pierna libre.
- Pueden trabajarse como un nivel de ayuda, desde la posición de acostadas (tendidas) cuando la pierna libre es lateral o al frente.

Metodología para el desarrollo de la flexibilidad

Los movimientos que se utilizan para elongar determinada musculatura deberán ser opuestos a su función agonista, para mejorar la elasticidad de un grupo cuya función es agonista es necesario realizar acciones contrarias a su agonomía (contracción) situándolo en acciones opuestas (antagonismo).

Grupos musculares a los que se dirigen los ejercicios

1. La musculatura y articulación del hombro y parte posterior del tronco.
2. La región abdominal.
3. La musculatura y articulación de la cadera.
4. La musculatura y articulación del tobillo.

CONCLUSIONES

1. Se elaboró un Folleto que orienta los pasos metodológicos para la enseñanza de los elementos técnicos del grupo D propiciándole a los entrenadores una herramienta de trabajo a utilizar durante el proceso de enseñanza - aprendizaje de los equilibrios y la flexibilidad.
2. Se pudo constatar mediante la valoración de los especialistas, el carácter pertinente, viable y generalizable de dicho material de apoyo a la enseñanza.

REFERENCIAS

1. Navarro Andreu Y. La efectividad en la ejecución de los equilibrios de las gimnastas cubanas de Gimnasia Rítmica de la ESFAAR, un problema a resolver [tesis]. La Habana: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”; 2010.

Gráfico 1. Análisis de las encuestas realizadas a entrenadores.

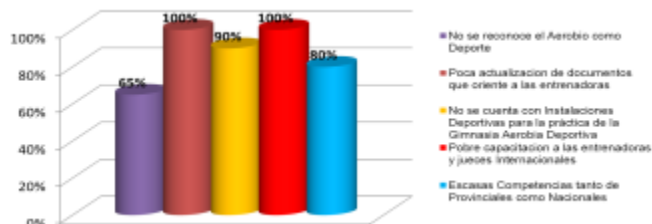


Gráfico 2. Análisis de las observaciones a las secciones de entrenamientos.

