

RESUMENES DEL SIMPOSIO

Artículos originales

CONFERENCIAS

El Psoas Iliaco, un verdadero ícono holográfico del cuerpo humano

Autor: Lic. Camilo Llorca Rubio. avlopez43@inder.cu

IMD

Resumen

Este tema que queremos abordar es el fruto de la ardua tenacidad de numerosos investigadores y hombres de ciencia, que dieron incluso su vida en aras de dilucidar los emblemáticos fenómenos y procesos a los que el ser humano está sometido. En la década del 60 ya el médico quiropráctico norteamericano GOODHEART, hubo de descubrir la relación de un músculo con un órgano determinado y un meridiano energético. Los conceptos médicos actuales abogan por el criterio de la integración e interrelación donde la fragmentación ya va perdiendo su protagonismo. Por más de 12 años nos dedicamos al estudio y trabajo de los cambios bioquímicos y estructurales como procesos que atentan contra la salud del ser humano. Del psoas iliaco mucho sea estudiado y escrito, para numerosos expertos, es el músculo más importante de la biomecánica, el que no solo es un protagonista en la bipedestación, la marcha y la biomecánica pélvica, sino también en la fisiología de los órganos internos, en el ritmo respiratorio y en la circulación energética. En este trabajo llevamos la intención de escribir que es realmente el psoas iliaco y su relación con la armonía estructural, química, mental y energética del ser humano. Se utilizará para su exposición como medio audiovisual el retroproyector. Se utilizará el método descriptivo y explicativo. Se hará referencia a nuestra experiencia con la alta incidencia del espasmo del psoas iliaco en atletas de alto rendimiento.

Impacto del trabajo psicológico en deportistas de Yucatán en la Olimpiada Nacional de México 2013 y 2014

Autor: Mtro. Psic. William René Martín Rosado

México

Resumen

El Estado de Yucatán es una entidad federativa pionera de la Psicología del deporte en México al contar con un programa de estudios especializado en tal rama de la psicología que se ofrece desde septiembre de 2004 en la Universidad Autónoma de Yucatán con la importante aportación de los Dres.

cubanos Luis Gustavo González Carballido y Juan Antonio Martínez Mesa quienes han sido fundamentales en la formación de especialistas en Yucatán (Góngora Coronado, 2006).

Es así que se han abierto diferentes espacios de trabajo para los Psicólogos del deporte, cuya instancia principal es el Instituto del Deporte del Estado de Yucatán (IDEY) en donde se encuentra el área de Psicología del Deporte que pertenece al Departamento de Medicina y Ciencias Aplicadas al Deporte. Cada año en México se realiza la Olimpiada Nacional en la que compiten 35 delegaciones en 42 deportes. En el año 2013 el área de Psicología del IDEY trabajó con un total de 11 disciplinas deportivas durante todo el ciclo; los resultados obtenidos por deportes con psicólogo fueron: 158 medallas (74 % del total), siendo 44 medallas de oro (74%), 52 de plata (74 %) y 62 de bronce (74%). En 2014, los resultados obtenidos por deportes con psicólogo, obtuvieron 198 medallas (83 % del total y 40 medallas más con respecto al ciclo anterior), siendo 67 medallas de oro (93 %), 54 de plata (79 %) y 77 de bronce (78%). Resultan interesantes dichas estadísticas y son un buen indicador de que el trabajo multidisciplinario que el IDEY ha buscado está dando buenos resultados, por lo que es importante seguir promoviendo que las Ciencias Aplicadas al Deporte sean parte de los procesos de entrenamiento, algo que en México aún no es algo común en todos los Estados.

El rol de la triada de medicina deportiva en Villa Clara

Autores: MSc. Yaima Aguila Ribalta, Lic. Y Gutiérrez Caraballo, Dr. Oscar Acosta, Lic. CR Pérez Landaburo.

Villa Clara

Resumen

El Centro Provincial de Medicina Deportiva de Villa Clara se fundó en el año 1983. Dentro de su objeto social contempla el control médico y psicológico del entrenamiento deportivo de los atletas de alto rendimiento en la provincia, atendándose las escuelas de iniciación deportiva, academias, equipos de mayores así como los exatletas y glorias deportivas y sus familiares. A partir de las nuevas exigencias planteadas, para el curso escolar 2013-2014, desde la elaboración de los planes de entrenamiento, se convierte en una demanda, plantearse su rol en el proceso de preparación del deportista, así como la requerida efectividad en la interdisciplinariedad de los diferentes especialistas. El objetivo de la investigación es valorar el desempeño del rol de la triada médico-psicólogo-fisioterapeuta deportivos dentro del proceso de preparación del deportista en nuestro centro. Se emplea un paradigma cualitativo de investigación, a través de método de estudio de caso. Para la recogida de la información se utilizó como técnica la Entrevista Grupal, centrándonos en dos categorías de análisis: percepción e interfuncionalidad del rol. El análisis de los

resultados se realizó a partir del análisis de contenido y la triangulación de la información y de fuentes. El grupo de estudio fue conformado por médicos, fisioterapeutas y psicólogos deportivos. Se realizaron cuatro etapas de investigación: preparatoria, trabajo de campo, analítica e informática, arrojando resultados importantes para el desempeño del rol de la triada en los diferentes deportes. Finalmente se muestran las conclusiones, recomendaciones y referencias bibliográficas utilizadas en la investigación.

Palabras claves: Triada, medicina deportiva, estudio grupal, control psicológico

MESAS REDONDAS

Mesa Redonda de Cronobiología del Deporte

Participantes: Dr. Anisio León Lobeck, Dra. Graciela Nicot Balón, Evelina Almenares Pujadas, Dr. Antonio Hernández Leal.

IMD

Resumen

La cronobiología es la ciencia de los ritmos biológicos que aplicados en el ser humano tiene implicaciones en muchos ámbitos de la vida y el trabajo. Los principios de esta disciplina aplicados a la ciencia del deporte, pautan un gran número de actividades fisiológicas regidas por el tiempo, nacidas y cronometradas en vinculación con el SNC y en actividades independientes son regidas diversas implicaciones desde su aplicación al ejercicio, su performance, entrenamiento, momento de resultados deportivos, prevención y rehabilitación de lesiones deportivas, así como la recuperación más temprana, análisis y uso de medicamentos en patologías como el Jet Lag y disritmias circadianas, unidas al empleo de terapias medicamentosas y acupunturales así como otras afines, todas ellas contribuyentes a lograr mejores resultados en el entrenamiento y las competencias. El IMD expone algunas investigaciones, métodos y resultados empleados en Cuba con técnicas, libros y ponencias experimentada en este campo, en los últimos años.

20 años de rehabilitación con ejercicios tradicionales chinos (ETC). Experiencia cubana

Moderador: Dra. Noemí Serviat Hung, Dpto. de Docencia del IMD

Ponentes:

- **Dr. Anisio León Lobeck**, Prof. Aux. y principal de la Asignatura MNT de la especialidad de Med. Deportiva.
- **Prof. Roberto Vargas Li**, presidente de la Esc. Cubana de Wushu y vicepresidente de la Soc. Internacional de Qigong terapéutico de China.

Resumen

Se hace un recuento de la historia de los ETC en Cuba y su desarrollo a partir del Barrio Chino de la Habana, así como su expansión por todo el país. Se hace énfasis en el Qigong como recurso terapéutico rehabilitador de las enfermedades crónicas no trasmisibles, transmitiendo los resultados de las investigaciones realizadas en el IMD en los últimos 10 años en las enfermedades osteomioarticulares, calidad de vida. Cardiopatías isquémicas, asma bronquial, Hipertensión arterial y Diabetes Mellitus entre otras.

Se señala como el país ha estado trabajando divulgando a través del INDER y la cooperación de la Esc. Nacional de Wushu, así como sus avances, resultados, factibilidad, aplicación, receptibilidad por la población cubana, sus locaciones en todo el territorio nacional además de sus proyecciones en las Americas.

Proyecto de métodos de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC) en Medicina Tradicional China

Participantes:

- Dr. Anisio Mariano León Lobeck Profesor principal MTN, IMD
- MSc. Mario Barrero Sosa Profesor asistente Escuela médica “Enrique Cabrea”
- Lic. Roberto Jorge Pérez Lombard Profesor asistente Universidad Ciencias Pedagógica “Héctor A. Pineda Zaldívar.”
- Tec. Omel Martínez Carrero Universidad de la Habana.

IMD

Resumen

Breve recuento de la aplicación de los Software en la educación, el uso de los métodos docentes en la asignatura Medicina Tradicional y Natura (MTN) en los cursos de extensión universitaria y los resultados de la producción de materiales didácticos tales como folletos, libros, multimedias, programas de autoayuda y cursos a distancia.

Aplicación de plaquetas lisadas guiadas por ecografía en lesiones musculares y tendinosas

Autores: Eduardo León Valdés, Ricardo Anillo Badía

Colaborador: Alicia Hernández

Resumen

Las lesiones de las partes blandas del SOMA constituyen uno de los principales problemas en la medicina deportiva. La comunidad científica ha venido desarrollando y aplicando novedosos métodos terapéuticos que utilizan los más recientes avances en la biotecnología. Con el progreso de la medicina

regenerativa y haciendo uso de las propiedades del Plasma rico en plaquetas (PRP) en los procesos de reparación y regeneración de los tejidos, se decide crear un protocolo que incluye en su método de aplicación la ecografía, la cual no solo es útil para el diagnóstico y seguimiento de las lesiones sino que a través de sus imágenes permite guiar la administración de plaquetas lisadas directamente en la zona afectada.

Después de estudios previos realizados por este mismo equipo de trabajo donde se comprobó la efectividad del tratamiento con plaquetas lisadas y eco guía, a nivel de las lesiones de tendones y músculos, estimando el tiempo en que se alcanza la mejoría clínica y ecográfica. Nos dimos a la tarea de implementarlo como un arsenal más para el tratamiento de las partes blandas ampliándose la muestra a 200 deportistas con lesiones músculo-tendinosas e intra-articulares, se realizó un estudio de intervención, prospectivo y longitudinal, entre septiembre del 2012 y julio del 2014. Como resultado de la investigación se comprobó que los deportistas tratados con plaquetas lisadas evolucionaron satisfactoriamente en un tiempo menor que con los métodos convencionales de tratamientos, con una rápida mejoría clínica y ecográfica, comprobándose la capacidad de las plaquetas en regenerar aceleradamente el tejido dañado, acortando el tiempo de reparación y la recuperación de sus funciones, lo que hace esta terapia una alternativa efectiva y segura en tratamiento de las lesiones musculares y tendinosas.

La deshidratación en el deporte, reto silencioso del siglo XXI

Coordinador: MCs. Dr. Rolando Borges Mojaiber*

Ponentes: MCs. Dr. Aldo López Galarraga*
Prof. Lic. Carlos Gattorno Correa**

*Instituto de Medica del Deporte, INDER. Cuba.

** Director General del Proyecto Marabana-MaraCuba, INDER.

Resumen

La deshidratación es un fenómeno que suele cursar en estadios iniciales de manera subclínica pero con afectaciones que no suelen tener causas aparentes y que a mediano o a largo plazo suelen producir manifestaciones como trastornos de la coordinación, fatiga física más fácil, trastornos cognitivos y disminución de la fuerza para la población en general pero en el deporte, a consecuencia de las fuertes cargas físicas y la elevada temperatura ambiental como la que se promedia en Cuba, la deshidratación suele tener consecuencias más relevantes pudiendo llegar a producir afectaciones muy serias de la salud. Con el presente trabajo se pretende analizar y explicar este fenómeno desde el punto de vista de su profilaxis mediante una adecuada nutrición, las consecuencias funcionales que implica a los deportistas y por último cómo se aborda este tema durante deportes de resistencia como la Maratón y el Pentatlón Moderno mediante estudios de Bioimpedancia, Observación Médico-Pedagógica, pruebas de laboratorio clínico, prueba de ergo salto y pruebas de terreno y en todas estas se apreció el menos rendimiento de los mal hidratados. También se tuvo el criterio de expertos basado en la experiencia de los profesores ponentes. Se concluye que con una

adecuada hidratación antes, durante y después del entrenamiento y la competencia se puede evitar la afectación del rendimiento y la salud de los deportistas.

TEMAS LIBRES

Plan de ejercicios físicos para trabajadores con conducta sedentaria de la Universidad de Cienfuegos

Autores: A La Hoz Sánchez, R R Navarro Ríos, B T Ríos Araujo, J J Navarro López, JM Navarro Ríos, ME Mosquera Fernández.

Cienfuegos

Resumen

El riesgo cardiovascular establece la probabilidad de sufrir un evento cardiovascular en un plazo determinado, generalmente 5 ó 10 años. Objetivo: evaluar el efecto que ejerce un plan de ejercicios en variables morfofisiológicas y estilos de vida, en los trabajadores obesos y/o con conducta sedentaria. Método: Se realizó un estudio pre-experimental tipo serie de casos, con los trabajadores del Rectorado de la Universidad de Cienfuegos. La muestra constituida por 28 trabajadores obesos, que por su estilo de vida y contenido de trabajo se considera que mantienen una conducta sedentaria. El plan de ejercicios se aplicó en el período comprendido entre el 21 de enero y el 10 de abril de 2014. Las sesiones de ejercicios se realizaron 3 veces por semana con una duración de 45 minutos. Los métodos estadísticos utilizados fueron el porcentaje y la media. Resultados principales: la tensión arterial media, el doble producto disminuyen al compararlos al inicio y al final tanto en hombres como en las mujeres. El IMC promedio de los hombres al inicio fue 27.0 y al final 26.1. En las mujeres fue menor tanto al inicio como al final 26.9 y 26.0 respectivamente. Hubo mejoría en ambos sexos en cuanto a la capacidad funcional al inicio y final con este complejo de ejercicios. Conclusiones: En todos los participantes del estudio hubo buena adaptación cardiovascular al ejercicio físico. Después de evaluados los resultados se observa que el plan de ejercicios físicos ejerció un efecto favorable en el estado de salud de los trabajadores.

El ejercicio físico y la calidad de vida en el adulto mayor.

Autores:

MSc Adolfo Cruz Carrera. Profesor Auxiliar. Licenciado en Educación, especialista en Física, Astronomía, Biomecánica y Metrología Deportiva. Master en Ciencias de la Educación.

MSc María Elena Cruz Valdez .Profesor Auxiliar, licenciada en Educación, especialista en Español y Literatura .Master en Ciencias de le Educación.

MSc Jorge Luis Penton López. Profesor Auxiliar. Licenciado em Cultura Física. Máster en Ciências del Deporte.

Lic Doranis Cruz Cruz. Profesor Instructor . Licenciada en Educación, especialista en Economía.

Sancti Spíritus

Resumen

La actividad física estuvo asociada a la salud de las personas desde tiempos remotos. Los deportistas de la antigua civilización griega, por ejemplo, ocupaban un lugar destacado dentro de la sociedad y se llegaron a endiosar sus hazañas atléticas. A lo largo de la historia se fue relacionando la longevidad de ciertas poblaciones del planeta con estilos de vida activos y adecuada alimentación. Durante la segunda mitad del siglo XX una multitud de investigaciones ha logra do demostrar científicamente lo que se sospechaba por datos de la observación diaria. Uno de los primeros estudios epidemiológicos fue desarrollado en Inglaterra a principio de la década del 50 por Jeremy Morris, que ejercía su actividad médica entre los empleados públicos de Londres. Observó durante mucho tiempo a los choferes de ómnibus y comparó sus evoluciones médicas con la de los guardas, que vendían los boletos y caminaban permanentemente por el vehículo subiendo y bajando las escaleras. **Los choferes, que estaban siempre sentados, tuvieron un 35% más de infartos de miocardio que otros trabajadores.** En Estados Unidos, el Dr. Paffenbarger siguió durante más de treinta años la evolución de los alumnos de la Universidad de Harvard y comprobó que aquellos que seguían realizando ejercicios físicos después de su período de estudiante tuvieron una vida más prolongada, con cerca de un 40% menos de infartos que los ex-alumnos sedentarios. La década del 70 fue pródiga en investigaciones sobre los efectos del ejercicio físico en la salud. La Cooper

Clinic, de Texas, lideró proyectos de investigación que fueron cambiando los hábitos de millones de personas hacia una vida más activa y promovieron programas de prevención en salud pública donde el ejercicio ocupaba un lugar destacado.

En nuestro país a partir de los primeros años de la revolución se crearon diferentes organizaciones e instituciones como el INDER, que establecieron la práctica masiva del deporte y la educación física como derecho de todo el pueblo ,el desarrollo vertiginoso de la medicina comunitaria en cuba con la creación del consultorio del médico de la familia , compuesto por un médico especialista (Medicina General Integral) y una enfermera , desarrollan un programa nacional de atención integral al adulto mayor donde a través de círculos de abuelos desarrollan un programa de trabajo con vista a alcanzar calidad de vida.

Estrategia educativo-preventiva educativa para el tratamiento de la hemoglobina sub-optima por deficiencia de hierro en la reserva deportiva de lucha libre

Autores:

- MSc. Dra. Aida Vidal González (Centro de trabajo: CEPROMEDE-Camagüey) Esp. de Primer Grado en MGI, Esp. de Segundo Grado en Medicina del Deporte. Master en Control Médico del entrenamiento deportivo, Aspirante a Doctora en Ciencias.
- DrC Ángel L. Gómez Cardoso
- DrC Víctor Cabrera Oliva

Camagüey

Resumen

La tesis que se presenta constituye el empeño de su autora en la búsqueda de opciones para garantizar que los atletas de la reserva deportiva de lucha libre con riesgos de padecer hemoglobina sub-óptima por deficiencia de hierro, accedan a la EIDE "Cerro Pelado" de Camagüey con cifras de hemoglobina ideales de acuerdo al sexo, edad y deporte, permitiendo el aprovechamiento óptimo de las cargas físicas de entrenamiento para elevar el rendimiento deportivo. Es por ello, que la investigación tiene como objetivo, el de aplicar una estrategia educativo-preventiva integradora para el tratamiento de la hemoglobina sub-óptima por deficiencia de hierro en la reserva deportiva de lucha libre donde se establezcan relaciones entre el médico, el entrenador deportivo, el atleta y la familia. Se aplicaron como métodos teóricos la revisión bibliográfica, el análisis documental y la modelación. De nivel empírico la observación, la entrevista, el cuestionario, test de laboratorio clínico y de terreno, el método de expertos y el estudio de caso. Como método estadístico se utilizó el análisis porcentual, tablas de distribución de frecuencias y gráficas para el análisis de los datos recopilados a partir de la aplicación de los métodos y técnicas de carácter empírico (estadística

descriptiva). De la estadística inferencial se utilizó la prueba estadística no paramétrica de correlación denominada coeficiente de concordancia de Kendall con el empleo del paquete estadístico SPSS, para determinar el grado de concordancia en las valoraciones emitidas por los expertos.

Drift Cardiovascular: impacto y manejo en deportes de resistencia

Autor: Dr. Aldo V. López Galarraga

IMD

Resumen

Durante el ejercicio de resistencia de larga duración, la frecuencia cardiaca tiende a incrementarse con el tiempo a pesar de que el esfuerzo se mantenga constante. En la presente revisión se presenta este fenómeno denominado "drift" o deriva cardiovascular, tan común entre los deportistas de resistencia como de las carreras de larga distancia, ciclismo de ruta, esquí de fondo, triatlón, etc. Se intenta aclarar la respuesta cardiovascular ante un ejercicio prolongado y las posibles causas que lo producen. Una vez explicadas estas, y conscientes de la importancia de este fenómeno, se dan una serie de recomendaciones a considerar para mitigarlo y promover la utilización en conjunto de otras formas de control de la intensidad del ejercicio.

Palabras Clave: drift, deriva, sistema cardiovascular, incremento de frecuencia cardiaca, estrategias de control

Estimación de variables fisiológicas mediante pruebas de terreno en remeros artemiseños durante el macrociclo 2011-2012.

Autores: Aleen Trujillo Rodríguez¹, Víctor Cabrera Oliva², Armando Jesús Llera Crespo³

¹ Especialista 1^{er} Grado en MGI. Especialista de 1^{er} Grado en Medicina del Deporte.

² DrC. Profesor Titular, Investigador Titular

³ Dr. Especialista de 1^{er} Grado en Medicina del Deporte.

Artemisa

Resumen

Las pruebas de terreno son de gran utilidad para valorar la influencia de las cargas de entrenamiento sobre el organismo, establecer el nivel de preparación del deportista, realizar un control sistemático de las reacciones y adaptaciones en el sujeto entrenado. El objetivo de esta investigación fue relacionar la estimación de las variables fisiológicas Máximo Consumo de Oxígeno (VO₂máx) y Frecuencia Cardíaca (FC) mediante pruebas de terreno:

Remoergometría 2000 m y de carrera de 1500 y 3000 metros a 20 remeros, 10 juveniles y 10 escolares del sexo masculino de la Academia de Deportes Náuticos de la Provincia de Artemisa. Se realizó un análisis descriptivo, prospectivo, longitudinal al inicio y final de la etapa de preparación física especial en el macrociclo 2011-2012. Los resultados demuestran que es posible utilizar la prueba de carrera de 1500 m en los remeros juveniles y escolares como una alternativa de la remoergometría 2000 metros para evaluar el Máximo Consumo de Oxígeno en las diferentes etapas de la preparación. En ambas categorías mejoraron los valores de VO_2 máx absoluto, relativo y la frecuencia cardíaca final, alcanzando mayores resultados los remeros escolares, lo cual significa que el entrenamiento en estas categorías fue mejor planificado, con una mayor asimilación de las cargas y constituye una herramienta eficaz para que los entrenadores de las provincias puedan valorar la variable fisiológica VO_2 máx en los remeros que no cuentan con el remoergómetro.

Palabras Claves: Consumo Máximo de Oxígeno, Remo, ergometría, juveniles, infantiles.

Variables Ecocardiográficas en la preselección nacional de Boxeo juvenil en el macrociclo 2011- 2012.

Autor: Dr. Alfredo Portela Sáenz. Esp.1er. grado en MGI y Medicina del Deporte. Máster en Control Médico del Entrenamiento Deportivo

Resumen

Se realizó un estudio descriptivo prospectivo e inferencial, con la finalidad de determinar las características ecocardiográficas fundamentales de los 25 integrantes de la preselección nacional juvenil de boxeo y su respuesta a la preparación física. Las edades cronológicas fueron de $16,0 \pm 0,9$ años y deportivas, de $6,4 \pm 1,6$ años y la superficie corporal, de $1,82 \pm 0,20$ m². Se realiza ecocardiograma bidimensional y en modo M, después de cumplir los requisitos éticos y organizativos. El septum interventricular en diástole tuvo un valor de $10,4 \pm 1,7$ mm en la preparación general, y en la especial de $11,6 \pm 1,9$ mm. Con un incremento de $p \leq 0,01$; la frecuencia cardíaca de reposo $57,4 \pm 7,5$ y $51,8 \pm 6,9$ con igual significación. Son altamente significativas las diferencias entre categorías de peso para el diámetro diastólico del ventrículo izquierdo, la aurícula izquierda, la raíz de la aorta, el gasto sistólico, gasto cardíaco y volumen diastólico del ventrículo izquierdo. Se utilizan las estadísticas descriptivas, la T de Student para la comparación entre momentos de estudio y anova de una vía con Tukey Post Hoc, para determinar las diferencias entre categorías de peso. Se concluye con criterios de estado de buena salud de los deportistas y nivel de entrenamiento a partir de los resultados obtenidos. Se recomienda sistematizar el control ecocardiográfico de los boxeadores juveniles, dar continuidad a la investigación realizada, y utilizar estos resultados para evaluar los ecocardiogramas hasta disponer de las normas de este universo de trabajo.

Impacto de la moxibustión para la constipación en fémina con síndrome de compresión medular

Autores:

Lic. Alina Yamilé Ayrado Núñez. MSc. Medicina Bioenergética y Naturalista.

Guevara Artilés G.

Leiva Serrano M.

Ciego de Ávila

Resumen

A nivel mundial el cáncer de mama continúa ocupando niveles notables. En Cuba constituye la segunda causa de mortalidad general, por lo que se trabaja incansablemente para su detención. Desafortunadamente no siempre es posible debido a las características del tumor y estadio en que se encuentra. Algunas de nuestras féminas con cáncer de mama hacen metástasis ósea de un adenocarcinoma de mama con afectación medular hace aproximadamente 1 año, provocando dificultad para la marcha, constipación, y otros signos y síntomas que perturbaban su estado de salud. Se decidió por el equipo de rehabilitación integral comenzar a aplicar tratamiento con 2 sesiones diarias, en un período de 10 días mediante las técnicas de: Moxibustión con tabaco de Moxa, seleccionando los puntos E-36, VC-6, E-20 y utilizando ambos hemicuerpos donde los meridianos son bilaterales, con una duración de 10 minutos cada uno y cinética a través de contracciones isométricas de los músculos correspondientes a la zona a tratar, comenzando con 10 repeticiones y aumentando progresivamente. Al evaluar el tiempo de desaparición de las sintomatologías asociadas, se pudo ver que desde la primera sesión comienzan a desaparecer y al final del tratamiento solo se mantuvo ligero edema en miembros inferiores.

Conclusiones: Enfrentarse a la rehabilitación de féminas con metástasis constituye un desafío para los investigadores de estos tiempos. Lograr el resultado satisfactorio es un objetivo de primordial interés, su estado de salud demuestra el éxito del tratamiento aplicado.

Palabras claves: Moxibustión, Síndrome de Compresión Medular, Cáncer de mama.

La preparación técnica, elemento vital del éxito deportivo. Caracterización de la representación mental del modelo interno de la técnica de remo en el equipo nacional cubano

Autor: Lic. Anelin Dayris Rodríguez Olivera. Psicóloga Equipo Nacional de Remo.

IMD

Resumen

El éxito deportivo depende en gran medida de una ejecución adecuada de la técnica. Cuando se descuida este elemento acontecen inexplicables inconvenientes que atentan contra las duras y extensas jornadas de trabajo.

En el Equipo Nacional de Remo, deporte cuya técnica posee carácter cíclico, se hace imprescindible el trabajo relacionado con este tipo de preparación, pues de ello depende la elegancia, velocidad y calidad con que se ejecutan las regatas.

El presente estudio tiene como objetivo determinar las características de la representación mental del modelo interno de la técnica de remo en función de la calidad de ejecución en el equipo nacional cubano. Con el mismo se pretende conocer el grado de desarrollo que en este sentido poseen los atletas, y de esta forma contribuir al enriquecimiento de la preparación deportiva, que es a fin de cuentas lo que favorecerá el incremento de los resultados internacionales.

Acciones físico-pedagógicas en el Tratamiento de las deformidades de la columna vertebral en los estudiantes atletas del C.U.F.B

Autor: MSc. Aniceto Pérez Peña.

Villa Clara

Resumen

El trabajo se realiza durante el período comprendido entre los meses de septiembre a mayo del año 2014, con los estudiantes atletas a través de un estudio analítico para el tratamiento de las enfermedades y patologías de la columna vertebral, se pretende resolver el programa científico ¿Cómo mejorar el estado de salud de un grupo de pacientes con padecimiento de columna vertebral del C.U.F.B? Para ello se propone como intensión general del trabajo, diseñar acciones físicas pedagógicas para el tratamiento de las enfermedades y patología de columna vertebral. Se tuvo en cuenta las variables: edad, sexo, respuesta al tratamiento y síntomas incapacitantes, también se considera los procedimientos rehabilitador práctico y la vinculación con el médico de la familia para la prevención, control y manejo del tratamiento. Los métodos utilizados, tanto en nivel teórico, como la, observación, el análisis

de documentos y el examen postural arrojado que las deformidades más comunes son escoliosis, cifosis y cifoscoliosis, permitiendo diagnosticar primero la incidencia de estas patologías en la comunidad y luego diseñar acciones físicas pedagógicas para mejorar el estado de salud en los pacientes. El principal resultado estuvo en el grupo atareo comprendido entre las edades de 18 – 55 años con predominio del sexo femenino.

Cronoterapia (masaje Tuiná) versus Terapia convencional en el tratamiento de lesiones deportivas. Equipo Nacional de Fútbol.

Autores: Dr. Anisio León Lobeck
Lic. Aryam Bello O'Hallorans,
Dra. Anet López Chacón

IMD

Resumen

El Balompié es uno de los deportes de campo que tiene gran número de lesionados. Por ser un deporte de contacto frecuentemente ocurren lesiones en rodillas, tobillos columna vertebral y zonas musculares de miembros inferiores, debido a los golpes, contactos en gran cantidad de jugadores, se incrementan las cargas físicas y lesiones sobre todo cuando no hay la preparación demandada y el sobre entrenamiento por sobreuso. Este trabajo ayuda a evaluar la eficacia de la aplicación de la Cronoterapia a través del cronomasaje Tuiná versus terapia convencional para las lesiones deportivas en el equipo de Fútbol Nacional. En ellos se evalúan las características de la afección de acuerdo a: edad, topografía de las lesiones, posición en el campo y alineamiento de los atletas, evaluándose la eficacia desde el comienzo por la intensidad del dolor, la valoración cualitativa de su liberación y la duración de su terapéutica. Se concluyó con 14 atletas, 7 en cada grupo de estudio, acoplados de acuerdo a la lesión presente. Los análisis estadísticos se acompañaron de test de rango con valoración del test de Wilcoxon. Los atletas estudiados eran jugadores regulares de la preselección juvenil. Los más lesionados correspondieron a los delanteros y mediocampo. Las lesiones presentadas fueron simples y fundamentalmente de los miembros inferiores. Las dos variantes terapéuticas probaron ser eficientes en liberar del dolor de las lesiones deportivas, pero las respuestas en un más breve periodo fueron obtenidas con el Cronomasaje Tuiná. También resultó más evidente el Cronomasaje Tuiná como más eficaz en la solución de las lesiones, expresado en el más corto tiempo del tratamiento necesario para lograr el alta médica en comparación con la terapéutica convencional.

Guasha, una terapia ancestral en los tiempos modernos

Autores: Anisio León Lobeck, Fernando Quintana Álvarez

IMD

Resumen

Introducción: El guasha es una terapia tradicional china que consiste en el raspado en zona y punto de acupuntura con el objetivo de reducir manchas y aliviar el dolor. Aplicando esta técnica en la actualidad se realizó una evaluación de su aplicación en el Instituto de Medicina del Deporte.

Objetivos:

- Evaluar la eficacia y reacciones adversas del tratamiento con guasha en pacientes con Síndrome Bi que acuden al área MNT del IMD.
- Identificar aspectos relacionados con la técnica, número de sesiones, reacciones y coloración

Material y Método: Se realiza un estudio experimental Fase II, empleamos la técnica de EVA (Escala Visual Analógica) y una escala cualitativa del dolor. Se fija valor $\alpha=0.01$ para comparar los resultados con valores teóricos. Además del TOTPAR (Total Pain Relief). Se procede con el test Student, Kendall y Spearman (significación $\alpha=0.01$) procesándose en un paquete SPSS Versión 11.5.

Resultados: Promedio de edad superior a 50 años y alto grado de escolaridad. El principal cuadro fue el Síndrome Bi doloroso. El valor TOTPAR promedio fue 5.6 puntos y el porcentaje de alivio según PAR es del 93.3%

Conclusiones: La técnica Guasha es una variante terapéutica de acción rápida, se requirió un número pequeño de sesiones en la mayoría de los casos entre 4 y 7 como máximo. En este grupo estudiado fue efectivo en el tratamiento del dolor y no se describen reacciones adversas.

Recomendaciones: Divulgar dicha técnica

Programa de entrenamiento socio psicológico para desarrollar actitudes hacia una cultura alimentaria en niños gimnastas de la escuela de iniciación deportiva Lino Salabarría Pupo, Sancti Spíritus.

Autor: Bárbara Rivero Núñez

Sancti Spíritus

Resumen

Se realizó un estudio de enfoque descriptivo no experimental, con metodología predominantemente cualitativa, la cual consta de una etapa de diagnóstico y una de intervención, con el objetivo de determinar el comportamiento de actitudes hacia una cultura alimentaria y el diseño de un programa de entrenamiento sociopsicológico para desarrollar actitudes hacia una cultura alimentaria en padres y niños que practican la gimnasia artística en la escuela Lino Salabarría Pupo de Sancti Spiritus. La muestra estuvo conformada por los 10 atletas, 5 del sexo femenino y 5 del masculino, que practican este deporte. La presente investigación persigue la elaboración de un programa de entrenamiento sociopsicológico concebido para un grupo de niños y un grupo de padres, que permitirán optimizar actitudes en los niños como una vía de desarrollo de hábitos y conductas alimentarias adecuadas. En la conformación de los programas se tuvo en cuenta las 4 fases o etapas por las que trascurre dicho método: Contacto – Motivación, Evaluativo – Diagnostico, Aprendizaje – Intervención y Constatación.

El temperamento y su relación con la capacidad de recuperación de los boxeadores espirituanos.

Autor: Bárbara Rivero Núñez

Sancti Spíritus

Resumen

La siguiente investigación tiene como objetivo general valorar la relación existente entre la recuperación y el tipo de temperamento en los boxeadores de la categoría 15-16 de la Escuela de Iniciación Deportiva "Lino Salabarría Pupo. Este estudio se sustenta a partir de los estudios realizados por renombrados psicólogos y los aportes del eminente neurofisiólogo I, Pavlov en cuanto a la teoría del temperamento y su relación con el tipo de sistema nervioso. Esta investigación tiene un enfoque dialéctico materialista en cual concibe la unidad dialéctica cualitativa- cuantitativa. El paradigma investigativo es descriptivo el cual tiene como propósito describir situaciones y eventos, busca especificar las propiedades importantes de personas o cualquier otro tipo de fenómeno, la misma se sustenta por la metodología cualitativa. La población está compuesta por los 10 atletas del deporte boxeo de la categoría 15-16 en Sancti Spíritus, de los cuales se seleccionaron de manera intencional

los 10, coincidiendo nuestra población con la muestra de la investigación. El estudio nos permitió establecer un nexo entre el tipo de temperamento y la capacidad de recuperación de los boxeadores, lo cual es necesario para el control psicológico del entrenamiento deportivo y constituye una herramienta para la selección del talento en el deporte.

Propuesta de un cuestionario de evaluación de conocimientos tácticos en atletas de la selección nacional de judo

Autor: Lic. Belis Cesar Rielo Alemañy

IMD

Resumen

La enseñanza de los deportes ha dejado tradicionalmente el componente táctico a un lado, centrándose en el componente técnico, de carácter estereotipado y mecánico (Bunker y Thorpe, 1982). Esta realidad que ha sido señalada ya desde esos años por estos autores, hoy en día sigue vigente en nuestros deportes de iniciación y tiene sus secuelas en el alto rendimiento.

El judo no ha sido la excepción, siendo la preparación táctica unos de los elementos estructurales y principales de la preparación en este deporte de oposición, todavía no se cuenta con un sistema dinámico de enseñanza que abarque la iniciación deportiva y su continuidad en el alto rendimiento.

La escasa atención o tratamiento inadecuado de este fenómeno se debe a varias razones: una de ellas es que se considera que este componente debe abordarse en etapas posteriores a la iniciación.

Otra razón es la falta de diferenciación conceptual que existe al respecto, porque la táctica equivocadamente se entiende como estrategia. A lo anterior, se une la no identificación del tipo de aprendizaje (motriz y/o cognitivo) que le corresponde a la enseñanza de la táctica; así mismo, tiene gran incidencia el hecho de que los entrenadores de judo dirijan su enseñanza desde su propia experiencia y con la utilización de prácticas que carecen de base científica.

Es por eso que se ha sobrevalorado a la experiencia como única vía de adquisición de los conocimientos tácticos y ha traído como *consecuencia un lento desarrollo del comportamiento táctico y la incompreensión de la dinámica del combate.*

Por tales motivos se impone la necesidad de conocer qué nivel de conocimiento tácticos teóricos tienen nuestros atletas que integran la selección nacional por lo que se propone el diseño y validación de un instrumento de evaluación que nos pueda dar información sobre este asunto.

Aplicación de un sistema de ejercicios fortalecedores de los miembros inferiores en los atletas de taekwondo femenino de la UEBTDN "Gran Mariscal Antonio José de Sucre en el curso 2012-2013"

Autor: Dr. Carlos Alberto Pluma Sandoval

Artemisa

Resumen

El presente trabajo se desarrolla con el objetivo de aplicar un sistema de ejercicios fortalecedores de los miembros inferiores en los atletas del equipo de taekwondo femenino de la UEBTDN "Gran Mariscal Antonio José de Sucre" en el curso 2012-2013. Esto fue posible a través de una minuciosa revisión bibliográfica del tema y sus antecedentes. En esta investigación se utilizó diferentes métodos del nivel teórico y empírico, así como métodos estadísticos matemáticos que nos permitieron el análisis de los resultados de las técnicas aplicadas. Se tomó como muestra la población del equipo de taekwondo femenino para un total de 10 atletas. En el resultado final se pudo determinar que durante la etapa de Preparación General fue donde ocurrió el mayor número de lesiones de dichas atletas, predominando estas en los miembros inferiores (Rodilla). Siendo las lesiones más frecuentes las deformidades de miembros inferiores (rodillas) y las lesiones capsulo-ligamentosas de rodilla y pie. El sistema de ejercicio se mantiene aplicando en actualidad, demostrando la necesidad de aplicar estos ejercicios fortalecedores de miembros inferiores en las atletas del equipo taekwondo femenino de la UEBTDN "Gran Mariscal Antonio José de Sucre", trayendo consigo la disminución de lesiones y la posibilidad de solucionar la problemática de esta investigación que se abordó.

Caracterización del Control Inhibitorio en atletas de deportes de combates de la categoría de la categoría juvenil en Villa Clara

Autores: Lic. Cecilia M Alvaredo Soria, DrC. L. F. Herrera, MSc. M. A. Soria Sánchez

Villa Clara

Resumen

La presente investigación tiene como objetivo caracterizar el control inhibitorio en atletas de deportes de combates de la categoría juvenil en la provincia Villa Clara. Para ello se realizó un estudio descriptivo basado en un paradigma cuantitativo. Se utilizaron técnicas como: la entrevista semi-estructurada, la observación participante, el inventario de ira rasgo- estado STAXI, la escala de impulsividad de Barratt y la prueba de laboratorio para evaluar la movilidad de los procesos nerviosos. Los resultados obtenidos se procesaron con el empleo del estadígrafo U de Mann Whitney y análisis de frecuencias incluidos en el SPSS versión 18.0. Se encontraron diferencias significativas entre ambos grupos a favor de un mejor control inhibitorio en los deportistas, quienes aunque mostraron mayores niveles de impulsividad, reflejaron un mejor control

de las interferencias, distribución de la atención, empleo de la memoria de trabajo y regulación de sus acciones. Los datos obtenidos indican que la práctica sistemática de deportes de combates favorece el control inhibitorio y manejo de la impulsividad. Se ofrecen conclusiones y recomendaciones que pueden resultar de interés para fortalecer el control inhibitorio y reducir los niveles de impulsividad en adolescentes, así como para el desarrollo de futuras investigaciones en este ámbito.

Comportamiento de la composición corporal y la potencia muscular anaerobia en deportistas élites

Autores: Dra. Dainelly Pérez Sánchez, Dr. Pedro D. Pérez Dueñas

IMD

Resumen

La Gimnasia Rítmica es uno de los deportes más creativos, que deja lugar a la imaginación, como casi todas las disciplinas que tienen que ver con la música y la expresividad corporal. Morfológicamente debe predominar en este deporte la linealidad de la figura, con los niveles más bajos posibles de grasa corporal, pero sin descuidar el componente muscular, el cual debe mantenerse en valores adecuados a su peso corporal. Se realizó un estudio descriptivo, prospectivo, longitudinal de panel, en el cual se incluyeron las deportistas de la Preselección Nacional de Gimnasia Rítmica que se preparaban para los Juegos Panamericanos Guadalajara 2011. Se tomaron los periodos de preparación general, especial y competitiva del macrociclo de entrenamiento 2010-2011. La muestra la conformaron las 10 deportistas de la Preselección Nacional, con una edad cronológica promedio de 18 años. Nos propusimos en esta investigación analizar el comportamiento de los indicadores de composición corporal. Determinar las variables de potencia muscular anaerobia por el test de saltabilidad y ergosalto de Bosco y buscar la posible relación entre variables de desarrollo físico y neuromuscular.

Palabras claves: gimnastas, composición corporal, potencia muscular anaerobia

Impacto de la rehabilitación mediante ejercicios chinos. Qigong en el municipio de 10 de Octubre 2013-2014

Autores: Dra. Danays Fernández Berdayes, Lic. Luis Florentino Fernández Quiñones de la Osa, Dr. Anisio Mariano León Lobeck, Dra. Sofía León Pérez

IMD

Resumen

La rehabilitación mediante ejercicios tradicionales chinos se ha hecho muy popular en Cuba, los autores presentan este trabajo evaluativo de 2 años. Se realizó un estudio descriptivo, con el objetivo de determinar el impacto del

QIGONG (Sistema de Ejercicios Chinos) como una práctica sistemática, en la calidad de vida de los adultos mayores físicamente activos, seleccionando una muestra de 114 adultos mayores, 100 femeninos y 14 masculinos, comprendidos en grupos de edades de 50 a 80 años, pertenecientes al municipio Diez de Octubre, de la provincia La Habana, que además acuden al área de práctica con el fin de mejorar su salud. A todos se les realiza una ficha médica con sus datos personales, se le aplicará el cuestionario de salud SF.36 para determinar el índice de calidad de vida y se realizarán exámenes físicos y de laboratorio en un período de trabajo de junio del 2011 a febrero del 2013. Para así demostrar si a través de estos ejercicios, se puede obtener adecuada calidad de vida, logrando en el adulto mayor una longevidad satisfactoria.

Aprendizaje táctico efectivo. Desarrollo de una estrategia psicopedagógica en atletas de Taekwondo de alto rendimiento.

Autora: Lic. Danaysi Álvarez Cobas.

Pinar del Río

Resumen

Las estrategias didácticas de aprendizaje suponen un importante instrumento metodológico para el éxito de la enseñanza; en los contextos deportivos esta es una realidad cada vez más visible y con mayor necesidad de estudio y perfección. La existencia de programas de entrenamiento técnico-táctico que minimizan el alcance del control psicológico en este proceso constituye una significativa deficiencia metodológica. Por esta razón el presente trabajo pretende desarrollar de una estrategia psicopedagógica para el perfeccionamiento de las habilidades técnico-tácticas de los atletas de Taekwondo de alto rendimiento de la EIDE "Ormani Arenado", de Pinar del Río, con el fin último de su implementación.

Control psicológico en Judocas Yucatecos de alto rendimiento

Autor: Mtro. Daniel Gómez Gibal. Psicólogo del Instituto del Deporte del Estado de Yucatán

México

Resumen

Resumen: El objetivo del trabajo consiste en mostrar los resultados obtenidos en la aplicación del módulo de control psicológico del entrenamiento. Este módulo está integrado por la Frecuencia Cardíaca para obtener valores promedio y característicos de los atletas, la percepción subjetiva del tiempo como indicador del nivel de autocontrol o de estados situacionales de ansiedad y desespero del atleta. El análisis individual y grupal permitió identificar en dichas variables la influencia y asimilación de las cargas de entrenamiento así

como de los estados de pre arranque. Dentro de la batería de pruebas se incluyó el tapping test para estudiar la capacidad del sujeto, en un momento determinado, para imponer un ritmo de ejecución sobre la base de la fuerza de sus procesos de excitación e inhibición como expresión integrada de motivación coordinación y autodominio. Por último se evaluaron los estados de ánimo mediante el Perfil Interactivo de Estados de Ánimo (Barrios Duarte, fecha). Se integraron datos correspondientes al ciclo 2013-2014 en judocas yucatecos de alto rendimiento. Con respecto al tapping test los resultados apoyan el estudio de Barrios Duarte (2010): se observó una disminución en los valores del Tiempo Espontaneo Motor a medida en que avanza el proceso de preparación aunque con determinadas fluctuaciones que reflejaron la influencia de las exigencias, cargas de entrenamiento y disciplina por el peso en los atletas; a nivel individual mediante el análisis del comportamiento del Tiempo Espontaneo Motor se logró identificar en un atleta la presencia de un evento vital que afectaba su proceso de preparación. Con respecto al Estado de Ánimo se pudo comprobar la efectividad del Perfil Interactivo de Estados de Ánimo ya que mediante las valoraciones se reflejaban las percepciones y enfrentamiento a las demandas durante el proceso de preparación en los jóvenes judocas. Se puede concluir que el control psicológico permite brindar información relevante acerca del proceso de entrenamiento deportivo así como diagnosticar los estados de pre arranque, brindando posibles direcciones de intervención psicológica.

Valoración neurofisiológica en el control médico de boxeadores escolares de La Habana

Autores: MSc. Dr. Diosdado Mojena Lachay (Cepromede La Habana)
Dra. C. Sofía León Pérez (Cepromede La Habana)
MSc. Dra. Amparo Cruz Oñoz (IMD)
MSc. Lic. William Carvajal Veitía (IMD)

La Habana

Resumen

Se realizó un estudio transversal, descriptivo y prospectivo a boxeadores adolescentes con los objetivos de determinar el nivel funcional del sistema visual, valorar la integridad de la vía auditiva, detectar anomalías de la actividad eléctrica cerebral y describir el estado de la función neurocognitiva en la muestra analizada que consistió en 26 boxeadores de la categoría escolar de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar de La Habana, con una media de edad cronológica de 13,57 años. Se obtuvo que en el grupo objeto de estudio todos los potenciales evocados auditivos de tallo cerebral fueron normales, mientras que los potenciales evocados visuales arrojaron trastornos en un 19,2% de los boxeadores. Los resultados en los electroencefalogramas (EEG) muestran cinco sujetos (20%) con estado patológico. Por los resultados de las pruebas

psico-fisiológicas no se puede afirmar que exista un deterioro general en la actividad nerviosa superior, pero sí arrojan resultados promedios que podrían ser mucho mejores en la muestra, comparados con la población general, pues los sujetos estudiados logran analizar adecuadamente menos de la mitad de los estímulos que se le presentan en este tipo de pruebas. Se concluyó que los potenciales evocados, el EEG y las pruebas psico-fisiológicas constituyen herramientas útiles en el diagnóstico y pronóstico de trastornos del SNC y sus vías sensoriales en estos deportistas, así como para la orientación y seguimiento ante sus alteraciones, como parte del proceso de detección y selección de talentos y en el control médico del entrenamiento en el boxeo.

Validación del Test Combinado de Judo en deportistas masculinos de la preselección Nacional. Informe Preliminar.

Autores: Dr. Edel Angel Robayna Fernández, MSc. María Evelina Almenares Pujadas, Dra. Miralvis Hernández García, Dr. Jorge Gonzáles Angulo, Lic. Jorge Velásquez Ferry, Lic. Belis Cesar Alemañy, MSc. Justo Noda Barreto

IMD

Resumen

Atendiendo a las nuevas exigencias en el reglamento del judo, donde el combate es más dinámico e intenso, caracterizado por las constantes intermitencias a lo largo del mismo, provocando modificaciones al entrenamiento deportivo que crean demandas crecientes en el organismo de los practicantes. Se realiza un nuevo Test de terreno con el objetivo de validarlo e incluirlo en la batería de pruebas del Control Médico del Entrenamiento. El mismo se realiza en dos momentos de la obtención de la forma deportiva a diez judocas de la selección, representando a las ocho divisiones que se compite a nivel centroamericano, este consiste en realizar en un minuto cuatro ejercicios propios del deporte: uchikomi girando, uchikomi despegando, uchikomi con resistencia del uke y tashi-waza a velocidad; con una duración de 15 segundos en cada ejercicio. Se determinó la consistencia interna a cada variable utilizando el coeficiente de concordancia con especial significación para el tashi-waza a velocidad y el uchikomi con resistencia, se utilizó el test de Wilcoxon para ver diferencias significativas entre pruebas y grupo de peso, se determinó la validez de contenido basándose en los principios de Moriyama utilizando el criterio de tres entrenadores. El comportamiento de la intensidad desplegada en el trabajo confirma la capacidad discriminativa de la prueba. Los yudocas ligeros mostraron los mejores resultados en detrimento de los superpesados, la concentración de ácido láctico mostró su pico máximo al tercer minuto de recuperación con una media en los 12 mmol/L.

Desarrollo de un Programa para el perfeccionamiento de la comunicación en el tenis de campo

Autores: Lic. Eliseth Castro Peñate, Lic. Ileana Blanco Fernández.

Pinar del Río

Resumen

Este trabajo pretende hacer un estudio sobre las relaciones interpersonales entre padres-entrenadores-atletas en el tenis, contribuyendo a solucionar aspectos de nuestro banco de problemas. El objetivo general es identificar las deficiencias en las relaciones interpersonales entre padres-entrenadores-atletas de los equipos de tenis de la EIDE "Ormani Arenado"; específicamente caracterizar las relaciones interpersonales entre padres-entrenadores-atletas; analizar la percepción que tiene cada uno de ellos en relación al otro y desarrollar estrategias interventivas para el perfeccionamiento de la preparación psicológica que conlleve a un buen desenvolvimiento deportivo.

La población está constituida por los entrenadores, atletas y sus padres de la EIDE "Ormani Arenado" de Pinar del Río. Las técnicas utilizadas fueron cuestionarios, entrevistas, completamientos de frase, observación, inventario de asertividad, prueba de empatía. Esta investigación constó de dos fases: primera, un diagnóstico donde exploramos los problemas existentes, encontrándose, en un porcentaje no desestimable, deficiencias en las relaciones interpersonales entre padres-entrenadores-atletas, y que por su grado de inadecuación resultan significativos y preocupantes para el desenvolvimiento del tenis. En ocasiones los padres desean ocupar el lugar del entrenador; existen agresiones verbales de los padres a entrenadores, viceversa, y de padres a atletas. Se ha violado el principio de "cooperación sin interferencia". Tienen dificultades en la solución de problemas. Después de haber obtenido estos resultados de forma general, pasamos a la segunda fase, interventiva, con una acción educativa - participativa. Entre las estrategias interventivas podemos citar: reunión de padres, dinámicas grupales, talleres con sus sesiones y temas, dándole gradualmente solución a los problemas encontrados.

Palabras claves: comunicación, tenis de campo, preparación psicológica.

Perfil psicológico, desarrollo de un programa de intervención para la preparación psicológica de los pesistas

Autora: Eliseth Castro Peñate

Pinar del Río

Resumen

Desarrollar las cualidades psíquicas del pesista, a través de un perfil psicológico, es indispensable para el éxito deportivo, además enseña métodos que aseguran la disposición psicológica para actuar en condiciones de competencia. **Objetivo general:** Determinar qué características psicológicas deben entrenarse a partir del "Perfil" del atleta para desarrollar un programa de intervención para la preparación psicológica de los pesistas de la EIDE de Pinar del Río. Se trabaja con la población de atletas (12), entrenadores (3) de Pesas, EIDE "Ormani Arenado", Pinar del Río. Las técnicas utilizadas para el perfil son: cuestionarios, entrevistas, autoevaluación del atleta, diálogo atleta/entrenador. La investigación se realizó durante el 2011-2012. Se elabora el "Perfil" analizando características, amenazas, oportunidades que perciben los atletas. Las cualidades psicológicas con mayor necesidad de entrenar fueron: concentración, motivación, control de pensamientos, emociones; control de imágenes mentales; autoconfianza. Se diseña y aplica el Programa para el desarrollo de estas cualidades, siendo dinámico, reestructurado en dependencia de las dificultades en los atletas. El "perfil" es abierto al que pueden agregarse características continuamente. Resultó ser útil para diseñar el programa y planificar el entrenamiento psicológico. Ayudó a entrenadores, pesista identificar puntos fuertes; autocorrección de puntos débiles percibidos; motivó más al pesista. Facilitó la comunicación entrenador-atleta, el intercambio de opiniones distintas. El entrenamiento fue dirigido y adaptado a las necesidades individuales del atleta. Contribuye a la efectividad de la intervención evidenciándose diferencias en los atletas antes y después de la aplicación; sintiéndose preparados psicológicamente para la competencia obteniendo un aumento de su rendimiento deportivo.

Palabras claves: Perfil Psicológico; Cualidades Psicológicas; Levantamiento de Pesas; Programa de Intervención.

Determinación del Máximo Consumo de Oxígeno en condiciones de laboratorio y de terreno a esgrimistas cubanos de élite.

Autores: Enrique Unzaga Pestano ⁽¹⁾, Alfredo de la Llana ⁽²⁾, María Elena González Revuelta ⁽³⁾

⁽¹⁾ Especialista en Medicina del Deporte, Especialista en Medicina General Integral, Máster en Enfermedades infecciosas, Profesor Asistente.

⁽²⁾ Especialista en Medicina del Deporte, Especialista en Medicina General Integral, Profesor Instructor.

⁽³⁾ DraC. Médicas, Máster en Control Médico del Entrenamiento, Especialista de 2do Grado en Fisiología Normal y Patológica, Profesora Titular y Consultante, Investigadora Auxiliar.

IMD

Resumen

Se realizó un estudio descriptivo en un universo de 18 esgrimistas de élite del sexo femenino, a las cuales se les determinó por diferentes métodos, ya sean de laboratorio y de terreno el máximo consumo de oxígeno con el objetivo de evaluar cuál de las determinaciones se acerca más a los valores planteados en las normativas para este deporte y con ello unificar el criterio en cuanto al método más efectivo para la evaluación de esta variable en los deportistas de esta especialidad. Se aplicaron como pruebas de laboratorio, la determinación del MVO_2/kg aplicando la fórmula de Mader para protocolo en estera rodante y la estimación del MVO_2/kg en cicloergómetro utilizando el PWC170. En el terreno empleamos el test de Leguer (20m ida y vuelta) y el test de Leguer Mercier y Gauvin (modificado por tomakides). Como resultado significativo obtuvimos que tanto la estimación del MVO_2/kg a través del PWC170 y el test de Leguer (20m ida y vuelta) se alcanzaron valores inferiores que con la aplicación de los restantes procedimientos.

Palabras claves: Máximo consumo de oxígeno (MVO_2/kg), test de Mader, PWC170.

Una vía segura para llegar al éxito en el deporte, la inteligencia emocional

Autor: Lic. Fanmy Vega Román. Licenciada en Psicología del Deporte

IMD

Resumen

Saber manejar el temperamento, el estrés, la frustración, la prudencia ante el triunfalismo, la calma y la cordura en situaciones tensas y desafiantes, es un factor decisivo para el éxito deportivo. La inteligencia emocional es clave en todo atleta y todo deporte, al influir directamente en la toma de decisiones, en como asumir ciertas situaciones, en identificarse con los valores deportivos y en mantenerse motivado para lograr metas personales. El presente trabajo tiene como objetivo la caracterización de la esfera afectiva del Equipo Nacional de Judo Femenino, apoyándonos para ello en las cinco dimensiones de la Inteligencia emocional propuestas por Goleman: autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía y manejo de relaciones. Después de este diagnóstico inicial se dividió al grupo de 23 atletas en dos subgrupos (13 y 10 atletas) y se les realizó un estudio comparativo a ambos subgrupos. Con el objetivo de profundizar en cada una de estas dimensiones se usaron dos tipos de técnicas, la entrevista estructurada y técnicas abiertas, las cuales fueron aplicadas al 100% de la muestra antes y después de implementar acciones educativas solamente con el subgrupo de 13 atletas. Esta investigación demuestra que el subgrupo de 13 atletas, intervenido psicológicamente durante 7 meses, obtuvo mejores resultados en las dimensiones de autocontrol, autoconocimiento, siendo estas dimensiones de vital importancia para lograr un desempeño exitoso en escenarios internacionales, demostrando estas atletas un aumento de medallas en los últimos eventos internacionales.

Palabras clave: Inteligencia emocional, autoconocimiento, autocontrol, automotivación, empatía, manejo de relaciones.

Tratamiento con carbamazepina y terapia neural en un atleta con neuropraxia del n. peroneo por hernia muscular del peroneo lateral corto.

Autor: Fidel Frías Plasencia

IMD

Resumen

Introducción: El dolor y el aumento de volumen en proyección de la cara posterolateral de la pierna izquierda en su tercio inferior, y síntomas de calambre al contraerse los músculos peroneos durante el entrenamiento deportivo fue motivo de consulta de un atleta de Gimnasia Artística, se realizó un estudio ecográfico, y se observa una hernia muscular del peroneo lateral corto izquierdo, y al examen físico dolor a la palpación, 8 cm proximal, con relación a la imagen ecográfica de la lesión, lo que nos hace pensar en un dolor referido, pro neuropraxia del n. peroneo izquierdo. Es una lesión frecuente en

los gimnastas, tiene una evolución de 10 a 12 semanas y está directamente relacionada con las cargas del entrenamiento deportivo (Alvarez Cambra, 1976). Cuando el traumatismo por tracción, es tan intenso que desborda la capacidad de adaptación, se produce la lesión.

Objetivos: Tratamiento y recuperación, en el más corto tiempo posible.

Material y métodos: La muestra estudiada fue de un atleta de la selección nacional de Cuba, que practican la Gimnasia masculina, después de confirmado el diagnóstico, se le impuso tratamiento con Carbamazepina, (100 mg) por día, y terapia neural, con Procaína al 1%. El atleta no dejó de entrenar. Se adaptaron ejercicios físicos terapéuticos para tratar o prevenir los factores causales, o predisponentes.

Resultados: El tratamiento médico y los ejercicios adaptados para tratar las causas de la lesión mejoraron los signos y síntomas del atleta lesionado, y las molestias desaparecieron en una semana.

Conclusiones: Los ejercicios y el tratamiento médico propuesto detienen el curso de la neuropraxia del n. peroneo, y contribuye a su rápida recuperación.

Ansiedad en futbolistas juveniles cubanos y costarricenses

Autores:

Dr.C. Francisco E. García Ucha (1),
Dr.C. Juan Antonio Martínez Mesa (2),
Ms.C . Antonio Méndez Mayo (1),
Ms.C. Luis Diego Hernández Bonilla, (3)
Dr.C. Eduardo Cairo Valcarcel. (4)

(1) UCCFD "Manuel Fajardo". Santa Catalina entre Boyeros y Primelles.
ucha@inder.cu

(2) Instituto de Medicina del Deporte. Perla y Embil. Boyeros. La Habana.
Cuba. IMD. Cuba.

(3) Federación de Fútbol de Costa Rica. San José. Costa Rica.

(4) Facultad de Psicología. Universidad de La Habana. San Rafael y Mazón. La Habana. Cuba.

UCCFD "Manuel Fajardo"

Resumen

La ansiedad en los deportistas en las competencias es un tema que recibe atención por sus posibles repercusiones en los rendimientos. Con el propósito de comparar la respuesta de ansiedad de jugadores de futbol cubanos y costarricenses se les aplicó el Inventario de Ansiedad Competitiva CSAI de, Martens y cols. (1990). Esta prueba posee tres escalas, ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza. Se evaluaron a 19 futbolistas cubanos y otros 20 costarricenses. Con una edad promedio de 18 años y cinco años de

experiencia. Los resultados de las escalas de ambos equipos se procesaron mediante la prueba estadística para la determinación de la diferencia significativa de sus medias para muestras diferentes. Los datos mostraron que no existen diferencias significativas en los promedios de las escalas. Siendo para los costarricenses de AC: 17,7; AS: 13,6 y AAC: 29,4 y para los cubanos de AC: 19, AS: 12,7 y AAC: 25,4. La conclusión lleva a la opinión que las diferencias socioculturales no afectan la respuesta de ansiedad. Recomendación: consiste en la necesidad de hacer estudios más amplios en jugadores de futbol en estas edades con vistas a determinar si se corrobora que los jugadores de fútbol reaccionan de forma similar ante las competencias aun cuando presentan diferencias socioculturales.

Palabras Claves: Ansiedad, Cognitiva, Somática, Autoconfianza.

Ecografía profiláctica en lanzadores de beisbol cubanos en la 53 serie nacional de beisbol 2013-2014.

Autores: Dr. Francisco Montesinos Flores, Dr. Mayra Medina, Dr. Emilio Villanueva Cagigas, Dr. Elieser Luvín Ribai

IMD

Resumen

Introducción: La técnica ecográfica ha devenido en un recurso de avanzada para el diagnóstico preciso de las lesiones en el deportista, pero constituye además, proceder insustituible para el monitoreo profiláctico individual en la detección de factores endógenos Predisponentes que se invocan como desencadenantes o muy vinculados a la aparición de afecciones del SOMA.

Objetivo: Describir las modificaciones ecográficas de las estructuras intra y peri articulares de codo y hombro como región anatómica más vulnerables en los lanzadores cubanos.

Métodos: Se realizó un estudio prospectivo, longitudinal de panel y descriptivo transversal que analizó los hallazgos ecográficos sobre hombro y codo del brazo de lanzar de 98 lanzadores cubanos como parte del control médico en la serie nacional cubana de beisbol 2013-2014. Se utilizó un equipo de Ecografía Aloka alfa 10 de fabricación japonesa, con un transductor lineal multifrecuencial. El método estadístico se ejecutó mediante una estadística descriptiva, como la determinación de números absolutos, porcentajes y tazas.

Resultados El 97% de la muestra fue positiva de hallazgos, 310 afecciones ecográficas se observaron en hombro y codo de los 98 lanzadores para una taza de 3.1 lesión por atleta, 1.95 de hombro y 1.75 de codo. La erosión de la cabeza humeral y las calcificaciones de codo fueron las lesiones más encontradas. **Palabras claves:** Beisbol, Ecografía, Lesiones

Sistema de acciones para mejorar la agresividad instrumental en los atletas de Béisbol 1ra Categoría de Guantánamo

Autor: G. Cobas Rodríguez

Resumen

Se realizó una investigación con la finalidad de elaborar un sistema de acciones para mejorar la agresividad instrumental en los atletas del equipo de beisbol 1ra categoría de Guantánamo. El estudio se realizó con una población de 30 atletas, representado la muestra para 100 % de la población total; tomándose en consideración que ellos eran los que conformaban el equipo. Para la realización de este estudio se utilizó el enfoque mixto con carácter predominante cualitativo que se caracteriza por recolectar y analizar datos cualitativos y cuantitativos para una mayor amplitud, diversidad y riqueza interpretativa, en la ejecución de esta investigación se emplearon diferentes métodos tanto del nivel teórico, como del nivel empírico; además se emplearon técnicas como la entrevista, la observación, el Inventario de agresividad deportiva de Bredemeier (BAGG), con la finalidad de conocer el índice de agresividad instrumental u hostil, el Inventario de personalidad de Eysenk (EPI), para conocer el tipo de temperamento predominante de los deportistas y el Test de los motivos deportivos de Butt, permitiendo conocer el grado de motivación de los deportistas de este equipo hacia el deporte lo que permitieron abordar el problema científico con un adecuado nivel de confiabilidad, así como los métodos del nivel matemático donde se empleó la técnica de cálculo porcentual para la recolección, organización, procesamiento, análisis e interpretación de la información para llegar a inferencias y conclusiones de forma cuantitativa, además de la tabulación hacia el procesamiento cualitativo de la información. Los resultados de la investigación son elocuentes ya que se pudo comprobar que las acciones para mejorar la agresividad instrumental en estos atletas estaban por debajo de sus resultados deportivos, lo que nos permitió determinar que la utilización de este sistema de acciones fueran una herramienta de gran importancia para la preparación psicológica de los atletas previo al entrenamiento y las competencias el cual está diseñado para que el deportista pueda lograr un estado psicológico óptimo con vista a elevar su rendimiento deportivo.

Palabras claves: Agresividad Instrumental, sistema de acciones, atletas de Beisbol 1ra categoría

Desarrollo de habilidades sociales en esgrimistas juveniles y entrenadores de la EIDE Ormani Arenado. Pinar del Río.

Autores: Giselle Aurora García Victorero¹, Grisel Victorero Cabrera ²

1. Lic. en Psicología. Diplomada en Bioética, Centro Provincial de Medicina Deportiva. Pinar del Río
2. Lic. en Defectología y Lic. en Tecnología de la Salud. Diplomada en Bioética y en Comunidad Psicología Social. Profesora asistente de la universidad de Ciencias Médicas Ernesto Guevara de la Serna. Filial Tecnología de la Salud. "Simón Bolívar". Pinar del Río, Cuba

Pinar del Río

Resumen

Se realizó un estudio explicativo y longitudinal en la EIDE Ormani Arenado de Pinar del Río, en el curso 2013-2014, con el objetivo de implementar un sistema de talleres para el desarrollo de habilidades sociales en esgrimistas y entrenadores, categoría juvenil. Se realizó un estudio teórico del objeto de investigación y se partió de la constatación empírica y de los resultados obtenidos de los test psicológicos aplicados por los especialistas. Se combinaron un sistema de instrumentos (entrevista, encuesta, análisis documental) los que fueron aplicados y evaluados. Se realizó un muestreo intencional sin emplear procedimientos probabilísticos, la muestra quedó constituida por 20 estudiantes, divididos según las especialidades (sable, florete, espada), también por 5 entrenadores, responsables de las especialidades anteriores. Con la implementación y ejecución del sistema de talleres diseñados se dotó y facilitó tanto a los estudiantes como a sus entrenadores de herramientas que viabilizan y facilitan la comunicación, mejoran las relaciones interpersonales y el rendimiento en el deporte, como temáticas se abordó: la Asertividad, la Comunicación interpersonal y Resolución de conflictos, dichos talleres fueron evaluados de satisfactorios según comparación realizada antes y después de la realización de cada taller.

Palabras Clave: talleres, habilidades, implementación.

Aspectos de la Preparación Psicológica del Equipo La Isla de Béisbol a la Serie Nacional 53

Autor: M Sc Héctor Carlos Ariosa Quirós.

Isla de la Juventud

Resumen

Como aspecto relevante en la Preparación Psicológica (PP) del equipo se considera, para este trabajo: La preparación Psicológica del Deportista (PPD).

El **objetivo** que se persigue con el mismo es contribuir a la Preparación Psicológica de jugadores integrantes del equipo de Béisbol "La Isla", que se consigue mediante el empleo de técnicas psicológicas adecuadas al Béisbol y a cada jugador en particular.

En un primer momento los principales **resultados** muestran en qué medida y como se relacionan, en los jugadores, problemas:

- En la preparación previa para enfrentar el turno al bate.
- La anticipación para la defensa y corrido de bases.
- Dificultades con el control y el Tiempo de Concentración de la Atención de lanzadores.
- Incumplimiento de los planes tácticos trazados, asociados todos a disminución de su rendimiento deportivo.

Con comportamientos como:

- Exceso de confianza.
- Demasiada concentración o distracción.
- Ideas insistentes de resultados.
- Ansiedad.
- Tensión nerviosa.
- Alteraciones de estados de ánimo.

En otro momento se muestra la efectividad alcanzada en el tratamiento de tales problemas a partir del empleo puntual de métodos y técnicas psicológicas de intervención.

Se tiene la certeza de que los resultados ofrecen argumentos medulares al nivel de PP de jugadores de Béisbol, resultados que podrán ser utilizados por entrenadores para elevar el nivel de la Preparación Deportiva general de estos deportistas.

Metodología para incrementar el nivel motivacional de los atletas de boxeo de la primera categoría de Guantánamo

Autor: I. Romero Pileta

Guantánamo

Resumen

Entre los determinantes psicológicos del rendimiento deportivo se encuentra la motivación. La investigación realizada propone una metodología para incrementar el nivel motivacional hacia la actividad en el boxeo, basada en un estudio integral de la personalidad del atleta en consonancia con las principales teorías motivacionales en el deporte.

El estudio se realiza con boxeadores de la primera categoría del equipo provincial de Guantánamo. Se utilizaron técnicas y métodos de investigación de los niveles teóricos, empíricos y estadísticos que permitieron dilucidar los elementos constitutivos de la metodología, así como el procesamiento de los datos estadísticos.

Se presentan los resultados más importantes de la investigación que develan la factibilidad de la metodología manifiesta en el incremento de los niveles motivacionales de los atletas durante el proceso de preparación, la orientación hacia el alto resultado y el mejoramiento de indicadores como por ciento de asistencia, disposición a entrenar, mejoras en la disciplina y comunicación con el entrenador.

Aptitud física, biomarcadores metabólicos y antropometría nutricional en escolares de Xalapa Veracruz, México

Autores: ¹Santiago Roque, I. ²Rosas Nexticapa M, ²Cervantes Ortega C., ³Guevara Reyes LA., ⁴Castillo Lorenzo R,¹Hernández Landa SA., M. ²Caballero Rodríguez DA., ¹González Herrera SL, ³Jose Márquez NO.

Universidad Veracruzana. ¹Facultad de Bioanálisis, ²Nutrición y ³Educación Física, Reporte y Recreación, ⁴Equipo Halcones UV, C.P. 91100. Xalapa, Veracruz, México.

Resumen

Introducción. La OMS considera que el sobrepeso y la obesidad son perjudiciales para la salud. México ocupa uno de los primeros lugares de obesidad en adultos y niños. Situación de riesgo para desarrollar diabetes mellitus, patologías cardíacas o el síndrome metabólico (SM). No obstante se conoce que los beneficios de actividad física y el deporte son factores que disminuyen la probabilidad de presentar estas patologías, independientemente de la historia familiar, el tabaquismo o la hipertensión arterial. Sin embargo este factor por sí solo no es suficiente para mantener un estado de salud óptimo, debido a que hoy en día los cambios en el estilo de vida tendientes a disminuir la actividad física y el incremento en el consumo de alimento con altos

contenidos de grasas y carbohidratos se hacen más frecuentes aun en población que se ejercita. El presente trabajo tiene como **Objetivo** evaluar la condición morfofisiológica de niños que practican deporte. **Material y Método.** Se incluyeron a 17 niños que practican futbol americano, se inició con una plática a los padres de familia de la importancia de valorar bioquímica y antropométricamente a sus hijos, posteriormente a ello se invitó a participar en el proyecto, quienes aceptaron firmaron el consentimiento informado. Se aplicó una batería de test físicos, constituida por: los test de velocidad: Carrera de Velocidad de 50 metros, resistencia- rapidez 400 m., Salto de Longitud sin impulso y Abdominales en 30 segundos, trisep o fondo, lagartijas y el de flexo-flexibilidad. Posteriormente se tomaron medidas antropométricas y muestras sanguíneas, para esta con previa indicación de las condiciones de ayuno, se verifico el tiempo de ayuno (8 a 12 h), el tipo de alimento consumido antes del ayuno y la prescripción médica de algún fármaco para el tratamiento de hiperlipidemias, hipercolesterolemia o diabetes siendo un criterio de exclusión. Se utilizó el sistema al vacío (Vacutainer). Se trasladaron las muestras al laboratorio para su procesamiento (1hr.), excepto aquellas con hemolisis o lipémicas, utilizando el método espectrofotométrico y material de control. **Resultados preliminares.** El 47% de la población estudiada presentaron medidas antropométricas normales, mientras que el 33% presentó obesidad, el 13% con sobrepeso y el 7% mostro bajo peso. El 100% de los niños con medidas antropométricas normales obtuvieron valores bioquímicos dentro del rango normal, así como los mayores puntajes de desempeño en los test físicos, mientras que el 20% con obesidad y el 50% de los que tuvieron sobrepeso mostraron triglicéridos elevados y sus puntajes en los test fueron bajos. **Conclusiones.** La alta prevalencia de 46% niños con obesidad o sobrepeso de la población estudiada requieren de una reeducación alimentaria para mejorar el estado de salud, su condición morfofisiológica y desempeño físico. **Perspectivas.** Se incrementara el número de la población estudiada, se evalúa sus hábitos alimenticios, su historia familiar, estado psicológico así como la integración clínica de estas variables en estudio.

Efecto de un programa de rehabilitación integral sobre la composición corporal y la fuerza muscular en pacientes con ataxia espino-cerebelosa tipo 2”.

Autor: MSc. Ilbedy Pérez Avila, MSc. Reinier Ochoa Mastrapa, DrC. Luis Enrique Almaguer Mederos

Resumen

Introducción: La ataxia espino-cerebelosa tipo 2 (SCA2) es una enfermedad neurodegenerativa con una alta prevalencia e incidencia en la provincia de Holguín, Cuba. Hasta ahora no se cuenta con ningún medicamento capaz de contrarrestar la pérdida de las capacidades motoras coordinativas de estos pacientes. Por ello la rehabilitación integral constituye la única alternativa para atenuar el curso invalidante de esta enfermedad. **Objetivo:** evaluar la efectividad de un programa de rehabilitación integral sobre índices de la composición corporal y la fuerza muscular en pacientes con SCA2. **Pacientes y Métodos:** Se estudiaron 110 pacientes con SCA2 , a los cuales se les aplicó por 6 meses un programa de rehabilitación integral. Se realizaron dinamometría de mano y espalda (kgf), para evaluar la fuerza muscular, y de composición corporal se obtuvo, peso (kg), talla (cm), porcentaje de grasa (%), masa muscular (kg) a través de mediciones antropométricas, antes y después del entrenamiento para evaluar la efectividad del programa de rehabilitación integral aplicado a los enfermos. Se compararon ambas mediciones a través de la prueba T de Student para datos pareados. **Resultados:** Se apreciaron cambios importantes en la composición corporal, en el peso y la masa muscular, mientras que la fuerza de mano y espalda se incrementaron significativamente. **Conclusiones:** El programa de entrenamiento aplicado mejoró sustancialmente los índices de la composición corporal y la fuerza muscular estudiados en los pacientes con SCA2.

Palabras claves: Ataxia, rehabilitación integral, Programa.

Tratamiento de las Principales lesiones adaptativas osteopáticas de los lanzadores

Autores: Lic. Jesús A. Morales Montero, Dr. Lázaro Ramos O'Farril, Dr. Francisco Montesinos

IMD

Resumen

La osteopatía es un sistema de curación holístico que pone el énfasis principal sobre la integridad estructural y funcional del cuerpo buscando el equilibrio físico, bioquímico y mental. Este trabajo recoge la experiencia obtenida en un estudio descriptivo, prospectivo y longitudinal de corte transversal de los lanzadores de la pre - selección nacional de beisbol reunidos para el tope Cuba - USA en el periodo del 25 de junio al 28 de julio del presente año con el objetivo de determinar las principales lesiones adaptativas presentadas. Para dicho estudio se evaluaron los 18 lanzadores que intervinieron en dicha preparación, se utilizaron técnicas estructurales, viscerales y sacro craneales para su tratamiento y se reevaluaron semanalmente durante dicho periodo. Como resultado podemos concluir que la mayoría de los atletas mejoraron sustancialmente su rendimiento desde la primera sesión de tratamiento por tanto quedó demostrado que la osteopatía es una herramienta eficaz para el trabajo en el alto rendimiento.

Estudio de la motivación profesional en jóvenes que optan por la carrera de profesores de Educación Física y Deportes, Holguín, 2014

Autor: Lic. Jorge Luis Ramírez Almanza

Holguín

Resumen

La calidad de los egresados de la escuela de formación de profesores de Educación Física y Deportes es un problema que interesa a toda la sociedad. La investigación se llevó a cabo con los 164 jóvenes que se presentaron a las pruebas de ingreso de la escuela de nivel medio de la EPEFD de Holguín, 2014. Siguiendo un enfoque histórico-culturalista se hace un análisis de la relación teórica existente entre la calidad del egresado y la calidad de la matrícula en cuanto al componente psicológico de la motivación profesional como un producto de la escuela del sistema de la enseñanza general politécnica y laboral, los combinados deportivos y la institución (EPEFD). Se tuvieron en cuenta los siguientes indicadores: Lugar que ocupan los motivos relacionados directamente con la profesión del profesor de Educación Física y Deporte en la estructura jerárquica motivacional del joven, nivel de conocimiento expresado, vínculo afectivo y nivel de elaboración del personal.

Para ello se utilizaron la técnica de los diez deseos, la composición y la entrevista individual contextualizada al ámbito deportivo, la selección de talentos en la elección profesional desde lo psicológico. Se obtuvo que un número significativo de los jóvenes presentados no piensan en la profesión del profesor de Educación Física y Deporte como su primera aspiración profesional, el nivel de conocimiento acerca de la carrera es insuficiente, el vínculo afectivo bajo y la elaboración personal pobre.

Palabras claves: Desarrollo profesional, educación física, profesores, formación.

Experiencias con determinaciones de lactato en atletas de medio fondo con vistas a los centroamericanos de Veracruz

Autores: Dr. José Javier Delgado González, MSc. Nelson García Portela.

IMD

Resumen

Se realizó un estudio descriptivo transversal con el objetivo de caracterizar todo un microciclo de trabajo con determinaciones de lactato sanguíneo en cada uno de los 3 atletas del equipo nacional de Atletismo de Medio Fondo que se preparan con vistas a participar en los Juegos Deportivos Centroamericanos de Veracruz, México. Se realizaron determinaciones de lactato sanguíneo en cada una de las pruebas ejecutadas en cada unidad de entrenamiento del microciclo a los atletas, siguiendo los protocolos establecidos y haciendo un análisis detallado de los diferentes tramos o distancias con el fin de evaluar sus potencialidades aeróbicas y anaeróbicas, sus resultados permitieron que surgieran en el estudio las pautas para la planificación del entrenamiento con vistas a este evento que se avecina y para ulteriores macrociclos de entrenamiento.

Palabras claves: Atletismo de medio fondo, unidad de entrenamiento, lactato sanguíneo.

Efecto del ejercicio físico de moderada intensidad en el periodo climatérico

Autores: José Manuel Torres Maceo, Lic. María Velázquez Garcés, Dayamí Gómez González

Resumen

Los profundos cambios hormonales están marcados por la retirada de la menstruación, representada por un período llamado climaterio que comienza a partir de los 40 años en las féminas y que resulta una difícil adaptación que repercute en muchos casos en el deterioro de la salud general. Las pacientes asistían a la consulta de ginecología aquejadas por muchos síntomas importantes, teniendo en cuenta lo antes expuesto nos dimos a la tarea de realizar este estudio, que pretendió determinar si 5 meses de entrenamiento físico de moderada intensidad podía provocar transformaciones. Se escogió una muestra de 33 pacientes con edad promedio de 45 años, las mismas fueron chequeadas por la especialista en ginecología, asegurándonos que correspondían al período climatérico. Se conformaron 2 grupos de estudio, grupo control de 16 pacientes que se le aplicó tratamiento convencional y un grupo experimental de 17 pacientes que se sometieron a la práctica del ejercicio físico de moderada intensidad a un 60% de la frecuencia máxima. Como método estadístico utilizamos la medida desviación estándar, la prueba de T de student, porcentual, la observación y la entrevista. En ambos grupos se analizaron una serie de variables como la composición corporal, signos vitales, síntomas más frecuentes. Observamos una disminución de la tensión arterial de 10mmHG en la sistólica y de 5 mmHG en la diastólica, así como en otras variables en el grupo experimental, siendo estadísticamente significativas al inicio y al final. En el grupo control se observó una discreta mejoría solo en dos síntomas frecuentes (vértigo y cefalea), al igual que en los signos vitales pero no significativo estadísticamente. Como conclusiones podemos decir que los pacientes que realizaron actividad física sistemática y de moderada intensidad mejoraron significativamente todas las variables estudiadas.

Diferencias de comportamiento de la activación cortical en la ejecución de test básicos de judo.

Autores: Dr.C. Juan Antonio Martínez Mesa*, Ms.C. M. Suárez Rodríguez**.

*Instituto de Medicina del Deporte. Perla y Embill. Boyeros. La Habana. Cuba.

**Centro Provincial Medicina del Deporte. La Habana. Graciela. Esquina Vista Alegre. Víbora. 10 de octubre. La Habana.

IMD

Resumen

En el deporte de Judo, las pruebas que contemplan el mayor número de proyecciones en determinados tiempos de ejecución se han convertido en test básicos cuyos resultados se unen a los que arroja el control del entrenamiento deportivo para llegar a conclusiones sobre la eficiencia que va alcanzando el deportista en el transcurso del entrenamiento. Estos test básicos tienen diferentes duraciones. Los de tiempo corto se agrupan en ejecuciones de 30 segundos y 1 minuto. Los de mayor duración son de 4 ó 5 minutos. Por la intensidad del trabajo realizado las respuestas del organismo tienden a diferenciarse. El presente trabajo tiene como objetivo comprobar las diferencias que existen en el comportamiento de la activación cortical después de la ejecución de los test básicos de corta y larga duración. A 30 judocas femeninas se les realizaron 169 mediciones de sus niveles de activación cortical antes y después de efectuados los test básicos de proyección de corta y larga duración durante un periodo preparatorio. El diagnóstico se realizó a través del estudio de la frecuencia crítica de fusión ocular utilizando la prueba de flicker. Se comprobó que existe un aumento significativo de los niveles de activación cortical de las judocas estudiadas después de efectuados los test básicos de corta duración, no encontrándose diferencias significativas después de la ejecución de los test de larga duración.

Palabras claves: Frecuencia crítica de fusión ocular, flicker, test básicos.

El test específico de resistencia a la velocidad en el boxeo juvenil. Aspectos deportivos y biomédicos

Autores: Dr. Juan Herrera Alfonso*, Dra. Evelina Almenares Pujadas**, Dr. Barbarito Gutiérrez Cabrera***

* Especialista en medicina del deporte

** Profesora Auxiliar, Ms C. en Control Médico del entrenamiento, Esp. De Segundo Grado en Medicina del Deporte

*** Especialista en medicina del deporte

IMD

Resumen

Introducción. Los boxeadores deben sostener altos niveles de rapidez y fuerza en el golpeo durante todo el combate, por lo que se utiliza el golpeo al saco de entrenamiento para desarrollarla y evaluarla. Con la participación activa y efectiva del personal médico, a este instrumento se incorporan nuevos elementos.

Objetivo. Determinar la resistencia a la velocidad específica de los boxeadores juveniles cubanos durante la preparación para los Campeonatos Mundiales de Cadetes y Juveniles y la conveniencia del uso del “Test de Golpeo de tres asaltos” para evaluarla.

Material y Método. Se realiza estudio descriptivo, analizando 64 pruebas de las primeras figuras integrantes de la Preselección Nacional Juvenil, El desempeño se evaluó por medio del número de repeticiones y la respuesta del organismo por la frecuencia cardiaca y lactacidemia.

Resultados. En el segundo macrociclo la intensidad del trabajo aumenta significativamente ($p = 0,019$). El lactato de reposo y pos carga disminuyen ($p = 0,018$ y $P = 0,015$ respectivamente). La frecuencia cardiaca inicial y la del primer asalto son superiores en los boxeadores de mayor pesos ($p = 0,011$ y $p = 0,047$) mientras que el lactato precarga es menor ($p = 0,013$). Cuando se comparan las etapas entre sí, las repeticiones son más numerosas ($p = 0,000$), y la recuperación más rápida.

Conclusiones. Se demostró el impacto positivo del plan de entrenamiento y se comprobó la conveniencia del uso de este protocolo para evaluar la velocidad de golpeo, así como la respuesta cardiovascular y metabólica al trabajo específico del combate.

Palabras claves: Boxeo juvenil, test específico, resistencia, velocidad.

Propuesta metodológica para una caracterización multidisciplinaria de la preparación de Boxeo

Autores: Julio Arturo Ordoqui Baldriche*, Juan Miguel Cruz Verdecia**, Dr. Rafael Lerena Nápoles***, Esp. Rolando Acebal Monte****

* Licenciado en Psicología. Psicólogo de la preselección nacional de boxeo. Especialista. Profesor Instructor de la Facultad de Psicología de la Universidad de la Habana

** Licenciado en Psicología. Psicólogo de la preselección nacional de Voleibol Especialista Principal.

*** Especialista en Medicina Deportiva. Médico de la preselección nacional de boxeo

**** Jefe de entrenadores de la preselección nacional de boxeo.

IMD

Resumen

El trabajo aborda el procedimiento metodológico que revela la peculiar relación entre las dimensiones psicológica, biológica y pedagógica -de una forma integrada- en el proceso de preparación deportiva de 20 atletas del equipo de nacional de boxeo de Cuba. Este trabajo es la resultante de una demanda práctica de controles de la preparación, y se realiza en los marcos de los entrenamientos libres con guantes (ELCG). Durante esta actividad –la más cercana a la competencia de boxeo por su forma y contenido- registramos la interacción entre las siguientes variables: de naturaleza psicológica, autovaloración parcial de rendimiento y estimación subjetiva del esfuerzo; de carácter biológico, ácido láctico, urea, pulso de reposo y de carga; mientras que las pedagógicas son: total de golpes ejecutados, total de golpes efectivos, efectividad ofensiva y defensiva (índices de la actividad). Nos orienta la siguiente interrogación científica: ¿Cómo caracterizar integralmente el estado de la preparación deportiva de los boxeadores del equipo nacional cubano? Para darle respuesta pretendemos diseñar un procedimiento de evaluación de terreno de los boxeadores del equipo nacional cubano y determinar las relaciones dinámicas existentes entre los indicadores psicológicos, biológicos y pedagógicos evaluados, en boxeadores del equipo nacional cubano. Nuestra investigación es de carácter descriptivo e interpretativo; y asume un paradigma metodológico mixto. Encontramos correlaciones estadísticamente significativas entre la efectividad ofensiva de golpeo y la adecuación autovalorativa, y entre la estimación del esfuerzo subjetivo y los indicadores y los niveles de ácido láctico en los atletas de primera categoría.

Palabras Clave: Adecuación autovalorativa de rendimiento, procedimiento de evaluación, índices de la actividad.

Estrategia de intervención psicosocial para la prevención del dopaje

Autor: MSc Kenia Gámez García

Pinar del Rio

Resumen

Introducción: el dopaje se sanciona en el contexto deportivo por razones éticas y por daños que pueden provocar en la salud. Su aparición en deportistas adolescentes y jóvenes evidencia la necesidad de realización de un trabajo profiláctico con los atletas de las escuelas de iniciación deportiva. Esto lleva a la presente investigación.

Objetivo: aplicar una estrategia de intervención psicosocial para prevención del dopaje en los atletas masculinos de los deportes estratégicos individuales de la EIDE "Ormarí Arrenado" de Pinar del Rio.

Muestra: 60 atletas, 60 padres y 12 entrenadores. Divididos en control y experimental.

Métodos: Técnicas diagnósticas: diferencias semánticas, dibujo, composición, escalera de vida, entrevista semiestructurada, escalera de actitudes hacia el dopaje. Métodos de intervención: escuelas de padres, dinámicas de grupo y talleres participativos.

Resultados: se obtuvo un aumento de las creencias verdaderas respecto al doping en atletas, padres y entrenadores. En los tres grupos se evidenció un reforzamiento de la intensidad de las actitudes de rechazo. En los atletas se evidencio un cambio en la dirección de las actitudes de un 65% de rechazo a un 83%. Se atenuaron los comportamientos de riesgo.

Conclusiones: La evaluación de la estrategia como resultado permite afirmar que se obtuvo una variación en la creencia, actitudes y comportamiento de riesgo respecto al uso de doping en los atletas, padres y entrenadores a partir de la intervención psicosocial, lo que constituye favorablemente a la prevención del dopaje en los atletas estudiados.

Propuesta psicopedagógica para el estudio de la táctica en Judo discapacitado de alto rendimiento

Autora: Lic. Laura Rojas Vidaurreta, Aspirante a investigador

IMD

Resumen

El análisis de variables vinculadas con la respuesta táctica en deportes de combate ha sido abordado en la literatura científica tanto desde la psicología como desde la pedagogía deportiva. Generalmente se toman como variables pedagógicas las derivadas propiamente del análisis del producto de la actividad y se colocan en un segundo plano cuestiones vinculadas con métodos de enseñanza y aprendizaje de aspectos definitorios

del deporte que se ejecuta. Como ciencia, la psicología tiene numerosos elementos que aportar en su rol de asesoría al proceso del entrenamiento deportivo. Sin embargo, este acercamiento ha sido asumido desde posturas que la han situado en espacios externos al proceso pedagógico referido a la táctica. El estudio que aquí se propone, pretende hacerlo desde el nexo entre psicología y pedagogía del deporte y tiene como objetivo general el estudio de los conocimientos declarativos y procedimentales implicados en la respuesta táctica efectiva en judocas con discapacidad visual. Se propone una metodología particular de abordaje al objeto de estudio que permitió el análisis del nivel de desarrollo de los conocimientos tanto en el plano teórico como en el de la ejecución propia. Se parte de la diferenciación entre judocas expertos y novatos. La muestra de trabajo estuvo compuesta por la preselección total de judocas. El resultado principal encontrado se refiere a que en cuanto al nivel de apropiación y el dominio de los aspectos definitorios de las técnicas principales según el grado de maestría deportiva alcanzado por el judoca, se encontró una correlación significativa entre experticia y nivel de dominio, no así con nivel de apropiación. Los judocas expertos muestran mejor calidad en la respuesta táctica que los novatos. La pretensión final de la investigación es llamar la atención sobre un número significativo de variables que pueden ser analizadas desde la psicología y que brindan claridad y sustentabilidad a acciones interventivas tanto de corte psicológico como pedagógico y permiten optimizar el proceso de aprendizaje de la táctica en judo.

Palabras clave: Judo, conocimientos declarativos y procedimentales, experticia, aprendizaje táctico, deporte para discapacitados.

La Electroestimulación como contribución al desarrollo de la Fuerza.

Autor: Dr Lázaro H. Ramos O "Farrill.

Especialista de 1er Grado en Medicina Física y Rehabilitación. Máster en Control Biomédico del Entrenamiento

IMD

Resumen

Unos de los objetivos fundamentales a desarrollar por cualquier médico o fisioterapeuta dentro de un programa de rehabilitación es el desarrollo de la Fuerza Muscular de forma preventiva o devolver esta y el rendimiento muscular a los niveles que se tenían antes de la lesión, siendo esta capacidad motora un componente esencial dentro de un programa de acondicionamiento. La siguiente exposición muestra como objetivo demostrar la importancia del conocimiento de este concepto para el trabajo y la importancia que la aplicación de la electroestimulación como proceder tiene para el trabajo del médico y el terapeuta en el campo de la rehabilitación, así como mediante la utilización de algunas metodologías podemos contribuir de forma efectiva a la recuperación del deportista en un tiempo quizás más corto. Se muestran como

referencias algunos resultados encontrados en la literatura en relación con dicho tema, así como trabajos de tesis realizados en relación con lo mismo.

Concluyéndose que "...la electroestimulación tiene razón de existir si se complementa con otras técnicas de entrenamiento para mejorar el gesto motor en su totalidad y solicitar todas las cualidades físicas, sean de tipo condicional o coordinativo.

Palabras claves: Electroestimulación, Fuerza Muscular

Relación de la Hormona del Crecimiento con la Capacidad Funcional

Autor: MSc. Leonel Rubén Suárez Fonseca

Doctor en Medicina. Especialista de I Grado en Endocrinología. Máster en Ciencias en Control Médico del Entrenamiento Deportivo. Profesor Auxiliar de Fisiología Humana. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo".

UCCFD "Manuel Fajardo"

Resumen

El gasto energético es una función optimizable por el entrenamiento. Este papel es controlado por el sistema neuro-endocrino. Se logra así el catabolismo de macromoléculas energéticas y se evita el de estructurales, además de que se ajustan las vías energéticas (según la intensidad y el volumen de las demandas). En este estudio se evalúa el comportamiento de la respuesta hormonal de GH (hormona del crecimiento) y se establece su relación con la capacidad funcional ergométrica ante una prueba de resistencia. Se estudió el universo de remeros cubanos de alto rendimiento de las categorías de edad Senior (veintiocho). Se expusieron a una prueba de 6000 metros en un remoergómetro Concept2. Se obtuvo que los niveles de GH post-esfuerzo siguen una distribución normal y los valores entre 125-155 mUI/L se relacionan directamente con la capacidad funcional ergométrica. Esto establece un rango para la adaptación hormonal de la GH para determinar la forma deportiva, dado que los valores hormonales se demostró que no tienen una relación lineal con el rendimiento energético.

Desarrollo de la fuerza explosiva en el sexo femenino: factores para la optimización

Autor: MSc. Leonel Rubén Suárez Fonseca

Doctor en Medicina. Especialista de I Grado en Endocrinología. Máster en Ciencias en Control Médico del Entrenamiento Deportivo. Profesor Auxiliar de Fisiología Humana, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo". Cuba.

UCCFD "Manuel Fajardo"

Resumen

La fuerza explosiva es una capacidad determinante en numerosos deportes, modificándose por factores como el sexo a partir de la pubertad. El objetivo del estudio fue comparar el desarrollo de la fuerza explosiva entre hombre y mujeres deportistas elites. Se aplicó el salto vertical sin contramovimiento (Squat Jump, SJ) y un ataque ofensivo sobre la plataforma tensométrica. El sexo masculino mostró mejores resultados estadísticamente significativos. Se realiza un análisis de los elementos que determinan estas diferencias y se dan recomendaciones para el trabajo de la fuerza explosiva en el sexo femenino.

Comportamiento de la respuesta de la testosterona y el cortisol e atletas cubanos de canotaje

Autor: Dr. Luis Alfredo de la Llana Velázquez.

Especialista de Primer Grado en Medicina General Integral.

Tutor: Dr. Dashiel Rodríguez Verde.

Especialista de Primer Grado en Medicina del Deporte. Msc Control Médico del Entrenamiento Deportivo.

IMD

Resumen

Se realizó un estudio descriptivo, longitudinal y transversal en 19 deportistas masculinos de la Selección Nacional de Canotaje, 9 de la modalidad Kayak y 10 de Canoa en dos microciclos de choque, uno de la preparación general y otro de la especial con el objetivo de evaluar la respuesta hormonal de la Testosterona total y el Cortisol en sangre en el transcurso de los mismos, así como el comportamiento de la relación Testosterona total-Cortisol. Para la determinación de los niveles de ambas hormonas se utilizó el método de electroquimio-luminiscencia y para la relación entre ambas variables el cociente Testosterona total/Cortisol. La Testosterona total en los kayakistas disminuyó significativamente en el microciclo de la preparación general (28.2-22.1nmol/l), el Cortisol descendió sin cambios significativos. En los canoistas se encontró un aumento no significativo para ambas hormonas en el micro de la preparación general. Durante el microciclo especial en los kayakistas aumentó la Testosterona total y disminuyó el

Cortisol sin cambios significativos. En canoistas en el microciclo especial se obtuvo un incremento no significativo para ambas hormonas. La relación Testosterona total-Cortisol en el microciclo general mostró un descenso en kayakistas e incremento en los canoistas, sin cambios significativos. En el microciclo especial hubo un incremento no significativo de la relación Testosterona total- Cortisol en los Kayakistas, mientras en los canoistas no hubo modificación. Se recomienda observar los factores de volumen e intensidad del entrenamiento y la respuesta hormonal en periodos más largos, con un mayor número de sujetos.

Técnicas de medicina tradicional y natural aplicadas a pacientes activos y pasivos

Autores: Lic. Luis Herrera La O, Lic. Osiel Otaño Lorenzo

IMD

Resumen

Introducción: La medicina tradicional y natural es una de las disciplinas dentro del amplio mundo de la fisioterapia que se puede emplear en todas las etapas de nuestra vida y esta se utiliza para mejorar la calidad de vida en promoción de salud.

Nuestro trabajo está enmarcado en los tratamientos de la energía piramidal, magnetoterapia (imanes) y la aplicación de la auriculoterapia llamado también microsistema utilizando la oreja. Con esta técnica occidental logramos que nuestros pacientes y atletas se recuperen de forma natural sin la utilización de fármacos llevando a la práctica como ahorro estas técnicas, las cuales no demandan la utilización de nuestros recursos energéticos. Estas técnicas tienen gran importancia ya que no son invasivas al cuerpo humano y la buena ejecución del tratamiento garantiza un alto grado de efectividad en las diferentes lesiones que se manifiestan tanto a los atletas de alto rendimiento como a las personas de la consulta externa que se dan tratamiento en nuestro centro. La investigación se desarrolló sobre pacientes activos que son atletas de alto rendimiento del Cerro Pelado y pacientes pasivos que son las personas que asisten a consultas en el Instituto de Medicina del Deporte (IMD).

Objetivo: Determinar el efecto de tres técnicas de la medicina tradicional y natural aplicado a pacientes activos y pasivos.

Población y muestra: En nuestra investigación se estudiaron un total de 30 pacientes de ellos 17 pacientes activos representando un total de 57% y 13 pacientes pasivos representando un total de 43%.

Método y materiales: Materiales, pirámides, imanes y semillas de cardosanto.

Palabras clave: energía piramidal, magnetoterapia (imanes), microsistema

La preparación psicológica del discóbolo Leonardo Díaz Aldana para la Paralimpiada Londres 2012.

Autora: MSc. Madelin González Figueredo.

Granma

Resumen

La Preparación psicológica es el conjunto de procedimientos que tienden a formar y desarrollar cualidades, capacidades y estados que demanda la actividad deportiva para la obtención de rendimientos elevados. El trabajo psicológico, como parte de la preparación del atleta para la Paralimpiada Londres 2012, se realizó durante 12 microciclos de la etapa de preparación física general planificada, y tuvo como objetivos: obtener información sobre la personalidad, estados de ánimo, motivaciones, influencia y apoyo del medio familiar y deportivo del atleta; diagnosticar el estado de los procesos volitivos y atencionales, para contribuir a su desarrollo; contribuir a una rápida y efectiva actualización del movimiento ideal, para lograr un buen desempeño técnico; favorecer la aparición de un óptimo estado de predisposición psicológica para la competencia. Estos objetivos fueron resueltos a través de tareas y técnicas del acervo psicológico. Se realizó el control psicológico de forma sistemática y la intervención teniendo en cuenta los resultados de este. Como resultados se logró potenciar cualidades psicológicas necesarias para garantizar un desempeño elevado en la competencia, tales como: percepción subjetiva del estado físico, alto grado de motivación deportiva, metas centradas en la obtención de elevado rendimiento en la competencia, disminución del promedio de error en la adecuación autovalorativa del rendimiento.

Evaluación de la potencia anaerobia por métodos dinámicos e isocinéticos en voleibolistas femeninas. Preparación especial

Autor: Manuel Miranda Cruz

Tutor: Bepsi Concepción Collazo Garay

Venezuela

Resumen

En la presente investigación se realizó un estudio retrospectivo transversal, de tipo no experimental, de panel, descriptivo y analítico, con el propósito de evaluar la potencia anaeróbica por dos métodos diferentes en voleibolistas femeninas nacionales al final de la etapa de preparación especial, macrociclo 2010. Se seleccionó una muestra no probabilística e intencional, que estuvo conformada por las 14 atletas integrantes de la selección femenina de voleibol de Venezuela de la categoría nacional. Se llevó a cabo un estudio de la potencia anaeróbica por medios dinámicos (el test de saltabilidad de Carmelo Bosco) e isocinéticos en el periodo de preparación especial del macrociclo de entrenamiento para evaluar los valores de estos indicadores en las deportistas estudiadas. Se determinó la posible relación

entre las variables obtenidas por dichos métodos de estudio. Los indicadores obtenidos fueron procesados con el empleo del paquete estadístico SPSS PCV 17, mediante el cual obtuvimos los valores medios de dispersión, como se realizaron estadísticas descriptivas media y desviación y estudio de correlación con el método de Spearman para comprobar si existe o no asociación entre las variables objeto de estudio por ambos métodos. Palabras claves: Potencia anaeróbica, dinamometría isocinética, saltabilidad.

Eficiencia de la Acupuntura y la Auriculoterapia en el tratamiento del Esguince Agudo de Tobillo del deportista.

Autora: Dra. María de las Mercedes Zaballa González

Especialista de 1er grado en Medicina Deportiva. Máster en Medicina Bioenergética y Natural. Categoría Docente Asistente.

Sancti Spíritus

Resumen

Se realizó un estudio cuasiexperimental prospectivo con un grupo único antes y después del tratamiento (el control fue el propio paciente), de 44 atletas de la EIDE "Lino Salabarría Pupo", portadores de esguince Agudo del Tobillo, que asistieron a consulta en Medicina Deportiva, con el propósito de evaluar el efecto de la Acupuntura y la Auriculoterapia en dicha lesión. Los puntos usados: shenmen auricular y antihélix de tobillo. Puntos AhShi, V60, VB34, R3, B6, E36 y E44: por 20 minutos, en sesiones diarias. El Baloncesto y fútbol fueron los deportes de mayor incidencia. En 43 casos obtuvieron un magnifico efecto con el tratamiento, dado por la desaparición o reducción notable del dolor. La mayoría solo necesito dos o tres sesiones para tener mejoría clínica. La respuesta al tratamiento fue Bueno en 40 atletas, Regular en tres atletas y Malo solo en un caso. No se observaron complicaciones propias del proceder acupuntural. El uso de la acupuntura, ya en su forma clásica o en asociación a la Auriculoterapia, constituye un método eficiente, económico y prácticamente inocuo para la aplicación en las lesiones osteomioarticulares del deporte. Calma y disminuye la sensación de "plenitud" o dolor. Acorta el tiempo de rehabilitación al disminuir el número de sesiones. Se obtienen resultados favorables en el tratamiento permitiendo la reincorporación más temprana de los atletas a la actividad deportiva. El tratamiento es aplicable con un mínimo de recursos y exige un mínimo de condiciones, además disminuye el uso de medicamentos y otras técnicas a fines.

Palabras claves: Acupuntura, auriculoterapia, esguinces

Influencia de la imagen corporal en el rendimiento deportivo en atletas de la modalidad de gimnasia artística

Autora: Lic. Marisela Brestet Hernández

IMD

Resumen

El siguiente trabajo trata sobre un aspecto que ha venido ganando terreno desde el punto de vista social en todas las edades, la preocupación excesiva por el aspecto estético, lo que no deja de reflejarse en la población deportiva y que incide negativamente en la disposición hacia el entrenamiento deportivo. Este trabajo se realizó con un total de 24 atletas, de dos categorías diferentes pertenecientes al deporte de gimnasia artística en el sexo femenino, la infanto-juvenil y la mayor. El objetivo es conocer a través de la aplicación de varios instrumentos la prevalencia de este aspecto dentro del componente autovalorativo, establecer relación con las características socio-demográficas y vincularlos con algunas manifestaciones conductuales que afectan el rendimiento deportivo.

Palabras Clave: Imagen corporal, autovaloración, aspectos sociodemográficos, actitud.

Biometría hemática en el Control Médico del entrenamiento a deportistas cubanos de alto rendimiento

Autores: Dra. Martha Chávez Pérez-Terán, MSc. Fidel López Rosabal, Dra. Yaumara Castro, Dra. Heidys Garrote Santana, Lic. Ana María Simón Pita, Lic. Elisa Suárez.

¹ Instituto de hematología e inmunología. La Habana.

² IMD

Instituto de Hematología e Inmunología

Resumen

Introducción: El control médico del entrenamiento deportivo lleva implícita la medición de parámetros hematológicos y de los índices eritrocitarios, incluido el conteo de reticulocitos; además de controles bioquímicos para cuidar por el estado de salud del deportista y obtener mayores resultados deportivos.

Objetivos: Analizar el comportamiento de las variables de los estudios hematológicos realizados a los deportistas de las preselecciones que participaron en los Juegos Panamericanos Guadalajara 2011.

Material y Metodos: Se realizó un estudio descriptivo transversal que tuvo como universo a 804 deportistas de alto nivel que integraban las preselecciones nacionales que se preparaban para integrar los equipos nacionales que participarían en los Juegos Panamericanos en Guadalajara, México, 2011. A todos se les realizó el perfil hematológico como parte del pasaporte biológico establecido para este tipo de competición. Además, a 304 se les realizó electroforesis de hemoglobina.

Resultados: Se encontraron cifras de hemoglobinas y hematocrito significativamente más bajas en el sexo femenino que el masculino. La CHCM presentó diferencias significativas por grupo de deporte. En los deportistas que se les realizó electroforesis de Hb se encontraron 15 portadores de hemoglobina AS.

Conclusiones: Los hallazgos de esta investigación son de gran utilidad para el diagnóstico y seguimiento de la salud de los deportistas de alto rendimiento, sometidos a fuertes cargas físicas de trabajo.

Palabras clave: Pasaporte biológico, perfil hematológico, hemoglobinopatía AS, deportista de alto rendimiento.

Eficacia de la crioterapia en esguince de tobillo de gimnastas juveniles

Autores: Dra. MSc. Mileydi M Luciano Pérez¹, Lic. MSc. Juara Rossell², Lic. MSc. Boris Andino N³, DrC. Agüero Rodríguez M⁴

¹ Especialista de Segundo Grado en Medicina Deportiva, MSc. En Control Médico del Entrenamiento Deportivo, Profesora auxiliar, UCCFD, La Habana, Cuba.

² MSc. Licenciado en Cultura Física y Deporte, MSc. En Gestión y Dirección, Profesor Asistente, UCCFD.

³ Jefe de Departamento, CFT UCCFD Manuel Fajardo.

⁴ Especialista de Segundo Grado en Medicina Interna. Especialista de Segundo Grado en Medicina Intensiva. Profesor Asistente.

UCCFD "Manuel Fajardo"

Resumen

SE realizó un estudio de intervención con el objetivo de determinar la eficacia de la crioterapia aplicada en lesiones deportivas de gimnastas habaneras, en el periodo comprendido de septiembre de 2012 a julio de 2013. El universo estuvo constituido por 12 atletas que integraron el equipo juvenil de la EIDE Mártires de Barbados para los juegos nacionales, quedando formada la muestra por 8 atletas que sufrieron la lesión y cumplieron con los criterios de inclusión establecidos. Se aplicó una encuesta confeccionada al efecto, donde se recogieron las variables estudiadas en esta investigación. Para la realización de la misma se hizo necesaria la utilización de métodos teóricos, empíricos y matemáticos-estadísticos, estos últimos facilitaron la construcción de tablas y gráficos para su consecuente análisis. Se llegó a las siguientes conclusiones: Las atletas de gimnasia presentaron una alta frecuencia de lesiones por esguince antes de la aplicación del tratamiento. Posterior a la aplicación del tratamiento el índice de frecuencia y la sintomatología disminuyeron, permitiendo un mayor desempeño deportivo. El tratamiento con crioterapia en lesiones deportivas de las gimnastas, fue efectivo y evitó la aparición de lesiones secundarias.

Palabras claves: Gimnasia, lesiones deportivas, crioterapia, esguince.

Impacto de una batería de ejercicios terapéuticos en el mejoramiento de las habilidades cognitivas del adulto mayor del municipio Plaza de la Revolución

Autores: MSc. Mirelis Barrientos Danger*, MSc. Lilian Navarro Marrero, Dr. C. Lesbia María Jiménez, Dr. C. Edita María Aguilar Rodríguez.

* Prof. Asistente. Dpto. Cultura Física Terapéutica de la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"

UCCFD "Manuel Fajardo"

Resumen

La praxis científica se realizó en el período de Enero a junio 2012, con una muestra intencional de 30 pacientes de dos grupos preestablecidos y se distinguió: Uno de control y otro experimental, ambos recibían la rehabilitación en el Área Terapéutica del "Camilo Cienfuegos".

Objetivo: Determinar el impacto de una batería de ejercicios terapéuticos en el mejoramiento de las habilidades cognitivas del adulto mayor.

Métodos: La observación directa, la encuesta, la entrevista y la medición. Los datos fueron procesados en el Programa estadístico SPSS V-11.5 y Excel (Microsoft Office 2007).

Conclusiones: En ambos grupos los pacientes optimizan la capacidad funcional cardiovascular. Concerniente a la memoria a corto plazo (MCP) en la evaluación del Test seriado de Luria en el grupo de control los resultados se mantuvieron estables oscilando en rango de regular a mal con valores poco significativos. Efectos similares alcanzan en evaluación del test de apraxia. En cambio, el grupo experimental obtuvo resultados muy significativos en la segunda evaluación de la (MCP) que fluctuó entre las categorías de Bien a Excelente y en el test de apraxia este grupo logró una mejoría importante en la coordinación óculo manual y la precepción. Así ocurrió en las restantes habilidades cognitivas evaluadas que los pacientes mejoran de una evaluación a otra.

Se **concluye** el estudio revelando que la hipótesis fue confirmada ya que el grupo experimental mejoró de forma notable en comparación al grupo de control.

Recomendaciones: Realizar la estimulación de las habilidades cognitivas del adulto mayor mediante la Cultura Física Terapéutica.

Influencia del programa de ejercicios respiratorios respiratorios en los valores del flujo pico en pacientes asmáticos

Autores: Lic. MSc. N, Boris Andino, Dra. MSc. M M, Luciano Pérez, Dr. MSc. M; Luciano Pérez, MSc.

Resumen

El asma bronquial es una enfermedad crónica no trasmisible que se caracteriza por la obstrucción de las vías respiratorias limitando la entrada y salida del aire y de manera recurrente la actividad física y las actividades de la vida diaria. Es además una causa importante de enfermedad y de motivo de consulta médica. Además del tratamiento medicamentoso que debe aplicarse en los pacientes que padecen esta enfermedad, y que presenta avances tecnológicos importantes, está reconocido por expertos internacionales que los ejercicios respiratorios son una terapéutica efectiva para controlar las crisis y restablecer a los pacientes la función ventilatoria perdida por el esfuerzo realizado debido a la obstrucción bronquial. En el Centro de Actividad Física y Salud del Departamento de Cultura Física Terapéutica se aplicó un programa de ejercicios respiratorios para pacientes asmáticos severos remitidos por el Hospital "Hnos. Ameijeiras". Este programa incluyó temas educativos y ejercicios respiratorios que fueron aplicados diariamente. Se realizó un estudio experimental de control mínimo. La muestra estuvo conformada por 18 pacientes asmáticos severos en edades comprendidas entre 28 y 69 años, 5 del sexo masculino y 13 femenino. Al comenzar cada sesión se les midió el flujo respiratorio máximo con un medidor de flujo pico manual tomando de 3 intentos, el de mejor resultado, repitiendo esta operación al concluir los ejercicios, obteniendo hasta el momento un aumento en los valores del flujo respiratorio.

Palabras claves: Asma bronquial. Valores de flujo pico, ejercicios respiratorios. Promoción de salud.

Estudio de las particularidades de la esfera motivacional-volitiva en atletas de karate

Autores: Lic. N. Depestre Quevedo, MSc. J.L. Medina López

Villa Clara

Resumen

Este trabajo ha sido realizado con el objetivo de caracterizar la esfera motivacional volitiva de los atletas de Karate-Do de la EIDE "Héctor Ruiz" de Villa Clara, así como la actividad ante la próxima competencia a realizarse. Dentro de los objetivos fundamentales está determinar los niveles de motivación hacia la actividad deportiva de los atletas investigados, así como valorar las cualidades volitivas de mayor o menor desarrollo en la muestra relacionada. Es importante destacar que esta esfera está muy relacionada a eventos personales de la vida social de cada sujeto y al cambio por las edades que transita. Por lo que hace necesario el movimiento de las mismas para abordar de forma integral la preparación del atleta, sobre todo en un deporte tan exigente como es el Karate-Do. Tomando como conclusiones que es esencial un alto nivel motivacional, entre otros aspectos, para un buen desempeño en la práctica deportiva como base desde desarrollo del atleta, sus metas y éxitos en competencias. Además que las cualidades volitivas son la base de la orientación

hacia un fin, así como la perseverancia, el valor y la decisión indispensable en el deporte estudiado.

Estudio preliminar sobre las bondades de la terapia de ondas de choques en población cubana deportiva y normal

Autores: Noemí Serviat Hung¹, Wiliam Carvajal Veitía²

¹ Médico Especialista en Medicina Física y Rehabilitación, Máster en Control Médico del Entrenamiento Deportivo

² Licenciado en Biología, Antropólogo Físico

IMD

Resumen

Se realizó un estudio longitudinal, prospectivo y descriptivo con el objetivo de determinar las bondades de la terapia por ondas de choque en la rehabilitación de los pacientes asistentes al departamento de Medicina Física y Rehabilitación del Instituto de Medicina del Deporte durante el periodo de Enero a Junio del año 2013. En el diagnóstico inicial la población de 18 deportistas (7 mujeres y 11 hombres) y 12 personas de la población normal (PN) (7 y 5) fueron encontradas 1 caso con espolón calcáneo, 9 tendinitis calcificadas, 6 tendinitis no calcificadas y 2 fascitis plantares. El medio físico utilizado para el tratamiento fue el equipo WellWave (*Physiomed*) y la evolución fue determinada utilizando la escala analógica visual y el ultrasonido de partes blandas. El hallazgo más frecuente en población deportiva fue la tendinitis calcificada (50%) y la no calcificada (33,3%), mientras que la PN mostró una alta frecuencia de espolón calcáneo y tendinitis calcificada. En el dolor músculo esquelético crónico con calcificación fue muy efectivo el tratamiento, no siendo así cuando había ausencia de calcificación y epicondilitis lateral crónica. El 34% de la muestra de pacientes con calcificación mostró efectos visibles de la reducción y o eliminación de la calcificación un mes después del tratamiento. Hubo un porcentaje de reducción del dolor del 100%, siendo la población normal atendida la que mostró síntomas de una mejor evolución en el periodo de tiempo evaluado. Los hallazgos imagenológicos solos fueron relevantes en un 16, 6% de la muestra estudiada, mostrando el resto signos no visibles de cambios desde el punto de vista ecográficos, pero si clínicos.

Palabras Claves: Ondas de choque, WellWave, tendinitis, fascitis plantares

Intervención de enfermería por infecciones de transmisión sexual en la institución “Fladio Álvarez Galán

Autores: MSc. Noida Susana Ramos Pueblas*, MSc. Niurka Terry Villanueva**, Lic. Elaisi Fis Puebla***

* Especialista de I Grado. Enfermería Comunitaria, Prof. Asistente, Titular de la SOCUENF.

** Especialista de I Grado. Enfermería Comunitaria, Prof. Asistente, Titular de la SOCUENF

***Titular de la SOCUENF. Titular de la SOCUENF.

Isla de La Juventud

Resumen

Se realizó un estudio de intervención educativa a un grupo de adolescentes, de la escuela de deporte “Fladio Álvarez Galán” de la Isla de la Juventud con el objetivo de evaluar el nivel de conocimientos y conducta de las infecciones de transmisión sexual. Utilizando el método aleatorio estratificado se tomó de cada estrato el 50% de los alumnos y de esta manera la muestra quedó conformada en 105 estudiantes. Se aplicó una encuesta inicial, se realizaron actividades de educación para la salud y se repitió la encuesta; ambos resultados fueron comparados. La conducta sexual “buena” se incrementó en un 33,37%, ascendió a 30,25% el número de jóvenes con pareja estable, aumentó el uso de los métodos de prevención de las infecciones de transmisión sexual a un 100%, se mejoró la identificación de las enfermedades y los síntomas que habitualmente presentan, se amplió la cifra de métodos de prevención que conocían de uno a cinco. La percepción individual del riesgo a contraer una infección de ese tipo se elevó a un 9,23%. La intervención de enfermería tuvo un impacto favorable al elevar el nivel de conocimientos sobre las infecciones de transmisión sexual en los atletas como mejorar la conducta sexual. Recomendando realizar talleres en los centros escolares deportivos, en la comunidad de los mismos con ayuda del equipo básico de salud y la participación de profesores docentes, entrenadores, alumnos y padres de cómo evitar las ITS.

Distancia óptima de ataque y respuesta neuromuscular en luchadores de alta competencia

Autores:

Dr. C. Omar Iglesias Pérez. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.

Dra. C. Zelma Quetglas González. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, Facultad de Pinar del Río

Msc. Julio Mendieta Cuella. Entrenador del Equipo Nacional de Lucha Grecorromana.

Dr. Iván Álvarez Herrera. Instituto Cubano de Neurología y Neurocirugía.

UCCFD "Manue Fajardo"

Resumen

En los últimos años los luchadores cubanos y entrenadores han alcanzado resultados notables en el campo de la lucha deportiva, a nivel mundial se han conquistado importantes victorias de forma individual en los Juegos Olímpicos, campeonatos mundiales y regionales, así como por equipos en copas del mundo y juegos regionales. Los grandes resultados obtenidos por nuestros deportistas se deben fundamentalmente al trabajo creador y colectivo de los entrenadores, científicos, especialistas y de los propios atletas. Solo por la estrecha relación de colectivismo y confraternidad que existe entre ellos se puede lograr una sólida organización y desarrollo en todo el proceso de entrenamiento. Uno de los problemas fundamentales detectados en campeonatos mundiales, copas del mundo y juegos olímpicos, es el ataque de los luchadores del estilo libre fuera de distancia, si se pudiera a cada atleta determinar la distancia para lo cual resultan efectivos, se pudiera eliminar dicho problema y de esta forma personalizar mejor al atleta, por tal razón en este trabajo se pretende elaborar un modelo biomecánico para determinar la distancia óptima de ataque, teniendo en cuenta las características antropométricas individuales de cada atleta y la fuerza explosiva del mismo, teniendo en cuenta los tiempo de respuesta de cada atleta basados principalmente en el tiempo de latencia y el tiempo de reacción .

Un enfoque para el análisis psicológico de los lanzadores en las competencias

Autor: MSc. Pablo Lázaro Gutiérrez Véliz

IMD

Resumen

El objetivo del trabajo es mostrar un análisis del rendimiento deportivo de los lanzadores en los juegos, que permita evaluar el posible estado psicológico de estos. El método utilizado fue el del Análisis del Producto de la Actividad Competitiva, tanto en la preparación previa, como en competencia del 3er Clásico Mundial de Béisbol en Marzo del 2013. Se exponen tablas con los indicadores utilizados para caracterizar el estado psicológico del lanzador desde una hora antes del juego y con los resultados de los lanzadores abridores y relevistas durante los juegos. Entre los resultados de este estudio están, el de poder establecer que los abridores estaban psicológicamente bien antes de los juegos y que realizaron una buena preparación previa, tanto de los contenidos técnico-tácticos como psicológicos. Un resultado importante es que tanto el primer problema como el más complejo enfrentado por el lanzador aparecen en el primer tercio del juego, con una clara repercusión subjetiva en la actuación de estos. Estos resultados permitieron una labor constante del psicólogo como asesor de los entrenadores y de los lanzadores, con una atención individualizada en cada caso y sobre todo con los que tuvieron más bajos rendimientos. Finalmente expresar, que nuestros jugadores mostraron todo el tiempo una elevada disposición, luchando hasta el final y que pese a las insuficiencias que tenemos, enfrentamos de "tú a tú" a un nivel elevado de béisbol, en los órdenes económico-material y tecnológico. Los problemas psicológicos en los que muchos centran los análisis Post 3er Clásico Mundial, deben tenerse en cuenta, pero creemos que estos han sido la expresión subjetiva, de los problemas que en el orden técnico - pedagógico no hemos resuelto aún.

Una mirada a la Atención Especializada en Ortopedia y Traumatología en el CEPROMEDE.

Autores: Dr. Pavel Amigo Castañeda*, Dra. Maylin Rodríguez Díaz**

* Especialista de 2do Grado en Ortopedia Y Traumatología. Profesor e Investigador Auxiliar. Master en Urgencias Médicas.

** Especialista de 1er grado en Medicina Física y Rehabilitación. Profesor Asistente e Investigador Agregado. Master en Atención Integral al Niño.

Matanzas

Resumen

Introducción Los Centros Provinciales de Medicina Deportiva han sido creados y diseñados para atender y tratar a los atletas mediante la intervención coordinada de múltiples especialidades para reincorporarlos a su Vida Deportiva y Social lo más prontamente posible.

Objetivo Plasmar la actividad del especialista de Ortopedia y Traumatología en vínculo con estos centros.

Material y método Se realiza estudio prospectivo descriptivo de corte longitudinal, de los casos atendidos en la consulta de ortopedia del CEPROMEDE Matanzas desde el 1ero de septiembre de 2013 hasta el 1ro de septiembre del 2014. El universo quedó conformado por 1553 pacientes y la muestra por 389 atletas.

Resultados Encontramos un predominio del género masculino con 236 pacientes y del grupo de edades de 13 a 15 años con 128 pacientes. Dentro de las afecciones, las traumáticas en 184 pacientes siendo por accidentes deportivos el 83 % de los casos. Dentro de éstas los deportes más representados fueron los de combate (judo), dentro de las afecciones por sobreuso (béisbol y levantamiento de pesas) y dentro de las ortopédicas deportes de piscina y náuticos. El 92 % de los casos resolvió con tratamiento conservador y solamente el 8 % se sometió a tratamiento quirúrgico.

Conclusiones Predominaron varones entre 13-15 años. Las afecciones traumáticas fueron las más encontradas por accidentes deportivos. Los deportes más representados por afecciones fueron el judo dentro de las traumáticas, dentro de las afecciones por sobreuso (béisbol y levantamiento de pesas) y dentro de los ortopédicos deportes náuticos y de piscina. El tratamiento más usado fue el conservador.

Diagnóstico psicológico de los lanzadores del equipo de béisbol provincial de Pinar del Río 2013-2014

Autor: Lic. R. Acosta Cruz. Centro Provincial de Medicina del Deporte. Pinar del Río. Cuba.

Pinar del Río

Resumen

En los lanzadores del equipo de béisbol provincial de Pinar del Río se ha evidenciado inestabilidad en los resultados en las series nacionales 2011-2012 y 2012-2013, quedando muy por debajo del pronóstico e identificándose particularidades psicológicas que podrían haber influido negativamente en este grupo. Con el fin de contribuir al mejoramiento del rendimiento de los lanzadores y del equipo en general en la serie 2013-2014 se realiza la presente investigación cuyo objetivo es Diagnosticar psicológicamente a los lanzadores abridores y relevistas del equipo provincial de béisbol de Pinar del Río en la serie 2013-2014. Se utilizaron las técnicas siguientes: Cuestionario de creencias irracionales de Albert Ellis, Test de atención Toulouse, Inventario de ansiedad como rasgo y estado de CH. Spielberg, Test de estados pre competitivos, Test de actitud para la competencia, Test de cualidades volitivas. Se trabajó con cuatro lanzadores abridores y cuatro relevistas. Se manifestaron creencias irracionales que incidían en el comportamiento de los atletas; se mantuvieron en todas las etapas de preparación psicológica los niveles medios de ansiedad como rasgo y como estado. Se evidenció un aumento de los niveles atencionales al comenzar la última etapa competitiva de play off con respecto a las otras etapas y se manifestó un aumento en la intensidad de trabajo y el coeficiente de trabajo; el estado precompetitivo y las cualidades volitivas presentaron un alto nivel de desarrollo.

Entrenamiento de las destrezas psicológicas necesarias para un adecuado desempeño ofensivo en el equipo representativo de la provincia de Holguín para la 53 serie nacional de beisbol”

Autores: MSc. Raciél Alberto Mulet Diez, MSc. Hirochis Bartutis Pérez, Lic. Héctor Salomón Batista, Téc. Nuris Castro Sosa

Resumen

El beisbol es el deporte nacional y según el calendario deportivo, esta Serie Nacional se inició en el mes de noviembre hasta el mes de abril, con un total de 87 juegos. Los atletas y entrenadores que participan debieron haber realizado, en las etapas anteriores, un gran esfuerzo psico-físico durante el entrenamiento y el desarrollo de la serie provincial que le antecede. No obstante al evaluar los resultados obtenidos en las pasadas series, nuestro equipo “presentaba” dificultades en el orden ofensivo, aspecto este fundamental en la obtención de la añorada victoria, partido a partido, que impedían cumplir con el objetivo planificado. Es por esto que después de hacer un estudio y valoración de las posibles causas que incidían en esta deficiencia, nos dimos a la tarea de trabajar sobre destrezas psicológicas que pudieran aportar un equilibrio psicológico al atleta para mejorar su desempeño ofensivo y presentar una mayor probabilidad de éxito según las funciones que le fueron dadas al equipo.

Objetivo del trabajo: potenciar el desarrollo de destrezas psicológicas necesarias para influir positivamente en un adecuado desempeño ofensivo del equipo representativo de la provincia de Holguín. **Procedimiento realizado:** 1-Se realizó una reunión inicial donde se organizó por parte del colectivo técnico (Director del equipo, entrenador de bateo, entrenadores, psicometrista y psicólogo) los aspectos didácticos a trabajar, además del objetivo que se perseguía y se definió la participación de los atletas. 2-se obtuvo la participación de los jugadores para realizar la intervención: se les explicó que la mecánica de bateo no sería modificada, en general, y solo se debía intervenir sobre los aspectos psicológicos de la ofensiva. 3- Posteriormente se planificó las acciones a ejecutar y en qué etapas o periodos, además de los recursos necesarios. 4-Se comenzó a realizar un diagnóstico actualizado de los jugadores donde, además de la información obtenida en la etapa general se le aplicaron tests psicométricos como: aptitud para la competencia, test de los motivos deportivos, etc. Apoyándonos en registros de observación y entrevistas realizadas. 5-Se estructuraron sesiones de trabajo donde intervenían junto al jugador el entrenador y el psicólogo, durante los entrenamientos (generalmente), con evaluación al finalizar la sesión. 6- Se dividió el proceso de intervención psicológica en cuatro momentos principales: Dogout, círculo de espera, cajón de bateo y corrido de bases. Finalmente se realizó una evaluación de los resultados obtenidos. Conclusiones: Consideramos que el entrenamiento de las destrezas psicológicas, si bien no determinaron el excelente resultado obtenido por nuestro equipo de beisbol representativo de la provincia Holguín (Quinto lugar nacional), si resultaron condicionantes para un mejor desempeño de estos atletas durante la ofensiva.

Palabras claves: Entrenamiento psicológico, beisbol, bateo, tests psicológicos, selección provincial.

Aplicación de visualizaciones y analizadores de videos para facilitar la corrección del remate en voleibolistas de la selección nacional

Autores: Msc. Dr. Ramsés Raymond Yáñez, Lic. Amaury Jesús Ulacia Noblet, Lic. Juan Miguel Cruz Verdecia, Lic. Tarick Valdés Torrens

Resumen

La realización del movimiento deportivo en el deporte de forma correcta y en el momento oportuno no sólo es una condición para el logro de un buen resultado sino una forma de prevenir más del 60 por ciento de las lesiones asociadas a su práctica. La visualización del gesto deportivo constituye una herramienta científicamente probada para lograr modificaciones favorables. A partir de deficiencias identificadas en el ángulo del hombro durante el remate y deficiencias en el apoyo de ambos miembros inferiores después del descenso para el ataque por las zonas de terreno dos y cuatro se propone implementar esta herramienta de trabajo de conjunto con las recomendaciones técnicas del colectivo de entrenadores. Para la evaluación del resultado se propone la aplicación de Kinovea, un analizador de videos libre que permite: evaluar, corregir y realizar un seguimiento de la técnica. Permite la medición de tiempos, ángulos, trayectorias, perspectivas y coordenadas; así como la reproducción de secuencias de movimientos y gestos deportivos a altas y bajas velocidades y la edición de diapositivas con comentarios textuales y marcas visuales en diferentes fotogramas. La investigación se realizará en dos momentos de la preparación y podrá contribuir a mejorar el gesto deportivo en las acciones de juego estudiadas lo que podrá redundar en un mejor desempeño y disminución del índice de lesiones.

Palabras claves: técnica, visualización, analizador de video

Valoración del comportamiento de indicadores antropométricos en voleibolistas cubanas élites en el período 1992-2014

Autores: Msc. Dr. Ramsés Raymond Yáñez, Lic. William Carvajal Veitía

IMD

Se realizó un estudio longitudinal de tendencia con carácter retrospectivo a voleibolistas de la Selección Cubana. Se caracterizaron las voleibolistas por roles de desempeño tomando como base las mediciones realizadas en el Instituto de Medicina del Deporte en los años Olímpicos a partir de 1992. La composición corporal y el somatotipo no arrojaron diferencias significativas. Los roles arrojaron diferencias entre pasadoras y atacadoras en las variables que más valor adaptativo representan para la posición con tendencias que se ajustan a las encontradas en la literatura. El patrón de proporcionalidad introducido tanto para la determinación del somatotipo como para la composición corporal servirá para verificar las tendencias en este deporte.

Palabras claves: kineantropometría, composición corporal, somatotipo

Evaluación electroencefalográfica y de peatc a los futbolista de la preselección cubana categoría sub-20

Autor: Dr. Raúl Herminio Chang Acosta¹, Dra. Amparo Cruz Oñoz²

¹ Especialista de 1er grado en Medicina General Integral Especialista de Primer Grado en Medicina Deportiva.

² Especialista de 1er grado en Fisiología Normal y Patológica (Neurofisiología)

MSc Atención Integral a la mujer, MSc en Control Médico del Entrenamiento Deportivo, Profesora Auxiliar

IMD

Resumen

Se trata de un estudio de campo en el que se investiga a nivel descriptivo. En la muestra se incluyeron a 19 futbolistas de la preselección nacional cubana sub – 20. El análisis consistente en realizar una caracterización a través de técnicas Neurofisiológica a los Futbolistas de la preselección nacional de Cuba categoría sub - 20. Se realizó una encuesta y un examen neurológico previo para excluir del estudio los casos que tuvieran antecedentes patológicos personales y familiares de epilepsia, trastornos psiquiátricos y alteraciones del Sistema Nervioso de forma general. Se recogieron los datos generales de cada atleta como edad cronológica, deportiva y posición en el juego. Se aplicaron estudios neurofisiológicos, consistentes en Electroencefalograma (EEG) de 19 canales en un equipo Fenix Medicid para determinar las alteraciones producidas en los atletas como resultado de los golpes repetidos en la cabeza y Potenciales Evocados de Tallo Cerebral (PEATC), en un equipo Neurónica 5, para detectar los daños a nivel de Tallo. El EEG en su mayoría arrojó resultados normales, y en algunos casos signos de irritabilidad y sufrimiento cortical focal, el PEATC, en su totalidad muestra resultados normales, lo que evidencia que no se produjo daño a nivel de tallo en la totalidad de los atletas estudiados. No existió tampoco relación significativa entre la edad deportiva y los EEG anormales.

Palabras Claves: Fútbol, potenciales evocados, caracterización neurológica.

Aplicación de test en estera rodante (3-1-3-1-3) para Boxeadores

Autor: Dr. Razel Martínez Quetglas

Pinar del Río

Resumen

El entrenamiento del boxeador está dirigido al desarrollo de la fuerza, rapidez, coordinación y resistencia especial generando cambios bioquímicos, morfológicos y funcionales no solo en los músculos esqueléticos, sino también en todos los sistemas orgánicos. Constituyendo el desarrollo de una base aeróbica, el sustento para asimilar la exigencia que demandan las cargas físicas a las que se ven sometidos los pugilistas durante los periodos de entrenamiento. Los test de carreras son herramientas que nos permiten medir las diferentes capacidades físicas e informar al entrenador como marcha el proceso de entrenamiento, pero la mayoría son inespecíficos para los deportes que no sean el atletismo, pues el gesto deportivo es diferente. En el caso del boxeo se ha hecho un test especial, adaptando una prueba de terreno en la pista de atletismo, en la cual el atleta corre 3 minutos con un minuto de pausa, 3 veces, que se ajusta al tiempo de combate de tres asaltos. Para obtener un diagnóstico y evaluación de la capacidad aeróbica, controlar mejor la frecuencia cardiaca y velocidad de carrera de forma individual, sin que el atleta realice aceleraciones donde pase al metabolismo anaeróbico, se adaptó de forma más favorable dicho test de campo a uno de laboratorio practicado en estera rodante, que se aplicó a boxeadores pinareños. Como resultado del test se determinó la velocidad de carrera idónea para desarrollar la potencia aeróbica de cada atleta y comparar su performance con el resto del grupo y consigo mismo en test posteriores.

Propuesta de ejercicios físicos para la rehabilitación de las Tendinopatías más comunes del Manguito rotador en los lanzadores de béisbol de la categoría escolar y juvenil pertenecientes a la EIDE "Lino Salabarría Pupo" de la provincia de Sancti Spíritus

Autor: Remberto Pérez Farfán

Sancti Spíritus

Resumen

En la categoría escolar y juvenil pertenecientes a la EIDE "Lino Salabarría Pupo" de la provincia de Sancti Spíritus existen atletas aquejados de Tendinopatías del Manguito rotador, sin embargo el tratamiento no es completo ni adecuado presentando deficiencia en la recuperación de la lesión. La situación problemática antes mencionada generó el siguiente problema científico: ¿Cómo contribuir a la recuperación de las Tendinopatías más comunes del Manguito rotador de los lanzadores de la categoría escolar y juvenil pertenecientes a la EIDE "Lino Salabarría Pupo" de la provincia de Sancti Spíritus? Para el tratamiento y solución a dicho problema se planteó como *objetivo*: Elaborar una propuesta de ejercicios físicos que contribuyan a la recuperación de dicha lesión, en tal sentido fue necesario la utilización de métodos de los niveles: teórico, empíricos y estadísticos. Los resultados de la investigación se concretan en una propuesta de ejercicios

físicos terapéuticos y recuperativos para el logro de un óptimo estado de salud de los lanzadores objeto de estudio.

El deportista cubano ideal: desarrollo de un instrumento para su exploración.

Autor: Dr. C. René Barrios Duarte

Psicólogo. Instituto de Medicina del Deporte, Cuba.

IMD

Resumen

En una investigación con clasificados para la Olimpiada de Londres, 88 deportistas cubanos de 15 deportes fueron sometidos a la siguiente pregunta mediante entrevista: ¿Cómo caracterizarías al deportista cubano? Se perseguía evaluar la presencia de valores en una imagen modelo, ideal, componente de la concepción del mundo. El análisis de contenido ofreció una relación de cualidades. Ese es el punto de partida de la presente investigación, cuyo propósito es crear un cuestionario para profundizar en su estudio y cuyas conclusiones puedan utilizarse en la educación de valores por parte de psicólogos, entrenadores y funcionarios del deporte. El cuestionario permite caracterizar el ideal de deportista cubano percibido por sí mismos; el grado de jerarquización que atribuyen a dichas cualidades y cualitativamente conocer la presencia y fortaleza de los valores morales. Consta de 19 propuestas de cualidades y 5 casillas en blanco para expresar nuevas opciones. El deportista debe seleccionar las cualidades que se corresponden con su criterio y definir las 5 más importantes. El test ha sido sometido a estudio exploratorio con 17 atletas seleccionados para los Juegos Centroamericanos en el área de Saltos del Atletismo. Su aplicación permitió comprobar la comprensión semántica de los ítems, el grado de interés por su realización y la funcionalidad de su aplicación, lo cual permitió perfeccionar la propuesta inicial antes de someterse a muestra representativa.

Palabras claves: Valores, Deporte de alto rendimiento, Psicología.

La educación de valores: elaboración de un cuestionario diagnóstico y una guía para la observación de la unidad de entrenamiento.

Autor: Dr. C. René Barrios Duarte

IMD

Resumen

El origen del trabajo se encuentra en una investigación anterior, donde 40 entrenadores y 93 deportistas de 18 deportes que se preparaban para participar en los Juegos Panamericanos de 2011 fueron sometidos a entrevistas abiertas para conocer el nivel de preparación que poseían los entrenadores sobre el tema valores, los métodos que empleaban en su educación y cómo era percibido su trabajo por parte de los deportistas. El análisis de contenido aportó una valiosa información y motivó la búsqueda de nuevos instrumentos, de lo cual surgió la idea de elaborar un cuestionario y una guía de observación que permitieran diagnosticar y servir de orientación en acciones psicopedagógicas para elevar la eficiencia en la educación de valores. El cuestionario evalúa tres dimensiones: el proceso de

comunicación deportista-entrenador; el contenido de los mensajes y los métodos que se emplean. Consta de 25 ítems, con respuestas en una escala tipo Likert de 5 opciones (Nunca, Casi nunca, Con frecuencia, Casi siempre y Siempre). La Guía de observación contiene 18 aspectos que recorren los principales elementos a tener en cuenta en la sesión de entrenamiento. El cuestionario se sometió a un estudio exploratorio en 10 entrenadores del área de Saltos del Atletismo. La aplicación permitió comprobar la comprensión semántica de los ítems, el grado de interés por su realización y la funcionalidad de su aplicación, lo cual permitió perfeccionar la propuesta inicial antes de someterse a muestra representativa.

Palabras claves: Educación de valores, Psicología, Deporte de alto rendimiento.

Eficacia terapéutica del láser de alta potencia en lesiones deportivas de alto rendimiento

Autor: Dr. Reynier Pérez Hoyos*, Dr. Lázaro H Ramos O'Farrill**, Dra. Evelina Almenares Pujadas***

* Especialista de 1er Grado en Medicina General Integral.

** Especialista de I Grado en Medicina Física y Rehabilitación.

*** Especialista de 2do Grado en Medicina del Deporte.

Resumen

El Láser se ha introducido en todos los terrenos como el comercial, la industria y las comunicaciones, no escapando la medicina a esta influencia. Por tal motivo se realizó un estudio descriptivo, longitudinal y prospectivo en el Centro de Entrenamiento de Alto Rendimiento Cerro Pelado en el período comprendido desde Abril 2013 hasta Abril 2014. Se tomaron como muestra todos los atletas de Alto Rendimiento que acudieron al departamento de Medicina Física y Rehabilitación del Instituto de Medicina Deportiva con criterio para la aplicación de dicho proceder. El universo coincidió con la muestra. La misma se dividió en 2 grupos los cuáles fueron seleccionados de forma aleatoria. El primer grupo con dosis única diaria de tratamiento y un segundo grupo con doble sesión de tratamiento e intervalo de 5 a 6 horas entre ambas sesiones, a ambos grupos se les realizaron una evaluación clínica y ecográfica inicial, al 5to y 10mo día de tratamiento. Se obtuvo como resultado que los atletas tratados con doble sesión obtuvieron más rápida mejoría y reincorporación a las actividades deportivas. Se concluyó que el láser de alta potencia aplicado en doble sesión, en lesiones musculo esqueléticas, resulta más eficaz que aplicado en una sola sesión.

Palabras claves: Laser, eficacia, aleatoria.

Control biomédico de la potencia de los ejercicios de salto para los eventos de vallas, velocidad y saltos del atletismo.

Autores: Dr. Ricardo Pérez Sarria, Dr. Juan C. Díaz Peña, Lic. Santiago Antúnez.

IMD

Resumen

Objetivo: Mostrar la vigencia de la eficacia del método empleado en el IMD para el control biomédico de la fuerza – potencia.

Procedimiento: Se caracterizó, para una muestra de 12 hombres y 4 mujeres de los eventos de vallas, salto y velocidad del equipo nacional de atletismo, el mesociclo de preparación especial. Se explicó el método empleado en nuestro Instituto, las variables de incidencia directa en la calidad y el comportamiento asociado de otros índices para el mesociclo. Se analizan los resultados y se concluye la eficiencia del método.

Deshidratación con afectación del rendimiento deportivo en dos mujeres de la Preselección Nacional de Pentatlón Moderno.

Autores: MCs. Dr. Rolando Borges Mojaiber*, Lic. María Luisa Segundo Páez**, Dra. C. Lic. Lesbia María Jiménez Pascual*, Lic. Suany Gómez*

*Instituto de Medicina del Deporte de Cuba.

**Centro Deportivo “Francisco Cardona”, Municipio “10 de Octubre”, La Habana, Cuba, INDER.

Modalidad: Tema Libre

Resumen

El objetivo de este trabajo es determinar el perjuicio que produjo la deshidratación crónica en dos atletas de Pentatlón Moderno, del sexo femenino que tenían el mal hábito de no compensar la pérdida de líquido producida por los entrenamientos y que a mediano y largo plazo fueron produciendo una baja en rendimiento deportivo por reducción la capacidad aerobia primero y de la potencia después, reducción de la fuerza muscular y afectación de las capacidades coordinativas y cognitivas. En estados más avanzados una de las atletas comenzó a presentar estados pre sincopales más aumento de la temperatura corporal y la otra sepsis urinarias con hematuria marcada y fiebre a repetición, ambas fueron estudiadas para descartar causas inherentes a los sistemas orgánicos y energéticos afectados pero en ambos casos resultaron ser negativos, Por último se decidió estudiar su estado de hidratación mediante la bioimpedancia y resultó que una de ellas tenía una deuda de 8 litros de agua para un 6.4% y la otra un déficit de uso 10 litros para un 9.2% del peso corporal total de ambas correspondientes a una deshidratación severa según la literatura y con serio desbalance hidromineral, La densidad de la orina fue de 1034 para la primera y de 10340 para la segunda lo cual confirmó el resultado de la bioimpedancia y la observación médico-deportiva en el terreno y los laboratorios. Se concluyó que la deshidratación crónica en el deporte puede afectar desde el rendimiento sin causa aparente hasta la salud.

Comportamiento de la CK, y la urea en un microciclo de trabajo de la lucha greco.

Autor: Dr. Siggilfredo Acosta Chacón

IMD

Resumen

Tanto la Enzima CK como la Urea, tienen una importancia destacada en el Control Médico del entrenamiento Deportivo Mas si se utiliza como en nuestro caso durante un micro ciclo de alta intensidad. Lama la atención que las cifras de CK, estuvieron muy altas, ya que de los 12 atletas estudiados uno solo tiene valores de 290 U/I de CK, eso el primer día de la investigación. Si vemos la Bibliografía y los valores normales de CK en el hombre es de 190 U/I, pero además si analizamos como debe ser los valores de CK según las cargas de trabajo donde se plantea que 200 U/I es el valor que se acepta para una buena adaptación al entrenamiento, se plantea también que valores entre 200 a 250 UI se traduce a cargas Elevadas y que 250 a 300 UI de CK corresponde a cargas máximas y más de 300 UI de CK se corresponde a las Cargas Excesivas. Este es el único atleta que trabaja con adaptación a las cargas Ya que el resto de los atletas según los resultados trabajan con cargas Excesivas lo que pudiera llevarlos a un Sobre entrenamiento. Pero si analizamos los valores del viernes 15 de esa semana y último día del entrenamiento del Micro Ciclo todos los atletas tienen valores por encima de 300 UI de CK, y tres de ellos con valores de 1000 UI de CK. La Urea se mostró mucho mejor, pues el segundo día el martes 12 dos atletas presentaron cifras elevadas, el miércoles y el viernes un caso respectivamente y como dato importante les diré que un solo caso repitió. Nos queda la interrogante de plantear si se cumplió el objetivo de trabajar del Micro Ciclo con cargas altas, debido a las cifras tan elevadas de la CK o si estas estaban un poco elevadas. Esto lo sabremos después de la última semana de octubre que se repitiera la Investigación.

Influencias del Qigong en la calidad de vida relacionada con la salud de diabéticos tipo 2 del combinado deportivo “Ciro Frías”.

Autores: Lic. Sindy Pacheco Canet, Dr. Anisio Mariano León Lobeck, Dra. Anet López Chacón, Msc. Violeta Joglar Trejo

IMD

Resumen

La práctica del Qi Gong ha sido empleada como forma adyuvante de tratamiento en un gran número de enfermedades crónicas y ha probado ser eficaz en el mejoramiento de la calidad de vida relacionada con la salud. Este estudio se realizó para determinar la influencia de la práctica del Qi Gong en la calidad de vida relacionada con la salud en pacientes diabéticos tipo 2 del CD “Ciro Frías” en el último trimestre del 2013. Se llevó a cabo una investigación cuasiexperimental, prospectiva. La población diana estuvo determinada por los pacientes diabéticos tipo 2 que acuden de forma sistemática a la práctica deportiva en la institución. El grupo quedó conformado por 17 pacientes a los que se realizó entrevista, se aplicó cuestionario SF-36 y que realizaron un programa de Qi Gong durante tres meses. En el grupo predominaron edades entre 60 y 75 años, se incluyó un solo varón, 4

pacientes se trataban con insulina y otros 5 con hipoglicemiantes orales, el resto con dieta. A partir de la práctica del Qi Gong se suprimió el uso de hipoglicemiantes orales y se redujo la cantidad de insulina. También se logró mejorar en 18,3 puntos el puntaje de calidad de vida global, con mejores resultados en la dimensión dolor y percepción de la salud general. Se concluyó que el Qi Gong ejerce una influencia eficaz para mejorar la calidad de vida relacionada con la salud en pacientes diabéticos tipo 2.

Metodología para la educación de cualidades volitivas en clavadistas escolares

Autora: Lic. Taimí Wambrug Callejas

Coautores: Dr.C. Hirbins Manuel Dopico, Dr. C Ángel Luis Gómez Cardoso

Resumen

El trabajo que se presenta constituye el empeño de su autora en la búsqueda de opciones para garantizar el alcance de un alto desarrollo integral de cualidades volitivas con énfasis en su grado de ajuste al grupo, como parte de la preparación psicológica del clavadista. La investigación tiene como objetivo la aplicación de una metodología para la educación de cualidades volitivas en clavadistas escolares 12-13 años, la cual se enfrenta a las limitaciones que desde el punto de vista teórico, práctico e investigativo han estado presentes en su desarrollo como parte de este proceso. Se aplicaron como métodos teóricos la modelación conceptual; en el orden empírico, la observación, el cuestionario, la entrevista, los test psicológicos, la triangulación y el pre experimento. Los métodos estadístico-matemáticos utilizados fueron la distribución de frecuencias y la moda como medida de tendencia central, para el análisis de los datos recopilados a partir de la aplicación de los métodos y las técnicas. El test de rangos de Wilcoxon se aplicó para comprobar si existían cambios significativos entre los resultados obtenidos antes y después de aplicada la metodología en el Test de cualidades volitivas y la Escala valorativa de Integración grupal. En el orden práctico, se aporta la metodología con un sistema de influencias en sesiones de trabajo grupal, para los clavadistas escolares 12- 13 años de Camagüey y para la preparación de los entrenadores de esta modalidad deportiva.

Tumor fibromatoso de brazo de lanzar en softbolista de alto rendimiento (Presentación de un caso)

Autores: Tamilya Peña, F. Marín

Venezuela

Resumen

Atleta femenina de 24 años de edad, dextromano, miembro de la selección nacional de softbol femenina, lanzadora, quien consultó por dolor en brazo derecho, dos meses de evolución, de aparición insidiosa que posteriormente se incrementó al realizar lanzamientos hasta limitar actividad deportiva. A la evaluación clínica se pudo constatar presencia de nódulo, móvil, duro, profundo, doloso en compartimento anterior de brazo derecho. Se indica exámenes complementarios. Ecografía diagnóstica: lesión de ocupación de espacio (LOE) en compartimento anterior tercio proximal de brazo derecho. Resonancia Magnética Nuclear: LOE en compartimento anterior de tercio proximal con medio de brazo derecho de

localización profunda, adyacente a húmero. Fue sometida a intervención quirúrgica, en la cual se realizó resección amplia de tumor fibromatoso. La pieza tumoral completa fue enviada a estudio histopatológico; actualmente se espera resultado de la misma.

Control médico de la actividad física. Seguimiento de una experiencia en Cuba.

Autores: MsC. Tania Mercedes Iglesias Hernández, Lic. Yarisvey Rodríguez Benevides, Téc. Iliani Pérez Montano, Dra. Marvelys Vera Rodríguez, Lic. Miguel Ángel Hernández González

Resumen

Esta investigación forma parte de los esfuerzos del Instituto de Medicina Deportiva por poner a disposición del pueblo los beneficios de la promoción de salud a través del trabajo integrado de profesionales que laboran en la comunidad (equipo médico deportivo, médico comunitario y profesor de cultura física). Tiene como objetivo exponer los resultados preliminares obtenidos a partir de la aplicación de un instrumento para el control médico de la actividad física a los miembros del círculo de abuelos "Celia Sánchez Manduley" de Santiago de las Vega. Se aplicó: encuesta médica, psicológica, análisis clínicos, electrocardiograma, mediciones antropométricas y test para evaluar capacidades funcionales. Se realizó análisis estadístico de los resultados mostrándose que el 100% de los individuos tolera adecuadamente la actividad deportiva que realiza, con alta motivación por la misma en el 72,22% de los evaluados. Las enfermedades crónicas que más los afecta son: la Osteartrosis degenerativa (100%), la Hipertensión Arterial (61,11%) y las Cardiopatías (33,33%). Solo un individuo no pudo realizar el test de la caminata de los 6 minutos, pero fue completado por el 100% de los que lo realizaron, desarrollando una distancia igual o superior a la de su valor predictivo, las frecuencias cardiaca de trabajo y de recuperación fueron adecuadas en el 47,05% y 94.11% respectivamente, la flexibilidad de miembros inferiores, la fuerza en ambos miembros y el equilibrio se mantienen conservados en más del 65% de los individuos, pero el 61,11 presenta afectación de la flexibilidad en miembros superiores. Se recomienda: realizar modificaciones de la clase que profundicen el trabajo individualizado acorde al diagnóstico médico deportivo, necesidad de control sistemático de tensión arterial al inicio de la clase, la generalización de la experiencia en la capital.

Empoderando al pueblo de los beneficios de la medicina deportiva. Continuidad del trabajo en Venezuela

Autores: MsC. Tania Mercedes Iglesias Hernández, MsC. Annia Espinosa Sánchez, MsC. Aliuska Oliva Peralta Tec. Iliana Jiménez Roselló, Lic. Miguel Ángel Hernández González

IMD

Resumen

Esta investigación forma parte del esfuerzo de la Misión Deportiva Cubana en Venezuela y la Dirección Médica del Ministerio del Poder Popular para el Deporte para poner a disposición del pueblo venezolano las bondades de la medicina deportiva a través del trabajo integrado de sus profesionales (médico, psicólogo y antropometrista). Tiene como objetivo exponer los resultados obtenidos a partir de la aplicación del instrumento para el control médico de la actividad física propuesto por profesionales de la medicina deportiva cubana a los trabajadores del Ministerio del Poder Popular para Juventud de la República Bolivariana de Venezuela. Se aplicó: encuesta médica, psicológica, análisis clínicos, electrocardiograma, mediciones antropométricas y test para evaluar consumo máximo de oxígeno. Se realizó análisis estadístico de los resultados mostrándose que solo 2 de los 164 evaluados tenían 60 años o más y 158 de ellos presentaban algún factor de riesgo de enfermedades crónicas, de los cuales 133 presentaron aumento de la grasa abdominal con mediciones de la circunferencia de la cintura que se corresponde con riesgo alto y muy alto de padecer enfermedades cardiovasculares, el asma bronquial fue la enfermedad que mayor porcentaje obtuvo entre los evaluados, seguida de la gastritis y la hipertensión arterial, solo 76 personas realizan actividad física. El 100% pudo completar el test de Rockport, 6 presentaron un consumo máximo de oxígeno pobre. Se recomienda: poner en ejecución un programa de actividad física para los trabajadores de la entidad, dar continuidad a las etapas de evaluación y generalizar la experiencia en otras instituciones.

Entrenamiento psicodeportivo para el desarrollo de habilidades en la resolución de problemas tácticos del ajedrecista escolar de alto rendimiento

Autor: Lic. Urlis Ariel Mojena Ortiz

Holguín

Resumen

Se efectuó una investigación experimental de tipo investigación-acción, de carácter prospectivo-longitudinal. La población estuvo constituida por los ajedrecistas de la EIDE de Holguín. La muestra quedó integrada por los de la categoría escolar. Se asume una perspectiva de trabajo desde la que se logra complementar la dialéctica propia del proceso de entrenamiento psicológico dentro del contexto deportivo atendiendo a las demandas planteadas por los entrenadores de ajedrez, así como a las insuficiencias detectadas, se trabaja con el atleta desde su condición de sujeto psicológico. Partiendo de los fenómenos psicodinámicos que matizan el proceso de resolución de problemas durante la preparación táctica, desde una concepción inter e intra disciplinar se propone una metodología que signa la acción interventiva del psicólogo. Presentándose el siguiente problema: ¿Cómo perfeccionar el desarrollo

de habilidades en la resolución de problemas tácticos de ajedrecistas escolar de alto rendimiento?

Objetivo general: Elaborar una metodología del entrenamiento psico-deportivo para el desarrollo de habilidades en la resolución de problemas tácticos de los ajedrecistas táctico escolares de alto rendimiento.

Objetivos específicos: Determinar la efectividad de la ejecución táctica del ajedrecista escolar de alto rendimiento. Diseñar el perfil psicodeportivo de cada atleta. Aplicar el método de entrenamiento psicodeportivo para el desarrollo de habilidades propias de la ejecución táctica. Se emplearon los siguientes métodos científicos: Métodos del conocimiento teórico analítico – sintético; histórico – lógico; inductivo – deductivo; dialéctico – hermenéutico; tránsito de lo abstracto a lo concreto; genético; sistémico.

Métodos del conocimiento empírico: observación, entrevistas, experimento, test psicológicos. Otros métodos: matemático – estadístico, calculo porcentual.

Resultados: Prevalece el temperamento predominantemente flemático, nivel alto de autoestima, expresión óptima de los componentes de la autoeficacia, nivel alto promedio de ansiedad. Al personalizar el entrenamiento, atendiendo a las características psicodeportivas de cada atleta en cuestión, se logró incrementar de manera significativa la efectividad en la ejecución táctica de los mismos.

Se determinó el estilo de ejecución táctica de cada atleta, identificándose las respectivas características psicodeportivas. Se aplicó el método de entrenamiento psicodeportivo formulado, conformándose las habilidades propuestas como las determinantes principales del incremento del nivel de los atletas.

Sistema para el mejoramiento de la velocidad de cambio de atención en atletas de boxeo

Autor: MSc. Valeris Pérez Esquivel.

Camagüey

Resumen

La velocidad del cambio constituye una de las cualidades de la atención que reviste vital importancia en la dinámica a desarrollar durante las acciones en el boxeo como deporte perteneciente a la agrupación de combate. El presente trabajo constituye una intervención psicológica realizada en el equipo escolar de boxeo categoría 12-13 años de la provincia de Camagüey con una muestra de 12 atletas que manifestaron dificultades en la velocidad para cambiar de la actividad ofensiva a la defensiva y viceversa, el mismo consistió en la aplicación de un sistema de 13 tareas psicológicas insertadas en distintos momentos del entrenamiento deportivo con el objetivo de mejorar la velocidad del cambio de atención como base psicológica importante que exige la mencionada actividad, para su implementación se aplicaron los métodos generales de investigación científica propuestos por el Materialismo Dialéctico durante el trabajo a nivel teórico y empírico así como el enfoque de sistema para la organización de las tareas, obteniéndose como producto científico un sistema de tareas con sus indicaciones metodológicas que permite mejorar la velocidad de cambio de atención respondiendo a las exigencias

específicas del deporte contemporáneo, validándose de forma teórica con el método de talleres de opinión crítica y construcción colectiva.

Tratamiento de oxigenación hiperbárica en atletas de alto rendimiento

Autor: Dr. Vladimir Suárez Felipe

Resumen

La oxigenación hiperbárica (OHB) como recurso terapéutico es eficaz en diferentes patologías, al adentrarnos en su mecanismo de acción encontramos también aplicación en el campo del deporte, como una terapéutica de apoyo junto al tratamiento especializado. Se realiza un estudio con atletas de alto rendimiento de ambos sexos, involucrados en la preparación de los Juegos Centroamericanos Veracruz 2014.

Conjunto de acciones encaminadas a la prevención del uso del doping en la base de alto rendimiento

Autor: Y. Durand Nistal, A. Alfonso López

Guantánamo

Resumen

El trabajo que a continuación les proponemos se relaciona con la prevención del uso del doping en los atletas de la base del alto rendimiento, tomando como referente los resultados de un diagnóstico aplicado a 30 atletas y su colectivo técnico, pudimos constatar las principales problemáticas que sobre el tema presentaban. Por lo que nos dimos a la tarea de diseñar un conjunto de acciones que permitan elevar el conocimiento relacionado con el control y educación antidoping en atletas de la base del alto rendimiento deportivo. Este conjunto de acciones está estructurado por un objetivo general, 7 acciones a emplear por la brigada antidopaje del Centro Provincial de Medicina Deportiva de Guantánamo, con objetivo específico. Para ello se empleó el método cualitativo de investigación acción participativa y técnicas como la entrevista, encuesta y observación. Entre los logros obtenidos tenemos el incremento en los atletas de los niveles de responsabilidad sobre lo que llevan a su cuerpo, la conciencia del peligro, el interés por el tema así como un conocimiento más generalizado de las sustancias y métodos clasificados como doping. Se concluye con que este conjunto de acciones podría complementar el programa nacional antidoping y generalizarse a todas las provincias del país.

Palabras claves: Doping, sistema de acciones, base de la pirámide, atletas.

Control psicológico del entrenamiento deportivo en los deportes de la EIDE provincial de Villa Clara.

Autores: MSc. Yaima Águila Ribalta, Lic. Y Gutiérrez Caraballo, Lic. A. Díaz Álvarez, Lic. L Sariol Benitez, Lic. N Depestre Quevedo, , MSc. A Socarrás Marrero, MSc. J Luis Medina, Lic. J Ríos Garit, Lic. C Alvaredo Sorias, Lic. G Estévez Espinosos, MSc. E Fuentes Domínguez.

Villa Clara

Resumen

La presente investigación está centrada en la planificación y dirección del proceso de entrenamiento deportivo tomando en consideración las particularidades psicológicas del deportista, las condiciones de ejecución de las tareas y las respuestas obtenidas por el deportista en la actividad, para lo cual se hace necesario el control psicológico del entrenamiento. Se parte de la escasa planificación en el trabajo psicopedagógico en los atletas de edad escolar y juvenil , la necesidad de incrementar desde la edad escolar las cualidades que distinguen la disposición combativa; unido a que la mayoría de los psicólogos que trabajan en las provincias, no tienen una formación académica en psicología del deporte y en los programas de los diferentes deportes estudiados, la preparación psicológica aparece tratada de manera general, sin la base orientadora necesaria para derivar un conjunto de acciones que le posibiliten desarrollarla de forma coherente y predeterminada. El objetivo es diseñar una propuesta metodológica de diagnóstico e intervención contextualizada en el entrenamiento deportiva para el perfeccionamiento del control psicológico. Se asume el enfoque mixto, y la metodología empleada incluye diversos métodos y técnicas de investigación de naturaleza cuantitativas y cualitativas. Se presenta una propuesta para el control psicológico por grupos d deportes según las etapas de la preparación, en las categorías escolares y juveniles. Finalmente se muestran las conclusiones, recomendaciones y referencias bibliográficas utilizadas en la investigación.

Palabras claves: Control psicológico, entrenamiento deportivo, juveniles, escolares, psicología.

Las metas y su adecuación vinculadas con indicadores psicológicos que influyen en el éxito deportivo en velocistas del Equipo Nacional de Cuba

Autora: Lic. Yamarys Sánchez Matos. Especialista en Psicología del Deporte.

IMD

Resumen

En la actualidad la Psicología del Deporte está enfocada en los diversos campos aplicados directamente al propio entrenamiento deportivo con la finalidad de favorecer el rendimiento en los entrenamientos y el éxito en la competición. Se presenta un estudio acerca de la adecuación de las metas vinculadas con indicadores psicológicos que influyen en el éxito deportivo de los velocistas con vistas a su posible participación en los Juegos Centroamericanos y del Caribe, para lo cual se contrastan los tiempos individuales referidos por los atletas a alcanzar con su mejor tiempo del año, las del entrenador así como los tiempos actuales en el Área

Centroamericana. Se aplicarán algunas de las técnicas psicológicas y psicofisiológicas utilizadas en la evaluación de los atletas, para establecer una caracterización del perfil psicológico. Se realizarán evaluaciones durante los entrenamientos y previas a las confrontaciones que se efectúan en el centro. Algunas de las tareas se realizarán en el terreno, tales como la evaluación de la disposición al entrenamiento, la adecuación de procesos psicológicos y de rendimientos relacionados con la actividad, en coordinación con el entrenador. Se evaluarán los índices de la concentración de la atención, la percepción subjetiva del tiempo, el perfil motor, pruebas de laboratorio, para obtener la media del tiempo o velocidad de reacción simple. De ahí que la preparación psicológica debe estar orientada a garantizar los óptimos niveles de las capacidades e indicadores psicológicos, constituyendo un aspecto esencial de todo entrenamiento deportivo y muy especialmente determinante en el logro de un rendimiento eficaz.

Palabras claves: indicadores psicológicos, metas, éxito deportivo.

Programa educativo anti-doping para Atletas de alto rendimiento.

Autores: Dr. Yamil Gutiérrez Jorge*, DrC. Victor Cabrera Oliva **

* Especialista de 1er Grado en Medicina General Integral. Especialista de 1er Grado en Medicina del Deporte.

** Profesor titular, Investigador titular

IMD

Resumen

Se realizó un estudio de campo consistente en la aplicación de una encuesta para identificar los niveles de conocimientos de atletas de alto rendimiento en relación con el dopaje. El objetivo general de la investigación fue establecer cuáles son los niveles de conocimientos que tienen los antes señalados sobre el peligro del uso de sustancias y métodos prohibidos en el deporte. Se seleccionó la muestra de los deportes de atletismo en todas sus especialidades, deportes de combate en todas sus modalidades, ciclismo, natación, pesas y gimnasia. La muestra estuvo compuesta por 235 deportistas de ambos sexos de alto rendimiento de categorías mayores y juveniles. Según sexo predominó el masculino siendo estos 127 en tanto las féminas sumaban 109 para un 54% y 46% respectivamente. La escolaridad se comportó predominando el nivel preuniversitario. Representan 192 el nivel preuniversitario para un 82% en tanto universitarios son 27 para un 11% y solo 12 de ellos son técnicos medio para un 5%. Con el nivel secundario básico vencido solo se correspondieron 4 que representan el 2% del estudio. Las respuestas encontradas demuestran que en algunos aspectos existe desconocimiento en materia de dopaje en atletas de alto rendimiento. Se impone la necesidad de aplicar un programa de educación antidoping teniendo en cuenta las dudas y desconocimientos que revela la encuesta aplicada. Se manifiesta que la ignorancia que existe en algunos aspectos en materia de dopaje y educación antidopaje, no están relacionados con pérdidas de valores.

Intervención psicológica para la utilización de la representación ideomotora en el equipo nacional de patinaje.

Autora: Lic Yenelis Hernández Medina.

IMD

Resumen

En muchas oportunidades se ha podido constatar que deportistas bien dotados físicamente carecen de la suficiente habilidad psicológica lo cual perjudica profundamente su rendimiento global. Día a día tanto en la teórica como en la práctica se va descubriendo el positivo papel que desempeña la representación ideomotora en la actividad deportiva. De este modo se debería propiciar la introducción del entrenamiento imaginativo en los deportistas, entrenándolos en el uso de técnicas básicas, para poder realizar finalmente un programa sistemático en representación ideomotora para cada actividad o juego. Después de un diagnóstico inicial de la situación actual realizada al deporte se evidenció la siguiente situación problemática: la existencia de dificultades en la manejo y uso de la representación mental en el equipo nacional de patinaje de carreras de Cuba. Esto implica la necesidad de buscar vías que pueda contribuir al desarrollo esta habilidad. Por tanto la presente investigación tiene como objetivo diseñar un programa de intervención psicológica para el desarrollo de habilidades que contribuyan con una adecuada representación ideomotora. Para la realización de la presente investigación, la autora trabajó con una muestra conformada por 10 atletas de la selección nacional del equipo de patinaje de carreras de Cuba. Se concebirá y desarrollará un programa de entrenamiento e intervención psicológica donde se aplicaran una serie de técnicas y métodos con el fin de dar cumplimiento a los objetivos y tareas que se plantean en la investigación, además de dar respuesta a un problema que afronta actualmente este deporte.

Palabras claves: representación ideomotora.

Tratamientos profilácticos para las algias de columna

Autor: Lic. Yoisel Boffill Delgado

Sancti Spíritus

Resumen

La presente investigación se refiere a las algias de columna, partiendo de la preocupación del autor para prevenir las mismas, nos hemos dado a la tarea de elaborar una serie de materiales didácticos educativos, así como un programa de ejercicios físicos encaminados a la disminución de estas patologías. Teniendo en cuenta que una de cada cuatro personas ha sufrido en algún momento de estas algias de columna. La muestra que se toma para dicha investigación la constituyen 65 pacientes del policlínico Sur del municipio Sancti Spíritus, considerando las probabilidades brindadas por este centro asistencial de salud. La metodología empleada es la observación y la entrevista, así como la revisión de historias clínicas. Se arriban a conclusiones importantes como el desconocimiento de la prevención de las algias de columna por parte de la población investigada, además demuestra que la propuesta realizada resulta factible al ser aplicada.

Estudio morfo-fisiológico de los tenistas, categoría escolar de la EIDE de Villa Clara durante el macro 2013-2014

Autores: MSc. Zoe Cogle Vizcaíno, MSc. L. Arteaga Meneses.

Villa Clara

Resumen

El tenis de campo, como deporte de juegos con pelota en nuestra provincia de Villa Clara, realiza control biomédico aplicando diferentes pruebas de laboratorio y de terreno, con el objetivo de caracterizar desde el punto de vista físico – fisiológico a los deportistas escolares de tenis de campo durante la preparación general. Así como comparar los resultados y valorar si se han cumplido con los objetivos de la etapa analizada. Entre la población y muestra se observan: 5 deportistas de tenis de campo (categoría escolar). Prueba aplicada: Test de resistencia de 2000m donde se halla la velocidad de la prueba, el tiempo de ejecución. El consumo de oxígeno máximo y relativo, el pulso de oxígeno, además de los porcentajes de recuperación en el 1er, 3ro y 5to minutos. Llegando a la conclusión que se cumplió con el objetivo de la etapa. Y se caracterizó a los tenistas escolares a través de la aplicación de una estadística descriptiva de los mismos.

Estudio ecocardiográfico de kayakistas villaclareños en mesociclo desarrollador”.

Autor: MSc. Zoe Cogle Vizcaíno.

Villa Clara

Resumen

Se estudiaron 15 deportistas de kayak con el objetivo de analizar ecocardiográficamente los mismos con una edad promedio de 14.69 años de los mismos 5 son femeninos (categoría juvenil) y el resto masculinos (5 escolares y 5 juveniles quienes acudieron en febrero de este año a la consulta de ecocardiografía encontrándose al inicio del segundo macro en mesociclo desarrollador y los resultados más notables fueron SV 51.04 SIV 9.47 PP 9.07, lh/r 0.37 llegando a la conclusión que dichos kayakistas tienen una buena capacidad cardiovascular con la adecuada orientación de las cargas de entrenamiento y en los casos con dificultades se reorientaron los planes de entrenamiento para cumplir con el objetivo trazado en este deporte que obtuvo el segundo lugar en ambas categorías en los juegos nacionales escolares a solo un punto del primer lugar.

Estudio de los indicadores cardiovasculares obtenidos por pruebas ortostáticas en deportistas escolares de nado sincronizado durante la preparación especial del 2013

Autores: MSc. Zoe Cogle Vizcaíno, Dra. C.M. González Díaz, DrC. M. A Rabassa López Calleja.

Villa Clara

RESUMEN

En la presente investigación se brinda un estudio de caso múltiple, analizándose 6 atletas pertenecientes a la categoría escolar del equipo nado sincronizado de la EIDE "Héctor Ruíz Pérez" de Villa Clara, a las cuales se les aplicaron pruebas ortostáticas en el laboratorio y terreno (antes y después de entrenar). Se estudiaron los indicadores que dicha prueba brinda (frecuencia cardiaca, tensión arterial diastólica, sistólica y media), así como las diferencias entre ellos en los minutos primero, tercero y quinto, además de calcular el coeficiente e índice ortostático; todo ello con el objetivo de caracterizar el comportamiento ortostático en la muestra objeto de estudio. Se pudo apreciar un comportamiento variable en cuanto a frecuencia cardiaca entre cada una de las deportistas y los diferentes test y momentos de la preparación especial. Las tensiones arteriales se manifestaron de manera más estable que la frecuencia cardiaca y en cuanto al coeficiente e índice ortostáticos se pudo determinar que el organismo compensaba a expensa del componente central (en la mayoría de los casos y pruebas) y no del periférico como debía suceder, lo que indica una inadecuada respuesta cardiovascular a las cargas de entreno.

POSTERS

Beneficios del láser de alta potencia " Cyborg laser" en el tratamiento de las rupturas musculares en deportistas de alto rendimiento.

Autores: Lic. Dagmara Bayola Díaz, Lic. Sarahy Díaz Alemán.

IMD

Resumen

Se realizó un estudio no experimental, descriptivo retrospectivo con atletas de alto rendimiento de diferentes disciplinas deportivas, diagnosticados de rupturas musculares durante el período 2013-2014. La muestra estuvo constituida por 20 deportistas, con edades cronológicas entre 16-20 años. Los métodos utilizados fueron técnica de entrevista, la encuesta y la observación. Los atletas lesionados fueron atendidos en el departamento de fisioterapia del Instituto de Medicina del Deporte, utilizando como tratamiento rehabilitador la aplicación de la técnica de barrido del nuevo equipo de laser de alta potencia "Cyborg Laser". De las 10 sesiones de tratamiento que se les aplicaron, el mayor número manifestaron una gran mejoría al 5to día, expresando la disminución del dolor y del edema.

Estudio propioceptivo en atletas de tiro deportivo con plataforma estabilimétrica

Autora: Dra. Zamira Díaz Santos*, Dr. Lázaro H. Ramos O'Farrill**, Dra. C. Sofía León Pérez***

* Especialista 1er grado de Medicina General Integral

** Especialista en Medicina Física y Rehabilitación, Profesor Instructor del ISCM-HAB

*** Especialista en Biomedicina Deportiva, Profesora Auxiliar, Investigadora Agregada

IMD

Resumen

En el deporte de alto rendimiento para el desarrollo adecuado de las diferentes capacidades y la obtención de los resultados deportivos, que se esperan se hace necesario por parte del equipo médico diseñar un programa eficaz que permite llevar a cabo una evaluación de la lesión completa, detallada y ordenada, en la clínica o en el terreno, además de utilizar estos programas con el objetivo de prevenir la aparición de dichas lesiones.

En este sentido el médico, el terapeuta y el entrenador tienen la necesidad de contar con pruebas o test que se adapten a las características del deporte y del deportista en cuestión y que le permitan evaluar en lo posible la ejecución de gestos técnicos específicos de cada disciplina, o en su defecto, lo más similares posibles.

El siguiente trabajo muestra la ejecución de un estudio descriptivo, longitudinal y prospectivo con intervención de forma preliminar, a un grupo de atletas de tiro deportivo, modalidad pistola libre en el Instituto de Medicina Deportiva, utilizando para ello una plataforma estabilimétrica con el objetivo de evaluar variables que permitan apreciar el estado del sistema propioceptivo en el grupo de estudio, en posición habitual de pie y en diferentes variantes de posturas, en 10 y 50 metros. Se demostró que existe relación estrecha entre el disparo de alto impacto y una simetría corporal adecuada.

Palabras claves: Propioceptivo, estabilimétrica.

Palabras claves: sedentarismo, ejercicios físicos.

Valoración morfofuncional en beisbolistas escolares y juveniles de la EIDE de Matanzas.

Autor: Dr. Abelardo García Marrero.

Matanzas

Resumen

Se realizó un estudio a los atletas de la Preselección escolar y juvenil de Beisbol que entrenan en la EIDE Luis A Turcios Lima de Matanzas. El mismo fue realizado durante todo el macrociclo de preparación comprendido entre los meses de septiembre del año 2013 a enero del año 2014. Las pruebas de laboratorio realizadas fueron la composición corporal, la prueba ortostática y el PWC 170. Las pruebas de terreno fueron el Test de la Milla, La prueba de Matzudo, la carrera home- tercera (2 repeticiones) y el Test de Lewis. Las mismas se realizaron al inicio y final de la preparación Física General y al final de la preparación física especial. La muestra estuvo representada por 38 atletas, 20 de la categoría juvenil y 18 de la categoría sub 15. De ellos 14 son lanzadores y los restantes 24 son jugadores. Todos los resultados fueron analizados de maneras estadísticas y expresadas en forma de tablas y gráficos. Los resultados de las pruebas y sus indicadores fueron analizados de manera individual y por posiciones con el resto del colectivo con vistas a establecer criterios de entrenamiento y dar algunas recomendaciones con la finalidad de obtener una gran forma deportiva para los JENAR y así obtener resultados favorables.

Didáctica de la mecánica del lanzamiento desde una perspectiva biomecánica

Autores:

MSc Adolfo Cruz Carrera. Profesor Auxiliar .Licenciado en Educación, especialista en Física, Astronomía, Biomecánica y Metrología Deportiva. Master en Ciencias de la Educación.

MSc María Elena Cruz Valdés. Profesor Auxiliar, licenciada en Educación, especialista en Español y Literatura .Master en Ciencias de le Educación.

MSc Jorge Luis PENTÓN LÓPEZ. Profesor Auxiliar. Licenciado em Cultura Física. Máster en Ciências del Deporte.

Lic. Doranis Cruz Cruz. Profesor Instrutor. Licenciada en Educación, especialista en Economía.

Sancti Spíritus

Resumen

El modelo realizado consta de cuatro partes esenciales : el montículo es la zona donde el lanzador ejecuta todo el proceso de la mecánica del lanzamiento el cual debe conocer los favores que este le brinda para ejecutar su trabajo durante el juego ,fase 1: Inicio del movimiento ,en la aplicación de la mecánica se destaca la transformación de la energía en la aplicación de la técnica la, composición de fuerzas que favorecen el impulso realizado como la causa fundamental del lanzamiento , en la fase 2 : la intermedia del movimiento ,donde se valora la simultaneidad de torque o rotaciones de los diferentes segmentos del cuerpo del lanzador que favorecen el lanzamiento de la bola y la fase 3 : culminación del movimiento en la cual se demuestra las diferentes formas de desarrollo de las curvas y las rectas en dependencia del agarre de la bola ,la velocidad de traslación y de rotación de esta y la aplicación de los principios biomecánicos en el movimiento de traslación del implemento y las leyes de la dinámica de los fluidos.

La tecnología y sociedad en la rehabilitación física de mujeres con cáncer de mama mastectomizadas

Autores: Lic. Alina Yamilé Ayrado Núñez¹, MSc. Rafael Macías A², Leyva Serrano M³

¹ Máster en Medicina Bioenergética y Naturista

² Centro de Estudios de la “Actividad Física y Calidad de vida” de la Facultad de Cultura Física, Granma, Investigador del Centro de Estudios, Máster en Actividad Física en la Comunidad y DrC. De la Cultura Física y el Deporte.

³ Ministerio de Salud Pública, La Habana, Cuba, Dirección Nacional del Programa de Rehabilitación Integral.

Ciego de Ávila

Resumen

El cáncer de mama constituye una de las principales causas de muerte en las féminas, por lo que se trabaja incansablemente buscando una respuesta a esta problemática de salud. Es por ello que nos planteamos realizar un estudio trazándonos como objetivo reflexionar desde las perspectivas de la ciencia, tecnología y sociedad acerca de la rehabilitación física de mujeres mastectomizadas. Existe un conocimiento ético político del trabajo científico que incluye la concepción de que el mismo se realiza para satisfacer las necesidades del desarrollo social teniendo en cuenta que no existen paradigmas que frenen el desarrollo científico tecnológico para él y la supervivencia humana. Ese conocimiento es compartido por los actores involucrados en los procesos científicos tecnológicos; los que tienen sus raíces en las transformaciones sociales que el país ha vivido y la ideología revolucionaria que lo ha conducida. La incorporación de la medicina bioenergética y naturista con su método inocuo y sin efectos colaterales de digitopresión para la rehabilitación física del miembro comprometido, permite brindar a los pacientes un mejor estado de salud, incidiendo en la sobrevida, al mismo tiempo apreciamos el cáncer como una enfermedad crónica no transmisible y no como enfermedad terminal. Con el estudio se puede evaluar un gran impacto económico, social y científico.

Palabras claves: Rehabilitación, mastectomía, digitopresión

Comportamiento de la hemoglobina en atletas con discapacidad

Autor: Ana María Santana Moreno

Granma

Resumen

Se realizó un estudio descriptivo – longitudinal en el período preparatorio del macrociclo de entrenamiento 2013-2014. Se estudió la población de deportistas del equipo de atletas con discapacidad que se atienden en el Centro Provincial de Medicina del Deporte, durante el curso 2013-2014, los cuales son un total de 42 atletas. Como objetivo general de esta investigación fue analizar el comportamiento de la hemoglobina en este grupo de deportistas. Las variables que se estudiaron fueron edad, sexo, deporte y niveles de hemoglobina. En la provincia de Granma los equipos de Atletas con discapacidad cuentan con más hombres que mujeres y los deportes de levantamiento de pesas y atletismo son los que tienen mayor cantidad de matrícula. El equipo cuenta con 5 hemoglobinas subóptimas, y ninguno de estos llega a ser clínica.

Eficacia de la imanterapia asociada a la auriculoterapia para la sacrolumbalgia aguda en pesistas.

Autores: MSc. Anais Luna Arza, Lic. Berman Mata Acosta, MSc. Blanca Barrios Pelegrin.

Santiago de Cuba

Resumen

La Imanterapia y la Auriculoterapia son modalidades de la Medicina Natural aplicables por los fisioterapeutas en las lesiones deportivas. La Sacrolumbalgia Aguda en los atletas de Levantamiento de Pesas, es provocada a veces por esfuerzo y es considerada como una lesión del deporte. La prevalencia de esta afección, condiciona un tratamiento prolongado, provocando una tardía reincorporación a la actividad deportiva, por lo que se realizó un estudio experimental, tipo intervención terapéutica en 32 atletas del deporte de levantamiento de pesas, con la aplicación de imanes en la zona lumbar y semillas de cardo santo en puntos auriculares a 16 de ellos (Grupo estudio), con el objetivo de evaluar la eficacia de la Imanterapia asociada a la Auriculoterapia comparada con el tratamiento convencional (grupo control), todos pertenecientes al Centro Único Capitán” Orestes Acosta”, en el período comprendido de febrero – julio del año 2013 atendidos en el departamento de fisioterapia del Centro Provincial de Medicina Deportiva de Santiago de Cuba. Los datos fueron obtenidos de las historias clínicas individuales y a través de la planilla de recolección de datos. El grupo estudio evolucionó más rápidamente, quedando rehabilitado al 7mo día, no así en el control donde al final del estudio aun quedaron casos no resueltos. Esto pudo demostrar la mayor eficacia de la terapia combinada de imanterapia con auriculoterapia comparada con la terapia convencional.

Adaptabilidad vadiovascular al entrenamiento deportivo de remos. Escolares de Granma. Curso 2012 - 2013”.

Autores: Dr. Ariel Simón Kindelan.

Especialista de I grado en Medicina General Integral.
MSc. Control Médico del Entrenamiento Deportivo.

Granma

Resumen

La presente investigación fue realizada en los deportistas de remo escolar de la unidad docente de Remo y canotaje de la provincia Granma con el propósito de evaluar la respuesta del organismo de los mismos a las cargas de entrenamiento durante la etapa de preparación física general en el macrociclo de 2012 – 2013. Se realizó un estudio prospectivo longitudinal, con una muestra constituida por 10 remeros incorporados a los entrenamientos en el macrociclo. Se realizó el control médico del entrenamiento, dentro del cual analizamos variables como, edad deportiva, frecuencia cardíaca en reposo, tensión arterial, variables electrocardiográficas y test de terreno. Se evidenció una bradicardia sinusal al final de la preparación física general, así como una ligera hipertrofia ventricular izquierda, lo que demostró la adecuada planificación y adaptabilidad de estos atletas a las cargas físicas dosificadas durante el período de preparación general y la importancia de la utilización del electrocardiograma en el control biomédico del entrenamiento deportivo.

Sala móvil de fisioterapia y rehabilitación

Autor: A. Guerra Carames

Guantánamo

Resumen

El trabajo que presentamos expone la importancia de la sala móvil de fisioterapia y rehabilitación en la aplicación de los tratamientos tanto profilácticos como rehabilitadores a los atletas cuando se encuentran en bases de entrenamientos y competencias.

Se construye esta sala móvil a partir de un estudio sobre la incidencia de las lesiones en los atletas beisbol 1ra categoría de Guantánamo que participan en las serie nacionales y la imposibilidad de cumplir tanto los tratamientos profilácticos como rehabilitadores sistemáticamente debido a varios factores como son :

El insuficiente equipamiento de los departamentos de fisioterapia y rehabilitación de los Cepromede , la lejanía en casi todas las sedes de competencias de los hoteles y los Cepromede y el horario de juego diurno que imposibilitaba cumplir estos necesarios e importantes tratamientos .

Esta sala fue utilizada por más de 8 años atendiéndose más de 9000 pacientes de forma sistemática en las mismas sedes de alojamientos evitando el traslado de los atletas en horarios de descanso a las salas y ahorrando una importante suma de dinero a la economía del país .

Palabra clave: Fisioterapia y rehabilitación

Análisis de regata con el uso Garmin

Autor: Dr. Armando Jesús Llera Crespo. Especialista de I grado en Medicina Deportiva.

Artemisa

Resumen

Durante el recorrido de los 2000 metros de competencia la remada de presión sostenida es la apropiada, para ello se realiza una planificación del entrenamiento encaminado a trabajar las diferentes zonas de esfuerzos que serán los responsables de garantizar la energía necesaria durante la arrancada, trayecto y final y lograr esta remada sostenida; es el análisis técnico táctico de la regata, un aspecto fundamental para conocer los aciertos o errores de la preparación y así encausar la próxima carrera, esto se realiza tradicionalmente de forma convencional, valorando los aspectos técnico tácticos y fisiológicos, los tramos de 500 metros que comprende el tiempo transcurrido en esa distancia, con el aporte de la tecnología se ha comenzado a utilizar el Garmin que nos suministra de forma continua y entre otros la boga y velocidad del bote durante toda la distancia recorrida, elemento este que nos permite evaluar integralmente lo sucedido en los 200 metros dando una valoración más sólida de la distancia analizada, demostrando que el análisis tradicional que

realizábamos no era suficientemente certero, lo que demuestra o argumenta la importancia de trabajar con el Garmin para contribuir al éxito deportivo.

Estrategia para la formación profesional permanente del psicólogo del deporte

Autor: MSc. Arturo Córdova Batista

Las Tunas

Resumen

La presente investigación identifica como problema científico la escasa formación especializada de muchos psicólogos que se introducen en el ámbito deportivo no les permite alcanzar un buen desempeño profesional acorde con las exigencias del entrenamiento deportivo contemporáneo en el contexto de la interdisciplinariedad como una necesidad del enfoque integracionista. El objeto lo constituye el proceso de formación profesional permanente de los Psicólogos del Deporte y el objetivo es aplicar una estrategia de formación profesional permanente que permita elevar la preparación interdisciplinaria de los Psicólogos del Deporte y mejorar su desempeño profesional. Se identifica como el campo de acción a la formación profesional permanente de los psicólogos del deporte. La hipótesis considera que si se aplica una estrategia para la formación profesional permanente del psicólogo del deporte en Cuba, sustentado en un modelo de formación profesional con un enfoque participativo, sistemático, colaborativo, desarrollador y demostrativo, que abarque diversas modalidades interactuantes, entonces se podrá mejorar el desempeño profesional de los psicólogos del deporte.

Entre las tareas de la investigación tenemos las siguientes:

- Determinación de las tendencias históricas en el proceso de formación profesional permanente de los psicólogos del deporte en Cuba
- Caracterización gnoseológica, sociológica, psicológica y pedagógica del proceso de formación profesional permanente del psicólogo del deporte.
- Diagnosticar el estado actual del proceso de formación profesional permanente de los psicólogos del deporte
- Establecer los fundamentos teóricos sobre los cuales se sustenta el modelo para el proceso de formación profesional permanente de los Psicólogos del deporte
- Elaborar una estrategia para el proceso de formación profesional permanente de los Psicólogos del deporte.
- Valorar la pertinencia del modelo elaborado a través de los criterios emitidos por los expertos.
- Aplicar en la práctica la estrategia elaborada y evaluar su funcionabilidad

El aporte teórico: Modelo que permite sistematizar el proceso de formación profesional permanente de los psicólogos del deporte para el tratamiento del componente psicológico, el cual permitió al investigador determinar una estrategia concebida con este fin

El aporte práctico Estrategia de formación profesional permanente, que le permite a los psicólogos ofrecer tratamiento al componente psicológico de la preparación de los atletas según las necesidades del entrenamiento y competencias.

Evaluación isocinética de la fuerza en deportistas de selecciones nacionales de combate

Autores. Bepsi C. Collazo Garay. Evelina Almenares Pujadas

* Profesora Auxiliar. Máster en Control médico del entrenamiento deportivo.
Especialista en Medicina del deporte. Especialista en MGI.

Resumen

Se realizó un estudio descriptivo transversal en deportistas de combate nacionales. Se utilizó un equipo: Isocinético pluriarticular PRIMADoc de la firma TECE con el objetivo de evaluar las ventajas del empleo de este equipo como sistema de evaluación de la fuerza en atletas cubanos de alto rendimiento y el diagnóstico de desbalances musculares para la prevención de lesiones. Un total de 43 deportistas fueron evaluados siendo 10 de Lucha greco, 11 de esgrima siendo 7 femenino y 4 masculinos, 2 de taekwondo, 3 de judo masculino, 6 de lucha libre y 11 de boxeo. Se evaluó la fuerza máxima, trabajo medio, trabajo máximo, trabajo total, potencia máxima instantánea. Relación Ag/ Ant % y la resistencia, Se diagnosticaron desbalances musculares. Los resultados obtenidos se corresponden con las especialidades de combate que practican.

Cerebro holográfico, una visión alternativa para la comprensión de los procesos psíquicos y fisiológicos.

Autores: Lic Camilo LLorca Rubio, Dr. Uvelino Moreno

IMD

Resumen

En nuestra intención compartir con todos nuestros colegas psicólogos de la medicina del deporte, el concepto vanguardista del cerebro holográfico, lo cual ha revolucionado también el campo de la psicología, una concepción bien emprendedora y futurista basada en profundos estudios de investigación por parte de numerosos y prestigiosos físicos cuánticos, psicólogos, neurofisiólogos, neurosicológicos, neuroquímicos, psiquiatras, neurobiólogos, bioquímicos entre otros. Esta nueva concepción nos pone a tono con términos como energía psíquica, campos morfogénicos, arquetipos, una concepción que no se contrapone a ninguna otra, solo que ve más allá de donde la limitación del conocimiento que es un subproducto que no es la realidad misma, no llega. Consideramos que sería de provecho que sobre todo nuestros jóvenes psicólogos conozcan uno de los conceptos génesis de muchos procedimientos holísticos que en el campo de la psicología hoy están de moda y su uso

y beneficios son bien conocidos como la kinesiología holística con esencias florales, la homeopatía, las catarsis, estados regresivos, entre otros. Es nuestra intención llevar esta información mediante poster o cartel, el cual pueda ser leído con detenimiento si es de interés de nuestros sicólogos y demás colegas. En este trabajo se hace alusión aunque no es objetivo al inconsciente colectivo a la psicología transpersonal, psicokinesis, memoria colectiva, entre otros.

Examen osteopático, profilaxis, tratamiento y óptima forma deportiva. Experiencia de un año en el judo femenino

Autores: Lic. Camilo Llorca Rubio, Dr. Uvelino Moreno Perdomo

Colaborador: Tec. Joaquin Ferrer

IMD

Resumen

Este trabajo recoge la experiencia obtenida en un estudio descriptivo, prospectivo y longitudinal acerca de la efectividad profiláctica y su importancia en la obtención de la óptima forma deportiva del examen osteopático como estrategia de la fisioterapia deportiva. Se toma una muestra de 28 atletas pertenecientes a la matrícula oficial de la selección nacional de judo femenino, la cual coincide con el universo de trabajo, en el periodo del 2013 al 2014. Se realizó un examen osteopático a cada atleta, se recogió la información en modelo de historia clínica, en base a estos datos se establece las prioridades para la confección del plan profiláctico individual, se realizó tratamiento osteopático y se evaluó posteriormente al cabo de una semana, se constató mediante encuestas a las atletas, criterios de expertos y resultados de pruebas médicas, la influencia de este método en la obtención de la óptima forma deportiva. Este trabajo arrojó que las lesiones osteopáticas mas incidentes fueron el espasmo del psoasiliaco, hiperpresión abdominal y congestión hepática, consecuencias del sobreuso deportivo, el stress oxidativo e imperfecciones en la orientación el balance muscular y la ausencia anterior de la intervención osteopática en estos aspectos. Los resultados obtenidos fueron satisfactorios pues en el 100% de las atletas se disminuyó La incidencia de las lesiones en correspondencia con el año anterior, datos que fueron corroborados a través de la historia clínica médica.

Espasmo del psoasiliaco, lesión osteopática más frecuente en el judo femenino.

Autores: Lic. Camilo Llorca Rubio, Dr. Uvelino Moreno Perdomo, Dr. Fidel Frias, Dra. Mayra Medina Sánchez

Modalidad: Poster

Resumen

Este trabajo recoge la experiencia en un estudio descriptivo cuasi experimental y prospectivo acerca de la incidencia del espasmo del psoasiliaco como lesión adaptativa más frecuente en judocas de alto rendimiento. Basados en una experiencia de más de 15 años en el estudio de la relación de este importante músculo no solo en la biomecánica pélvica y del tronco, sino también su importancia en el Core, en la mecánica visceral, en la circulación energética entre otros y demás, en más de 4 años comprobando la alta incidencia de esta lesión adaptativa en atletas de otros deportes, nos decidimos a estudiar el comportamiento del psoasiliaco en el universo de trabajo de la preselección nacional de judo femenino, que es de 28 atletas cuya cifra coincide con la muestra seleccionada. Se realizó a las 28 atletas de dicho deporte el test del psoasiliaco el cual en el 100%, dio positivo, o sea, la presencia de espasmo lo que fue corroborado a la clínica de la palpación y ecográficamente, se realizó ecografía antes y después de realizar la técnica de corrección, en algunos casos se realizó pelvis ósea igualmente antes y después comprobando la desalineación sacroiliaca. Se realizó como método auxiliar el test muscular del psoas contra cadena extensora y rotadora externa, lo cual demostró la presencia de desbalance muscular. Quedó evidente la altísima incidencia del espasmo del psoas iliaco en la selección nacional e judo femenino.

Sistema de Ejercicios para la concentración de la atención en lanzadores de béisbol de Guantánamo

Autores: Lic. D, Fay Vargas, Lic. O, Chibas Campistrus, Lic. A, Guerrero D' agostinez

Guantánamo

Resumen

La presente investigación se realizó en Guantánamo con el objetivo de diseñar un sistema de ejercicios didácticos con un enfoque cognitivo-conductual que potencie la concentración de la atención en la preparación psicológica especial en los lanzadores de la categoría social. Para la realización de esta investigación se escogió el 100% de la población, contando en el momento que se realizó la misma de 23 lanzadores, las edades oscilan entre 18 y 33 años. Este estudio surge a raíz de una minuciosa observación y atendiendo al bajo rendimiento de este equipo. Teniendo en cuenta que en la academia están ocurriendo problemas en los entrenamientos afectando los resultados de las competencias a causa de la falta de

concentración de la atención (CA) en los lanzadores. Nos percatamos a través de la observación que se disocian fácilmente con estímulos externos de menor importancia. Utilizando como métodos teórico: análisis – síntesis, análisis documental, histórico – lógico, inductivo- deductivo, sistémico- estructural-funcional. Y como métodos empírico: la entrevista, test psicométricos, la observación científica, análisis de documentos. En la propuesta del sistema de ejercicios, serán explicados con antelación los objetivos del mismo, lo que pretendemos alcanzar, realizándose un trabajo individual para potenciar la concentración de la atención. Atendiendo a discusiones en plenaria de temas relacionados con la (C A).

El valor patriotismo según los atletas de al EIDE Julio Díaz de Artemisa 2013-2014.

Lic. Dalays Trápaga Cabrera

Resumen

El patriotismo constituye uno de los valores más importantes de las nuevas generaciones de ahí que nos propusimos realizar una investigación descriptiva, transversal con 119 atletas de diferentes deportes de la EIDE Julio Díaz de Artemisa con el objetivo de valorar el estado del valor patriotismo, se aplicó un cuestionario auto administrado, anónimo de forma grupal a la muestra, los resultados obtenidos demuestran que la mayoría de los atletas no reconocen el valor patriotismo como un valor que ellos deben poseer, para ello nos propusimos una serie de acciones concretas para el rescate de este valor como parte de la preparación presente y futura de nuestros atletas.

El psicólogo en la promoción de salud. Una experiencia en la gimnasia de alto rendimiento

Autora: Lic. Danaysi Álvarez Cobas.

Pinar del Río

Resumen

El mundo del deporte competitivo exige en la actualidad una serie de demandas que rozan el perfeccionismo, lo que sin dudas ha dado paso a la necesidad de un entrenamiento integral y de calidad sustentado en el avance de ciencias que se han vinculado de manera creciente al ámbito deportivo, entre ellas la Psicología. El tema de la alimentación y de las conductas relacionadas con la misma constituye una de las áreas de mayor preocupación para estos especialistas, quienes están convocados a promover ambientes deportivos saludables. Estudios realizados por Márquez (2008), señalan que la mayoría de las investigaciones existentes en el área de los trastornos de alimentación en deportistas se han centrado más en la prevalencia de los trastornos que en su prevención y tratamiento. De manera que este trabajo persigue resaltar la importancia de la labor preventiva y orientadora del psicólogo ligado al ámbito deportivo.

Valoración de la inteligencia emocional en atletas femeninas de deportes con pelota de ciego de Ávila

Autores: Lic. Daneisy Vecente de la Riva¹, Lic. Damaris Vicente de la Riva², Lic. Yissel Camejo Prado³.

¹ Centro Provincial de Medicina Deportiva, Ciego de Ávila, Cuba, Psicóloga, Máster en Actividad Física de la Comunidad.

² Centro Provincial de Medicina Deportiva, Ciego de Ávila, Cuba, Psicóloga, Máster en Psicología del Deporte.

³ Centro Provincial de Medicina Deportiva, Ciego de Ávila, Cuba, Psicóloga.

Ciego de Ávila

Resumen

Considerar la inteligencia emocional como una variable psicológica que interviene en el rendimiento deportivo sería útil para la predicción en el deporte. Permittiéndonos un diagnóstico en los atletas, una mayor eficacia de las intervenciones psicológicas que se realizan al dirigir las también hacia el desarrollo de esta capacidad, permitiéndonos proponer una intervención psicológica capaz de contribuir a desarrollar las habilidades que componen la inteligencia emocional, en los deportistas desde que empiezan a practicar en edades tempranas actividades deportivas con sistematicidad y que permita contribuir a su desarrollo que forme parte del programa de formación integral de estos niños deportistas. El trabajo parte de un problema el insuficiente desarrollo de la inteligencia emocional en atletas femeninas de deportes con pelota: Balonmano, Voleibol de Sala, Baloncesto, Hockey y Voleibol de Playa d Ciego de Ávila y tiene como objetivo valorar el desarrollo de la inteligencia emocional en dichas atletas. La muestra estuvo integrada por el total de la población de estos deportes: 53 atletas. Dentro de las técnicas utilizadas para evaluar los indicadores de inteligencia emocional están: Encuesta, EPI, IDARE, Complemento de frases Deportivas, Establecimiento de metas, Entrevista a atletas y entrenadores. Pudimos concluir que existe un insuficiente desarrollo de la inteligencia emocional en atletas femeninas de deportes con pelota de Ciego de Ávila.

Palabras claves: Control psicológico, juegos con pelotas, selección femenina, tests psicológicos, inteligencia emocional.

Kinesiotape, Estrategia profiláctica en la Lucha libre y Greco romana.

Autores: Lic. Durman García Guillarte, Lic. Erik Díaz Ramón,

Tutor: Lic. Camilo Llorca

IMD

Resumen

Este trabajo recoge la experiencia obtenida en un año de estudio sobre la eficacia profiláctica del Kinesiotape en una de las lesiones más frecuentes de ambas modalidades de lucha. Se tomó una muestra de 60 casos con presentación de esguince acromioclavicular, lesión representativa en su cronicidad. Esta muestra corresponde a la matrícula oficial de las tres preselecciones nacionales, conformando nuestro universo de trabajo. Se realizó Kinesiotape a estos atletas para evitar la aparición de períodos de agudización y lograr la estabilización de la articulación, anulando los factores producidos por la post carga de entrenamiento. Los resultados fueron satisfactorios, necesitando solo 2 casos de tratamiento con agentes físicos. Se confeccionaron tablas para el análisis y discusión de los resultados.

Palabras claves: kinesiotape, esguince acromioclavicular, entrenamiento, atletas, lucha libre, lucha greco.

Prevalencia de las lesiones de los pesistas en los macros 2010 y 2011

Autores: MSc Eduardo García Chamizo, Lic. Camilo Peláez Sordo

Modalidad: Poster

IMD

Resumen

Se realizó un análisis y revisión de todas las historias clínicas de los miembros de la preselección nacional de levantamiento de pesas de Cuba durante los macros de preparación 2010-2011, dirigida a las competencias panamericanas y mundiales, clasificatoria tanto para los juegos panamericanos de México como para las Olimpiadas de Londres.

Durante el estudio de las historias clínicas que comprende una muestra de 26 deportistas de las divisiones de 56, 62, 69, 77, 85, 94, 105 y más de 105 kg, se pudo determinar que las principales lesiones ocurrieron en el macro 2010 por encima del 2011. Las principales lesiones que afectaron la preparación, fueron en los miembros inferiores en correspondencia con la literatura internacional. Le siguieron los hombros en la incidencia. Desde el punto de vista del tratamiento aunque predominó el conservador, el quirúrgico aumentó más en el macro 2010, con 2 atletas operados por lesiones de sobre uso, uno en la rodilla y otro en el codo, lo cual les dificultó sus preparaciones para los compromisos internacionales y nacionales convocados.

Necesidad de prótesis estomatológica en los atletas de alto rendimiento del CEAR Cerro Pelado

Autores: Dr. Fernando Alas Solano, Dra. Odalys Borrego Ayes

IMD

Resumen

Se realizó un estudio descriptivo transversal para identificar las necesidades de prótesis de los atletas de alto rendimiento del CEAR Cerro Pelado en los deportes de combate y juego con pelota. También se estudiaron las causas de la pérdida de los dientes, tipo de prótesis que más se necesita y el maxilar más afectado. Para recoger la información se llevó a cabo una entrevista y examen clínico individual, resultando que el 29% de los atletas estudiados necesitaba algún tipo de prótesis estomatológica. La principal causa de la pérdida de los dientes fue la caries dental (75%), el tipo de prótesis que más demanda tuvo fue la prótesis parcial removible (65.7%) y la arcada más afectada fue la interior.

Características de la morbilidad deportiva durante la serie nacional cubana de beisbol: 2012-2013.

Autores: Dr. Francisco Montesino Flores (1), Dr. Emilio Villanueva Cagigas (2), Dr. Elieser Luvín Rivay (3)

(1) Médico Especialista de Primer Grado en Medicina General Integral, Médico Especialista de Primer Grado en Medicina del Deporte, Máster en Control Médico del Entrenamiento Deportivo. Investigador Agregado. Médico del Equipo Nacional de Beisbol. Instituto de Medicina del Deporte.

(2) Médico Especialista de Primer Grado en Medicina General Integral, Médico Especialista de Primer y Segundo Grado en Medicina del Deporte, Máster en Control Médico del Entrenamiento Deportivo. Médico del Departamento de Imagenología. Instituto de Medicina del Deporte.

(3) Médico Especialista de Primer Grado en Medicina General Integral, Residente de Primer año de Medicina del Deporte. Instituto de Medicina del Deporte.

Resumen

Introducción: La práctica de béisbol no es invulnerable al estrés físico, ni los jugadores están exentos de sufrir afecciones deportivas o enfermedades que puedan afectar su desempeño.

Objetivo: Exponer el análisis clínico y etiológico de la incidencia de lesiones y/o enfermedades realizado en la 52 serie nacional cubana de beisbol, así como sus efectos en el rendimiento atlético, lo que pudiera facilitar acciones profilácticas.

Métodos: Se realizó un estudio prospectivo, longitudinal de panel y descriptivo con 2 cortes transversales que examinó la morbilidad deportiva durante la serie nacional

cubana de beisbol 2012-2013, y que incluye tanto las lesiones deportivas como las enfermedades presentadas, que afectaron de alguna manera, el entrenamiento o el rendimiento deportivo. Dicho análisis se hizo mediante una estadística descriptiva, expresada en porcentos.

Resultados: El equipo de Industriales fue el que aportó el mayor número de atletas lesionados a lo largo de toda la serie nacional, con 17. Los muslos, hombros, codos y los dedos de las manos, fueron las regiones más afectadas por lesiones deportivas. Las tendinitis fueron la causa más frecuente.

Palabras claves: beisbol, morbilidad deportiva, lesiones deportivas.

Propuesta de Implementación de una Sala de Ejercicios Físicos Terapéuticos en cada CEPROMEDE

Autor: Dr. Florencio Hernández Núñez

Especialista en Medicina del Deporte y la Cultura Física, MsC en Cultura Física Terapéutica. Licenciado en Cultura Física. Profesor Instructor

Mayabeque

Resumen

La presentación del actual proyecto está enfocada para satisfacer las necesidades del perfeccionamiento de las Actividades de Promoción de Salud que se realicen mediante la práctica de una Cultura Física Terapéutica de forma planificada, sistematizada y dosificada, en unión de un adecuado control biomédico. La dedicación y la ejecución de estas actividades por la población constituye un objeto social de nuestra Institución, teniendo como interés principal Incentivar a la población de las diferentes comunidades de los países del ALBA diagnosticadas con alguna de las Enfermedades Crónicas no Transmisibles, a la práctica de Ejercicios Físicos Terapéuticos y Profilácticos en salas de Ejercicios Físicos que constituyan un "foco" promotor y ejemplarizante de la buena práctica, dosificación y el conveniente control biomédico de estas Gimnasias Terapéuticas de manera que permita la mejora de su calidad de vida y la reinserción social, así como disminuir los índices de ausentismo laboral y escolar por enfermedad, aumentando la productividad y el aprovechamiento de la jornada laboral y estudiantil, lográndose además una mayor prosperidad psicológica de los encartados. Por todo lo antes expuesto se pretende que se creen Salas de Ejercicios Físicos Terapéuticos en cada uno de los CEPROMED de nuestro país e incluso en cada uno de dichos centros en los demás países del ALBA donde existan para que constituyan todo un baluarte, con la sana intención que puedan tener los convocados una verdadera atención médica y un lógico control médico de estas actividades, las cuales siempre sean solo aplicadas por especialistas dedicados a esta esfera. Se gestionaría de igual modo por la

formación de los recursos humanos que se requieran para el normal funcionamiento del programa.

Estudio de la ansiedad precompetitiva en las atletas de la Selección Nacional de Taekwondo

Autores: Dra. C Gletechen Yaima Jiménez Fernández*, Ms.C Marisela Pérez González**, MSc Javier Jas García

* Dpto Ciencias Biológicas UCCFD “Manuel Fajardo”

** Psicóloga del EN de Taekwondo.

UCCFD “Manuel Fajardo”

Resumen

El planteamiento de esta investigación tiene su origen en el vertiginoso desarrollo alcanzado por el taekwondo en el último cuarto de siglo, con la inclusión de la disciplina en el Programa Olímpico en Sydney (2000), teniendo en cuenta lo antes expuesto es que nos remitimos de manera particular a valorar los estados de ansiedad precompetitiva en las atletas femeninas de la Selección Nacional de Taekwondo, analizando los niveles de ansiedad precompetitiva, a través de los métodos de nivel teórico y nivel empírico y la técnica del cuestionario psicológico CSAI-2R, determinándose las tres subescalas de ansiedad precompetitiva: ansiedad cognitiva, ansiedad somática y autoconfianza y la correlación de las mismas y la relación de estas con el rendimiento deportivo en la Copa Cerro Pelado.

Palabras Claves: Ansiedad precompetitiva, Alto Rendimiento, Taekwondo.

Caracterización de atletas cienfuegueros por los hallazgos del electrocardiograma, en los hallazgos del electrocardiograma, en el cuatrimestre Abril-Junio de 2014

Autores: J J Navarro López, I Reyes Janeiro, ME Mosquera Fernández, A Jiménez Martínez, RR Navarro Ríos, JM Navarro Ríos.

Cienfuegos

Resumen

Desde los años 60, los cambios encontrados en el electrocardiograma del deportista han sido considerados como expresión de la adaptación cardiovascular al ejercicio. Objetivo: caracterizar a los atletas cienfuegueros por los hallazgos del electrocardiograma. Método: tipo de estudio: descriptivo, prospectivo. Tipo serie de casos. Lugar Centro Provincial de Medicina Deportiva de Cienfuegos. Tiempo: en el cuatrimestre abril-julio, 2014. Universo: constituido por 69 atletas, 35 de pelota, 20 de boxeo, 7 de bádminton, 3 de remo, 1 de esgrima, pesa, remo, kárate y judo respectivamente. Los métodos estadísticos utilizados fueron el porcentaje y la media. Resultados principales: el grupo de edades entre 10-19 años el 56,5%, fue el más frecuente, de los electrocardiogramas informados, el 88,4% se consideraron bueno, el patrón anaeróbico en los electros predominó con un 85,5%, los hallazgos más frecuentemente encontrados fueron: la repolarización precoz el 60,9%, el bloqueo de rama derecha del haz de His 47,8% y la arritmia sinusal 42,0%, en los peloteros los trastornos eléctricos más comunes: la repolarización precoz un 80,0% y el bloqueo de rama derecha del haz de His el 48,6%, entre los boxeadores los cambios en el electrocardiograma que predominaron fueron: la arritmia sinusal un 85,0% , el PR corto y la repolarización precoz en el 40,0% respectivamente. Conclusiones: los patrones eléctricos de los deportistas cienfuegueros, no difieren de lo reportado en la literatura. Existen diferencias entre los hallazgos electrocardiográficos en los atletas de distintos deportes.

Palabras claves: electrocardiograma, deportistas.

La crioterapia como aplicación refleja en el esguince de tobillo de primer grado en los atletas de baloncesto de la selección nacional masculina de Cuba.

Autores:

Lic. Javier Pérez Peña. Fisioterapeuta del Equipo Nacional de Baloncesto Masculino.

Lic. Camilo Llorca Rubio. Fisioterapeuta del Equipo Nacional de Judo Femenino.

Dr. José Antonio Rojas Montes. Médico del Equipo Nacional de Baloncesto Masculino.

IMD

Resumen

El baloncesto es el deporte donde se registran un gran número de casos de esguince de tobillo. Esto se debe por un lado a las características antropométricas de los jugadores ya que sus tobillos deben soportar un elevado peso con gran estatura y por otro lado, a las características propias de juego, como son: las repeticiones de gestos, aceleraciones y desaceleraciones bruscas, desplazamientos laterales y saltos de alta intensidad.

Este trabajo recoge la experiencia obtenida en un estudio pre experimental y prospectivo acerca de la efectividad terapéutica de la aplicación de crioterapia con carácter refleja en el esguince de primer grado de tobillo en los jugadores de baloncesto. La muestra seleccionada estuvo constituida por 10 casos de esguince de tobillo de primer grado, presentado en el periodo de Enero a Agosto de 2014, el universo de trabajo fue la selección nacional masculina de baloncesto de Cuba que consto con una matrícula de 15 atletas. El diagnóstico fue realizado por clínica y ecografía; se aplicó solo crioterapia refleja en zona de la muñeca del mismo lado de la lesión de 10 a 12 min, según la técnica de lo alto por lo bajo y la derecha por la izquierda. Se realizó valoración evolutiva igualmente por clínica y ultrasonido diagnóstico a los 7 días. Los resultados obtenidos fueron positivos en los jugadores de baloncesto en el 90 %, evolucionando satisfactoriamente, incorporándose al entrenamiento antes de los 8 días. Se realizó escala analógica del dolor para medir la intensidad de este progresivamente.

Protocolo de actuación para prevenir la muerte súbita en el deporte de alto rendimiento

Autor: Dr. Jesús Orta Miranda

Especialista de 1er grado en MGI y Cardiología. Msc .Urgencias Médicas.

IMD

Resumen

La muerte súbita probablemente sea el desafío más importante de la cardiología moderna. En este artículo, después de realizar una revisión de la muerte súbita, se describe cuál es la mejor forma de identificar a los pacientes en riesgo, cómo prevenir la muerte súbita. La muerte súbita de una persona joven y aparentemente sana es un hecho que produce un gran impacto social y familiar, sobre todo si tiene lugar durante la práctica deportiva. La patología cardiovascular es la causa más frecuente de muerte, al igual que en la muerte súbita no asociada al deporte. En deportistas de mayor edad predomina la enfermedad ateromatosa coronaria (EAC), mientras que en los más jóvenes destacan las patologías de origen congénito. Con este trabajo se realiza una investigación de las principales causas y de qué manera pudieran prevenirse usando un protocolo que alcance una alta sensibilidad y especificidad, si bien está claro que hasta el momento actual no existe un protocolo que tenga una sensibilidad y especificidad de un 100% en el diagnóstico de patologías que potencialmente originan la muerte súbita, en nuestro medio hasta el momento actual no existe un registro de muerte súbita tampoco.

La baja incidencia de MCH en el norte de Italia puede explicarse por el reconocimiento médico al que son sometidos los deportistas antes de la práctica deportiva, que incluye la ecocardiografía, lo que permite el diagnóstico precoz de esta entidad y hace que sean apartados de la competición^{5,19}. También intervienen factores raciales y genéticos.

La prevención de la MS debe descansar sobre 3 pilares importantes:

- Reconocimiento cardiológico pre-participación deportiva.
- Instauración de los mecanismos necesarios para una resucitación cardiopulmonar y desfibrilación sin demora.
- Elaboración de los registros nacionales en los que todas las muertes queden reflejadas.

Reporte de rehabilitación de esguince con terapia de campos magnéticos

Autores: MSc. Jorge Velázquez Terry, Dr. Anisio León Lobeck.

IMD

Resumen

El proyecto de Campos Magnéticos, en Medicina del Deporte comenzó desde el año 2010, comenzando el 1er. Curso Nacional de Entrenamiento en enero de 2011.

Basado en las experiencias extraídas durante más de 15 años en las FAR, se inicia el traslado de tecnologías al IMD, con la incorporación al área de MNT.

El presente trabajo describe los resultados obtenidos de tres casos de esguince de tobillo en el Equipo Nacional de Judo, con resultados prominentes y exitosos, se describen los tratamientos, tiempo de uso y normas de trabajo, la reincorporación temprana con evolución de los tres casos descritos.

Palabras claves: campos magnéticos, Judo, tratamiento

Características Antropométricas de Baloncestistas Cubanos en cuatro ciclos olímpicos

Autores: MsC. José A. Rojas Montes, MsC. William Carvajal Veitía, Dr. José J. Delgado Glez.

IMD

Resumen

Se realizó un estudio descriptivo longitudinal, a atletas de la preselección nacional de baloncesto masculino (de 4 ciclos olímpicos) en un período de 32 años (1972-2004) con el objetivo de determinar las características antropométricas, evolutivamente, en el tiempo de los baloncestistas cubanos de alto nivel. La muestra quedó conformada por 118 atletas con una edad cronológica promedio de 24,08 (\pm 4,49) años y una edad deportiva promedio de 13,31 (\pm 4,04) años realizándoles mediciones antropométricas, obteniéndose indicadores de composición corporal en dos momentos del período de preparación (Etapas general y especial). En términos generales, las únicas variables que experimentaron cambios evolutivos en el tiempo, fueron las que describían el comportamiento de la adiposidad: % de grasa y Kg de grasa. Se aportaron valores de referencia para el tamaño absoluto de los jugadores cubanos de baloncesto (general y por posiciones).

Palabras Clave: Antropometría, Baloncesto, Adiposidad.

Rehabilitación de lesiones meniscales en taekwondistas femeninas de alto rendimiento

Autor: MSc. José Alberto Choy Naranjo, Lic Nemesio Lusson Palazuelos, Dr. Wenceslao Labañino Matos, Eduardo Labañino Silvio Negrete

IMD

Resumen

La presente investigación ofrece una herramienta de trabajo novedosa en el contexto de la rehabilitación física en el taekwondo, que es uno de los deportes más traumáticos, por la complejidad de las acciones técnico-tácticas y el contacto físico durante el proceso de entrenamiento y las competencias. El objetivo general de trabajo es la rehabilitación de las lesiones de meniscos en las atletas, siendo esta la patología más frecuente en los taekwondistas. La Muestra utilizada en nuestro trabajo fue 16 atletas de la preselección nacional femenina de taekwondo. Los métodos utilizados durante la investigación fueron dentro de los teóricos: análisis-síntesis histórico-lógico, inductivo-deductivo y el método sistémico-estructural-funcional entre los métodos empíricos: el criterio de expertos y la técnica de encuesta y los métodos estadísticos empleadas fueron: estadística no paramétrica. De esta manera la investigación abarca la rehabilitación de las lesiones de meniscos de las taekwondistas.

El agua como electrodo para equipos de corrientes terapéuticas

Autores: Lic. José Manuel Pérez Ávila, Dra. Dulce María Héctor Hernández.

Isla de la Juventud

Resumen

Los equipos de corrientes terapéuticas, de fábrica traen los electrodos de un material engomado que se deterioran con facilidad si se usan a diario durante horas, al comenzar a afectarse los servicios por la carencia de dicho implemento y la necesidad de diseñar nuevos métodos de trabajos que humanizaran y a la vez facilitaran la pronta recuperación de los pacientes se creó este electrodo que por sus propiedades reportan ventajas superiores a los originales, atendiendo a lo social los pacientes se recuperan más rápido, económicamente los beneficios son notables tanto para el estado como para los pacientes por el concepto de sustituir importaciones entre otros además de disminuir el tiempo de recuperación de los pacientes y el consumo de medicamentos.

Incidencia de la ruptura muscular en el deporte de alto rendimiento en el Complejo Panamericano. Propuesta de tratamiento.

Autores: Lic. Josefa Peña Cruz, Msc. María Emilia O'Farrill Fernández

IMD

RESUMEN

Teniendo en cuenta que las rupturas musculares dentro del Deporte de Alto Rendimiento pueden ser frecuentes, se le considera una de las lesiones más importante y de cuidado, ya que su residivancia provoca grandes daños en el musculo, lo que impedirá una práctica deportiva eficaz de no canalizarla a tiempo y conscientemente desde su propio inicio. Se realizó en nuestro departamento de fisioterapia del complejo deportivo del este, una recopilación de los datos estadísticos de los tratamientos aplicados con dicha patología durante los meses de enero a julio del año en curso, dándonos una incidencia media con relación a otras de las lesiones más frecuentes atendidas en este mismo departamento; nuestra muestra fue de 41 casos diagnosticados con ruptura muscular en distintos grupos musculares, con una edad comprendida de 31,24 años de edad, de ellos el **37** % fueron mujeres y el **63%** varones. Del grupo analizado se le aplico a 5 casos la propuesta de tratamiento (magneto y corriente) teniendo en cuenta su consentimiento, al resto de los casos se le aplicaron (magneto, laser, ultrasonido, corrientes diadinámicas; indistintamente según las pautas de diagnóstico tratamiento indicadas por los médicos deportivos y fueron agrupados según estas. Nos trazamos como objetivos identificar el comportamiento de la patológica dentro de los deportes atendidos en el complejo deportivo del este, la relación entre sexo, y la incidencia en cada deporte, así como la rapidez de respuesta en cada combinación de tratamiento. Se recopiló la información correspondiente a la patología con sus tendencias actuales El tipo de estudio fue descriptivo **prospectivo** y como método estadístico utilizamos la dócima de media para el análisis de los datos recolectados.

Corazón de atletas, participantes de las Olimpiadas, Londres 2012.

Autores: Dra. Josefa Silva Fernández, Lic. Magali Sotolongo Arencibia, Lic. Willian Carvajal Veitía

IMD

Resumen

Introducción. Los estudios ecocardiográficos caracterizan al corazón del deportista como un órgano capaz de realizar un trabajo eficiente, para expulsar grandes volúmenes de sangre a expensas del gasto cardiaco más que del incremento de la frecuencia de sus latidos. Para ello, debe adaptarse anatómicamente a esas particularidades funcionales.

Material y métodos. Se realizó un estudio descriptivo, con la totalidad de los deportistas involucrados en el Reto Olímpico, Londres 2012, que asistieron al laboratorio de cardiología, del Instituto Nacional de Deportes para su control médico. La muestra estuvo constituida por un total de 103 deportistas: 37 del sexo femenino y 66 del sexo masculino; distribuidos en 5 grupos (eventos múltiples 19, combates 51, fuerza rápida 6, juegos deportivos 13 y resistencia 14). El objetivo de esta investigación fue determinar características morfofuncionales del corazón en estos deportistas de elite. Se incluyen en el estudio las variables: edad, edad deportiva, frecuencia cardiaca de reposo, fracción de acortamiento, fracción de eyección, pared posterior del ventrículo izquierdo en diástole, septum interventricular en diástole, diámetro diastólico del ventrículo izquierdo, masa del ventrículo izquierdo en diástole y diámetro de la aurícula izquierda.

Resultados. No se observan diferencias significativas entre sexos y si correlación altamente significativa entre el SIVtd y la edad cronológica, entre PPVItD y la edad deportiva, así como de MVItd con la edad y la edad deportiva. Otros indicadores morfofuncionales también mostraron relación con las edades.

Conclusiones. Se demostró en este universo que la adaptación cardiovascular se corresponde con la edad y tiempo de entrenamiento.

Palabras claves: Ecocardiografía, deportistas elites, variables ecocardiográficas.

Presentación de Imágenes de US de un paciente Inyectado por vía IM con Aceite de Maní.

Autores: Dr. Julio Héctor Smith García-Menocal, Dra. Mayra de la Caridad Medina Sánchez, Dr. Osvaldo García González

IMD

Resumen

Se presenta el caso de un paciente que acudió a nuestra institución con aumento de volumen en ambos miembros superiores a nivel de los bíceps y tríceps, dolor en ambos brazos y una orden de Ultrasonido de partes blandas indicada por su médico de asistencia la cual nos refiere que él mismo se inyectó por vía IM, Aceite de Maní. En las mismas se observan imágenes ecolúcidas en proyección del Tejido Celular subcutáneo y entre las fibras musculares de los bíceps y tríceps, las cuales se observan de forma ovalada en el Tejido Celular Subcutáneo y alargadas y finas entre las fibras musculares.

La piel se observa enrojecida y con aumento de su temperatura, además de observar por Ultrasonido adenopatías axilares, una de ellas abscedada, debido a una celulitis química. La celulitis química es la reacción de los tegumentos como respuesta a la administración de sustancias tóxicas, que provocan una reacción inflamatoria aguda que evoluciona hacia el absceso o la necrosis.

Lesiones más frecuentes en Voleibolistas élitos masculinos durante cuatro macrociclos de entrenamiento.

Autores: Dr. Julio Miñoso Molina, Lic. Biología William Carvajal Veitía, Dra. Danays Fernández Berdayes, Dr. Armando Cámara Tejedor, Lic. Pedro Roche Ricard, Lic. Juan Miguel Cruz

IMD

Resumen

Se realiza una investigación transversal, descriptiva observacional y prospectiva, con el objetivo de determinar el comportamiento de las lesiones más frecuentes en voleibolistas masculinos élitos durante los macrociclos de entrenamiento 2010, 2010-2011, 2012, 2012-2013. Para lo cual se estudiaron 24 Voleibolistas de la Preselección Nacional Masculina. Buscándose la localización anatómica de la lesión con la finalidad de incidir a posteriori con la fisioprofilaxis en la prevención y disminución de la incidencia de dichas lesiones.

Palabra clave: Fisioprofilaxis

Discapacidad visual. Presentación de un caso

Autores: Dra. K. Yanet Monteagudo Hernández, Dra. A. Doris Hubert Ramírez, Dra. S. Álvarez Romero, Dr. J. Guillermo Martínez Urbay, Dra. A. Hernández Camacho, Dra. K. Artilés Martínez.

Villa Clara

Resumen

La Toxoplasmosis Ocular (TXO) congénita es la causa más frecuente de uveítis posterior (retinocoroiditis) de etiología conocida. El deterioro visual ocurre si se afecta la mácula por la necrosis o por secuelas de la inflamación, en raras ocasiones la afectación bilateral convierte al paciente en un débil visual. En nuestro trabajo presentamos el caso de un paciente masculino de 14 años de edad, con baja visión severa por toxoplasmosis ocular, que inició la práctica del deporte de alto rendimiento en Atletismo (2013), hecho que permitió no solamente el seguimiento más estrecho de su enfermedad por los especialistas sino su inclusión en el deporte elevando sus potencialidades y posibilidades como discapacitado visual, fomentando la imaginación, la creatividad y respeto a las reglas. Asimismo le ha servido de válvula de escape de su realidad cotidiana, además de valerle como elemento Rehabilitador y de conocimiento de su propio cuerpo desde temprana edad.

Rehabilitación funcional y la práctica del Goal Ball

Autores: K. Yanet Monteagudo Hernández, A Doris Hubert Ramírez, S. Álvarez Romero, J. Guillermo Martínez Urbay, K. Artilés Martínez, R. Risquet Izaguirre

Villa Clara

Resumen

En el escenario competitivo, la mayoría de los deportes del programa paralímpico son modalidades adaptadas de los deportes del sector olímpico. Existen excepciones como el Goal Ball, la Boccia y el Rugby en silla de ruedas, que son juegos deportivos creados considerando la condición de discapacidad de sus practicantes, sin embargo, sus procesos de entrenamiento y competencia cumplen con los mismos estándares establecidos para el denominado deporte convencional. En nuestro trabajo hacemos referencia al Goal Ball, deporte practicado solamente por atletas discapacitados visuales, ya que es una modalidad practicada en las escuelas de Educación Especial desde edades tempranas, lo cual constituye la base en la preparación de niños y jóvenes que se les permitan comprender el mundo que les rodea y participar en él de forma responsable y justa

Propuesta metodológica para determinar las zonas de intensidad del entrenamiento en hockey sobre s/césped mediante un test físico de terreno.

Autores:

Dr. Lázaro Llanes Cepero
Especialista Primer grado en Medicina Deportiva

Dr. Luis Núñez Vasquez
Especialista Primer grado en Medicina Deportiva

IMD

Resumen

En el presente estudio hemos evaluado las diferentes zonas de intensidad de trabajo a 21 atletas de la preselección nacional de hockey/césped y a 2 atletas del equipo de provincia la Habana en 2 momentos de estudio (inicio y final de la preparación general) mediante un test progresivo de cargas para analizar el comportamiento de algunas variables pedagógicas y biológicas en el equipo. Las diferentes posiciones de juego y de forma individual mediante diferentes métodos de entrenamiento. El VO_2 máx. fue determinado indirectamente mediante la fórmula de tomakides para los 1000mts, se observa un incremento del $VO_{2max}/Kg.$ al FPG:(61) en relación al inicio(58) el cual fue estadísticamente significativo($p<0.05$) las diferentes posiciones de juego incrementaron sus valores cumpliéndose los objetivos propuestos por el colectivo técnico, todas las zonas de intensidad presentaron un desplazamiento hacia la derecha lo que nos informa del incremento del desarrollo aerobio y que los métodos de entrenamiento(resistencia de base 1y3) aplicados a los atletas cumplieron los objetivos propuestos. El trabajo aerobio en las diferentes zonas de intensidad no afectó el desarrollo del metabolismo anaerobio ni la fuerza máxima

Consideramos que el test tiene validez, es de fácil aplicación utilizándose pocos recursos económicos el cual se puede utilizar en la pirámide del alto rendimiento en cualquier deporte y en la población, adaptando las cargas de acuerdo a las capacidades individuales

Medidas profilácticas y tratamiento de las lesiones en el canotaje

Autor: Lic. Lázaro Pérez Sánchez.

Resumen

IMD

Realicé un estudio por un período de 10 meses de las lesiones más frecuentes en los atletas del Equipo Nacional de Canotaje que se preparó para los juegos centroamericanos también se abarca el tema de las medidas profilácticas encaminadas a evitar estas lesiones y a la pronta recuperación de las mismas.

La Proloterapia una útil opción

Autores: Dr. Lenin Hernández Teuma, Dr. Juan Carlos Díaz

IMD

Resumen

ACORDE CON NUESTRA EXPERIENCIA RECIENTE ,ENCONTRANDONOS DE COLABORACION ,CONOCI Y VALORE LA APLICACIÓN DE UN METODO QUE NOS PERMITE REPARAR TENDONES ,LIGAMENTOS Y ARTICULACIONES SIN CIRUGIAS ,ES UN METODO DE MEDICINA REGENERATIVA ,YA EN NUESTRO MEDIO APLICAMOS EL TRATAMIENTO CON CELULAS MADRES,PERO EXISTEN OTRAS SUSTANCIAS CAPACES DE ESTIMULAR LA REGENERACION DE TEJIDOS DAÑADOS ,MEDIANTE SU APLICACIÓN DIRECTA ,A ESTO SE LE CONOCE COMO PROLOTERAPIA.

AL SER ESTOS TEJIDOS HIPOVASCULARES,LA CAPACIDAD DEL CUERPO PARA AUTOREPARARLOS SE VE LIMITADA, Y COMO LOS TENDONES Y LIGAMENTOS SON TEJIDOS SEMIELASTICOS Y MUY RESISTENTES A LA TRACCION Y POR ENDE SER LESIONADOS Y QUEDAR DEBILITADOS COMO CONSECUENCIA DE PROBLEMAS BIOMECANICOS EN LA EJECUCION O POR SOBREUSO,ESTO ULTIMO MUY FRECUENTE EN LOS DEPORTISTAS.

NOS REFERIMOS SOBRE TODO AL USO DE LA DEXTROSA HIPERTONICA ENTRE 12 Y 15 PORCIENTO, POR SU FACIL OBTENCION EN NUESTRO MEDIO.

EL TRATAMIENTO CONSISTE EN INYECTAR ESTA SOLUCION DENTRO DEL SITIO LESIONADO (CON MANIFESTACIONES DE DOLOR CRONICO) ,INDUCIENDO ASI UN PROCESO INFLAMATORIO LOCAL QUE AUMENTA EL FLUJO SANGUINEO EN LA ZONA INYECTADA ,ATRAYENDO DISTINTAS CELULAS (FIBROBLASTOS) LO CUAL LLEVA A LA PRODUCCION DE FIBRAS DE COLAGENO Y CON ELLO A LA REPARACION DE LIGAMENTOS ,TENDONES Y ARTICULACIONES INYECTADAS ,DURANTE EL PROCESO NO DEBE

PRESCRIBIRSE TRATAMIENTO CON ANTINFLAMATORIOS ,LA CANTIDAD DE SESIONES VARIA SEGÚN EL PACIENTE Y PATOLOGÍA ,PERO SE SUELEN REQUERIRSE ENTRE 2 Y 6 SESIONES .A REALIZAR CADA 4 SEMANAS EN EL CONSULTORIO MEDICO.

PODEMOS TRATAR ENTRE OTRAS PATOLOGIAS:

- TENDINOSIS AQUILEA, ROTULIANA, CUADRICIPITAL, SUPRAESPINOSO, MANGUITO ROTADOR.
- BURSITIS.
- EPITROCLEITIS Y EPICONDILITIS.
- ESGUINCES CRONICOS (RODILLA Y TOBILLO).
- RUPTURAS PARCIALES DE LIGAMENTOS.
- ARTROSIS.
- PUBALGIAS.

FASCITIS PLANTAR.

LUMBALGIAS, CERVICALGIAS Y DORSALGIAS.

ES IMPORTANTE REALIZAR UNA BUENA Y COMPLETA EVALUACION MEDICA QUE INCLUYA DIAGNOSTICO Y EVOLUCION POR IMÁGENES Y ADEMAS CORREGIR LOS FACTORES BIOMECANICOS QUE CONDICIONAN EL DAÑO, EJ SOBREPESO, MALA POSTURA ,INCORRECTA EJECUCION DE LA TECNICA DISBALANCES MUSCULARES ,ETC

ES UN METODO AMPLIAMENTE EJECUTADO EN DIVERSAS PARTES DEL MUNDO ,REPORTANDOSE ENTRE EL 80 Y 90 PORCIENTO DE RESULTADOS SATISFACTORIOS ENTRE MILES DE PACIENTES TRATADOS,ES POR ESTOS ALENTADORES RESULTADOS ,POR LO ECONOMICO DEL TRATAMIENTO Y LO INOCUO DE LA MEDICACION INYECTADA QUE PROPONEMOS SU INTRODUCCION ,APLICACIÓN Y VALIDACION EN NUESTRO MEDIO ,COMO UNA UTIL OPCION EN NUESTOR TRABAJO DIARIO COMO MEDICOS DEL DEPORTE.

El codo del pelotari. Aplicación de ejercicios físicos como tratamiento

Autores:

Dra.C. Lesbia María Jiménez Pascual. Fisioterapeuta del Instituto de Medicina del Deporte de Cuba.

Dr. Víctor Hugo González Acevedo. Doctor de Medicina Deportiva del Equipo Nacional de Pelota Vasca.

Lic. Ibet Bravo Janjaque. Profesora Asistente de la Universidad de la Ciencias de Cultura Física y el Deporte. Profesora Asistente.

Dra. Leída Díaz Lauzurica. Doctora de Medicina Deportiva del Equipo Nacional de Balonmano.

MsC. Rolando Borges Mojaiber. Doctor de Medicina Deportiva del Equipo Nacional de Pentatlón.

IMD

Resumen

La práctica de la pala modalidad en la se producen lesiones de mayor o menor gravedad en las diferentes regiones del cuerpo, además los golpes fuertes contra el frontis con la pala corta y la paleta de cuero dos herramientas con las cuales los deportistas de esta modalidad realizan cambios frecuentes, la agresión directa, violenta y repetida con una gran velocidad causa un traumatismo en el codo del pelotari y en cualquiera de las estructuras que conforman el mismo, y cuya gravedad depende del choque y su dirección así como el deterioro que se presenta en la estructura cinemática del miembro superior que utiliza el pelotari y el estado físico que presentan. Los dolores del codo, extorsionan la calidad del entrenamiento en los practicantes de la Pelota Vasca, sin que cuenten con un tratamiento factible para rehabilitar la lesión

Por lo frecuente de la aparición de la molestia del codo es que se realizó nuestra investigación con el objetivo de aplicar ejercicios físicos que influyeran en el fortalecimiento que permita prevenir y rehabilitar las lesiones por sobreuso, presentes en el codo de los pelotaris.

Se realizó un estudio pre experimental con control mínimo a cuatro pelotaris del equipo nacional de Pelota Vasca modalidad de pala en el periodo de la preparación especial del macrociclo de entrenamiento para el campeonato mundial de la Pelota Vasca 2014, se les aplicaron diferentes pruebas como el test de likert, el test de De Lorme y la Dinamometría de mano. Se utilizó el método estadístico porcentual basado en el uso de un paquete SSPS. Se obtuvo como resultado que el 100 % respondieron satisfactoriamente, de lo que se puede concluir que los ejercicios profilácticos incidieron favorablemente en las lesiones del codo de esta población.

De esta forma, queda demostrado el valor de los ejercicios, con el fin de prevenir y rehabilitar, "El codo del pelotari".

Palabras claves. Pelotaris, Pelota Vasca, Paleta, Rehabilitación, Ejercicios Físicos.

Valoración del rendimiento deportivo por medio de pruebas médico-pedagógicas a la preselección Nacional de Balonmano Masculino

Autores: *Dra. Leyda A. Díaz Lauzurica, **Dr. Juan Leopoldo Alvarez Martínez

* Instituto de Medicina Deportiva

**Centro Provincial De Medicina Deportiva. Sancti Spíritus

IMD

Resumen

Previo al campeonato Centroamericano MÉXICO 2014, se realizaron mediciones cineantropométricas, pruebas funcionales y de terreno para medir la capacidad física y estructural de dicho equipo.

La muestra estuvo compuesta por un total de 16 jugadores agrupados de acuerdo a su posición de juego en: Jugadores de Primera línea (Centros y laterales internos), Jugadores de Segunda línea (Pivot y Laterales externos) y Porteros.

Los indicadores Cineantropométricos estudiados abarcaron lo relacionado con la Composición Corporal. La Pruebas Funcionales fueron realizadas para obtener indicadores que estimaran la velocidad y potencia anaeróbica alactásida (test de 30 metros, test de salto al Aro), Potencia anaeróbica lactásida-alactásida (test modificado de Matzudo), Potencia aeróbica (test de Tomakide de 3000 metros).

Se realizó un estudio estadístico descriptivo utilizando medidas de tendencia central y de variabilidad.

Se efectuaron comparaciones con estudios realizados anteriormente a grupos de atletas homólogos y macrociclos anteriores del mismo grupo.

Palabras Clave: Control médico del entrenamiento deportivo

Programa de rehabilitación funcional de una ruptura muscular del ligamento cruzado anterior en una jugadora de Baloncesto del equipo nacional de Cuba

Autores:

Lic. Liana Castro Crespo. Fisioterapeuta del equipo nacional de baloncesto femenino.

Dr. Lázaro Expósito Gutiérrez. Director del Instituto Nacional de Medicina deportiva del equipo nacional de Baloncesto.

IMD

Resumen

El Baloncesto es un deporte de contacto en el que se producen una gran cantidad de gestos, aceleraciones y desaceleraciones bruscas, desplazamientos laterales, saltos y recepciones en el suelo y luchas por el balón siendo un deporte en el que ocurren gran variedad de lesiones tanto agudas como por sobrecarga.

Se realizó un estudio de caso prospectivo pre-experimental con control mínimo en el período de enero a octubre de 2013, basado en un diagnóstico de necesidades que permitió a partir de la aplicación de encuestas, exámenes físicos y revisión de documentos sentar bases para un diseño de un programa de rehabilitación terapéutica, mediante un tratamiento de ejercicios físicos y agentes físicos se le aplicó diferentes pruebas como la medición del cuádriceps, para la recuperación funcional de la lesión del ligamento cruzado anterior en la jugadora de baloncesto de la selección nacional. Se aplicaron técnicas estadísticas como el análisis porcentual basado en el uso de un paquete SPSS. Se obtuvo como resultado que la jugadora de baloncesto se recuperó al 100% respondiendo satisfactoriamente, de lo que se puede concluir que los ejercicios terapéuticos y los agentes físicos incidieron favorablemente en las lesiones de ligamento cruzado anterior de la jugadora de baloncesto población. De esta forma, queda demostrado el valor del programa terapéutico de los ejercicios físicos y agentes físicos, con el fin de prevenir y rehabilitar la lesión del ligamento cruzado anterior.

Palabras claves: Rehabilitación, kinesiología, agentes físicos, ejercicios físicos

Patrón de crecimiento en bailarinas de la escuela nacional de ballet de La Habana

Autores:

Dra. Limay Lozada García. Especialista de primer grado en Medicina del Deporte.

Dra. Noemí Serviat Hung. Especialista de primer grado en Medicina Física y Rehabilitación.

Lic. William Carvajal Veitía. Lic. en Biología.

Dr. Yamil Gutiérrez Jorge. Especialista de primer grado en Medicina del Deporte.

IMD

Resumen

La selección de talentos, debe sustentarse en la cuantificación de múltiples características morfofisiológicas, por lo que debe incluirse en la valoración funcional del bailarín el estudio cineantropométrico, por ser uno de los factores que influyen en el éxito desde el punto de vista fisiológico, técnico, y estético. Apoyados en esto se realizó una investigación descriptiva, prospectiva, con un diseño transversal y cuantitativa, cuyo objetivo fue describir el patrón de crecimiento de bailarinas de la Escuela Nacional de Ballet de la Habana. El universo constituido por 108 bailarinas entre 11 y 18 años, a las cuales, se les tomaron las dimensiones de Peso, talla y pliegues cutáneos, se determinó la composición corporal y Los patrones percentilares de los pliegues cutáneos para las bailarinas a partir de los 15 años. Esta investigación aportó los valores promedio de la composición corporal y de las dimensiones antropométricas seleccionadas, según la edad, las dimensiones peso y estatura está en correspondencia al de la población de bailarinas de la elite internacional y los resultados obtenidos de los grosores de los pliegues cutáneos en casi todas las edades, permiten ubicar como límite superior el percentil 25 con respecto a la población normal. Se estableció la estadística descriptiva basada en la media y la desviación estándar para las variables en cada grupo de edad. El procesamiento utilizado fue el del paquete estadístico Statistical 8.0, en computadora HP. Los resultados se presentaron en tablas y gráficos para su discusión.

Aplicación de la terapia de oscilación profunda en deportistas de la Escuela Nacional de Gimnasia

Autores: Lic. Lino Roberto Alfonso Cruz, Lic. Herald Benítez Alfonso, Tec. Eliel Rodríguez Acosta

IMD

Resumen

Se realizó un estudio descriptivo prospectivo con control mínimo aleatorizado a un grupo de 49 gimnastas con edades entre 10 y 20 años de ellos 30 de sexo femenino y 19 masculino, se les aplicó la terapia de Oscilación Profunda con el objetivo de mejorar las lesiones producidas durante el macrociclo de preparación con vista al Campeonato Internacional Copa Moncada. Entre los métodos aplicados se utilizaron encuestas, la observación y el test de Likert obteniéndose como resultados que el 100 por ciento de los atletas respondieron satisfactoriamente al tratamiento. Llegando a la conclusión que las lesiones deportivas en los atletas de Gimnasia respondieron satisfactoriamente a dicho tratamiento.

Psicodiagnóstico del control propioceptivo en esgrimistas de alto rendimiento.

Autores: Lic. Lisandra Álvarez Campos, Lic. Orquidia Rodríguez Hernández, Lic. Javier Rebozo Suárez.

IMD

Resumen

En el presente trabajo se aborda el tema del control propioceptivo como uno de los componentes psicoreguladores importante en el dominio técnico de las acciones. Específicamente en la esgrima se requiere de una elevada nitidez de las sensaciones músculo motoras, para discriminar sus posibilidades de acción teniendo en cuenta la presión y posición sobre su arma.

Este estudio se inicia con las medidas obtenidas en un trabajo biomecánico realizado para lograr una efectividad de las acciones técnicas en cada deportista, a partir de aquí se proponen pruebas de terreno donde se evalúa el control propioceptivo en cada uno de ellos.

Palabras claves: Propiocepción, pruebas de terreno, acciones técnicas.

Comportamiento del estado de salud en boxeadores retirados de la provincia de Holguín

Autor: Dr. Luís Willans Wilson.

Holguín

Resumen

Introducción: El desentrenamiento deportivo, es un proceso pedagógico con un objetivo totalmente profiláctico para la salud del atleta que termina su vida activa en el deporte de alto rendimiento, pero que de ninguna forma significa el abandono definitivo de la actividad física o ejercicio físico. En este proceso de desentrenamiento el objetivo es ir disminuyendo las cargas hasta los niveles de una persona activa, es decir, no sedentaria, pero tampoco deportiva. Es generalizado el criterio de que las ciencias aplicadas al deporte han abordado muy poco acerca de las bases científicas de la actividad física y psicológica que debe establecerse en estos atletas una vez finalizada su vida deportiva activa en el alto rendimiento, por ende, la presencia actual de fisuras teóricas y metodológicas en este sentido, así como las pobres aportaciones a la práctica social en Cuba y a nivel mundial en esta problemática. **Objetivo:** Elaborar recomendaciones médicas para los boxeadores retirados, que sustentados en un diagnóstico médico – deportivo y psicológico, facilite la orientación hacia un proceso sistemático de rehabilitación individualizado para mejora de su calidad de vida. **Métodos:** Se realizó un estudio longitudinal en 20 atletas retirados del boxeo, pertenecientes a la provincia de Holguín que tuvieran más de cinco años retirados del deporte activo y la información del estudio fue obtenida por medio de la encuesta, entrevista y un examen médico general a cada atleta, donde se evaluaron aspectos tales como la edad de retiro, índice de desentrenamiento, afecciones de salud y sus hábitos tóxicos. **Resultados:** Los atletas en su mayoría llevan más de 20 años retirados del boxeo, con más de 14 años practicándola de forma activa, donde el 95% de ellos no se desentrenó, el 70% son hipertensos y un 35% presentan índices tóxicos de alcohol cercano al alcoholismo. **Conclusiones:** La gran mayoría de los atletas retirados no recibieron orientaciones, ni realizaron actividades físicas programadas para su desentrenamiento, son hipertensos y presentan índices significativos de hábitos tóxicos de fumar y de alcoholismo.

Palabras claves: Atletas retirados, desentrenamiento, estado de salud.

Hacia un retiro deportivo psicológicamente saludable. Psicología del deporte y desentrenamiento deportivo en Cuba

Autora: Dra. Luisa Vidaurreta Lima. Subdirección de Psicología, Instituto de Medicina Deportiva, INDER

IMD

RESUMEN

Se abordan concepciones actuales acerca del retiro deportivo como última fase de la longevidad deportiva en el Alto Rendimiento y se brindan resultados de la experiencia de trabajo con el Baloncesto Femenino Cubano en el período comprendido entre los años 1974 – 2000.

Se exponen criterios acerca del proceso de desentrenamiento deportivo en el Alto Rendimiento cubano a la altura del 2014.

Palabras clave: Retiro psicológicamente saludable, desentrenamiento deportivo.

Lesiones en boxeadores de la UEFTDN del Táchira durante el período Noviembre 2013 hasta abril 2014

Autor. M. Dunand Castellanos.

Guantánamo

Resumen

Se realizó un estudio descriptivo, longitudinal y retrospectivo a los atletas de boxeo de todas las categorías de edades de la escuela de talentos deportivos del Táchira, en el período comprendido entre Noviembre 2013 a Abril 2014, con el objetivo de conocer sobre las lesiones presentadas en ellos. La muestra fue conformada por los 32 atletas de Boxeo de la UEFTDN, de ellos 5 féminas y 27 masculinos. Se recopilaron los datos acerca de las lesiones presentadas, procesándolos, según cantidades y porcentajes, tabulándolos para su mejor ilustración. Se encontró que la categoría de edad más afectada fue la Escolar (15-16) y del sexo Masculino. Se detectó que las lesiones del aparato motor eran más incidentes en todas las categorías de edades y fundamentalmente durante el entrenamiento. Dentro de la categoría estudiantil y la escolar, las lesiones en la cara y manos, fueron significativas, siendo en el aparato motor donde se relacionaron la mayoría de las causas en las categorías afectadas. Por otro lado se denotó una cantidad importante de lesiones no relacionadas con la actividad del boxeo. En base a estas conclusiones se dieron recomendaciones importantes.

La prevención de lesiones de la parte posterior del muslo en atletas de 110 metros con vallas

Autor: MSc. Manuel Medina Álvarez

IMD

Resumen

Las carreras de velocidad al recorrer un corto espacio en el menor tiempo posible son las más practicadas, clasificándose en planas y con vallas. El vallista presenta unas cualidades similares al velocista, pero precisa de algunas características adicionales, mayor nivel de fuerza reactiva, potencia y movilidad articular, desarrollo de la coordinación, equilibrio, técnica, ritmo y valentía. Todas las teorías y consideraciones expresadas en este documento constituyen fundamentos de nuestra investigación dirigida a la rectificación teórico metodológico e individualización de los programas preventivos. La incorrecta elaboración o incumplimiento de estos programas en la parte posterior del muslo inducen a que las cualidades motoras decisivas como la fuerza–flexibilidad, que provocan sobre fortalecimientos-acortamientos de algunos grupos musculares, permite un debilitamiento-sobrentrenamiento de su antagonista por consiguiente contribuyen al dominio de los sinergistas. Se ha develado una situación problemática por las insuficiencias en los programas preventivos dentro del proceso entrenamiento de los deportistas, por el crecimiento del número de las lesiones de la parte posterior del muslo, que atentan contra su salud y sus resultados deportivos. La investigación tiene como propósito lograr un programa preventivo estructurado y actualizado a la exigencia del entrenamiento contemporáneo para que los profesionales del deporte y el personal de salud puedan tener un medio de aplicación teórico-práctico, que le permita anticiparse a los efectos negativos de los factores de riesgo, acelere los procesos de recuperación y posibilite un mayor rendimiento en entrenamientos y competencia de los atletas de 110 m/v.

Palabras claves: programa preventivo, factores de riesgos y direcciones profilácticas.

Lámpara infrarroja – Modelo MCF

Autor: Lic. M, Cabrera Fernández

Pinar del Río

Resumen

Las lámparas infrarrojas poseen gran utilidad para la realización de fisioterapias. Estas tienen como fin mejorar, rehabilitar y contribuir a una mayor recuperación de los pacientes, ya sean atletas o personas de la comunidad, con lesiones y patologías del soma, secuelas cerebro-vasculares etc. El departamento de fisioterapia del Centro Provincial de Medicina del Deporte de Pinar del Río carece de este equipo y no es posible adquirirlo debido al alto costo del mismo. Por lo que la siguiente investigación se propone elaborar un equipo de lámparas infrarrojas para la rehabilitación de los pacientes que asisten a la consulta de fisioterapia del Centro Provincial de Medicina del Deporte de Pinar del Río. Se trabajó con 45 atletas y 58 pacientes de la comunidad. Métodos: Observación, entrevista semiestructurada. Se realizó una comparación entre el funcionamiento de las lámparas originales y la elaborada por el autor en la cual no se obtuvieron diferencias. Asimismo se obtuvo una mejora cualitativa en la rehabilitación de los pacientes a los cuales fue aplicado el equipo de lámparas infrarrojas elaborado. No existen diferencias significativas entre los resultados en la rehabilitación de los equipos originales y costosos y el equipo de lámparas infrarrojas elaborado.

Propuesta de profilaxis y tratamiento de las lesiones en las manos de los boxeadores en el equipo nacional de Boxeo

Autores: Miguel Enrique Durand Cabañas, Richard Calderín Bonachea

IMD

Resumen

ESTE ES UN ESTUDIO QUE COMENZAMOS A REALIZAR EN EL PERIODO 2011 A 2012 Y EN ESTE PERIODO ESTAMOS TODAVIA RECOPILANDO DATOS DONDE SE TRABAJA EN DISTINTAS ETAPAS DEL ESTUDIO CON 10 ATLETAS DEL EQUIPO NACIONAL DE BOXEO QUE SON LOS QUE MAS FRECUENTEMENTE PRESENTAN LESIONES Y MOLESTIAS EN LAS MANOS ,ESTOS ATLETAS SE TRATARON CON BAÑOS DE CONTRASTE ,MASAJE LOCAL EVACUATIVO Y LASER COMO ALTERNATIVA A LA DEFICIENCIA CON LOS EQUIPOS DE ELECTROTERAPIA EN NUESTRA INSTALACION OBTENIENDO RESULTADOS FAVORABLES.

Perfil cineantropométrico del atleta discapacitado cubano

Autores: Noemí Roig Méndez*, Noemi Serviat Hung**, Wiliam Carvajal Veitía***, Yamil Gutiérrez Jorge****, Limay Lozada García****.

* Licenciada en Biología, Máster en Cultura Física Terapéutica. UCCFD Manuel Fajardo.

** Médico Especialista en Medicina Física y Rehabilitación, Máster en Control Médico del Entrenamiento Deportivo

***Licenciado en Biología, Antropólogo Físico

****Especialista en Medicina Del Deporte

IMD

Resumen

Debido a la diversidad de clasificaciones que existe en el atletismo discapacitado, a las limitaciones de recursos para el desarrollo de este deporte en Cuba y al número reducido de miembros que conforman las selecciones nacionales se ha hecho difícil caracterizar al atleta discapacitado. Teniendo en cuenta que desde el año 2003 hasta la actualidad se ha podido almacenar información valiosa por el laboratorio de cineantropometría y más recientemente se obtuvo información del laboratorio de neuromuscular con motivo de la preparación para los Juegos Panamericanos de Guadalajara. El siguiente estudio se propuso realizar la una caracterización de la estructura física por modalidades competitivas del atleta cubano. Durante el mismo se realizó una comparación con deportistas convencionales de la misma especialidad. El universo estuvo constituido por 30 deportistas, de ellos 5 fondistas, 8 velocistas, 7 de lanzamiento, y 5 de salto. Los somatotipos predominantes en el atleta discapacitado son el mesoendomórfico, mesoestomórfico y el mesomórfico balanceado. Fueron descritas las características de la composición corporal por el método bicompartimental y de fraccionamiento de la masa corporal. Los cociente músculo-grasa y músculo-hueso fueron inferiores en deportistas discapacitados del sexo masculino cuando fueron comparados con los convencionales. En el sexo femenino las velocistas discapacitadas mostraron similar valor de coeficiente músculo-hueso que las convencionales.

Palabras Claves: atleta discapacitado, somatotipo, composición corporal

Intervención para prevenir el consumo de sustancia Doping en atletas de la Isla de La Juventud.

Autores: MSc. Noida Susana Ramos Pueblas*, MSc. Niurka Terry Villanueva**, Lic. Elaisi Fis Puebla***

* Especialista de I Grado. Enfermería Comunitaria, Prof. Asistente, Titular de la SOCUENF.

** Especialista de I Grado. Enfermería Comunitaria, Prof. Asistente, Titular de la SOCUENF

***Titular de la SOCUENF. Titular de la SOCUENF.

Isla de La Juventud

Resumen

El Programa Promoción de Salud en el Sistema Nacional de Educación es una expresión de la voluntad política y la decisión del Ministerio de Educación y Salud el cual tiene como objetivo contribuir a fomentar una cultura en salud que se refleje en estilos de vida más sanos en nuestros atletas.

A pesar de los enormes esfuerzos que realiza el Ministerio de Salud Pública y Ministerio de Educación (MINED) en coordinación con el INDER Nacional aún es limitado el accionar en los atletas para la promoción y educación en la prevención del consumo de sustancias doping.

Nuestra investigación abarca acciones preventivas, dirigida a la promoción para la salud en cuanto al conocimiento del peligro y los efectos del consumo de sustancias doping. Para su diseño se ha tenido en cuenta el diagnóstico de los estudiantes en promoción de salud, así como las exigencias que asume el modelo en los atletas.

Las acciones fueron introducidas a los atletas como parte del proceso de la investigación donde se evidencian cambios en la conducta y el entrenamiento de atletas lo que permite asegurar la factibilidad de las acciones.

Análisis del comportamiento de la motricidad en esgrimistas a través del tapping test.

Autores: Lic. Orquidia Rodríguez Hernández, Lic. René Barrios Duarte, Lic. Lisandra Álvarez Campos

IMD

Resumen

El presente trabajo expone los resultados de la aplicación del Tapping Test a una muestra de esgrimistas integrantes de las selecciones nacionales. Se utilizó la variante de test que normalmente se emplea en nuestro país, consistente en la medición de cuatro ritmos o velocidades, aplicadas de forma sucesiva, al concluir un mesociclo de preparación. Se pretende evaluar el comportamiento de la estabilidad de las acciones motoras, la explosividad y el autocontrol motor. El trabajo representa el inicio de una investigación encaminada a caracterizar la motricidad en este deporte, a partir de la cual poder realizar recomendaciones para la optimización motora dentro del proceso de entrenamiento.

Palabras claves: Caracterización, motricidad, esgrima,

Volverán a ser frecuentes las heridas y K.O en el boxeo con la nueva reglamentación

Autor: M.Sc. Dr. Oscar A, Ramírez Martínez. Especialista de 2do. Grado en Medicina del Deporte. Profesor Auxiliar del Instituto de Medicina del Deporte.

IMD

Resumen

Durante unos 15 años hicimos un estudio de los resultados de más de 15,000 peleas, de ellas más de 10,100 nacionales y resto internacionales, registrándose los sangramientos ocurridos y la incidencia de éstos en la detención de los combates, así como la ocurrencia de RSCH, K.O., y RSC en Juegos Olímpicos, Panamericanos y Centroamericanos, en Campeonatos Mundiales, Panamericanos y Centroamericanos y en otros torneos internacionales y también en los Torneos "Playa Girón, competencia nacional de indiscutible calidad. Hubo una disminución significativa en todos los parámetros estudiados al comparar los mismos antes y después del uso de la cabecera, surgiendo ahora la incógnita de lo que ocurrirá al eliminarse este medio de protección. Al comparar ambos periodos encontramos que las heridas disminuyeron del 12,2% a 2,6%, los K.O de 11,0% en 1980 al 1,5% después del año 91 y los RSCH disminuyeron en igual periodo de 6.4 a 2,6%. Más del 70% de las peleas nacionales y el 78,0% de las internacionales terminaron por decisión de los jueces. Esa fue la favorable situación que se tenía cuando se peleaba a 3 asaltos de 3 minutos, o durante 2 minutos a 4 y 5 asaltos, pero con

cabeceras ¿qué puede ocurrir ahora que los combates son a 3 o 5 asaltos de 3 minutos cada uno pero sin este medio de protección? ¿Podrán los atletas desarrollar un alto sentido de la esquivada u otro medio defensivo que le permita evitar estos traumas que antes del uso de la cabecera existían? Hagamos cada uno nuestras conclusiones.

Características ecocardiográficas en tenistas de mesa cubanos en dos etapas de la preparación de un macrociclo de entrenamiento

Autora: Dra. Osiris Miró Valido

Tutor: Dr. Orlando Berovides Padilla.

IMD

Resumen

Las elevadas cargas de entrenamiento que realizan los atletas de alto rendimiento, pueden provocar cambios morfofuncionales cardiovasculares, por lo que la ecocardiografía es un método no invasivo que contribuye al control médico del entrenamiento. El objetivo de este trabajo fue determinar el perfil ecocardiográfico de tenistas de mesa cubanos de la Escuela Formadora de Atletas de Alto Rendimiento "Cerro Pelado", en las etapas general y especial de un macrociclo de entrenamiento. Se realizó un estudio descriptivo, prospectivo y longitudinal en ocho tenistas. Se midieron: edad cronológica y deportiva; y variables ecocardiográficas (diámetro diastólico del ventrículo izquierdo, grosor diastólico del septum interventricular, grosor diastólico de la pared posterior del ventrículo izquierdo, volumen telediastólico del ventrículo izquierdo, volumen telesistólico, *stroke* volumen, índice de *stroke* volumen, fracción de acortamiento, fracción de eyección, diámetro de aurícula izquierda, diámetro del ventrículo derecho, masa ventricular izquierda, índice de masa ventricular izquierda e índice H/R) y frecuencia cardiaca basal. Se aplicó la prueba de Rangos con Signos de Wilcoxon (significativo $p < 0,05$). Para comparar las etapas estudiadas y se encontró que durante un macrociclo de entrenamiento hubo variaciones ecocardiográficas significativas entre ambas etapas ($p = 0,008$) en algunas variables como son: fracción de acortamiento, fracción de eyección, diámetro de la aurícula izquierda y tamaño del ventrículo derecho. Las restantes variables ecocardiográficas y la frecuencia cardiaca no experimentaron variaciones significativas ($p > 0,05$). Se concluyó que durante un macrociclo de entrenamiento se producen cambios morfofuncionales importantes que aportan información relevante para el control médico del entrenamiento deportivo.

Electroencefalograma, potencial evocado auditivo de tallo cerebral y potencial evocado visual en boxeadores de élite cubanos

Autor: Dr. Pedro Luis González Gutiérrez. Especialista de 1er grado en Medicina General Integral. Especialista de 1er grado en Medicina Deportiva MSc en Control Médico del Entrenamiento Deportivo

IMD

Resumen

Se realizó un estudio transversal, descriptivo y prospectivo a boxeadores élite cubanos con el propósito de describir el comportamiento de variables neurofisiológicas a través de pruebas como el electroencefalograma y potenciales evocados auditivo y visual, así como relacionar los resultados con variables como la edad cronológica, edad deportiva, knockouts recibidos. La muestra analizada consistió en 44 boxeadores de la Preselección Nacional Cubana con una media de edad cronológica de 21 años. Se obtuvo que en el grupo estudiado los resultados en los electroencefalogramas (EEG) muestran 17 sujetos (38,6 %) con estado patológico, todos los potenciales evocados auditivos de tallo cerebral fueron normales, mientras que los potenciales evocados visuales arrojaron trastornos en 8 atletas (18,8 %). Teniendo en cuenta los resultados obtenidos se concluyó que éstas pruebas neurofisiológicas constituyen herramientas útiles en el diagnóstico y pronóstico de trastornos del Sistema Nervioso Central (SNC) y sus vías sensoriales en estos deportistas, recomendamos ampliar la muestra de boxeadores de diferentes categorías de edades y realizar un estudio longitudinal además, extender el estudio a otros deportes de combate para evaluar posibles daños o alteraciones neurofisiológicas por golpes a la cabeza producto de la propia actividad deportiva; asegurando así el mantenimiento de un estado deportivo óptimo y saludable de los atletas, así como para la orientación y seguimiento médico especializado de las alteraciones con un adecuado control médico del entrenamiento deportivo.

Rehabilitación de lesiones traumáticas de rodilla en deportistas de la EIDE provincial “Lino Salabarría” Sancti Spíritus

Autores:

Dr. Raúl Luis Valle Lizama. Especialista de 1er grado en Medicina General Integral. Especialista de 1er grado en Medicina del Deporte. Profesor asistente Centro Provincial de Medicina Deportiva.

Lic. Yoisel Boffill Delgado. Licenciado en Cultura Física Profesor Instructor Centro Provincial de Medicina Deportiva.

Sancti Spíritus

Resumen

La presente investigación, se refiere a lesiones traumáticas de rodilla en deportistas de alto rendimiento, la muestra que se toma son de atletas de diferentes grupos de deportes como juegos con pelotas, de combates, de resistencia y fuerza rápida, por ser estos deportes donde más se presenta este tipo de lesiones; la metodología empleada es la observación y la entrevista, así como la revisión de historias clínicas, el procesamiento estadístico utilizado es el análisis porcentual, distribución absoluta y relativa de variables, utilizándose la media y desviación estándar. Se arriban a conclusiones importantes entre ellas que tanto el entrenador como el atleta sepan identificar el tipo de lesión que se presenta, su tratamiento y rehabilitación para lograr una rápida recuperación, se recomienda test diagnóstico.

Uso de la terapia regenerativa en puntos de acupuntura. Experiencia cubana

Autor: Téc. **Fernando Quintana Álvarez**, Dr.C. Ricardo Anillo Badía, Dr. Anisio León Lobeck, Dr. Eduardo León.

IMD

Desde hace 3 años se está usando la Terapia Regenerativa en atletas de alto rendimiento. Por primera vez se usó en algunos casos la inyección de plasma enriquecido en pacientes con lesiones de hombro, rodilla y tobillo. Sus resultados fueron planteados en el II Taller Nacional de Medicina Natural Tradicional China. 2011. Se traen los resultados en su aplicación en 15 casos y sus resultados. Esta experiencia fue la 1ra. Reportada en el mundo.

Aplicación de pruebas de terreno específicas e inespecíficas en boxeadores de alto rendimiento

Autor: Dr. Ricardo Guerra Labrada, Graciela Nicot Balón

IMD

Resumen

Con el objetivo de determinar la respuesta de variables biomédicas y pedagógicas de boxeadores del Equipo Nacional en la ejecución de pruebas de terreno en dos momentos del periodo preparatorio, inicio y final de la preparación general. Se determinó la frecuencia cardiaca y lactato en sangre y variables pedagógicas durante la ejecución de carrera de 3x1000 metros, golpeo al saco (GS) y encuentro libre con guantes (ELG). Participaron dos atletas por cada división de peso y fueron agrupados en categorías: ligeros, medianos y pesados. Se midió la frecuencia cardiaca con pulsómetro en reposo, final, tercer y quinto minuto de post carga, el lactato en sangre con lactómetro, el tiempo de ejecución en cada distancia, número de golpes propinados en GS y ELG. Cuando se aplicó la estadística se encontró que la Frecuencia Cardiaca no fue útil para discriminar entre categorías de peso pero si en mostrar las adaptaciones cardiovasculares en la etapa de entrenamiento al acompañarse de mejoría en los indicadores pedagógicos medidos. El lactato resultó en este caso un mejor indicador del esfuerzo ya que discriminó el comportamiento entre las tres categorías acompañándose de mayor rendimiento deportivo. La categoría medianos mostró los mejores resultados en las variables biomédicas y pedagógicas en las pruebas realizadas.

Presentación de dos atletas de Pentatlón Moderno, del sexo femenino que presentaron deshidratación clínica que afectaron su rendimiento deportivo.

Autores: MSc. Dr. Rolando Borges Mojaiber, Lic. María Luisa Segundo Páez.
Dra. C. Lic. Lesbia María Jiménez Pascual.

IMD

Resumen

El objetivo de este trabajo es determinar el perjuicio que produjo la deshidratación crónica en dos atletas de Pentatlón Moderno, del sexo femenino que tenían el mal hábito de no compensar la pérdida de líquido producida por los entrenamientos y que a mediano y largo plazo fueron produciendo una baja en rendimiento deportivo por reducción la capacidad aerobia primero y de la potencia después, reducción de la fuerza muscular y afectación de las capacidades coordinativas y cognitivas. En estados más avanzados una de las atletas comenzó a presentar estados pre sincopales más aumento de la temperatura corporal y la otra sepsis urinarias con hematuria marcada y fiebre a repetición, ambas fueron estudiadas para descartar causas inherentes a los sistemas orgánicos y energéticos afectados pero en ambos casos resultaron ser negativos, Por último se decidió estudiar su estado de hidratación mediante la bioimpedancia y resultó que una de ellas tenía una deuda de 8 litros de agua para un 6.4% y la otra un déficit de uso 10 litros para un 9.2% del peso corporal total de ambas correspondientes a una deshidratación severa según la literatura y con serio desbalance hidromineral, La densidad de la orina fue de 1034 para la primera y de 10340 para la segunda lo cual confirmó el resultado de la bioimpedancia y la observación médico-deportiva en el terreno y los laboratorios. Se concluyó que la deshidratación crónica en el deporte puede afectar desde el rendimiento sin causa aparente hasta la salud.

Pérdidas hidroelectrolíticas en corredores populares participantes en la Media Maratón “53 Aniversario del INDER”.

Autores:

MSc. Dr. Rolando Borges Mojaiber*.

Lic. María Luisa Segundo Páez**

Dra. C. Lic. Lesbia María Pascual*.

Prof. Lic. Carlos Gattorno Correa***

Dr. Yamil Gutiérrez Jorge*.

Dr. Ricardo Guerra*.

* Instituto de Medicina del Deporte de Cuba, INDER.

**Centro Deportivo “Francisco Cardona”. Municipio “10 de Octubre”, INDER.

***Director General del Proyecto Marabana-MaraCuba, INDER

Resumen

El objetivo del presente trabajo fue describir la pérdida de líquido y electrolitos después de una carrera de media maratón en la que participaron corredores populares y su posible relación con sus hábitos de hidratación y el entrenamiento realizado. Para tal efecto se tomó una muestra de 231 corredores a los cuales se les midió la masa corporal antes y después de carrera y se les aplicó una encuesta para verificar sus hábitos de hidratación antes durante y después de la carrera así como durante los entrenamientos y las características de estos con lo que se tuvo una aproximación al nivel de preparación con el que llegaron a la competencia. Además se les midió la estatura para obtener una aproximación teórica a su peso corporal según el índice de Broca y en Índice de Masa Corporal. El análisis estadístico consistió en la determinación de la Media y la Desviación Estándar y un análisis de correlación entre el tiempo realizado y las pérdidas de masa corporal. Como resultado preliminar se obtuvo que los corredores menos preparados y con hidratación insuficiente presentaron los peores resultados en este estudio, sin embargo no se obtuvo relación entre el tiempo de realizado y la pérdidas de líquido y electrolitos.

Aplicación de la Homeopatía en atletas del voleibol Cadete Femenino

Autora: Dra: Rosa Mary Ibarola González

Especialista 1er grado MGI. Especialista 1er grado Medicina del Deporte.

El voleibol se desarrolla a partir de su colación durante las primeras décadas del siglo veinte, alcanzando su magnitud actual en los últimos 45 años, es un deporte de carácter mundial de primera línea requiriendo de un gran perfeccionamiento técnico táctico de sus jugadores. A pesar de que no cuenta como un deporte de contacto, los jugadores están expuestos a choques, caídas y otras situaciones extrañas que dan lugar a lesiones. Con nuestro proyecto de trabajo queremos demostrar la eficacia de la homeopatía, método que según recoge la literatura actual

es la pseudomedicina que más de moda esta en los últimos tiempos, es una opción eficaz, rápida y adaptada para los deportistas, estos medicamentos homeopáticos no solo son de prevenir y curar lesiones propias del deporte como traumas, calambres y contusiones, sino que también patologías como gripes y alergias. Además nos ayuda a disminuir la angustia y la ansiedad ante una competición. La muestra a utilizar serán las 22 atletas que componen el Equipo de Voleibol Cadete Femenino y esperamos obtener como resultado al emplear este método la recuperación en el más breve tiempo posible de dichas afecciones, demostrando así la eficacia de dicho método.

Palabras claves: Volibol, Homeopatía, Tratamiento, Contusiones

Masaje Shiatsu y ejercicios terapéuticos en adolescentes con escoliosis y síndrome de hipermovilidad

Autores: Lic. S. García Naranjo, MSc. A. R. Rodríguez García, MSc. D. Rodríguez García, Dr.C J. de Lázaro Coll Costa, A. Mayda García Rubio y M. B. García Rubio.

UCCFD "Manuel Fajardo"

Resumen

Se realizó una investigación a pacientes diagnosticados con Síndrome de Hipermovilidad Articular (SHA) que asociado presentan escoliosis. La misma consistió en un estudio descriptivo, pre-experimental de control mínimo para un solo grupo de naturaleza cuantitativa – cualitativa con pre-test y pos-test. A 5 adolescentes se les aplicó la combinación del masaje Shiatsu y ejercicios terapéuticos en el Centro de Actividad Física y Salud de la UCCFD "Manuel Fajardo". Nos apoyamos de métodos, teóricos, empíricos y estadísticos que nos posibilitaron llegar a los resultados, conclusiones y recomendaciones. Quedó clara la existencia de las características clínicas del síndrome apoyado en el qué hacer. En la literatura consultada no se precisa cómo tratar a pacientes con SHA y escoliosis. Los resultados reflejan que al culminar los 5 meses de tratamiento se evidenciaron cambios en la morfología de los adolescentes y mejoría en todos los indicadores evaluados, donde se destaca la percepción de intensidad del dolor entre el pre – test y el post – test que clasifica de dolor moderado a dolor leve. Se evidencia la disminución de los grados de curvatura del raquis en todos los casos. La correlación entre la EVA2 - G2 (pos-test) muestra resultados de significación asintótica (bilateral) de .043, obteniéndose un nivel de significación *Significativo*. Se rechaza la hipótesis estadista H_1 y se acepta H_0 conjunto con la hipótesis científica de la investigación.

Importancia del examen físico en los atletas de nuevo ingreso en el equipo nacional de atletismo

Autores: Sonis Hernández Barbón¹

¹Fisioterapeuta

Santiago de Cuba

Resumen

El rendimiento superior de los atletas de hoy es el resultado de una compleja combinación de diversos factores. Es muy posible que el factor más importante, al determinar que un atleta se destaque en su deporte sea la dotación genética, que incluye las características antropométricas, los rasgos cardiovasculares heredados y las proporciones de los tipos de fibras, la capacidad para mejorar con el entrenamiento, otro factor es la cantidad e idoneidad del entrenamiento previo a las competiciones, además de su estado nutricional y la salud. El factor científico deportivo no puede cambiar los factores que vienen determinados por la herencia pero puede aconsejar una estrategia de entrenamiento óptima según la dotación genética de cada individuo, también se utilizarán estas pruebas para controlar los progresos, físicamente evaluar a los deportistas y realmente determinar si está apto o no para integrar un equipo de alto rendimiento, evitando grandes lesiones y logrando grandes resultados deportivos. La evaluación física desde el punto de vista fisioterapéutico con un examen físico exhaustivo y la investigación individualizada de cada atleta es un método muy eficaz de ayudar al deporte, en aras de evitar un gasto innecesario al país y elevar la calidad de los deportistas cubanos como ha sido desde antes del deporte revolucionario, con una trayectoria excelente, la cual ha ido en decadencia, y nosotros como parte del deporte debemos ayudar a evitar con nuestros conocimientos y nuestra excelente preparación científica, preparados por el instituto de medicina deportiva, uno de los centros más prestigiosos en nuestro país y en América Latina.

Con esta investigación nos damos a la tarea de registrar el número de deportistas del equipo nacional de atletismo que presentan deformidades congénitas, adquiridas, desarrollo antropométrico insuficiente, limitaciones articulares y desbalances musculares. **Materiales y Métodos:** Para este estudio se tomó como muestra los atletas del equipo nacional de atletismo, de ambos sexos, en las edades comprendidas entre 15 y 30 años, en los eventos de salto, velocidad, lanzamientos, fondo, decatión, y heptalón en atletas convencionales, en un periodo comprendido desde enero del 2012 y octubre del 2014. **Conclusiones:** Realizar el examen físico exhaustivo y una evaluación física, a todos los atletas de nuevo ingreso y seguimiento a los continuantes. Realizar una rehabilitación adecuada y apta para cada evento y solo darle el alta médica cuando el examen físico responda, a las características específicas de un deportista, para ser capaz de

recibir el entrenamiento deportivo sin consecuencias o con el menor riesgo posible de lesiones.

Palabras claves: Examen físico, entrenamiento, atleta, alto rendimiento lesiones deportivas.

Composición corporal en los campeonatos nacionales 2014 de fútbol escolar

Autor: V. Héctor Lleiro, Lic N.L. Grillo Noda, Dr. L. Zulueta Arnosa y DrC. J.r. Siret Alfonso

Matanzas

Resumen

Se estudiaron en su forma deportiva (Campeonato Nacional 2014 Escolar), un total de 88 atletas de esa categoría que representaron a las provincias de Camagüey, Cienfuegos, Las Tunas, Matanzas, y Santiago de Cuba, los cuales presentaron edades decimales entre 13,5 y 15,5 años y deportivos entre 1 y 9 años.

A los mismos se les determinó el peso, la talla, y el grosor de 6 pliegues cutáneos (tríceps, subescapular, supraespinal, periumbilical, del muslo medial y de la pantorrilla) de acuerdo con lo recomendado por el ISAK (2001), evaluándoseles la composición corporal con el empleo de la ecuación de Withers (1987) para sexo masculino.

Se determinaron los valores de tendencia central y de dispersión para el peso, la talla, el porcentaje de grasa, los kilogramos de grasa y de masa corporal activa, así como los índices de Broca, ponderal de Sheldon y el peso de masa muscular y el porcentaje que representan del peso total

Se aplicó el test de Kolmogorov-Smirnov para comprobar ajuste a la curva normal y decidir la aplicación o no de test paramétricos (Anova, Duncan) o los test no paramétricos H de Kruskal-Wallis, Friedman o W de Kendall

Entre los hallazgos más relevantes se encuentran existencia de diferencias entre grupos y posiciones de juego, para la mayoría de los indicadores cineantropométricos evaluados

Se realizó además un estudio percentilar de las variables e indicadores y se señalan los valores, en nuestro criterio, óptimos para estos

Estudio comparativo de las potencias en el equipo capitalino de baloncesto

Autores: Dr. Victor Hugo González Acevedo, Lic. Armando Acosta

IMD

Resumen

Esta investigación se llevó a cabo durante el periodo preparatorio de la pasada LSB del 2013, en el equipo masculino de baloncesto Capitalinos. En el estudio se utilizó la determinación de la potencia anaeróbica a través del Test de Matzudo a mediados de la PFG y PFE; la potencia aerobia (MVO_2) también en ambos momentos, con la carrera de 1600 m. Con estos resultados obtenidos se hizo una comparación entre ambas mediciones para ver su evolución en el tiempo.

En el estudio además se realiza un análisis comparativo entre los atletas pertenecientes a la preselección nacional y el resto del equipo, para hacer una valoración real de la preparación en ambos grupos.

Los resultados obtenidos de cada una de las pruebas se las relaciona con los datos obtenidos en los estudios de Cineantropometría, lo cual contribuye aún más en la valoración del estado de preparación física de cada uno de ellos, así como su condición física.

Comportamiento del peso corporal en atletas pertenecientes a deporte de combate de la EIDE

Autor: Dr. Vladimir Fernández Cedeño.

Holguín

Resumen

Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal en la EIDE "Pedro Díaz Coello" de Holguín en el período de septiembre del 2013 a abril de 2014 con el objetivo de determinar el comportamiento del peso corporal en los deportes de Combate. El universo de estudio estuvo constituido por los atletas de Judo, Lucha y Boxeo. La muestra quedó conformada en dos etapas para la primera 124 atletas y en la segunda 96 que acudieron al chequeo médico, a los cuales se les determinó el peso y se distribuyeron según la categoría del peso ideal para la división de competencia en cada deporte. La segunda etapa fue la de peor cumplimiento con un 77,6% para escolares y 69,8% para juveniles, el deporte con mayor problema fue la Lucha con un 64,3% y 61,5%. Los atletas que tenían que perder de un 5,1 a un 10% de su peso corporal para poder hacer el peso de competencia presentaron incremento de una etapa a la otra de un 15,32% a un 28,13%, el Judo fue el de peor comportamiento con 8 atletas que representaban el 10,26%, presentó 11 para un 42,31%. Se recomienda tomar los resultados obtenidos por atletas y entrenadores para la búsqueda de técnicas y estrategias en los cambios de categoría de peso.

Comportamiento de las variables hematológicas con el uso de ferrical en baloncestistas femenino.

Autores: Dr. Vladimir Gainza Pérez, Dr. Juan Carlos Díaz

Asesores: Dr. Luis Ramírez Reyes, Dra. Graciela Nicot Balón

IMD

Resumen

Se realizó un estudio experimental, prospectivo y abierto con el objetivo de evaluar el comportamiento de las variables hematológicas (hemoglobina, hematocrito, hierro sérico, constantes corpusculares, ferritina, transferrina conteo de reticulocitos) con el uso del Ferrical como suplemento dietético en las deportistas de la preselección nacional de Baloncesto durante el macro ciclo 2012 en el Instituto de Medicina del Deporte. El universo y muestra coincidieron y estuvo representado por las 16 deportistas de la preselección nacional. La muestra fue agrupada según las variables empleadas para esta investigación cumpliendo los criterios de inclusión y éticos de la misma. Para el procesamiento de los datos se empleó el programa estadístico SPSS v16.0. Como medidas de resumen para variables cualitativas y cuantitativas fueron utilizadas la media y la desviación estándar de las variables estudiadas por posiciones. La comparación entre posiciones se realizó mediante el test no paramétrico para muestras pareadas de Friedman. Se asumió un nivel de significación estadística del 95% con una probabilidad asociada de 0.05. Se suministró el suplemento Ferrical durante 45 días y se realizaron controles hematológicos al inicio, a los 21 y 45 días vaciándose los datos en la planilla individual de cada deportista. Concluimos que el promedio de edad cronológica y deportiva fue de 24 y 15 años respectivamente. En las pruebas de laboratorio el universo estudiado evolucionó satisfactoriamente superando los parámetros hematológicos evaluados antes de la suplementación con Ferrical. No consideramos significativa la presencia de efectos adversos.

Entrenamiento sociopsicológico para desarrollar recursos emocionales en los atletas

Autor: Y. Durand Nistal, F. Fuentes Contreras, A. Alfonso López

Guantánamo

Resumen

Este trabajo trata el entrenamiento de las habilidades emocionales en los atletas para potenciar su rendimiento deportivo. Se evalúa el papel de las emociones en los atletas quienes se enfrentan con frecuencia a situaciones de estrés. La naturaleza del problema es diseñar un entrenamiento socio psicológico que permita desarrollar los recursos emocionales en los atletas de perspectiva del atletismo de la EIDE GTMO. El entrenamiento diseñado está estructurado por un objetivo general: desarrollar habilidades emocionales en los atletas, cuatro fases con sus objetivos específicos y sus sesiones a realizar en diferentes momentos. La primera fase de motivación nos permitió garantizar el enganche e implicar a los participantes, la segunda fase de evaluación y diagnóstico posibilitó determinar las fortalezas y

debilidades emocionales y sus consecuencias en el grupo de atletas y a partir de ellas desarrollar las sesiones de la tercera fase de aprendizaje e intervención que permitió promover cambios psicológicos en los miembros y la última fase de constatación, momento de retroalimentación en el que se valora el nivel de aprendizaje obtenido. Se concluye que el entrenamiento socio psicológico permitió potenciar la solución de conflictos asociados al rendimiento deportivo en los atletas del alto rendimiento, modificando favorablemente los niveles de autovaloración, autorregulación, auto motivación, habilidades sociales entre otros.

Palabras Claves: Entrenamiento socio psicológico, atletismo, recursos emocionales, fases.

El distrés femenino, intervención psicoterapéutica para su afrontamiento y reducción

Autor: Y. Durand Nistal, M. Fajardo, A. Alfonso López

Guantánamo

Resumen

Este trabajo trata sobre el distres en las mujeres y la forma de reducir sus efectos negativos. Se evalúa las afectaciones que con frecuencia se padecen producto del estrés al que somos sometidos constantemente. La naturaleza del problema es diseñar una estrategia de intervención que permita minimizar los efectos negativos del distres en las mujeres. La intervención diseñada está estructurada por un objetivo general: desarrollar habilidades emocionales en las mujeres y modificar el estilo de vida, consta de cuatro fases con sus objetivos específicos y sus sesiones a realizar en diferentes momentos. La primera fase de motivación nos permitió garantizar el enganche e implicar a las participantes, la segunda fase de evaluación y diagnóstico posibilitó determinar las fortalezas y debilidades emocionales y sus consecuencias en el grupo y a partir de ellas desarrollar las sesiones de la tercera fase de aprendizaje e intervención que permitió promover cambios psicológicos en los miembros y la última fase de constatación, momento de retroalimentación en el que se valora el nivel de aprendizaje obtenido. Se concluye que la estrategia de intervención aplicada permitió minimizar los efectos negativos del distres, modificando favorablemente los niveles de autovaloración, autorregulación, estilos de vida, habilidades sociales entre otros.

Palabras Claves: distres, fisioterapia, estilos de vida, fases.

Propuesta de ejercicios para mejorar la efectividad en el tiro a puerta del jugador de polo acuático

Autor: Lic. Yamil Gutiérrez Caraballo

Villa Clara

Resumen

La propuesta de ejercicios para mejorar la efectividad en el tiro a puerta del jugador de polo acuático consiste en implementar una herramienta que tribute a una mayor eficiencia en la conclusión de la acción ofensiva que es tiro a portería. La misma se desarrolla sobre la base de ejercicios de relajación combinado con ejercicios de respiración que contribuyen al entrenamiento mental de variantes de ataque que se brindan con el apoyo de medios visuales pro parte de los especialistas. Los gráficos y orientaciones de ataque que se presentan en el trabajo pueden utilizarse como medio de enseñanza para el atleta a través de los analizadores visuales que incorporan gráficamente la información que se quiere transmitir. Esto permite al colectivo de dirección ilustrar variantes de dirección y facilitar la comprensión del atleta, donde el uso de los colores llamativos influye en la concentración de la atención de los mismos y los motiva a la vez para actividades teórico-tácticas que puedan realizarse apoyadas en estos gráficos. Por otra parte se puede insertar como protocolo para el entrenamiento de acciones ofensivas sobre la base de representaciones mentales y visualización de imágenes. También brinda la posibilidad de recrear variantes externas que plantean exigencias adicionales al atleta y estimulen el desarrollo de recursos psicológicos para enfrentar las mismas en condiciones reales.

Salud mental en boxeadores ¿Realidad o utopía?

Autor: Lic. Yamil Gutiérrez Caraballo

Villa Clara

Resumen

En el presente trabajo se realiza una revisión a estudios donde se escoge al boxeo como deporte en el cual la rutina del entrenamiento, incluye el recibir golpes en la zona de la cabeza que pudieran provocar daños a posterior en el desempeño óptimo de las funciones psicológicas. En el mismo se exponen argumentos sobre la influencia de la práctica del boxeo en la salud mental de los atletas. Persiguiendo como objetivo brindar información a aquellos implicados en esa disciplina deportiva. Para ello se realiza una actualización en el tema atendiendo a disímiles pero concretos estudios realizados por expertos en la temática, donde se compara e ilustran ejemplos de las consecuencias negativas en atletas que han practicado el deporte. El material se orienta a exponer como la práctica del boxeo está estrechamente relacionada a la aparición de enfermedades del sistema nervioso

central. Expone además como un uso inadecuado de los medios de protección propicia la aparición de lesiones que a mediano o largo plazo pueden evolucionar en enfermedades crónicas degenerativas del cerebro. La actual implementación de nuevas reglas para eliminar la cabecera y la modificación de las guantillas o guantes de combate contribuyen al incremento de traumas y lesiones asociadas al deporte. Estas medidas de eliminación y disminución de medios de protección están asociadas por intereses económicos y comerciales que se contraponen a la práctica saludable del deporte. Siendo estas condiciones que emergen como reto para el trabajo en post de mantener la salud de nuestros atletas.

Estudio de la composición corporal durante el macro 2013-2014 del equipo de kayak de Villa Clara

Autores: MSc. Zoe Cogle Vizcaíno, Téc. O. Ruiseco Quesada.

Villa Clara

Resumen

Se estudiaron un total de 36 deportistas de kayak de Villa Clara de la categoría escolar (15) y (20) juvenil y ambos sexos, donde se les determinaron las siguientes variables para el estudio de la composición corporal (peso, talla, porcentaje de grasa kilos, grasa masa corporal activa y AKS). Los mismos se calcularon por el método de Yuhaz que es el que se ha venido aplicando en nuestra provincia hace dos años, se le aplicó, estadística descriptiva con la determinación de media, desviación estándar, mínimo y máximo, para caracterizar ambos equipos y en cada etapa estudiada llegando a la conclusión que de manera general hubo un incremento de las variables objeto de estudio.

Rehabilitación de las lesiones de hombro con energía piramidal e imanes en atletas de alto rendimiento

Autores: Lic. Raiza Emérita Leblanc Peña, Dra. Mayra de la Caridad Medina, Lic. MSc. José Ramón Barrizontes González.

Resumen

El deporte de Alto Rendimiento es una actividad que demanda un esfuerzo del organismo, para el cual debe de prepararse paulatinamente con el entrenamiento deportivo en cada disciplina del deporte y las adaptaciones de cada sistema de nuestro organismo, principalmente, el osteomioarticular. Las lesiones del Sistema Osteomioarticular (SOMA), llegan a ser un impedimento en todas las etapas de la vida deportiva, sino se cumplen con las medidas fisioprofilácticas recomendadas por la triada médica, donde aparecen las lesiones, tema del cual hemos preparado este trabajo donde se fundamenta en los tratamientos empleando la Medicina Tradicional en las lesiones de hombro en el atleta de Alto Rendimiento y la efectividad de esta terapia donde no se utiliza el uso de nuestro recurso energético, siendo esto un beneficio para nuestra economía. Con esta técnica milenaria hemos logrado la recuperación rápida e incorporación del atleta a su entrenamiento habitual, fueron atendidos 47 atletas con este método oriental, recuperándose 37 atletas a las 7 sesiones de tratamiento para un 78,7% de efectividad y a 10 atletas se le indicó los ejercicios fortalecedores para esta articulación, para un 21,3% para su total recuperación.

Diseño de un test de capacidad anaeróbica para deportista de voleibol en la EIDE de PINAR DEL RIO 2013

Autor: Dr. María Teresa Rodríguez

Especialista medicina del deporte

Resumen

De todos es conocida la importancia del sistema energético anaeróbico para la realización del deporte de alto rendimiento, del cual nos ocuparemos en esta ocasión de la capacidad anaeróbica en voleibolistas de la EIDE Ormani Arenado de pinar del río, los cuales tienen como problema la disminución de la potencia de salto así como la efectividad de los ataques durante el transcurso de un partido. Por lo que nos propusimos diseñar un test de terreno que nos permitiera evaluar la capacidad anaeróbica y la efectividad de los saltos en los atletas masculinos de dicho centro realizamos a los atletas un test de potencia de salto habitual en este deporte en lo que se determina la altura máxima de salto por atletas y posteriormente realizamos un test haciéndolos saltar por 30 segundos y determinamos el número de salto y les pedimos que tocara un objetivo colocado a la mitad de la distancia de lo que salto cada atleta en el test de potencia habitual, para determinar la efectividad. Conjuntamente se realizaron ejercicios de salto tres veces por semana, así como ejercicios de desarrollo de la capacidad anaeróbica, realizamos el test en el inicio,

medio y final de la preparación física general comparando los resultados con el propio atleta en los tres momentos, a través del número de salto determinamos la capacidad anaeróbica y por el número de errores será un indicador indirecto de la efectividad. Se obtuvieron resultados alentadores, pues los deportistas y los entrenadores obtuvieron bases para evaluárselo no solo consigo mismo sino entre el grupo y trabajar en la dirección necesaria....