

Alta Competencia



HACIA UN NUEVO MODELO TEÓRICO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

Manuel Copello Janjaque

Director del Centro de Estudios de la Educación Física y el Deporte “CETHLON”
copello@uccfd.cu

El deporte es una actividad social que como cualquier otra, ha estado sometida a las transformaciones producidas por el impetuoso avance de la ciencia y la tecnología; particularmente a partir de los juegos olímpicos de 1992 y las naciones se enfrentan en este terreno porque el deporte de elite ha emergido en la sociedad moderna como renglón económico importante y, como bandera política de los estados.

Según nuestra perspectiva de cara a las nuevas exigencias se tendrán en cuenta varios factores que se relacionan en el proceso de preparación y competencia. En primer lugar el ejercicio competitivo, que de modo general se distingue por

- Incremento de la frecuencia de acciones y disminución de la duración del ejercicio competitivo.
- Gran versatilidad y poca duración de los elementos técnicos que se ponen de moda o su forma de aplicación en las competencias.
- Incremento de la complejidad de las acciones técnicas.
- Predominio del campo táctico ofensivo sobre el defensivo en aquellos deportes cuya finalidad es predominantemente táctica.
- Incremento de la probabilidad de ser amonestado.

Mientras el entorno donde este tienen lugar, se caracteriza por las constantes transformaciones de los reglamentos deportivos y los nuevos sistemas de participación, así como el perfeccionamiento de los aparatos, la indumentaria y las instalaciones, todo lo cual conduce a la elevación del carácter multidisciplinar de la preparación de los deportistas y el desbordamiento de la ciencia aplicadas.

En estas circunstancias superar el desempeño alcanzado por los atletas en la actualidad, supone retos metodológicos tan complicados como las múltiples inconveniencias para la distribución racional de las cargas, dada por la necesidad de incrementar considerablemente los volúmenes de trabajo durante los diferentes ciclos.

EL ENCARGO SOCIAL DE LA UNIVERSIDAD DE LAS REGIONES Y PAÍSES DE ECONOMÍA INSUFICIENTE, Y EL RESULTADO DEPORTIVO DE LA ALTA COMPETICIÓN

Carlos Arencibia Abreus

Subdirector del Centro de Estudios de la Educación Física y el Deporte "CETHLON"
coco2163@yahoo.com

En un contexto en evolución que se distingue por:

Pertenencia de nuestro país a sistemas de integración económica regionales.

Crecimiento progresivo de la demanda regional de los servicios asociados a la actividad deportiva de alto rendimiento.

Aumento del número de convenios de colaboración dentro de los procesos de integración regional.

Tendencia nacional a la reducción de puestos de trabajo asociados a la optimización de la fuerza laboral.

Tendencia al predominio de la demanda nacional de formación de postgrado sobre la de pregrado.

Empeoramiento progresivo del resultado deportivo en J.J.O.O. desde los de Barcelona 1992.

Incremento de la repercusión de los niveles de implementación de la ciencia y la tecnología en el resultado deportivo.

Crecimiento progresivo de las exigencias de la actividad competitiva.

Si se acepta que la relación de la Universidad con su entorno social inmediato contempla que:

1. Las principales contradicciones de su entorno social se interpretan como necesidades de la Universidad.
2. El cumplimiento de su encargo social es el modo en que la Universidad satisface sus necesidades.
3. La medida de la transformación del entorno social como resultado de la gestión de la Universidad es un índice de la calidad de su desempeño.

Puede concluirse entonces: que el desempeño actual de la Universidad del Deporte, que se hace concreto en la labor del egresado y en la producción científica, no garantiza resultados satisfactorios de estas en el ámbito de la alta competición deportiva mundial.

Resulta natural preguntarse ¿Qué debe servir de base para el diseño de estrategias que aseguren el encargo social de la Universidad del Deporte en estas condiciones?

CLASIFICACIÓN DEL RENDIMIENTO COMPETITIVO EN LAS DISCIPLINAS DE SALTO EN EL ATLETISMO EN CUBA

Abilio Amed González González

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

abilioagg@uccfd.cu

INTRODUCCIÓN

La presente investigación es una propuesta actualizada de la clasificación del rendimiento deportivo de los saltadores del atletismo cubano. En el año 2001 y mediante una tesis doctoral se puso en vigencia en Cuba el Sistema Único de Clasificación del Atletismo Cubano más conocido por (SUCAC), en donde se sentaban las bases para normar los rendimientos en cada una de las disciplinas convocadas para todos los Grupos Etéreos en que estaba estructurado, en aquel momento el atletismo nacional. En la actualidad los nombres de los Grupos Etéreos son muy diferentes a como se nombraban anteriormente. A partir del 2003 se unificaron los Grupos Etéreos por edades cronológicas ya que anteriormente prevalecieron criterios de una agrupación por edad de desarrollo biológico, se debe resaltar que con este solo criterio se hace evidente una nueva propuesta. Por lo que se propone como OBJETIVO para darle solución a dicha problemática, "Elaborar una clasificación actualizada del rendimiento competitivo de los saltadores cubanos, en todos los Grupos Etéreos de este deporte en Cuba". Para darle respuesta a las metas trazadas se tomaron como referencia los resultados de las competencias en el período del 2003 al 2011, para los Grupos Etéreos 12 – 13 años (Estudiantil), 14 – 15 años (Escolar), Cadetes (16 – 17 años), Juveniles (18 – 19 años) y Mayores en ambos sexos a nivel nacional, conjuntamente se tuvieron en cuenta los rendimientos internacionales en el mismo periodo de tiempo para Cadetes, Juveniles y Mayores para de esta manera poder otorgarle clasificaciones internacionales a los atletas cubanos, siendo este un estímulo adicional, y al mismo tiempo establecer comparaciones de cómo se encuentran con relación al Mundo.

MÉTODOS

Teóricos

-Análisis de fuentes documentales.

-Análisis y Síntesis: En la revisión de los aspectos que sustentan la clasificación y a su vez se recopilaron los rendimientos del período a analizar, a los cuales se le realizaron decantaciones.

-Inductivo – Deductivo: Al poder relacionar los datos extraídos y basados en ellos exponer criterios al respecto.

-Hipotético – Deductivo: En la investigación se emiten criterios y conclusiones empíricas, las que a su vez son sometidas a comprobación.

Empíricos

Entrevistas: Diagnosticar el nivel de aceptación sobre la actualización de la Clasificación del Rendimiento competitivo en las disciplinas de eventos múltiples del Atletismo cubano por parte de los entrenadores.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Propuesta de percentiles para clasificar el rendimiento deportivo en los Grupos Etéreos estudiantil, escolares, cadetes nacionales e internacionales y juveniles internacionales.

Clasificación del rendimiento deportivo en los Grupos Etéreos 12 – 13 años (Estudiantil) y 14 – 15 años (Escolar) ambos sexos.

Comparación entre la Clasificación Anterior (SUCAC. 2001) y la propuesta actual (2012).

CONCLUSIONES

Se logró demostrar la necesidad de realizar una propuesta actual debido al cambio a partir del 2003 de las categorías por las cuales se rige el atletismo cubano y además que en la propuesta anterior no se competía en el Salto con Pértiga en los 12-13 años y hoy sí.

Se propone una clasificación actualizada del rendimiento deportivo en las disciplinas de salto del atletismo cubano en las categorías escolares 12-13 años Estudiantil y 14-15 años Escolar para ambos sexos.

REFERENCIAS

1. Germano JL. Una metodología para la clasificación del rendimiento deportivo en saltadores y lanzadores principiantes del Estado de Sao Paulo [tesis]. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"; 2002.
2. Romero Frómata E. Metodología de Educación de la Resistencia, la rapidez y la fuerza en el deporte. Mérida: Gobierno de Mérida, Comisionaduría de Deportes. Asociación de Atletismo del Edo; 1992.
3. Romero Frómata E. Una metodología para elaborar la clasificación del rendimiento deportivo en el atletismo cubano [tesis]. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"; 2001.

INSTRUMENTO PARA LA EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO TÉCNICO Y FÍSICO EN LOS PESISTAS EN ARRANQUE

Victor Agrelo Ledesma

Instituto Superior de Diseño
fcb.victor@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Si la fuerza muscular decide el éxito entonces el entrenamiento tiene que estar necesariamente encaminado a su desarrollo, la determinación de la manifestación de fuerza muscular máxima del deportista durante la ejecución de las técnicas propias de la competición puede resultar útil y válida. El ejercicio competitivo tiene carácter integrador usarlo como medio para estimar la fuerza muscular arrojaría un resultado también integral, no permitiría juzgar cuantitativamente con carácter analítico la calidad de ejecución técnica del deportista. El objetivo de esta investigación es diseñar los indicadores que permita evaluar cuantitativamente el desempeño técnico y físico de los Pesistas durante la realización del ejercicio clásico de arranque en condiciones de competencia.

MÉTODOS

Se realizó el diseño de los indicadores que permitan describir cuantitativamente las características fundamentales de la acción motora objeto de estudio.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Técnicos

- Nombre: Orientación de la palanqueta con relación a la dirección normal a la superficie de sustentación del pesista (**βf**).
Descripción: Ángulo entre el segmento de recta que pasa por los extremos de la palanqueta y la recta perpendicular a la superficie de sustentación medido sobre el plano frontal.
Unidades de Medidas: grados ($^{\circ}$)
- Nombre: Orientación de los apoyos con relación a la palanqueta. (**βt**).
Descripción: Ángulo entre recta que pasa por los extremos de la palanqueta y la que pasa por los tobillos medido sobre el plano de sustentación.
Unidades de Medidas: grados ($^{\circ}$)
- Nombre: Simetría de la sujeción (**Ss**).
Descripción: Diferencia entre el módulo de la distancia medida desde el borde exterior de la mano derecha hasta el extremo derecho de la palanqueta (**Sd**) con el del de la mano izquierda hasta el extremo izquierdo de la palanqueta (**Si**).
 $Ss = (Sd - Si)$
Si: $Ss = 0$; sujeción simétrica.
Si: Ss mayor que 0; sujeción corrida a la izquierda.
Si: Ss menor que 0; sujeción corrida a la derecha.
Unidades de Medidas: metros (m)
- Nombre: Ubicación del centro de masas de la palanqueta con relación al centro del área de apoyo (CMp-ca).
Descripción: Coordenadas de la proyección del (CM) de la palanqueta sobre el plano de sustentación determinadas con relación al punto medio del segmento de la recta que pasa por los tobillos expresado en términos de coordenadas polares planas (**$\theta; r$**)
Unidades de Medidas: grados ($^{\circ}$) y metros (m)
- Nombre: Ubicación del centro de masas (CM) del sistema *pesista – palanqueta* con relación al centro del área de apoyo (CMpp-ca).
Descripción: Coordenadas de la proyección del (CM) del sistema *pesista – palanqueta* sobre el plano de sustentación determinadas con relación al punto medio del segmento de la recta que pasa por los tobillos expresado en términos de coordenadas polares planas (**$\theta; r$**)
Unidades de Medidas: grados ($^{\circ}$) y metros (m)
- Nombre: Simetría entre los pies, cadera y hombros.
 - Orientación cadera – hombros (**βch**).
 - Orientación cadera – apoyos (**βca**).
 - Orientación apoyos – hombros (**βah**).a) Descripción: Ángulo entre recta que pasa por los trocánter del fémur y la que pasa por los acromios de la clavícula medido sobre el plano de sustentación.
b) Descripción: Ángulo entre recta que pasa por los trocánter del fémur y la que pasa por los tobillos medido sobre el plano de sustentación.
c) Descripción: Ángulo entre recta que pasa por los acromios de la clavícula y la que pasa por los tobillos medido sobre el plano de sustentación.
Unidades de Medidas: grados ($^{\circ}$)
- Nombre: Amplitud de los ángulos articulares en los miembros inferiores.
 - Ángulo relativo del tobillo conformado por los puntos anatómicos punta del pie, tobillo y rodilla (**ϕtl**) y (**ϕrD**).

- Ángulo relativo de la rodilla conformado por los puntos anatómicos tobillo, rodilla y cadera (**ϕrl**) y (**ϕrD**).
 - Ángulo relativo de la cadera conformado por los puntos anatómicos rodilla, cadera y hombro (**ϕcl**) y (**ϕcD**).
 - Ángulo absoluto de la cadera conformado por los puntos anatómicos cadera y hombro (**σtl**) y (**σrD**).
- Unidades de Medidas: grados (
- $^{\circ}$
-)

Físicos

- Nombre: Duración de la acción.
Descripción: Intervalo de tiempo que dura la ejecución del ejercicio.
- Nombre: Desplazamiento de la palanqueta en la dirección normal al plano de sustentación (**$Y(t)$**).
Descripción: Distancia desde la plataforma al centro de masas de la palanqueta medida en la dirección perpendicular a la superficie de sustentación en cada instante de tiempo.
Ley del movimiento del CGP.
Unidades de Medidas: metros (m)
- Nombre: Velocidad normal de la palanqueta (**Vy**).
Descripción: Proyección de la Velocidad de la palanqueta en la dirección normal al plano de sustentación.
Unidades de Medidas: metros / segundos (m/s)
- Nombre: Aceleración normal de la palanqueta (**ay**).
Descripción: Proyección de la Aceleración de la palanqueta en la dirección normal al plano de sustentación.
Unidades de Medidas: metros / segundo al cuadrado (m/s²)
- Nombre: Fuerza muscular normal (**Fmy**).
Descripción: Proyección de la fuerza que recibe la palanqueta en la dirección normal al plano de sustentación $Fmy = ay(t) \cdot mp + mp \cdot g$.
Función: Describe la fuerza proporcionada al implemento en cada instante de tiempo para provocar movimiento en la dirección normal al plano de sustentación.
Unidades de Medidas: newton (N) o kilogramos fuerza (Kgf)
- Nombre: Coeficiente de reactividad (**K**).
Descripción: Rapidez con que cambia la magnitud de la proyección de la fuerza muscular en la dirección normal a la sustentación por unidad de masa corporal.
 $K = 1/Mc \cdot (dFmy/dt)$
Función: Medir la explosividad en la realización del movimiento con independencia de la masa corporal.
Unidades de Medidas: metro / segundo al cubo (m/s³)
- Nombre: Trabajo mecánico (**W**)
Descripción: Cantidad de energía entregada en forma de trabajo mecánico a la palanqueta durante la ejecución del ejercicio.
Función: Determinar la cantidad de energía para realizar el movimiento
Unidades de Medidas: joule (J)
- Nombre: Potencia mecánica instantánea (**Pm**)
Descripción: Rapidez de entrega de energía a la palanqueta en forma de trabajo mecánico en cada instante de tiempo.
Función: Determinar la intensidad con la que se realiza el movimiento.
Unidades de Medidas: Wat (w)

CONCLUSIONES

Los indicadores propuesto permite describir cuantitativamente las características del desempeño técnico y físico en el espacio durante cada instantánea de tiempo, en la realización del ejercicio competitivo arranque.

REFERENCIAS

- Cuervo C, González A. Levantamiento de Pesas. Deporte de Fuerza. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación; 1990.
- Donskoi D, Zatsiorski V. Biomecánica de los ejercicios físicos. Moscú: Editorial Raduga; 1988.
- Herrera A. Levantamiento de Pesas Deficiencias técnicas. Ciudad de la Habana: Editorial Científico-Técnica; 1992.

ACTITUD PROACTIVA, UNA NECESIDAD PARA ENTRENAR ESGRIMA DE ALTO RENDIMIENTO

Beatriz Sánchez Córdoba

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

beatriz@inder.cu

INTRODUCCIÓN

Asumir una actitud proactiva del pleno control de la preparación deportiva, que no es más que tomar la iniciativa en el desarrollo de acciones creativas y audaces para generar una esgrima que de respuesta a las problemáticas que organiza el adversario, constituye un reto para el entrenamiento actual.

La introducción del registro electrónico y los cambios producidos en la reglamentación modificaron la actividad competitiva de la esgrima con Sable y se necesita una comprensión novedosa acerca del ordenamiento del contenido de la preparación y entrenamiento de los sablistas.

Algunos autores se han referido a cómo modificar la preparación de los deportistas de alto rendimiento para ajustarlas a las exigencias actuales de competición. Nuestro objetivo es evaluar los cambios y las tendencias del entrenamiento de la esgrima con sable, teniendo en cuenta que debemos estudiar los escenarios, la preparación y la competencia, para tomar la iniciativa y asumir la responsabilidad de decidir anticipadamente lo que debemos hacer y cómo lo vamos a hacer independientemente del contexto.

MÉTODOS

Fueron seleccionados del nivel teórico, el Histórico Lógico, Análisis y Síntesis e Hipotético Deductivo y del nivel empírico, la Revisión Documental, la Entrevista y la Observación

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la esgrima específicamente, la introducción del registro electrónico para el control de los toques en sable, significó toda una revolución que ha modificado permanentemente la reglamentación de este deporte desde hace ya más de 20 años.

Caracterización del ejercicio competitivo en la actualidad

1. Evolución del reglamento y la adaptación constante de los atletas a las renovadas condiciones que enfrentan.
2. Elementos Técnicos que clasifican como: movimientos ofensivos y de oposición, acciones defensivas, toques y golpes.
3. Posturas y desplazamientos
4. Ejecución de las acciones con una gran fuerza y velocidad, pero a la vez con sutileza y sincronización de los movimientos.
5. Mayor rigidez del arma y la eliminación de la zona válida en parte del guante.
6. Reorientación hacia el uso creciente de las defensas y con ellas el resurgimiento del fraseo de armas.
7. Acciones de la esgrima con sable, clasifican como acíclicas variadas, aunque sus fases: preparatoria, principal y de recuperación, muchas veces no se distinguen en las ejecuciones combativas, pues se funden con otras, dando lugar a las acciones combinadas (contra ataques o ataques combinados)
8. Importante las acciones del campo táctico defensivo, la sensación y percepción, que llegan a convertirse en un proceso especializado del cual depende en gran medida la eficacia del esfuerzo.
9. Variados periodos de intercambio, de pausa, de la duración de los asaltos, del combate y la competencia misma. Es preciso apoyarse en una gran base aeróbica, tanto desde su criterio de potencia, como de su eficacia.
10. Refinado sentido de la anticipación, en el que la percepción visual juega un papel determinante, del ritmo en particular.
11. Alto nivel de coordinación en general.
12. Una sensibilidad especializada que tiene lugar en el tacto a partir del fraseo de armas.
13. El criterio de efectividad es el de realización donde se valora si con la acción se obtiene o no puntuación, independientemente de la calidad de la ejecución.

En la obra de Pérez Guerra, R. F. (2010), "Estudio del devenir histórico de la actividad competitiva en la modalidad de sable", se evidencian claramente 4 etapas para estudiar los factores que han modificado la actividad competitiva.

Tabla N.º 1 Etapas donde hubo cambios significativos.

Etapas	Años	Sucesos más relevantes
I	1896	I Juegos Olímpicos
	1914	1er Reglamento para las competencias de Esgrima
II	1988	Introducción del Registro electrónico
III	1993	Cambios Técnicos y de los Sistemas de competición
IV	Hasta la Actualidad	

La actividad competitiva como un sistema asume sus diversos componentes como subsistemas abiertos.

Esta conducta en general, depende de la interacción con diversos elementos, entre ellos mismos (Fig.1) Pérez Guerra R. F. (2010), las restricciones o normas preestablecidas en los reglamentos, el cuerpo arbitral, los implementos propios y obligatorios para el combate o la tecnología, el aparato eléctrico, el dispositivo remoto, etc. Lo fundamental es la interacción de los competidores y en su entorno otros elementos.

Los factores externos de mayor peso resultan los sistemas de clasificación, los reglamentos y los avances tecnológicos. Su tendencia ha sido variada y más bien responde a ir adaptando la competición a tratar de mantener la espectacularidad del sable a partir de que la tecnología modificó el desplazamiento y el fraseo de armas.

CONCLUSIONES

Los factores externos que más incidieron en la evolución histórica y en los cambios producidos por en el sable son: los Sistemas de Clasificación, el Reglamento y los Avances Tecnológicos.

Existe una relación dialéctica entre el modo en que las innovaciones tecnológicas modifican la conducta de los tiradores, y la manera en que el perfeccionamiento de la actividad de estos últimos, exige una transformación de la tecnología.

El diseño de los sistemas de clasificación y la constante influencia de la innovación tecnológica le proporciona cada vez más ventaja a competidores con mayor economía por lo que la esgrima se mantiene como un deporte de resultados para los países desarrollados.

REFERENCIAS

1. Arkayev VA. La Esgrima. Ciudad de la Habana: Orbe; 1976.
2. Beke Z, Polgar J. La Metodología de la Esgrima con Sable: Ciudad de la Habana: Orbe; 1976.
3. Copello Janjaque M. (2001), Diseño didáctico para la formación del judoka a partir de la estructura de las acciones y los elementos básicos. La Habana; Instituto Superior de Cultura Física "Manuel fajardo"; 2001.
4. Pérez Guerra RF. Estudio del devenir histórico de la actividad competitiva en la modalidad de sable [tesis]. La Habana: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel fajardo"; 2010.
5. Sánchez Córdoba, B. (2000), Lo que opinan los expertos de la esgrima con sable, Rev. Escrime, FIE. 2000; 31: 28.
6. Sánchez Córdoba B. y Díaz A. La Esgrima en Cuba. Génesis y desarrollo hasta la conformación de la Escuela Cubana de Esgrima [tesis]. La Habana; Instituto Superior de Cultura Física "Manuel fajardo"; 1993.
7. Sánchez Córdoba B. (2000) Tendencias de la Esgrima con Sable Eléctrico: Un reto actual [tesis]. La Habana; Instituto Superior de Cultura Física "Manuel fajardo"; 2000.
8. Sánchez Córdoba, B. Estudio de la Actividad Competitiva de la Esgrima con Sable [tesis]. La Habana; Instituto Superior de Cultura Física "Manuel fajardo"; 2003.

NUEVO MODELO TEÓRICO DE CUALIDADES FÍSICAS MOTORAS

Carlos Arencibia Abreus

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

INTRODUCCIÓN

La formulación de los objetivos físicos del plan de preparación del deportista se hace bien en términos de las tareas que debe dominar o del grado de desarrollo de la condición física que debe exhibir para dominar dichas tareas. Pero el estado físico motor que se espera lograr se describe mediante un modelo de cualidades físicas motoras sin embargo estos modelos no tienen equivalencia conceptual y además poseen importantes limitaciones que hacen impreciso el diseño del proceso de preparación física. En esta investigación se pretende mediante investigación teórica rehacer los fundamentos que respaldan estos modelos evitando las insuficiencias reveladas y construir un modelo único.

Objetivo:

Elaborar un modelo de cualidades físicas motoras que describa de manera más amplia la relación existente entre las características de la actividad motora y el contenido capacitativo del proceso de preparación de los deportistas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Limitaciones generales del modelo de CFM vigente:

La descripción de la intensidad y del volumen de las tareas motoras con el empleo simultáneo de ambas formulaciones mecánicas, la escalar y la vectorial, es incompleta.

Algunas de las cualidades físicas motoras llamadas intermedias, que integran el modelo de CFM, carecen de significado físico y no son medibles.

El empleo extensivo de la formulación vectorial dificulta la comprensión del modelo.

El cuerpo conceptual básico es impreciso y algunas de sus definiciones fundamentales incompletas y sin valor aplicativo por lo que el modelo de CFM resulta grueso cuando se emplea para hacer la descripción de la actividad motora humana con un fin pedagógico.

Se describen siete aspectos que sirven de base para la elaboración de un nuevo modelo de CFM de mayor alcance metodológico que abarcan un nuevo marco conceptual con definiciones únicas de actividad motora, tarea motora, capacidades físicas motoras y cualidades físicas motoras, y como soporte de este la teoría marxista de la actividad de Leontiev, la formulación escalar mecano – clásica y la expansión de la teoría pedagógica de Fung T.G.

CONCLUSIONES

Se describió la posibilidad de realizar acciones mecánicas del SOM como su única cualidad física motora, se describió además:

- su función motora reconociéndolo como máquina,
- se identificó al SOM como soporte material de la actividad motora humana,
- como responsable directo de la adaptación al entorno mediante actividad motora,
- la relación de dependencia de la medida de la acción motora de la flexibilidad espontánea del SOM, de la rapidez de variación de la postura y del mecanismo energético determinante para realizarla,
- la técnica como criterio de organización del contenido de la actividad motora.

REFERENCIAS

1. Fung Goisueta T. Las habilidades y las capacidades en el proceso de enseñanza – aprendizaje del deporte [tesis]. La Habana: Instituto de Ciencias Pedagógicas
2. Zatsiorski V, *et. al.* Metrología Deportiva. Moscú: Editorial Planeta; 1989.
3. Leontiev AN. El aprendizaje como problema de la Psicología. Revista Soviética Contemporánea. La Habana: Ciencia y Técnica; 1967.

LEVANTAMIENTO DE PESAS ESCOLAR FEMENINO EN CUBA 2011-2012: PASOS DE AVANCE

Carlos Segundo Cuervo Pérez¹, Ramón Valdés Alonso¹, Jorge Luis Barcelán Santa Cruz²

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

²ESFAAR "Cerro Pelado"
carloscp@uccfd.cu

INTRODUCCIÓN

El levantamiento de pesas femenino celebró sus segundos Juegos Nacionales Escolares en Bahía Honda, Artemisa, en la categoría de 15-16 años, del 8 al 10 de julio del 2012. Teniendo en cuenta la escasa información disponible acerca de esta temática, para la presente investigación, que forma parte del Proyecto "Desarrollo del levantamiento de pesas femenino en Cuba", se trazaron como objetivos caracterizar los principales indicadores antropométricos y de rendimiento deportivo de las competidoras y comparar su comportamiento en los años 2011 y 2012.

MÉTODOS

Se comparó el comportamiento de indicadores antropométricos y de rendimiento deportivo en las levantadoras de pesas participantes en los Juegos Nacionales Escolares de los años 2011 (N = 44) y 2012 (N = 51). Las tareas incluyeron:

1- *Revisión*: de los protocolos oficiales de las competencias de ambos años.

2- *Entrevistas*: a las atletas participantes y a sus entrenadores con vistas a conocer su experiencia en este deporte y los rendimientos en ejercicios básicos de control.

3- *Observación*: Evaluación técnica de los intentos (mediante un Tribunal de Expertos durante la competición).

4- *Mediciones*: (peso corporal, talla, altura sentada y circunferencia de la muñeca).

5- *Procesamiento estadístico de la información*: Determinación, en cada uno de los años, del índice córmico, la relación talla-división de peso corporal; las relaciones Enviñ/Arranque y Cuclillas/Biatlón, el Porcentaje de Realización de Intentos, el Coeficiente de Efectividad y la Evaluación Técnica de los levantamientos y comparación de los resultados obtenidos mediante una Dócima de diferencia de medias para muestras independientes.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los datos del año 2012 mostraron una mejoría en el completamiento de participantes y en su experiencia en pesas, así como en los indicadores antropométricos relación talla-división de peso corporal y en el índice córmico, comportándose la circunferencia de la muñeca de modo similar al año 2011.

En las relaciones Enviñ-Arranque, Cuclillas-Enviñ, el Porcentaje de Realización de Intentos, el Coeficiente de Efectividad y la Evaluación Técnica de los levantamientos se registraron mejorías en el último año, que en algunos casos fueron estadísticamente significativas.

CONCLUSIONES

Se observó una mejoría tanto cuantitativa como cualitativa en los indicadores estudiados, reflejo de una mayor experiencia y atención al trabajo con las levantadoras de pesas de categorías escolares.

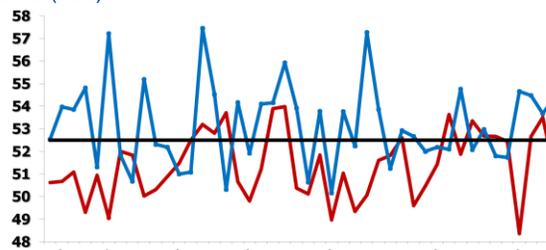
Aún subsisten deficiencias en el completamiento de los equipos de algunas provincias y en la presentación de atletas sin la adecuada preparación para competiciones de esta envergadura.

Los autores recomiendan Incluir un límite de talla para cada división de peso corporal, que podría ser insertado en forma de bonificación para los equipos.

REFERENCIAS

1. Proyecto de Investigación Ramal "Desarrollo del levantamiento de pesas femenino en Cuba"; 2009.
2. Reglamento para las competencias de levantamiento de pesas femeninas en la categoría 15-16 años para los años 2011-2012 (en soporte digital)
3. Programa de Preparación del Deportista de Levantamiento de Pesas. La Habana; Ed. Deportes; 2010.

Comportamiento del índice córmico de las levantadoras en 2011 (rojo) y 2012 (azul).



DIAGNÓSTICO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN TIERRA DE LOS NADADORES CATEGORÍA 13 -14 AÑOS, EIDE MÁRTIRES DE BARBADOS

Dalney Alverdi Llanes

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"
esperanzall@infomed.sld.cu

INTRODUCCIÓN

El desarrollo de las capacidades físicas, tanto las condicionales como las coordinativas, constituyen la base fundamental para cualquier preparación deportiva¹, si estas habilidades se desarrollan de forma adecuada, serán mayor la posibilidad de asimilar las cargas.

La preparación física es la responsable de organizar, planificar y controlar todo lo relacionado con el desarrollo de capacidades físicas en los deportistas.

La siguiente investigación está dirigida al diagnóstico de la preparación física en tierra de los nadadores categoría 13-14 de la EIDE Mártires de Barbados, el desempeño en las competencias de este equipo no han sido satisfactorios, siendo la preparación física un componente importante de la preparación del deportista nos permitimos trabajar en este aspecto ya que se evidencias insuficiencias en su desarrollo en la práctica, siendo el objetivo determinar las deficiencias que limitan el desarrollo de la preparación física en tierra de estos nadadores.

MÉTODOS

Se realizó una revisión documental y entrevista a los entrenadores provinciales, nacionales, y comisionados de esta disciplina, para contrastar la relación entre los fundamentos teóricos de la preparación en los adolescentes, los contenidos del programa de preparación de deportista (PPD), la confección de los planes de entrenamiento y su implementación en las sesiones diarias. Se utilizaron como criterios de revisión y observación las categorías de la didáctica y su manifestación en la preparación física en tierra. Se tomó como muestra al equipo de natación de la categoría 13-14 que está integrado por cinco atletas, tres del sexo femenino y dos del sexo masculino.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Desconocimiento del PPD por parte de los entrenadores.
No dominan la forma en que se relacionan sus contenidos.
No tienen dominio del objetivo general del programa.
No existe relación en lo que esta normado en los PPD y lo que ellos llevan a la práctica en las sesiones de entrenamiento,
Los medios utilizados son inadecuados.

El tiempo que le dedican a las sesiones de entrenamiento en tierra es insuficiente, siendo 10 sesiones semanales y ellos solamente trabajan 5.
Los entrenadores tienen acceso a los PPD y no lo utilizan en función de mejorar los entrenamientos, desconociendo el objetivo general del mismo.

Falta de disposición y motivación por parte de los entrenadores para en trabajo con el equipo.

Las tareas a desarrollar son ineficaces,

Los implementos de trabajo se encuentran en precarias condiciones.

El espacio para trabajar es reducido,

No tienen gimnasio.

Los entrenadores entienden que hay que incrementar las cargas de entrenamiento ignorando la relación trabajo descanso, no respetando principios como el carácter cíclico y ondulatorio de las cargas.

Tabla N°.1 Resultados de la entrevista a los entrenadores.

Indicadores	Entrenador 1		Entrenador 2	
	Si	No	Si	No
Conocimiento del PPD		X		X
Relación de los contenidos del PPD		X		
Dominio del objetivo general del PPD		X		X
Relación entre lo que esta normado y su actuación		X		X

La calidad y completamiento de la documentación carece de rigor, existe confusión en la ubicación de los contenidos dentro de la estructura de planificación.

A través de entrevista se evidencia que los entrenadores no conocen el objetivo general del programa para la categoría objeto de estudio, desconocimiento que se extiende a la práctica concreta, pues según la observación realizada tampoco le formulan el objetivo a los atletas, lo que induce que subestiman la importancia de este componente de dirección del proceso.

Según la entrevista los entrenadores no pueden discriminar los modos en que se relacionan los contenido del PPD, si el contenido es el núcleo que determina las tareas de la preparación, no es extraño que se observe que las tareas seleccionadas en las unidades de entrenamiento son ineficaces.

La objetividad de estas insuficiencias es contundente, pues además la revisión documental arroja que la calidad y completamiento de la documentación no es buena.

Precisamente la tarea que es también portadora en cierta medida del método y las formas de organización, presenta notables insuficiencias, criterio que se confirma tanto en los resultados de la entrevista como de la observación.

Avanzando un poco más no ya en los aspectos externos, sino en la propia dirección y planificación del proceso de entrenamiento, se aprecia que los entrenadores están claro de la necesidad del aumento gradual y progresivo de las cargas, pero desconocen el cómo. Nótese que según los resultados de la observación y la revisión de documentos, ignoran el carácter ondulatorio de las cargas y la relación trabajo descanso.

Otra de las insuficiencias flagrante en el proceso, que es coincidente en cada uno de los métodos de investigación aplicado es la desestimación de la relación objetivo – contenido – método.

Tabla N°.2

Indicadores	Resultados de la Observación	
Tareas a desarrollar	Ineficaz	X
	Eficaz	
	Excesiva	
Exigencia de los métodos y procedimientos	Por debajo	X
	Apropiadas	
Medios utilizados	Por encima	
	Adecuados	
Carácter progresivo del entrenamiento	Inadecuados	X
	Si	X
Carácter ondulatorio	No	
	Si	
	No	X

CONCLUSIONES

La actuación de los profesores no se corresponde con lo normado metodológicamente para su desempeño en esta categoría.

El desempeño metodológico de los entrenadores y su dominio de lo normado en los documentos oficiales no es totalmente correcto.

Las condiciones de trabajo para el desarrollo de la preparación física en tierra no son apropiadas.

REFERENCIAS

1. Collaso A. Sistema de capacidades físicas. Brasil: ICONTE; 2006.

CLASIFICACIÓN DEL RENDIMIENTO COMPETITIVO EN LA DISCIPLINA EVENTOS MÚLTIPLES DEL ATLETISMO CUBANO

Dany Molina Licea

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

danyml@uccfd.cu

INTRODUCCIÓN

Actualizar la clasificación del rendimiento competitivo en la disciplina eventos múltiples del Atletismo cubano.

MÉTODOS

Teóricos: Análisis de Fuentes Documentales, Análisis y síntesis, inductivo – deductivo, hipotético – Deductivo.

Empíricos: Entrevistas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La presente investigación tiene como objetivo darle continuidad a la propuesta del Sistema Único de Clasificación Deportiva para el Atletismo Cubano (SUCAC) presentado en el 2001, en donde se sentaban las bases para normar los rendimientos en cada una de las disciplinas convocadas para todos los Grupos Etarios en que estaba estructurado, en aquel momento el atletismo nacional. En sus recomendaciones el autor planteaba la necesidad de que se actualizara para cada ciclo olímpico, siendo motivo de inspiración del investigador, emprender el estudio de la temática ya que han transcurrido dos ciclos olímpicos y nos encontramos en el tercero sin que esta recomendación se le haya dado seguimiento. Todo lo antes mencionado nos conduce a plantearnos el siguiente problema científico, al cual la investigación debe intentar solucionar, siendo este la necesidad latente de "¿Cómo actualizar la clasificación del rendimiento competitivo de los practicantes de eventos múltiples del Atletismo cubano?" Por lo que se propone un objetivo general para darle solución a dicha problemática, que es: "Actualizar la clasificación del rendimiento competitivo en la disciplina eventos múltiples del Atletismo cubano".

El estudio en cuestión a su vez responde a un interés de la Comisión Nacional de Atletismo, de poseer herramientas que le permitan orientar de forma más concreta la preparación prospectiva de los atletas cubanos y conjuntamente constar con elementos más confiables, con que evaluar el desempeño de atletas y entrenadores.

Para darle respuesta a las metas trazadas se tomaron como referencia los datos en el período del 2003 al 2011, para los Grupos Etarios de 12 – 13 años (Estudiantil), 14 – 15 años (Escolar), Cadetes (16 – 17 años), Juveniles (18 – 19 años) y Mayores en ambos sexos, conjuntamente se tuvieron en cuenta los rendimientos internacionales de Cadetes, Juveniles y Mayores para de esta manera poder otorgarle clasificaciones internacionales a los atletas cubanos, siendo este un estímulo adicional, y al mismo tiempo establecer comparaciones de cómo se encuentran con relación al Mundo. En cada uno de los grupos mencionados se ordenaron los rendimientos competitivos de menor a mayor y fueron seleccionados para cada una de las disciplinas convocadas a los Campeonatos Nacionales en el 2011 en las distintas categorías, los 100 mejores rendimientos competitivos y para los internacionales hasta las 200 mejores.

CONCLUSIONES

En la investigación se logra el objetivo propuesto, elaborándose una nueva clasificación deportiva para el atletismo cubano.

El empleo de los percentiles utilizados en la clasificación permite considerar que esta es una técnica estadística que resultó muy útil para realizar clasificaciones en el deporte.

Los resultados muestrales investigados demuestran valores de poca dispersión, lo que ofrece confiabilidad en las normas que se elaboraron en los diferentes grupos etarios.

No se encontraron puntos de contactos entre las normas para un grupo etario y su subsiguiente, lo que demuestra un desarrollo evolutivo constante del nivel alcanzado por los atletas de los diferentes grupos involucrados.

Los resultados demuestran que la clasificación elaborada puede actuar como material de consulta para elaborar el nivel de calidad que se muestra en las diferentes competencias convocadas.

REFERENCIAS

1. Castañera J. *et. al.* Cargas con diferente orientación funcional en practicantes de atletismo de 10-11 años en Ciego de Ávila. Lecturas: Educación Física y deportes [Internet]. 2006 Feb [citado 2012 Aug 12] 10(93) [aprox. 9 p.]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>.
2. Germano JL. Una metodología para la clasificación del rendimiento deportivo en saltadores y lanzadores principiantes del Estado de Sao Paulo [tesis]. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"; 2002.
3. Moraes A. Atletismo: Selección Masiva [tesis]. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"; 2003.
4. Navas Gómez O. La clasificación del rendimiento en el Atletismo Venezolano de Iniciación [tesis]. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"; 2006.
5. Romero Frómata E. Una metodología para clasificar el rendimiento deportivo en el atletismo cubano [tesis]. Ciudad Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"; 2001.
6. Scrub Mancor M. La clasificación del rendimiento competitivo en el atletismo cubano de iniciación [tesis]. La Habana, Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"; 2003.

INTERVENCIÓN PSICOLÓGICA PARA MEJORAR LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN EL EQUIPO SE SOFTBOL FEMENINO ESCOLAR DE LA HABANA

Dasmiliat Silva Portuondo¹, Marta Hernández Cañizares²

¹INDER Provincial

² Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"
dasmiliat31@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

Valorando la conducta de las atletas en competencias anteriores de la categoría objeto de investigación se ha detectado que existe falta de cooperación entre las atletas, el grupo se encuentra dividido en subgrupos que a veces son liderados por diferentes deportistas cuyos intereses no siempre presentan los del colectivo en general, lo que provoca conflictos y desavenencias que lógicamente afectan el rendimiento del equipo.

MÉTODOS

La investigación fue aplicada a 13 atletas de sexo femenino del equipo de softbol femenino escolar de la Habana. Dentro del método teórico se utilizó: El análisis y la síntesis, La Inducción y Deducción, la Modelación. Dentro del método empírico se encuentran: La observación, el experimental, La técnica sociométrica, La Metodica del clima socio-psicológico.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Análisis de la técnica sociométrica

Dentro de los indicadores a analizar en la 1era técnica el área de simpatía se vio aceptable de forma general. En el área de cooperación se ven afectadas las jugadoras de cuadro y las jardineras. En el área de antipatía las jardineras alcanzan mayor puntuación. En el área de recreación se comportan regular de forma general. En el área deportiva las jardineras van a tener la menor preferencia.

Análisis de la guía de observación

Combatividad: Falta de combatividad

Realización de los roles: No son capaces de asumir los roles a desempeñar

Apoyo moral a los jugadores: Existe en algunas jugadoras

Existencia de discusiones durante el juego: En todo momento aparecen

Análisis de la metódica de clima sociopsicológico.

Según los resultados obtenidos tenemos que dentro de los indicadores determinados en este test, las relaciones interpersonales se presentan de forma inadecuada, va a ver insatisfacción por las actividades, los integrantes del grupo no se sienten identificados con el mismo y no existe cohesión grupal. Para corregir las deficiencias detectadas fue diseñado el siguiente programa de intervención psicológica:

Objetivo general del programa: Mejorar las relaciones interpersonales entre las atletas escolares de Softbol de la EIDE "Mártires de Barbado".

Objetivos específicos:

- Diagnosticar el estado de las relaciones interpersonales que tipifican a este equipo escolar femenino.
- Concienciar a las atletas del estado de las relaciones interpersonales dentro del equipo deportivo.
- Analizar las características de dichas relaciones.
- Concienciar a las atletas de la importancia de mejorar dichas relaciones para el logro de un buen resultado competitivo.

Participantes en el programa de intervención.

- Investigadora

- La intervención va dirigida a todas las atletas del equipo.

Entrenadores.

Contenidos del programa

Sesiones

Sesión 1: Encuentro introductorio

Objetivo: Adecuar las expectativas en relación con los objetivos del programa de intervención.

Métodos. Diálogo y elaboración conjunta.

Sesión 2 La preparación psicológica en el entrenamiento y la competición.

Objetivo: Analizar el papel de la preparación psicológica en el entrenamiento y en la competencia y la relación con la preparación técnico-táctica en nuestro deporte.

Métodos: Dialogo y elaboración conjunta.

Sesión 3. Conversación con los entrenadores

Objetivo: Valorar la influencia de las características del estilo de dirección del entrenador en el trabajo con su grupo.

Métodos: Discusión grupal y diálogo.

Sesión 4. Los problemas de mi equipo son.....

Objetivos: Valorar los principales problemas que afectan la dinámica grupal y las relaciones interpersonales

Métodos: Discusión y análisis de situaciones.

Sesión 5. Análisis de acciones técnico-tácticas en el entrenamiento y la competencia.

(Aplicado en todos los análisis de topes preparatorios y competencia fundamental)

Objetivo: Analizar el nivel de desarrollo de las acciones técnico-tácticas en el entrenamiento y la competencia.

Métodos: Discusión grupal y análisis de situaciones.

Evaluación.

Se evalúa durante toda la implementación, al final de cada sesión y con la observación sistemática realizada. Se analizan los resultados del pre-test y pos-test.

A continuación se presentan las sesiones del programa de intervención psicopedagógica para mejorar las relaciones interpersonales entre las atletas escolares de Softbol de la EIDE "Mártires de Barbado".

CONCLUSIONES

Existe gran aceptación de las lanzadoras por el resto del equipo en las áreas de simpatía, cooperación y recreación; y hacia las receptoras en el área deportiva.

Como insuficiencia se detectó la baja aceptación que tienen las jardineras en el grupo, destacándose negativamente en el área de antipatía.

El equipo carece de combatividad, los roles no son asumidos con responsabilidad, hay falta de apoyo moral entre los jugadores y las discusiones son constantes en los entrenamientos como en los partidos.

Los integrantes del equipo no se encuentran identificados con el grupo, no hay sentido de pertenencia, insatisfacción por las actividades organizadas dentro del colectivo y no hay cohesión grupal.

Por este motivo no podemos catalogar de buenas las relaciones interpersonales y esperamos que el programa de intervención diseñado mejore las relaciones interpersonales entre las atletas y el equipo goce de un clima socio-psicológico favorable, factor importante para el logro de buenos resultados deportivos.

REFERENCIAS

1. Cañizares M. Psicología y Equipo Deportivo. Ed. Deportes; 2004.
2. Cañizares M. Entrenamiento psicológico para el mejoramiento de la eficiencia grupal del equipo deportivo. Tesis para optar por el Grado Científico de Doctor en Ciencias Psicológicas. UCCFD "Manuel Fajardo". La Habana, Cuba; 1999.
3. Castillo LN. Algunas consideraciones acerca de las relaciones interpersonales entre los miembros del equipo de Softbol femenino de 1era categoría de la provincia de Santiago de Cuba. Trabajo de diploma. UCCFD "Manuel Fajardo", Facultad de Santiago de Cuba; 1985.
4. García FE. Psicología del deporte. Ed. Deporte; 1998.
5. García FE. El Equipo Deportivo. Instituto de Medicina Deportiva; 2002.
6. García FE. Herramientas Psicológicas para entrenadores y deportistas. Ed. Deportes; 2004.

PROPUESTA DE MODELO TEORICO MULTIDISCIPLINARIO PARA LA SELECCIÓN DEPORTIVA

Eddy Michel Mulén Hernández

Escuela Internacional de Educación Física y Deporte
eddymh@eiefd.co.cu

INTRODUCCIÓN

La selección constituye hoy día, uno de los momentos fundamentales en el largo proceso de preparación de un deportista, existiendo diversas tendencias en el ámbito internacional sobre los fundamentos y principios de cómo, donde y cuando se debe proceder para iniciarlo.

A partir de esta realidad y teniendo presente la complejidad que reviste este proceso que comprende desde la organización, planificación, control y evaluación, podemos y debemos ver la Selección de Talentos Deportivos como un Sistema donde todas y cada una de las actividades que se realicen en función de su desarrollo deben tener una dirección y seguimiento desde una óptica integradora, encaminada al cumplimiento de objetivos bien enunciados y estructurados a partir de la misión fundamental que encara este proceso.

A partir de estas consideraciones enunciamos como objetivo de este sistema:

La Detección, Control, Evaluación y Promoción de individuos con potencialidades superiores para el logro de elevados resultados deportivos acordes a estas potencialidades, ya que la misión fundamental es lograr detectar la mayor cantidad de personas potencialmente aptas para el logro de elevados resultados.

MÉTODOS

Los métodos teóricos empleados para el desarrollo de esta investigación fueron:

Revisión bibliográfica: Que permitió revisar los documentos necesarios para poder establecer los antecedentes, la evolución y el estado actual del problema de la selección de talentos deportivos en general.

Análisis de contenido: Realizado a distintos documentos que ha permitido profundizar acerca de la selección de talentos en la actualidad en el ámbito universal, posibilitando también comparar los modelos de selección en las diferentes latitudes para poder establecer analogías y diferencias entre los mismos.

La modelación: se emplea para la caracterización globalizadora del objeto de estudio ya que permite la profundización de los conocimientos sobre el mismo y se convierte en un medio de dirección y de toma de decisiones. Además permite representar teóricamente el proceso de selección de talentos y obtener la información necesaria.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Partiendo de una caracterización de los diferentes criterios de selección que se tienen para la búsqueda de talentos y diseño de modelos, se concluye que ninguno de ellos tiene una concepción multidisciplinaria e integradora, que abarque todos los canales de desarrollo que interactúan en el proceso del entrenamiento deportivo, por lo tanto el modelo teórico que se sugiere aplicar en niños debe acercarse a dicha concepción.

Para la elaboración del modelo propuesto, se partió de una valoración de los criterios de selección que plantea E. Hans (1988), J. Manso (1996), la FIFA, la concepción Alemana, los modelos contemplados en los Programas de Preparación del Deportista de Cuba, los propuestos por H. Noa en su Tesis de Master (1999) y los analizados por O. Díaz, en su Tesis de Maestría (2001).

El modelo propuesto parte de las siguientes bases conceptuales:

1. Comprensión y valoración del talento de juego: entendida esta como un indicador de la calidad del proceso de enseñanza y preparación. Para la caracterización de este modelo se establecen los siguientes indicadores: El jugar sin cánones rígidos, es decir, disfrutar del juego con alegría. Interiorizar los principios de juego, para la utilización correcta de las habilidades deportivas. La creatividad en el uso de dichas habilidades, que marca las diferencias individuales entre los deportistas.
2. Las características físicas: determinaran el perfil de capacidades condicionales y coordinativas, orientando un trabajo cuidadoso y progresivo hacia aquellas capacidades más necesarias para el deporte, el desarrollo y mejoramiento de estas capacidades debe apuntar hacia ejercicios específicos del deporte sobre la base de las tareas de carácter general.

3. Las características técnicas: marcaran el derrotero de los niveles de maestría deportiva a que se pretenda llegar, teniendo en cuenta la identificación de las superficies de contacto que se empleen en el deporte y la correcta utilización en función de la interpretación del juego.
4. Las características psicológicas: determinadas por la elevada motivación hacia la actividad, el alto grado de cooperación y colectivismo, la disposición para el entrenamiento y el rendimiento, el elevado nivel de las capacidades volitivas y la auto - confianza, constituirán un perfil ideal a lograr.
5. Estudio del componente genético: concebido desde el punto de vista del conocimiento de características y rasgos sobresalientes en el campo de la actividad física y deportiva de padres, abuelos, etc., y otros aspectos que puedan ser estudiados en este campo.
6. La caracterización antropométrica: determinada por una evaluación morfológica permite caracterizar al deportista en su, composición corporal y somatotipo.

CONCLUSIONES

Hoy en día no existe un criterio único que contemple todos los aspectos fundamentales a tener en cuenta para la selección deportiva en general, sino, por el contrario existen diferentes puntos de vista que caracterizan la concepción de los autores y el entorno donde se desenvuelve.

La selección deportiva debe concebirse como un proceso sistémico a partir del momento de iniciación con una concepción multidisciplinaria e integradora.

REFERENCIAS

1. Barrios J, Ranzola A. Manual para el deporte de iniciación y Desarrollo. Venezuela: Instituto Nacional del Deporte; 1995.
2. Blázquez Sánchez D. La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: editorial INDER; 1995.

PROPUESTA DE UN SISTEMA DE SELECCIÓN DEPORTIVA PARA EL BÉISBOL DE LA EIDE DE LA HABANA

Eduardo Ulacia Alfonso

C.D. "Ciro Frías"

INTRODUCCIÓN

Se ha detectado por la Comisión Técnica Provincial de Béisbol de La Habana, que algunos atletas después de transitar con éxito por las categorías escolares y juveniles presentan limitaciones en su paso a la primera categoría, apuntando como una de las causas, la existencia de deficiencias en el proceso de selección deportiva. El autor del trabajo se propuso profundizar en la problemática existente alrededor de la selección deportiva en el Béisbol, donde el análisis del sistema existente planteado en el Programa de Preparación del deportista de este deporte es un paso primario, para sobre esa base elaborar y proponer un sistema actualizado de selección deportiva (pruebas y normas para la selección por etapas) en la EIDE "Mártires de Barbados".

El objetivo de esta investigación es diseñar un sistema de selección deportiva para el Béisbol, categoría 15- 16 años de la EIDE de La Habana.

MÉTODOS

En el desarrollo de la investigación se utilizaron la revisión documental, análisis y síntesis, criterio de especialista mediante la encuesta, la medición y estadística descriptiva.

Participaron los 25 atletas de Béisbol, categoría 15-16 años de la EIDE "Mártires de Barbados".

La investigación se desarrolló en tres etapas: Diagnóstica (permitió la determinación de la situación actual del objeto de estudio), Diseño (elaboración de la propuesta) y Validación de la propuesta.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se realizaron modificaciones al sistema de selección deportiva en (selección por etapas) para lo cual se concibió el tener en cuenta criterios de selección por área de juego ,modificando ello los indicadores físicos, técnicos de los planteados en el Programa de Preparación del Deportista y agregando además indicadores antropométricos y de desempeño competitivo. Posteriormente se aplicaron las pruebas a los peloteros estableciendo una puntuación para evaluar a los mismos contrastándose estas puntuaciones con los resultados competitivos de la fase clasificatoria del Campeonato Nacional, categoría 15-16 años a los que también se les otorgó una puntuación.

Los jugadores que más puntuación obtuvieron fueron los Jardineros con una media de 71.8 puntos destacándose fundamentalmente en las pruebas normativas

Se observa una baja puntuación de los receptores con una media de solo 57.3 puntos, en cuanto a pruebas antropométricas los jugadores de cuadro son los que exhiben mejores índices con 8.1 puntos además de ser los más eficientes en la competencia,

Los lanzadores son los de más bajo resultado general sobre todo por los discretos resultados competitivos que registraron 4 de los 9 lanzadores del equipo.

CONCLUSIONES

Para lograr una mayor efectividad en la captación de posibles talentos el nuevo sistema de selección deportiva para el Béisbol de la EIDE de La Habana debe tener en cuenta por áreas de juego, indicadores físicos, técnicos, antropométricos y el desempeño competitivo.

Para realizar una mejor selección en la categoría 15- 16 años los jugadores deben alcanzar:

-Atletas de segundo año deben obtener como mínimo 75 puntos.

-Atletas de primer año deben alcanzar 65 puntos.

REFERENCIAS

1. Comisión Nacional de Béisbol. Programa de Preparación del Deportista. La Habana Editorial Deportes; 2009.
2. Franger R. Tendencias Contemporáneas del Béisbol. La Habana: Editorial Deportes; 2007.
3. Franger R. Del Béisbol Casi Todo: La Habana: Editorial Deportes; 2006.
4. Ealo de la Herrán J. Béisbol. Ciudad de la Habana: Editorial Deportes; 1990.

ESTUDIO COMPARATIVO DE LOS RESULTADOS COMPETITIVOS DE LEVANTADORAS PESAS MEXICANAS DE ELITE MUNDIAL

Ernesto Alvarado Suárez¹, Carlos Cuervo Pérez²

¹Secretaría de Educación Pública

² Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"
halterofilos231@hotmail.com

INTRODUCCIÓN

En México hay una marcada tendencia hacia las levantadoras de pesas en relación con el equipo varonil, en el sentido de la obtención de resultados a nivel internacional, escenario en el cual han tenido participación destacada en juegos centroamericanos, panamericanos, campeonatos mundiales y juegos olímpicos, a pesar del importante papel de las mujeres en el levantamiento de pesas la metodología utilizada, particularmente algunas tablas como la curva del rendimiento en el levantamiento de pesas según Román [1]. Requieren ser ajustadas y comparadas contra resultados reales y actuales de levantadoras de elite, tomando en cuenta que se encuentren dentro del contexto nacional.

El objetivo de esta investigación es realizar un estudio comparativo de la dinámica de los resultados deportivos de las levantadoras Mexicana fin de diagnosticar el estado actual del contexto nacional y realizar ajustes a los valores de referencia contenidos en las tablas.

MÉTODOS

Se seleccionó un grupo de seis levantadoras de pesas mexicanas y se recopiló información de sus mejores resultados de una base de datos, así como de revistas e internet de los rankings mundiales para obtener la trayectoria individual en arranque, envión y biatlón de su mejor resultado anual de los últimos diez años o más se compararon contra la tabla de la curva del rendimiento de acuerdo con la edad de inicio en el deporte y con la división de peso, realizando el ajuste debido cuando existió cambio de división. Posteriormente se analizó la tendencia existente entre el arranque y el envión de acuerdo a la tabla de interrelación de ejercicios femenino para determinar si las levantadoras tienen predominio en una u otra modalidad y como cambia este durante su trayectoria deportiva. Finalmente se compararon los resultados obtenidos de los gráficos y las tablas antes mencionadas.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

De acuerdo a la tabla de la curva del rendimiento las pesistas deberían mostrar sus mejores resultados entre los 24 y 28 años, mientras que 3 de las 6 levantadoras analizadas obtuvieron su mejores marcas entre los 30 años y 32 años, particularmente casos en los que la procedencia deportiva era la gimnasia artística, dato que aporta información importante a este respecto, las otras levantadoras que se iniciaron en el rango denominado ideal promedio de 14 años, da como resultado que la dinámica de sus resultados se asemeja a la trayectoria recomendada de acuerdo a la edad y años de experiencia. En el análisis de la interrelación de los ejercicios 4 de 6 atletas con más de 10 años de trayectoria tienden a ser más arranquistas conforme avanza su carrera, 2 de ellas comienzan siendo arranquistas para luego cambiar su predominio.

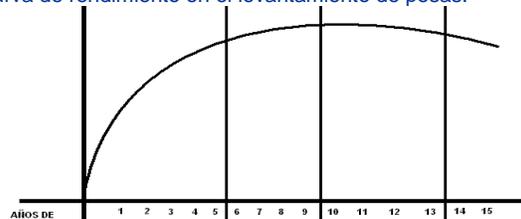
CONCLUSIONES

En el caso de la interrelación de los ejercicios debido a que el arranque es un elemento más técnico las levantadores mejoran en este elemento conforme su maestría deportiva aumenta, aunque coinciden también en una talla ligeramente por encima del rango estándar debido mayor trayecto de aceleración que proporcionan segmentos corporales más largos, mientras que atletas con procedencia de la gimnasia pasaron de un dominio del elemento técnico del arranque a un dominio del elemento de fuerza que es el envión a los años de desarrollo de este elemento, aunque también denota las tendencias metodológicas en cuanto al énfasis que se da al trabajo técnico o al trabajo de fuerza en el caso de estas dos levantadoras.

REFERENCIAS

1. Román I. Levantamiento de Pesas. Período Competitivo. La Habana: Ed. Científico-Técnica; 1986.

Curva de rendimiento en el levantamiento de pesas.



VOLÚMENES DE NADO EN ATLETAS DE LA ACADEMIA PROVINCIAL DE NATACIÓN DE PINAR DEL RÍO EN LA CATEGORÍA 13/14 AÑOS

Ernesto Fuentes Lorenzo¹, Delio González Morales², Juan Manuel Díaz Carús²

¹Academia Provincial de Natación, Pinar del Río

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

INTRODUCCIÓN

En el curso escolar 1978 – 1979 se crea el Programa de Preparación del Deportista de Natación (PPD), el que se ha ido perfeccionando sistemáticamente, constituyendo un instrumento de trabajo de los entrenadores y funcionarios de la natación de nuestro país.

Los volúmenes propuestos por el mismo para la categoría 13/14 no son cumplidos por los atletas de la Academia Provincial tanto en lo cuantitativo como en lo cualitativo. Dadas las características particulares de la provincia con pocas instalaciones e inestables rendimientos, llegan con un déficit en su preparación técnica y bajos niveles de resistencia de hasta el 50 % de los volúmenes de nado propuestos por el programa. Esto ha provocado que no se alcancen resultados competitivos satisfactorios y con ello desmotivación y deserción por parte de los alumnos, lo cual conlleva a un estudio de los volúmenes de nado y su correspondiente adecuación acorde a las características individuales y colectivas de los equipos.

Situación problemática:

En la Natación pinareña inciden diversos factores que atenta contra su desarrollo, siendo el inicio tardío en la práctica del deporte, la carencia de piscinas con un funcionamiento estable y las bajas temperaturas en el periodo invernal, los que más afectan el proceso. Esto ha provocado que los atletas de la Academia de Natación tengan un déficit en su preparación de hasta el 50 por ciento, tanto en el cumplimiento de los objetivos pedagógicos (técnica), así como en el cumplimiento de los volúmenes de nado propuestos por el PPD.

Problema:

¿Cómo adecuar los volúmenes de nado a utilizar en la planificación del entrenamiento con los atletas de la categoría 13/14 años de la Academia de Natación de Pinar del Río que permitan incrementar el rendimiento y obtener resultados satisfactorios?

Objetivo general:

Incrementar el rendimiento de los atletas de la Academia Provincial de Natación en Pinar del Río, mediante la aplicación de nuevos volúmenes de nado.

MÉTODOS

La presente investigación se desarrolla en los cursos 2007-2008 y 2008-2009 con 8 atletas de 13 y 14 años de edad, de ambos sexos de la Academia Provincial de Natación de Pinar del Río. La metodología da continuidad al trabajo realizado con ellos en cursos precedentes, en los cuales se realizaron adecuaciones a los volúmenes de nado aplicados debido al déficit de entrenamiento que traían de categorías anteriores.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En las tablas 2 y 4 se observan los volúmenes planificados en las diferentes direcciones de entrenamiento para la muestra estudiada. Los mismos no se dividen entre las 40 semanas para las cuales está diseñado el programa, tampoco entre las 320 sesiones previstas en nuestro trabajo, ya que estará en dependencia de la etapa de preparación en que se encuentran los atletas en correspondencia con los objetivos de los microciclos, mesociclos y períodos.

Además, al reducir el número de sesiones por semana aumenta el tiempo de recuperación entre las mismas, logrando en los atletas mayor restablecimiento de las reservas energéticas, factor fundamental en el proceso de adaptación de los nadadores jóvenes. Es de destacar además, que al realizarse fundamentalmente mesociclos de 6 semanas de entrenamientos en lugar de 8 se repiten los mismos con mayor frecuencia trayendo consigo mayor distribución de los volúmenes de nado, por ejemplo en lo que se realizan 3 meses de 8 semanas (tabla 5), para un total de 24, lo que permitiría 9 semanas de trabajos de RII. Al realizar mesociclos de 6 semanas se obtendrían 12 semanas de RII, logrando con ellos una mejor distribución de esta capacidad, la cual es uno de los objetivos fundamentales a desarrollar en estas edades.

En las tablas de progresión se observa como la progresión anual de los atletas que participaron en los eventos evaluados de un año a otro fue

satisfactoria. De los 39 eventos nadados por los 8 atletas que conforman la muestra, en 28 de ellos se cumplió la progresión anual superior al 3 por ciento para una efectividad del 71.7 por ciento, en 11 eventos aunque no se alcanza este crecimiento se muestra progresión en su rendimiento deportivo. De los eventos nadados con adecuada progresión, 8 se encuentran por encima del 5 por ciento de crecimiento, superando el rango establecido como normal.

Se pudo observar el alto desarrollo alcanzando por la totalidad de los atletas, que los ubicó en las finales de los eventos en que se presentaron, logrando incluso implantar record en algunos de ellos. En este análisis se debe valorar además el desarrollo multilateral de los atletas que participan en disímiles eventos y distancias, pues no ha culminado la etapa de especialización.

A pesar de este trabajo no se pudo continuar con todos los atletas al eliminar estas categorías de los centros provinciales, algunos de ellos continuaron su preparación durante el 2010 en eventos más específicos.

En la investigación se constató la tendencia a la mejora de sus marcas en edades superiores más cercanas a la media internacional y con la progresión adecuada, siendo lo más significativo de estos resultados la integración de 4 alumnos al equipo nacional que participó en el campeonato Inter. Islas del Caribe, donde se obtuvo una medalla de oro y diversos 4tos y 5tos lugares en otros resultados.

CONCLUSIONES

Los volúmenes de nado aplicados permitieron mejorar el rendimiento deportivo en los eventos en que participaron los atletas de la Academia Provincial de Natación de Pinar del Río.

El comportamiento de los resultados obtenidos en la muestra estudiada y la bibliografía consultada es acertada; coincidiendo con el porcentaje anual de crecimiento del 3 al 5 por ciento.

Volúmenes del (PPD) para 13 años:

	TOTALES
Volumen General (KM)	1960
Promedio de Volumen/Semana	49
Sesiones/Semana	10
TRABAJO EN AGUA	ANUAL
Resistencia I	1646,0
Resistencia II	225,0
MV02	32,0
Resistencia Lactácida	22,0
Velocidad	35,0

Volúmenes del (PPD) para 14 años:

	TOTALES
Volumen General (KM)	2200
Promedio de Volumen/Semana	55
Sesiones/Semana	10
TRABAJO EN AGUA	ANUAL
Resistencia I	1723,3
Resistencia II	293
MV02	37,6
Resistencia Lactácida	32
Velocidad	38,3
Tolerancia Lactato	1,4

METODOLOGÍA PARA EL INCREMENTO DE LA EFECTIVIDAD DE LAS ACCIONES DEL (K-2) EN LOS VOLEIBOLISTAS DE LA CATEGORÍA 12-14 DE LA HABANA

Frank Medina García¹, Jorge Pensado Delgado¹

¹Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
frankmg@uccfd.cu

INTRODUCCIÓN

El voleibol moderno es un deporte que está comprendido entre los juegos deportivos, es variable a partir de que no existen acciones similares en su ejecución, ni en el tiempo en que se ejecutan las mismas, lo que define qué exista una combinación de ejercicios de rapidez, fuerza rápida, flexibilidad y resistencia, casi todas las acciones son compuestas y van a estar en función de tres aspectos fundamentales que son la rapidez, la coordinación, y el dominio del balón, a partir de ahí las mismas se van a realizar con alto grado de interrelación entre los jugadores.

Un análisis de ello nos lleva a plantear que el juego moderno de voleibol no solamente se decide en el K1 o el K2, sino que existe una faceta muy importante del mismo a la que muchos llaman el juego medio, que surge como tal de la aplicación de elementos técnicos de la defensa y por lo tanto aparece el contraataque ^[1].

El K2 como solución táctica ^[2] de relevancia dentro del juego ocupa un lugar importante, pues marca la diferencia en el resultado de juego de un equipo en el Voleibol contemporáneo.

El comportamiento del rendimiento deportivo del equipo de Voleibol 12-14 años en las principales competiciones de la categoría ha ido en detrimento, pues no se alcanzan resultados que lo ubiquen dentro del cuadro de medallas en la competencia fundamental.

El presente trabajo tiene como objetivo general diseñar una metodología para el incremento de la efectividad de las acciones del complejo 2 (K2) durante la realización del ejercicio competitivo.

MÉTODOS

Revisión Documental: Se revisaron y consultaron diferentes bibliografías para considerar los diferentes elementos que nos brindan referente al tema que se trata en el presente trabajo investigativo y luego corroborar sus criterios con nuestra experiencia personal.

Observación: Nos permite conocer la realidad mediante la percepción indirecta del objeto de estudio en condiciones naturales.

Encuesta, Entrevista

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Principales resultados de la encuesta aplicada a los entrenadores.

El 100% de los entrenadores sólo evalúan el desempeño táctico a partir de los resultados estadísticos que obtienen al finalizar cada juego (masmenos). El 90% realiza la preparación táctica de su equipo a partir de las posibilidades reales de sus jugadores.

El 100% no expresa con exactitud qué tipo de acción táctica es la que resulta más eficiente dentro de su equipo en el K-2 y en qué condiciones se emplea; además, no tienen constancia que exista una metodología que posibilite evaluar el desempeño táctico defensivo-ofensivo de los jugadores

Resultados de la observación

En la observación a los entrenamientos se constató que las acciones del complejo 2 que predominaban eran las de equipo. Se apreció que la frecuencia de acciones del k-2 solo se entrenan cuando se trabaja k-1 contra k-2, por lo que no se fraccionan los ejercicios que pertenecen a dicho complejo.

Resultados de la revisión de documentos oficiales

La revisión de los Programas de Preparación del Deportista (PPD) (2002-2006), evidenció que no se reflejan orientaciones para realizar una evaluación del desempeño del K-2, coincidiendo con lo expresado por el 100% de los entrenadores encuestados.

CONCLUSIONES

No se emplea dentro del proceso de entrenamiento la fragmentación del complejo-2.

REFERENCIAS

1. Morrel Díaz Y. El contra-ataque en el juego de Voleibol masculino en la élite mundial [tesis]. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”; 2003.
2. Volley Teach (edición táctica. En COE (Ed). Madrid. COE. Onall Voley Voleibol de potencia. Buenos Aires. Confederación Argentina; 1989.

DIAGNOSTICO DEL DESEMPEÑO TÉCNICO DE LOS REMEROS CATEGORÍA 13–15 MASCULINO DE LA ESCUELA NÁUTICA DE LA HABANA

Gerardo Utria Barrera

Comisión Nacional de Remo
remo@inder.cu

INTRODUCCIÓN

En la actualidad se le presta gran atención a la formación investigativa del profesional del deporte para que este pueda satisfacer las demandas del mundo contemporáneo, las cuales exigen profesionales comprometidos con el deporte, y por lo tanto, con su transformación creadora desde bases científicas.

El desarrollo acelerado de los avances de la ciencia y la técnica y el constante perfeccionamiento del proceso de preparación técnica del deportista que se lleva adelante en la Escuela Náutica de La Habana, exige la atención especial al mejoramiento de los procesos de evaluación cuantitativa del desempeño técnico de los remeros, protagonistas principales de los cambios que se llevan adelante. Hacia esa dirección se encamina el resultado de la presente investigación, el cual consiste en la propuesta de un "Instrumento para la evaluación cuantitativa del nivel de desempeño técnico de los remeros categoría 13–15 masculinos de la Escuela Náutica de La Habana".

El estudio realizado y los resultados del diagnóstico favorecieron determinar que se aprecia un desconocimiento parcial del modelo actuante, lo cual tributa a que las formas vigentes de evaluación del nivel de desempeño técnico de los remeros no aseguran las funciones pedagógicas del control del proceso de preparación técnica del deportista. La bibliografía revisada y las encuestas realizadas nos dan con certeza que las formas de control de la técnica vigente carecen de solides, tales como la boga y repeticiones de ejercicio reflejadas en el programa de preparación de deportista.

Respuesta principal al objetivo trazado por la investigación, fue el instrumento para la evaluación cuantitativa, el cual se complementa con un grupo de los fundamentos teórico- metodológicos de la evaluación del desempeño técnico de los remeros.

La detección y prueba n instrumento de evaluación cuantitativa del desempeño técnico de los remeros de la categoría 13 – 15 masculinos de la escuela náutica de La Habana que garantice las funciones pedagógicas del control. Debido a que la bibliografía revisada y las encuestas realizadas nos dan con certeza que las formas de control de la técnica vigente carecen de solides, tales como la boga y repeticiones de ejercicio reflejadas en el programa de preparación de deportista.

MÉTODOS

Los métodos teóricos, empíricos y el estadístico-matemático utilizados permitieron sistematizar, diagnosticar, interpretar resultados y modelar la propuesta aplicada a una muestra representativa, evaluando su aplicación en la práctica.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La aplicación de un instrumento de evaluación cuantitativa del nivel de desempeño técnico de los remeros de la categoría 13 – 15 masculinos de la Escuela Náutica de La Habana que garantice las funciones pedagógicas del control declarados en la muestra, permitió comprobar la efectividad del mismo en la preparación de los deportistas y por tanto elevar su nivel de desarrollo para asumir su desempeño técnico y contribuir a su calidad en las instituciones deportivas.

CONCLUSIONES

Se confirman los posicionamientos referidos en estudios precedentes en relación a que el establecimiento de las características del elemento técnico a partir de la definición del modelo, es premisa para el logro de buenos resultados competitivo

Existe desconocimiento parcial del ordenamiento lógico de la enseñanza de los elementos de técnica contenidos en el Programa de preparación del deportista.

REFERENCIAS

1. Bompa TO. Theory and methodology of Training: the Key to Athletic Performance. Dubuque, Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company; 1983.
2. Sánchez Domínguez Y. (2008). Sistema de ejercicio para el aprendizaje en el período inicial de la técnica de la remada en la canoa en atletas de 11 a 12 años que ingresan a la academia provincial de deportes náuticos del municipio Mariel.
3. FISA. Effective Sculling. DVD-ROOM Athens 2004 Olympic Rowing. Regatta Footage; 2005.
4. Herberger E. Remo. Ciudad de La Habana: Editorial Científico – Técnica; 1984.
5. Hernández Prado CM. Sistema de control biomecánico para retroalimentar la carrera de cien metros planos [tesis]. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"; 2000.
6. Kleshnev, V. Modelling of distance per stroke. Disponible en: <http://www.biorow.com/>

PROCEDIMIENTO PARA LA OPTIMIZACIÓN DE LA PREPARACIÓN FÍSICA GENERAL DE LOS SABLISTAS, CATEGORÍA 13-15, DE LA EIDE "MÁRTIRES DE BARBADOS"

Grettel Polo Bugallo¹, Beatriz Sánchez Córdova², Gloria Barroso Rodríguez²

¹Escuela Internacional de Educación Física y Deportes

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

pablota@eiefd.co.cu

INTRODUCCIÓN

La Escuela de Iniciación Deportiva Escolar, EIDE "Mártires de Barbados", de La Habana, en el deporte Esgrima, arma de sable, sexo masculino, categoría 13-15 años los entrenadores manifiestan que se han presentado esgrimistas con problemas en la fuerza, la resistencia y en la velocidad, y se ha tenido que fortalecer estas capacidades para crear la base que permita una disposición aceptable para establecer la preparación técnica posterior.

Para dar solución a la problemática identificada se ha definido el siguiente **objetivo**: Diseñar un procedimiento metodológico para perfeccionar el proceso de planificación de la Preparación Física General de los sablistas de la categoría 13-15 años de La Habana.

MÉTODOS

Utilizaremos métodos del Nivel Teórico y del Nivel Empírico entre los que se destacan los siguientes: Revisión documental, Análisis y síntesis, Inducción-deducción, Entrevista a los entrenadores con el fin de saber cómo planifican y trabajan la parte de la preparación física general.

También utilizamos el Método estadístico matemático para realizar cálculo porcentual y se empleó el programa Microsoft Office Excel 2003 para elaborar la Estadística Descriptiva (Media)

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Como parte de la Metodología utilizada en el análisis, para la población seleccionada que son los esgrimistas de la categoría 13-15 años de la EIDE "Mártires de Barbados", modalidad sable, con una experiencia deportiva entre los 3 a 4 años en el deporte, fue efectuada la primera medición inicial de la condición física que poseían al comenzar la preparación. Se aplicó un primer test diagnóstico del 26 al 30 de septiembre del 2011 con una serie de pruebas que indican el nivel de preparación física de inicio del período de entrenamiento. Para ello se sacó la media de cada prueba y se llevó a una escala. Los resultados obtenidos arrojaron que de manera general los sablistas de la categoría 13-15 años deben desarrollar la fuerza y la resistencia.

CONCLUSIONES

Diagnosticando y Valorando la planificación del contenido de la preparación física general en el equipo de sable masculino, se reflejan los parámetros a desarrollar, pero no se observa relación de la P.F.G con las exigencias de la competencia.

REFERENCIAS

1. Díaz JA, Hernández H. Aspectos y elementos a tener en cuenta en la preparación física general y especial del esgrimista [tesis]. Ciudad de la Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"; 2000.
2. Zoltan B, Polgar J. La metodología de la esgrima con sable. Ciudad de la Habana: Editorial Pueblo y Educación; 1990.

Resultados del 1er Test Físico

Sujeto	Plan	Abd	Cucl	S/L	30m
1	15	15	20	2,20	5,15
2	19	19	21	2,30	5,09
3	19	19	22	2,25	5,12
4	8	17	20	2	5,84
5	8	14	21	1,7	5,79
suma	69	84	104	8,15	26,99
media	14	16	21	2,04	5,04
Sujeto	5x6m	14x4m	Flexib.	1000m	
1	9,1	12,45	13	3,51	
2	9,13	12,57	9	3,36	
3	9,84	12,38	16	3,55	
4	10,66	14,34	8	4,2	
5	10,75	13,75	-1	4,33	
suma	49,48	65,49	45	18,95	
media	9,9	13,1	9	3,79	

MEDIO MULTIPROPÓSITO A APLICAR EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA –APRENDIZAJE DEL ATLETISMO EN LA CATEGORÍA 12-13 AÑOS

Henry Cardero Batista¹, Delio González Morales², Lázaro De la paz Arencibia², Miguel Rodríguez Mesa³

¹EIDE “Mártires de Barbados”

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

³Universidad Agraria Mayabeque

INTRODUCCIÓN

El Atletismo es un deporte individual, cíclico, de esfuerzos variables y continuos, caracterizado por la combinación de fuerza, velocidad, resistencia y un alto sentido de la coordinación de los movimientos.

El atletismo en la EIDE “Mártires de Barbados” que radica actualmente en la provincia de La Habana, donde también entrenan los atletas de la provincia Mayabeque han obtenido resultados inestables en los últimos años en los juegos escolares. Una de las áreas de mayor dificultad es el área de velocidad. La carencia de medios de enseñanza ha provocado un elevado número de errores técnicos en las distintas pruebas atléticas en el combinado de velocidad, lo que ha repercutido de forma negativa en cuanto al rendimiento competitivo de los atletas.

La investigación tiene como objetivo elaborar un medio de enseñanza multipropósito como proceso de enseñanza aprendizaje, para elevar la eficiencia técnica de los atletas del combinado de velocidad de la categoría 12-13 años en la EIDE Mártires de Barbados.

MÉTODOS

La muestra estuvo conformada por 7 atletas de 12-13 años del equipo de combinado de velocidad de la provincia Mayabeque. La investigación fue realizada durante el período preparatorio con vista a participar en el Campeonato Nacional Escolar.

Se aplicó un test de control de carreras con vallas, el primer diagnóstico se efectuó en la semana 3 y el segundo en la semana 14, para de esta manera establecer comparaciones en cuanto al número de errores en la técnica antes y después de la utilización del medio de enseñanza.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con los datos obtenidos se establecen comparaciones en cuanto a la cantidad de errores entre los elementos técnicos que forman parte de la técnica de la prueba atlética de Carreras con Vallas (CV), el mayor número de errores se observó en los siguientes elementos: Pierna de Ataque (P.AT), Pierna de Abducción (P.AB) Coordinación de los brazos (C.B). También fue analizado el total de errores (T.E) en ambos diagnósticos, así como la evaluación (Ev) en los diferentes ejercicios.

En el primer diagnóstico se observa que los atletas cometieron un elevado número de errores, 13 en total, incidiendo con mayor fuerza la pierna de abducción y durante la caída, descoordinación del braceo. De modo general se obtuvo una evaluación inicial de regular (tabla 1, figura 1).

Con el objetivo de lograr resultados superiores a los alcanzados en el primer diagnóstico y utilizando el medio multipropósito elaborado, se realizó un grupo de ejercicios durante 11 semanas para mejorar la técnica de los atletas de la muestra estudiada.

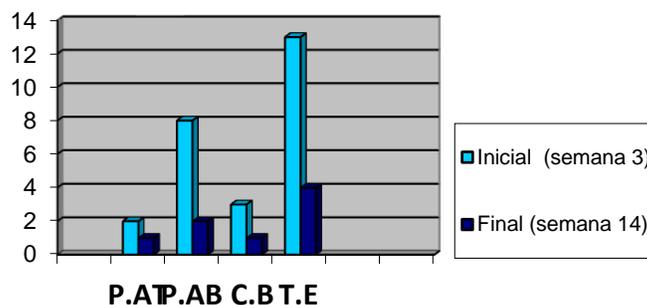
- Acción de empuje y evasión de la pierna de despegue o abducción por el lado de la valla.
- Colocar una valla aproximadamente a un metro de distancia de la pared, el atleta se coloca por el lado y realiza abducción.
- Como el anterior pero la valla más alta que la otra imitando abducción con ayuda del compañero.
- Caminando realizar ataque abducción con las vallas a tres metros una de otra.
- Carrera elevando muslo y realizar ataque abducción.
- Carrera en trote moderado realizar ataque abducción.

Después de aplicados los ejercicios se realizó un segundo diagnóstico para evaluar la eficiencia técnica de los atletas. Los resultados demuestran que se disminuyeron considerablemente el número de errores técnicos con respecto al primer diagnóstico y solo se obtuvieron 4 errores técnicos en los atletas estudiados, con evaluación final de eficiente.

Tabla N^o1: Resultados de los errores técnicos observados en las carreras con vallas en los atletas del combinado de velocidad en la EIDE Mártires de Barbados.

Diagnostico	P.AT	P.AB	C.B	T.E	E.v
Inicial (semana 3)	2	8	3	13	R
Final (semana 14)	1	2	1	4	E

Figura N^o1: Comparación entre diagnósticos de los errores técnicos en los atletas del combinado de velocidad categoría 12-13 años Mayabeque.



CONCLUSIONES

Mediante la aplicación del medio de enseñanza multipropósito durante el período preparatorio, se mejoró la técnica de las carreras con vallas en los atletas del combinado de velocidad categoría 12-13 años provincia Mayabeque.

REFERENCIAS

1. Forteza de la Rosa, A. Entrenar para ganar. Madrid: Ed. Pila Teleña; 1997.
2. Grosser M, Neumaier. Técnicas de Entrenamiento. Barcelona: Ed. Martínez Roca; 1992.

LA FRECUENCIA DE ATAQUE EN EL JUDO JUVENIL MASCULINO DE LA EIDE "MÁRTIRES DE BARBADOS"

Hernán González Tellez¹, Yusimil Ramos Quian²

¹Dirección Municipal de Deportes de Marianao

²Escuela Internacional de Educación Física y Deportes
charliethx2002@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Las exigencias actuales de la actividad competitiva del judo demandan del atleta un elevado nivel tanto de la preparación física como técnica debido al aumento de los regímenes de ejecuciones técnicas, los riesgos ante las amonestaciones por pasividad y el comportamiento que han tomado otros indicadores que caracterizan esta actividad.

Tanto así que en el último campeonato nacional de la categoría juvenil el equipo de judo de la EIDE obtuvo el primer lugar; mas en el 80% de los combates dicho resultado se vio comprometido, al apreciarse entre otras deficiencias una baja capacidad para mantener la frecuencia de ataque en el tiempo de duración del combate cuando este lo demanda por parte de los atletas.

MÉTODOS

En nuestra investigación que se inició en octubre se registraron los valores de la Z(I) zona de intensidad máxima y los % de los tiempos en los umbrales energéticos con el test de Konkorin y la fórmula de Carbones, ambos de probada capacidad predictiva para determinar el estado inicial de la capacidad objeto de investigación, además de las mediciones del resto de las capacidades necesarias de la disciplina deportiva; aplicándose 10 encuestas (la totalidad del equipo), 4 entrevistas a entrenadores, revisión documental de la planificación del entrenamiento deportivo de la categoría, las mediciones se aplicaron por el protocolo de observación a 25 sesiones de entrenamientos 7 competencias y 3 topes eliminatorios, revisión documental de 5 videos de competencias todos analizados bajo la opinión de especialistas relacionados en los anexos con aplicación de los cálculos de estadística descriptiva.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los valores arrojados del test de Konkorin Z(I) máxima individual y los % del tiempo en los umbrales energéticos relacionando estadísticamente sus resultados permitiendo diagnosticar el estado inicial de los judocas para posterior constatación con las observaciones y estado final. En la (Auto percepción de las capacidades) el análisis de los resultados de las encuestas a los judocas donde el 100% de los judocas refieren sentirse entre muy bien y bien respecto a los niveles de **Fuerza**, respecto a la **coordinación** por ambas manos un 10% sentirse mal, un 20% regular y un 70% **solo bien**, respecto a la **velocidad** de ejecución un 30% regular, un 60% y solo un 10% refiere sentirse muy bien, respecto a la **Resistencia (por encima de tres min de combates)** un 30% refiere sentirse regular, un 50% sentirse bien, y un 20% muy bien. El análisis de las entrevistas a los entrenadores y su relación con la planificación del entrenamiento deportivo de la categoría y la tabla 4 el comportamiento de los indicadores del protocolo de observación respecto a las sesiones de entrenamiento, competencias y topes que permitieron una caracterización de la actividad competitiva actual referente a la capacidad de mantener la frecuencia de ataque en la extensión del combate quedando sentadas las condicionantes que regirán la elaboración de la metodología.

CONCLUSIONES

La capacidad de mantener los esfuerzos continuos en toda la duración del combate (Frecuencia de ataque) depende primeramente de la resistencia específica que posee el judoca, la cual su vez que caracterizada tanto de las expresiones de dicha capacidad como de la variabilidad de los recursos técnicos que posee el judoca y a su vez de la caracterización desde el punto de vista metabólico con que el judoca con regularidad le da solución a la actividad competitiva es en este punto donde toma matices de carácter individual el entrenamiento deportivo y son tenidos en cuenta al proponer la metodología que se diseñara en aras de obtener la competencia que se requiere en el judoca acorde al nivel competitivo.

REFERENCIAS

1. Copello JM. Metodología del entrenamiento deportivo desde la perspectiva de los deportes de combate; 2007.
2. Díaz Socarras J. Caracterización del Judo como actividad competitiva teniendo en cuenta las particularidades individuales de los atletas [tesis]. Ciudad de la Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"; 1999.
3. Forteza de Rosa A, Ranzola A. 1988 Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Ciudad de la Habana: Editorial Científico-técnica; 1988.
4. Gras CM. Sistema metodológico de ejercicio para el entrenamiento de la Fuerza de la Resistencia Especial de los judocas de la ESFAR Santiago de Cuba [tesis]. Ciudad de la Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"; 2002.

REDIMENSIÓN DEL SISTEMA DE PREPARACIÓN PARA EL DESARROLLO DE LA CAPACIDAD DE SALTO

Ídolo Gilberto Herrera Delgado¹, Antonio Iznaga Dapresa², Alexis Hendrickson

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

²Instituto de Medicina Deportiva

El siguiente trabajo investigativo trata de forma sintetizada de demostrar cómo se ha ido redimensionando un sistema de preparación física durante más de tres décadas (1989- 2001- 2011) con resultados cualitativos en cuanto el aumento paulatino del alcance vertical con una mano, de tres poblaciones que difieren teóricamente en su cultura, temperamento, somatotipo y preparación psicológica para el entrenamiento deportivo, pero lo más importante es que durante sus procesos de entrenamiento los caminos para desarrollar esta capacidad ha diferido en sus principios, metódica de empleo y posibilidades de establecerse con su rendimiento dentro del primer nivel mundial e internacional.

La utilización de varios métodos para el desarrollo de las capacidades físicas tanto condicionantes como determinantes teniendo en cuenta las posibilidades de desarrollo miogenico se han tenido en cuenta para la construcción de la capacidad motivo de este trabajo.

Se ha utilizado el método pliométrico para el control pedagógico de la investigación obteniendo valiosos resultados, los cuales han permitido revertirlos en las otras direcciones del entrenamiento.

DIAGNOSTICO DE LAS PRUEBAS TÉCNICAS PARA LA SELECCIÓN DE LOS NADADORES QUE INGRESAN AL ALTO RENDIMIENTO DEPORTIVO

Imaday Núñez González

Escuela "Cesáreo Fernández"

INTRODUCCIÓN

El estudio del estado de estancamiento que manifiestan las mejores marcas de la natación cubana [1] puede deberse a la planificación y conducción de la preparación así como al diseño de la estrategia competitiva por una parte, y por otra a la calidad del proceso de detección y selección de los nadadores que ingresan a los centros de alto rendimiento.

Para establecer la responsabilidad sería conveniente revisar las normativas para el ingreso y la permanencia en el alto rendimiento y el modo en que estas se elaboran, actualizan y aplican, y estudiar el comportamiento de los índices de abandono o exclusión de los practicantes de la ESFA Marcelo Salado, en correspondencia con su resultado deportivo y nivel de desempeño técnico. El índice de permanencia o de exclusión decidiría si los nuevos ingresos han sido o no satisfactoriamente seleccionados.

Objetivo:

Describir las características fundamentales de las formas de control del desempeño técnico de los nadadores contenidas en la metodología vigente para la selección de los nuevos ingresos al alto rendimiento deportivo.

MÉTODOS

Observación indirecta (Encuesta, entrevista)

Describir las pruebas técnicas contenidas dentro de las formas no reguladas de selección de los nuevos ingresos al alto rendimiento.

Oficiales participantes en los controles nacionales para la selección de nuevos ingresos.

Directivos responsables de la organización y ejecución del proceso.

Investigación documental (Estudio de contenido)

Describir las pruebas técnicas contenidas dentro de las formas reguladas de selección de los nuevos ingresos al alto rendimiento.

Programa de Preparación del Deportista (natación)

Observación directa (mediante guía)

Describir las pruebas técnicas que se emplean en las sesiones de control del proceso de selección de los nuevos ingresos al alto rendimiento.

Sesiones de control (durante el proceso de selección de nuevos ingresos)

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Formas de control:

I. En "III.- Descripción del sistema de evaluación y sus escalas. I.- Evaluación Técnica" (referencia al doc.) se describen las tareas a evaluar, la puntuación límite, distribución y bonificaciones, pero no aparece redactado en todo el documento [2].

- La descripción cualitativa precisa de cada acción técnica
- El tipo de efectividad que debe ser considerada
- El coste de las penalizaciones por errores técnicos
- La escala de evaluación y norma de categorización.

Además [3]:

- Los valores de referencia vigentes son los de la edición de los JCC de 2006 y tienen un atraso de más de dos ciclos olímpicos.
- Se tienen valores de referencia hasta 17 años de edad.
- Los índices de exclusión por pobre desempeño técnico oscilan del 24% al 57%.

II. En las sesiones de control del proceso de selección.

- Las condiciones del entorno no se controlan.
- Los implementos, instrumentos de medición y otros accesorios no están regularizados.
- No se aprecia unicidad en el juicio de los evaluadores.

III. Según la opinión de los evaluadores:

- No disponen de un criterio único de evaluación.
- Solo se evalúa la efectividad absoluta de la técnica.
- La metodología no está estandarizada.

CONCLUSIONES

Las formas de control del desempeño técnico de los nadadores contenidas en la metodología vigente para la selección de los ingresos en el alto rendimiento deportivo no constituyen pruebas pedagógicas, son ambiguas e imprecisas y como consecuencia no aseguran el resultado deportivo, ni la calidad del desempeño técnico, ni los índices de permanencia de los continuantes de la ESFA Marcelo Salado.

REFERENCIAS

1. González D. Estudio del impacto tecnológico en los mejores resultados mundiales de los nadadores en el último ciclo olímpico 2004 – 2008 [tesis]. La Habana: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte; 2010.
2. Padilla PL, Falcón Cabrera R, et. al. Programa de Preparación del Deportista. La Habana; 2007.
3. Falcón Cabrera R, et. al. Normas de Selección Para el Ingreso a la ESFA Marcelo Salado La Habana; 2007.

LA EDUCACIÓN DEL VALOR COMPETITIVIDAD EN LOS ATLETAS DE LUCHA DE LA EIDE MARTIRES DE BARBADOS

Isidro Antonio Patterson Ortiz

Dirección Provincial de Deporte La Habana

loepatterson@inder.cu

INTRODUCCIÓN

La Lucha es un deporte que exige del atleta habilidades para acciones ofensivas y defensivas que en el proceso educativo es imprescindible educar mediante la transmisión de conocimientos que permita accionar en la competencia con calidad y eficiencia. El trabajo de entrenadores para la preparación del deportista lleva implícito la formación de valores, pero tenemos que determinar aquellos que están intrínsecos en la actividad del deporte y muy esencial para alcanzar resultados en la alta competencia. Este es un deporte de combate que exige del atleta; habilidades físicas y mentales, capacidades físicas, conocimientos actualizados del reglamento

Dentro de la etapa de preparación del deportista nuestros entrenadores tienen que planificarse para alcanzar en los atletas dichas exigencias y llegar en óptimas condiciones a la competencia.

En este trabajo nos proponemos la educación de valores intrínsecos en la formación del luchador y por tanto nos proponemos elaborar un modelo de acciones que contribuyan a educar la competitividad mediante los entrenamientos deportivos

MÉTODOS

Teóricos

Análisis - síntesis

Inducción - deducción

Enfoque - sistémico

Prácticos

Criterios del usuario

Consultas a especialistas

Observación de la unidad de entrenamiento

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Hasta el momento los resultados son parciales. A partir del Taller Metodológico se proyectaron acciones para el trabajo de valores intrínsecos en el deporte lucha haciendo énfasis en la competitividad, la que se debe educar mediante la unidad de entrenamiento con filosofía de nobleza y hermandad. Se puntualiza trabajar incluso acciones que contribuyan a la competitividad fuera del colchón influyendo en la auto superación, la perseverancia, honestidad y otros porque el trabajo de valores necesariamente es integro. Este trabajo tiene exigencias de superación para el autor y los entrenadores incluyendo comisionado y metodólogos ya que no hemos encontrado mucho donde consultar sobre el valor humano competitividad. Hemos elaborados parámetros para evaluar el nivel competitivo en los atletas hasta ahora se han logrado mejorías comparativas en la mayoría de los atletas

CONCLUSIONES

El trabajo del valor competitividad no se refleja en el plan de entrenamiento

Mediante el trabajo metodológico se han proyectado acciones para educar la competitividad a partir de análisis con la comisión provincial

Mediante la observación de la unidad de entrenamiento hemos comprobado el avance

Se están haciendo acciones que se evaluarán en los Juegos Escolares.

ESTUDIO DEL COMPORTAMIENTO DE LOS ÍNDICES DE LA FUERZA RELATIVA EN ATLETAS DE 11 Y 12 AÑOS DE EDAD DE GIMNASIA ARTÍSTICA

Jans Meneses Valdés

EIDE "Mártires de Barbados"
reglaaleida@infomed.sld.cu

INTRODUCCIÓN

La Gimnasia Artística es un deporte que se caracteriza por la alta complejidad de sus movimientos por lo que se le define como un deporte técnico. Para garantizar este trabajo técnico, el atleta necesita un gran desarrollo de las capacidades físicas, principalmente la fuerza. No obstante, en edades tempranas, es complejo el trabajo de la fuerza y los entrenadores aún no han logrado sistematizar una forma de trabajo que les permita desarrollarla, alcanzar y controlar altos índices de fuerza relativa. Por lo que el objetivo del presente estudio es: Analizar el comportamiento de los índices de fuerza relativa en atletas de 11 y 12 años de la Gimnasia Artística, lo que servirá como una nueva herramienta que posibilite trabajar la fuerza en estas edades sin ocasionar lesiones y saber que fuerza debe tener el atleta para la ejecución de un elemento; es decir, la fuerza que debe tener el atleta para dominar su cuerpo en el espacio en la ejecución de elementos técnicos.

MÉTODOS

Para realizar este trabajo se utilizó una serie de métodos como: *Teóricos Históricos*, con este método se obtuvo toda la información necesaria sobre como se comportaban los índices de fuerza relativa en etapas anteriores donde existió una buena preparación de los gimnastas cubanos. También dentro de los métodos teóricos se empleó el *Análisis y Síntesis* con este método se pudo hacer un análisis de toda la información recopilada para luego sintetizar y determinar los aspectos más importantes a tener en cuenta en trabajo como se comportaba. Ya en el diagnóstico se utilizó la *Medición* donde se le fue aplicado a los gimnastas un test de fuerza para conocer el nivel de fuerza de los atletas. Utilizamos además la Entrevista a los entrenadores para diagnosticar del método de entrenamiento empleado por ellos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados parciales

En el diagnóstico realizado se comprobó que los gimnastas de la EIDE de 11 y 12 años presentan valores estimados de fuerza máxima de 12 a 18 Kg, lo que da como resultado, en el cálculo de la fuerza relativa, que se encuentran sus valores entre 0,36 y 0,68. Los registros antecedentes de este tipo de fuerza en años anteriores de gimnastas cubanos, advierten de un desarrollo insuficiente de estos indicadores. Por otra parte, las entrevistas realizadas a los entrenadores de estos niños, revelan que no dominan métodos específicos para el desarrollo de la fuerza en los gimnastas y que no son capaces de inferir de la actividad competitiva, las necesidades de sus gimnastas en cuanto a la preparación física en general y específicamente de fuerza. Estos entrenadores plantean que en estas edades no se debe trabajar la fuerza absoluta o fuerza máxima, que solo trabajando con las capacidades de rapidez, coordinación, resistencia y un buen perfeccionamiento de la técnica solucionan todos los problemas, basándose en la teoría de varios autores que plantean que el trabajo de la fuerza máxima se comienza a trabajar a partir de los 14 años;

Desconociendo las posibilidades de trabajar la fuerza máxima en edades de 11-12 años sin llegar a un esfuerzo máximo, solo empleando el método de repeticiones.

A partir de la información recogida en los test físicos aplicados se obtuvieron resultados como: el peso con que realizó el ejercicio cada atleta y las repeticiones de cada uno por ejercicios, estos datos sirvieron para obtener los valores de fuerza máxima según la tabla de pesos máximos planteada por Bompá, T. (2000) en su libro de Periodización del Entrenamiento Deportivo. En estos test se determina para cada atleta, cual es el peso adecuado para comenzar el mismo, según una metodología establecida. Estos test fueron aplicados en tres momentos con un tiempo intermedio de 21 días, en el segundo momento se observa en los resultados una mejoría aumentando los valores aproximadamente en un 17%, luego en el tercer momento ya se observa un incremento de los resultados de los test, aproximadamente de un 26% con respecto al

segundo momento. Con estos valores de fuerza máxima se obtuvieron los índices de fuerza relativa que no es más que la razón entre la fuerza máxima y el peso corporal del atleta, el resultado debe dar entre 0 - 1, mientras más cerca de 1, mayor va a ser el índice de fuerza relativa. En el primer momento los valores fueron bajos: entre 0.40 - 0.53. Ya después de pasados los 21 días, los resultados estuvieron entre 0.55 - 0.68, observándose un incremento notable. Esto corrobora que, al aumentar la fuerza máxima de los gimnastas de estas edades, aumentan sus índices de fuerza relativa y esto posibilita al atleta un mejor dominio de su cuerpo en el espacio. Es necesario señalar que uno de los atletas no obtuvo mejoría, pues este presentó un aumento de peso y esto afectó sus resultados.

CONCLUSIONES

En el diagnóstico realizado se determinó, que en la muestra estudiada, los valores iniciales de la fuerza máxima, son bajos y esto afecta directamente a los índices de fuerza relativa.

Las entrevistas realizadas a los entrenadores de los gimnastas de 11 y 12 años de la EIDE, revelan que estos, no dominan métodos específicos para el desarrollo de la fuerza en los gimnastas y que no son capaces de inferir de la actividad competitiva, las necesidades de sus gimnastas en cuanto a la preparación física en general y específicamente de fuerza.

El análisis de las tres mediciones realizadas a los gimnastas de la muestra, mediante los test de fuerza, develó que es notable el incremento de una medición a otra y particularmente de la última, después de haber entrenado con la metodología que se propone.

REFERENCIAS

1. Bompá TO. Periodización del entrenamiento deportivo. Programa para obtener el máximo rendimiento en 35 deportes. Ed. Paidotribo; 2000.
2. Comisión Nacional de Gimnasia. Programa de Preparación del Deportista. Gimnasia Artística Masculina. Ed. Deporte; 2010-2011.
3. Federación Internacional de Gimnasia. Programa de Desarrollo. Gimnasia Artística Masculina. Ed. August; 2002.
4. Estévez Culléll M, Arroyo Mendoza M, González Terry C. La investigación científica en la actividad física. Ed Deporte; 2004

METODOLOGÍA PARA EL CONTROL DE ACCIONES OFENSIVAS EN DELANTEROS DE FÚTBOL. EIDE “MÁRTIRES DE BARBADOS”, CATEGORÍA 12 – 13 AÑOS

Jesús Domínguez Lamela

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

INTRODUCCIÓN

El fútbol goza de popularidad en el mundo y en Cuba, caracterizándose por ser un deporte de oposición y de acciones variables. En la composición de un equipo de fútbol para el juego se ubican a los jugadores por posiciones, los cuales tienen diferentes objetivos, siendo los delanteros los que tienen la misión principal de anotar el gol. Los trabajos consultados muestran temáticas dirigidas a indagar sobre sistema de ejercicios para mejorar la efectividad del tiro a portería de los jugadores (González, 2009), mejorar las técnicas, el test como control de la preparación (Alvarado, s.a; Noa, 2000 y López, 2010), sistema de ejercicios para mejorar la fuerza en el futbolista, la táctica con el trabajo de los sistemas de juego y otros, mayormente en juveniles y mayores, sin embargo, en atletas escolares se presentan trabajos dirigidos al control (Navarro, 2009; Cousse, 2009 y López, 2010), mejorar las técnicas (González, 2009), la física (Ferriol, 2009), la psicología, problemas antropométricos, talentos no encontrando en los trabajos estudiados de las diferentes categorías, investigaciones encaminadas a la realización de los controles técnicos para medir la efectividad en el accionar del delantero en condiciones reales de juegos, por tal motivo, nos proponemos el siguiente objetivo: Elaborar una metodología para la evaluación del nivel de desempeño técnico de los delanteros de fútbol de la EIDE “Mártires de Barbados” de la categoría 12 – 13 años en condiciones de competencia de modo que aseguren las funciones del control pedagógico de la preparación.

MÉTODOS

Se usó la técnica de la entrevista con ayuda de la filmación para que nos permitiera al momento de procesamiento de la información constar con los criterios emitidos de los entrevistados. Para la entrevista se elaboró un cuestionario de preguntas. En este trabajo se entrevistaron un total de 9 entrenadores de fútbol, los cuales trabajan en los diferentes niveles de la espiral de alto rendimiento y todos ellos trabajaron y trabajan con esta edad escolar. Los entrenadores entrevistados tienen una experiencia como entrenador de 20 años y tuvieron una vida deportiva de 15 años, los cuales formaron equipos de la edad escolar hacia la primera clase del deporte. Todos son Licenciados en Cultura Física.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Las entrevistas realizadas evidenciaron, que el entrenamiento de los futbolistas la preparación se hace de manera general y muy limitado el trabajo por posición de juego, lo que no facilita la individualización de la preparación en correspondencia a la misión que tiene cada posición, que aunque se hacen controles físicos, técnicos, tácticos y teóricos, estos siguen siendo muy generales en la preparación del atleta desde los inicios del entrenamientos hacia la competencia fundamental, a pesar de que se habla de la existencia del control de la efectividad mediante la anotación de goles, pero no existe una metodología a todos los niveles para que todos los entrenadores determinen la efectividad de sus jugadores, especialmente de la línea delantera, tanto en topes como en competencias fundamentales, por lo que consideramos, que la preparación del atleta no se hace efectiva, de ahí el poco rendimiento de los delanteros en cuanto a la anotación de goles.

CONCLUSIONES

Podemos concluir, que en la actualidad, las formas vigentes de evaluación del nivel técnico de los delanteros en la categoría 12 – 13 años de la EIDE “Mártires de Barbados”, no aseguran la totalidad de las funciones del control pedagógico y como consecuencia no permiten diseñar, ni reorientar objetivamente la preparación técnica de modo que optimice el desempeño de estos en competencias.

REFERENCIAS

1. Cousse R. Juegos de evaluación de las habilidades motrices deportivas de los alumnos de fútbol de la escuela comunitaria Antonio Maceo [tesis]. Santiago de Cuba: Facultad de Cultura Física; 2009.
2. Ferriol H. Conjunto de ejercicios para mejorar la resistencia a la fuerza en las extremidades inferiores de los atletas de fútbol de la categoría 12 – 13 años de la EIDE de Santiago de Cuba [tesis]. Santiago de Cuba: Facultad de Cultura Física; 2009.
3. González T. Conjunto de ejercicios para el mejoramiento del pase y tiro a puerta en los atletas universitarios de fútbol de la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba [tesis]. Santiago de Cuba: Facultad de Cultura Física; 2009.
4. López Y. Instrumento para el control del accionar técnico – táctico de los porteros de fútbol en el juego [tesis]. Villa Clara: Facultad de Cultura Física; 2010.
5. Navarro C. Propuesta de un conjunto de pruebas para mejorar la selección de talentos en el fútbol masculinos de la categoría 12 – 13 años en el municipio. Baracoa [tesis]. Santiago de Cuba: Facultad de Cultura Física; 2009.

DIAGNOSTICO DEL DESEMPEÑO DE LOS JUDOKAS JUVENILES CON LA INTRODUCCIÓN DEL NUEVO REGLAMENTO

Juan Antonio González Estrada¹, Manuel Copello Janjaque²

¹CEPROMEDE

²Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
juanges@infomed.sld.cu

INTRODUCCIÓN

El ejercicio competitivo de la modalidad de judo de los deportes de combate ha sufrido importantes cambios en los últimos años y ha sido necesario conducir su desarrollo a la par del científico técnico contemporáneo. Las exigencias se traducen en transformaciones fundamentalmente en el reglamento de competencias con el fin de lograr un mejoramiento del espectáculo deportivo en que se ha convertido la alta competición del judo. Históricamente los judokas de la EIDE de Ciudad de la Habana han sustentados sus formas de ataques en acciones sobre las piernas de sus oponentes, con lo cual han alcanzado resultados satisfactorios sistemáticamente, pero en las dos últimas ediciones de los juegos escolares, más exactamente después de la introducción del nuevo reglamento, no se obtuvieron los resultados esperados por ende nuestro objetivo es el diagnóstico del desempeño de estos judokas.

MÉTODOS

La observación se le realizó a 28 judokas masculinos juveniles de la EIDE Mártires de Barbados que nos permitió valorar el desempeño de los investigados en la etapa de modelación de la competencia (Campeonato Nacional) y en las clasificatorias esto es del nivel municipal y provincial. En el primer momento se observaron seis de estos combates, efectuados por cada deportista estudiado ante adversarios diferentes, seleccionados con este criterio de un total de doce sesiones de entrenamiento consistentes en topes o competencias preparatorias del mesociclo competitivo. En el segundo momento se observaron seis combates diferentes de cada investigado efectuado frente a distintos oponentes en competencias clasificatorias o fundamental de los niveles provincial, municipal y nacional. Se registraron de la cantidad total de acciones realizadas las que se efectuaron con la misma técnica y las que lo fueron con otra técnica diferente; se contaron también de las acciones técnicas ejecutadas las elegidas y orientadas por el entrenador y las ejecutadas a partir de la elección del competidor investigado. La encuesta a los entrenadores nos cedió la información sobre el modo en que se realiza los entrenamientos hacia los judokas, la encuesta a los atletas nos permitió recoger información sobre los recursos que necesitan mejorar, los aspectos que ellos necesitan para un mejor desempeño y la seguridad en el combate con la introducción del nuevo reglamento y del método estadísticos de procesamiento de los datos se empleó solo la estadística descriptiva y de esta el estadístico conocido como media aritmética para el cálculo de los valores medios empleados para la caracterización de la muestra y el valor porcentual para la presentación de los datos resultados de la observación.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la caracterización de la actividad en las condiciones que les impone el nuevo reglamento hubo:

- Un incremento de la frecuencia e intensidad de realización de las acciones.
- Una mayor explotación del tiempo real de enfrentamiento y del número de acciones con las que se resuelven las situaciones.
- Ha disminuido el intervalo de tiempo de maniobra y estudio del adversario, demandando en los judokas una elevación de los índices cuantitativos y cualitativos de su condición física.
- Además, es evidente un incremento de las exigencias intelectuales y del grado de especialización senso – perceptual para diferenciar las ocasiones de ataques y defensas.

De la entrevista a los entrenadores se obtuvo que:

- EL 93% de los Judokas dan las mismas respuestas, aún cuando no alcanzan resultados satisfactorios evidencia una conducta mecánica ante estímulos diversos e incapacidad para solucionar situaciones en el combate.
- El 97% comentan que poseen un uso restringido del repertorio técnico individual y la carencia de técnicas auxiliares.

- El 100% dependen del entrenador para solucionar las situaciones en el combate.

De la encuesta a los judokas se obtuvo que:

- El 95% se encuentran limitados por las exigencias del nuevo reglamento, ya que no pueden utilizar sus principales recursos.
- El 96% no están aptos para anticiparse a los ataques de sus adversarios; las condiciones en las que se desempeñan no les permiten desarrollar su arsenal técnico aunque no se sienten físicamente agotados.
- El 98% declaran falta de confianza y seguridad, tanto en ellos mismos, como en los recursos técnicos que poseen.

En cuanto a los resultados de la efectividad se obtuvo que:

El valor máximo es de 7 y el promedio de efectividad de estos judokas es de 1,1 es decir que no es equivalente al nivel mínimo de la efectividad.

CONCLUSIONES

Las exigencias del nuevo reglamento limitan el desempeño de los judokas juveniles del sexo masculino de judo.

REFERENCIAS

1. Copello JM. Judo: Control del Rendimiento Táctico. Lecturas: Educación Física y Deportes [internet]; 2003.
2. Contreras Jordán O. Didáctica de la Educación Física. Un enfoque constructivista. Barcelona: Editorial INDER; 1998.

EVALUACIÓN DE LAS CARACTERÍSTICAS CINEMÁTICAS Y DINÁMICAS DEL MOVIMIENTO DE VALLISTAS DE 100M Y 110M CON VALLAS

Leonel Hernández Mirabal¹, Carlos Arencibia Abreus¹

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

INTRODUCCIÓN

El 100m y 110m con vallas se caracteriza por ser una disciplina sumamente técnica y a lo largo de su historia ha sufrido modificaciones para su perfeccionamiento y lograr así el objetivo principal, lograr el menor tiempo para ganar. Una de las ciencias aplicadas a perfeccionar y medir la ejecución técnica de esta disciplina ha sido la biomecánica, la cual nosotros hemos seleccionado para implementar a favor de la superación de la maestría técnica de los vallistas. El objetivo para la siguiente investigación ha sido elaborar una metodología que permita la evaluación de características mecánicas de los vallistas de 100m y 110m con vallas, tanto en condiciones de laboratorio (*control*) como en las de la competencia.

MÉTODOS

Se utilizó la medición, con la técnica de Análisis de Movimiento Humano (AMH) con captura mediante cámaras de video digital, el grupo de estudio fue de tres vallistas del sexo masculino (110m con vallas) y tres del femenino (100m con vallas) respectivamente. Se les aplicó entrevistas a tres entrenadores de la selección nacional juvenil para conocer las características cinemáticas y dinámicas para la descripción del nivel de desempeño de los vallistas, las formas de evaluación de las características mecánicas que emplean en los controles y la relevancia de las formas de control precisas del nivel de desempeño. Se realizó la revisión documental al Programa de Preparación del Deportista para verificar las formas de control de las características mecánicas de los vallistas de las modalidades de 100m y 110m con vallas de las categorías juveniles o mayores contenidas en los documentos que regulan la práctica de este deporte en Cuba.

Dentro de los indicadores propuestos se encuentran el estudio del tiempo de ejecución del elemento técnico, fases específicas de interés y parciales, velocidad de ejecución tanto lineal como angular y promedio de velocidad para parciales, fuerza aplicada, Centro de Gravedad del Cuerpo (cgc), ángulo relativo máximo entre segmentos corporales, ángulo absoluto entre cgc o segmentos corporales y la perpendicular de la superficie y distancias.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se determinaron los indicadores para la descripción cuantitativa de los aspectos cualitativos más relevantes de la ejecución de las acciones técnicas componentes del ejercicio competitivo, con un total de 38 indicadores, organizados de la manera siguiente:

Fase de Despegue 8 indicadores, de Vuelo 9 indicadores, de Apoyo 9 indicadores, Carrera entre vallas 5 indicadores, de Desempeño general: 7 indicadores.

CONCLUSIONES

Se realizó la descripción cualitativa de los aspectos generales más relevantes de las acciones técnicas que entran en composición del ejercicio competitivo de esta modalidad, de modo que sirviera de base para la construcción de los indicadores.

Se elaboró la metodología de evaluación de los indicadores propuestos y se realizó una prueba piloto sobre corredores de ambos sexos de la modalidad estudiada en condiciones de control durante la realización del ejercicio competitivo que probó la factibilidad empírica de la metodología.

REFERENCIAS

1. Bravo J, Pascua M, Gil F, Ballesteros J, Campa E. Atletismo (I) Carreras y Marcha. 2da ed. España: Real Federación Española de Atletismo; 1993.
2. IAF Biomechanics Researchs Project Athens 1997. Boletín Científico... 100y 110m con vallas. 2002 julio; N° 25.
3. Olano J. Instrumento para valorar el desempeño técnico de los corredores de velocidad de la categoría 10-11 años, durante la ejecución de los pasos normales [tesis]. La Habana: Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte "Manuel Fajardo"; 2010.
4. Romero E. Programa para la formación básica del velocista cubano. Ciudad de la Habana: José Antonio Huelga; 2000.

RENDIMIENTO DEPORTIVO EN CATEGORÍAS POSTERIORES DE LOS MEJORES EXPONENTES EN LAS DISCIPLINAS DE CARRERA Y MARCHA DEPORTIVA DEL ATLETISMO CUBANO

Luandy Ordaz Manrique

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

luandy@uccfd.cu

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como objetivo realizar un diagnóstico del comportamiento de los rendimientos deportivos en las categorías posteriores de los mejores exponentes en las disciplinas de carrera y marcha deportiva del Atletismo cubano debido a la falta de estudios que aborden un análisis prospectivo en relación a como es el comportamiento de los atletas que son campeones en sus respectivas especialidades en las primeras categorías de la llamada pirámide de alto rendimiento. Además este tema surge para reforzar en opinión del autor la importancia que revisten estudios como los de la Clasificación del Rendimiento Deportivo que se han venido presentando en la última década, los que han propuesto establecer rendimientos de referencias para entrenadores y atletas en cada una de las disciplinas por cada uno de los grupos etáreos que establece el Sistema Competitivo del Atletismo en nuestro país, pero estos no han sido vistos con la importancia que amerita, por lo que a través de este tipo de estudio se pretende visualizar el desempeño deportivo a largo plazo, para lo cual se ha diseñado la siguiente problemática

"¿Cómo ha sido el comportamiento del rendimiento deportivo en las categorías posteriores de los mejores exponentes en las disciplinas de carrera y marcha deportiva del Atletismo cubano?"

El estudio en cuestión a su vez responde a un interés de la Comisión Nacional de Atletismo, de poseer herramientas que le posibiliten orientar de forma más concreta la preparación prospectiva de los atletas cubanos y conjuntamente constar con elementos más confiables, con que evaluar el desempeño de atletas y entrenadores.

Para darle respuesta a las metas trazadas se tomaran como referencia los resultados en el período del 2003 al 2011, para los Grupos Etarios de 10-11 años (Pioneril), de 12 – 13 años (Estudiantil), 14 – 15 años (Escolar), Cadetes (16 – 17 años), Juveniles (18 – 19 años) y Mayores en ambos sexos, donde se tomaran hasta los 50 mejores atletas en cada una de las disciplinas de carrera y marcha deportiva por cada año conjuntamente se tomaran en cuenta los rendimientos internacionales de Cadetes, Juveniles y Mayores para de esta manera poder visualizar cómo se comporta esta aspecto en el área internacional. En cada uno de las categorías mencionados se realizará un seguimiento personalizado a los rendimientos competitivos de los atletas seleccionados por cada una de las disciplinas carrera y marcha deportiva convocadas a los Campeonatos Nacionales en el periodo antes mencionado, En el ámbito internacional se seleccionaran los 50 mejores atletas por cada año en cada una de las disciplinas, entendiendo que aunque no es una muestra significativa resultando muy complejo ampliar la muestra ya que se pretende realizar un análisis personalizado.

MÉTODOS

Teóricos: Análisis de Fuentes Documentales, Análisis y síntesis, inductivo – deductivo, hipotético – Deductivo.

Empíricos: Entrevistas

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se pretende visualizar como ha sido el comportamiento de los campeones en las categorías iniciales respecto a las categorías posteriores con el propósito de evaluar si el rumbo del campeonísimo en las edades tempranas ayuda o no al desarrollo prospectivo de nuestros atletas en las disciplinas de carreras y marcha deportiva del Atletismo cubano.

CONCLUSIONES

Es una investigación en curso.

REFERENCIAS

1. Acosta L. Tempos de crecimiento de las carreras de velocidad y vallas [tesis]. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"; 2000.
2. Castañeda López J Romero E, Zerquera F. Programa de iniciación en la etapa de formación básica del atletismo cubano en edades 8-11 años. Ciudad de la Habana: Unidad Impresora José A Huelga; 2000.
3. Mozo Cañete LD. Metodología para la determinación de las zonas de edades óptimas para la obtención de los máximos resultados deportivos. Su aplicación en los 400 m planos masculinos [tesis]. La Habana: Instituto Central de Ciencias Pedagógicas; 1998.
4. Pila Hernández HJ. Estudio sobre las normas de capacidades motrices y sus características en la población cubana [tesis]. Ciudad de la Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"; 1989.
5. Romero Frómata E. Una metodología para clasificar el rendimiento deportivo en el atletismo cubano [tesis]. Ciudad de la Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"; 2001.
6. Ordaz Manrique L. Una propuesta para clasificar el rendimiento deportivo de corredores y marchistas cubano [tesis]. Ciudad de la Habana: Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"; 2010.

PERFECCIONAMIENTO DEL PROGRAMA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO DE LOS VELOCISTAS DE 100 Y 200 METROS EN EDADES 16-17 AÑOS

Omar Delis Prades¹, Lázaro de la Paz Arencibia¹, Ana María Morales Ferrer¹

¹Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
delis@uccfd.cu

INTRODUCCIÓN

Las direcciones del entrenamiento, que constituyen en definitiva los contenidos generales y específicos de preparación, se planifican durante la Macroestructura del entrenamiento, estas se cumplen parcialmente en cada Mesociclo del plan. La teoría y metodología del entrenamiento reconoce esta realidad, y a partir de ahí argumenta todas las condiciones estructurales para cada momento en total correspondencia con los estadios de la preparación a largo, mediano y corto plazo. El objetivo de este estudio es perfeccionar los contenidos para la planificación del entrenamiento deportivo a través de las direcciones de rendimiento de los velocistas de 100 y 200 metros en las edades 16-17 años en la EIDE “Mártires de Barbados”.

MÉTODOS

Se realizó una revisión del Programa de Formación Básica del Velocista Cubano, donde se constató que los contenidos de la preparación del mismo se realizan por componentes de la preparación. Se realizó una encuesta a los entrenadores de la EIDE “Mártires de Barbados”, donde se diagnosticó el nivel de conocimiento acerca de las direcciones y la necesidad de elaborar un programa de preparación para los velocistas de 100 y 200 metros en las edades de 16-17 años, que se corresponda con los criterios contemporáneos de la planificación, teniendo en cuenta dentro de sus contenidos las direcciones del entrenamiento. Una vez obtenido los resultados de la encuesta se utilizó como método estadísticos matemáticos la (triangulación).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En la pregunta No1 de la encuesta realizada (Tabla No2) el 81,8% de los entrenadores concuerdan que la planificación de las cargas a partir de los componentes de la preparación del deportista orienta de forma específica y detallada al entrenador del proceso de distribución de las cargas. Sin embargo en la pregunta No5 el 72,7% concuerdan que las direcciones del entrenamiento deportivo tienen su base en los estudios realizados en los últimos años. En la pregunta No10 el 81,8% manifiestan la utilidad de la planificación de las cargas de entrenamiento por direcciones y en la pregunta No11 el 72,7% coinciden en que la planificación de las cargas por direcciones contribuirá al mejoramiento de los resultados competitivos de los velocistas. Teniendo en cuenta el resultado de la encuesta se elaboró un programa de preparación para los velocistas de las edades 16 y 17 años de la EIDE “Mártires de Barbados”, teniendo en cuenta su perfeccionamiento a partir de la planificación de la carga por direcciones de entrenamiento.

Estructura del Programa de Preparación:

Objetivos Generales del Programa.

La Preparación del atleta de 16 y 17 años femenino y masculino.

Objetivos específicos del atleta de 16 y 17 años femenino y masculino.

Contenido del plan de preparación 16 y 17 años femenino y masculino.

Estructura general del plan de carga.

Dinámica de los mesociclos.

El desarrollo de las direcciones planificadas en el plan de entrenamiento.

Plan del control y evaluación sistemático del proceso de entrenamiento.

Las indicaciones metodológicas del programa. Acerca del cumplimiento de los objetivos del programa.

CONCLUSIONES

En el Programa de Formación Básica del Velocista Cubano que está vigente desde el año 2000, la planificación de la carga de entrenamiento que se les orienta a los entrenadores de las edades de 16 a 17 años es por componentes de la preparación del deportista.

A través de este estudio se pudo elaborar un programa de preparación para los velocistas de 100 y 200 metros en las edades de 16-17 años en la EIDE “Mártires de Barbados” que se corresponde con los criterios contemporáneos sobre la planificación del entrenamiento, ya que la planificación de la carga de entrenamiento se realizó teniendo en cuenta las direcciones del entrenamiento deportivo.

REFERENCIAS

1. García Manso JM, et. *al.* Bases Teóricas del Entrenamiento Deportivo. Madrid: Editorial Gymnos; 1996.
2. Harre D. Teoría del Entrenamiento Deportivo. La Habana: Editorial Científico – Técnica; 1988.
3. Verjoshanski L. Entrenamiento Deportivo. Planificación y Programación. México DF: Editorial Martínez Roca; 1988.

PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA MEJORAR LA TÉCNICA DE LANZAMIENTO EN LOS LANZADORES JUVENILES DEL EQUIPO DE BÉISBOL DE LA HABANA

Orismel Silveira Infante¹, Mélix Iliásstigui Avilés², Daniel Menéndez Miñoso³

¹EIDE “Mártires de Barbados”

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

³Estadio “Latinoamericano”

INTRODUCCIÓN

El Béisbol es un deporte colectivo, acíclico, de esfuerzos variables, caracterizado por la combinación de fuerza, velocidad y un alto sentido de la coordinación de los movimientos.

El pitcher ocupa el rol dominante en este deporte por lo que representa el 75 por ciento de la capacidad defensiva en esta disciplina, a partir de su accionar técnico-táctico versus a los bateadores (ofensiva), lo que acompañado de una buena defensa de sus compañeros que cubren el campo de juego (defensiva) garantizan en gran medida el éxito del equipo.

Justamente, lo que más ha pesado en los resultados inestables obtenidos por los equipos juveniles de la Habana en los últimos años ha sido el comportamiento deficiente del cuerpo de lanzadores, área que mayores dificultades ha presentado en la preparación. Las dificultades técnicas en la ejecución del movimiento de lanzamiento han repercutido de forma negativa en cuanto al control de los lanzamientos provocando esto excesivas bases por bolas y poco dominio de los bateadores.

Lo anteriormente planteado justifica que la investigación persiga el objetivo de elaborar una serie de ejercicios de preparación técnica para elevar la eficiencia técnica (fluidez) de los lanzadores del equipo juvenil de la Habana.

MÉTODOS

La muestra estuvo conformada por 10 lanzadores del equipo juvenil de Béisbol de la Habana perteneciente a la EIDE “Mártires de Barbados”, el promedio de edad de estos atletas es de 17.8 años. La investigación fue realizada en el período preparatorio del equipo juvenil de Béisbol con vista a participar en el campeonato nacional.

Mediante la aplicación de un test de control de lanzamientos, el primer diagnóstico se efectuó en la semana 4 y sobre la determinación de los errores detectados se elaboró la serie de ejercicios, utilizando para ellos el criterio de especialistas; una vez aplicados (cuasi experimento) se realizó un segundo test en la semana 16 correspondiente al período de preparación, con el objetivo de establecer comparaciones en cuanto al porcentaje de errores en la técnica de lanzamiento en estos lanzadores, lo que constituyó a la vez la validación práctica de la propuesta.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con los datos obtenidos se establecen comparaciones en cuanto a cantidad de errores entre los elementos técnicos que forman parte en la técnica de lanzamiento como: la preparación del lanzamiento (P.L), el equilibrio (Eq), la coordinación de piernas y brazos (C.P.B) y la terminación del lanzamiento (T.L). También se analizan el total de errores (T.E) y el porcentaje del mismo en ambos diagnósticos, así como la evaluación (Ev) de la fluidez de los movimientos.

En el primer diagnóstico se observa de manera general que los lanzadores juveniles realizaron un total de 32 errores, lo que representó un 64 por ciento, incidiendo con mayor fuerza la dirección del paso hacia Home y la salida de la bola, así como la terminación del lanzamiento. De manera general se obtuvo una evaluación inicial de regular. Para una comprensión mejor, ver tabla 1 y figura 1.

Para mejorar los resultados alcanzados en el primer diagnóstico se elaboró una propuesta de ejercicios para mejorar la técnica de lanzamiento en los lanzadores juveniles del equipo Habana. Esta propuesta de ejercicios se expone a continuación:

- Ejercicio de lanzar la pelota accionando solamente la mano.
- Ejercicio empleando el antebrazo, muñeca y mano.
- Ejercicio coordinando ambos brazos.
- Ejercicio utilizando el antebrazo, muñeca y mano desde la posición de asalto.
- Ejercicio lanzando desde la posición de T-flexionada (codos y hombro sobre un mismo eje).

- Ejercicio realizando el movimiento completo del brazo desde el paso de lanzar.
- Ejercicio lanzando desde la posición alta de equilibrio.
- Ejercicio lanzando desde la posición baja de equilibrio.
- Ejercicio lanzando desde la posición de frente.
- Ejercicio lanzando desde la posición de lado.

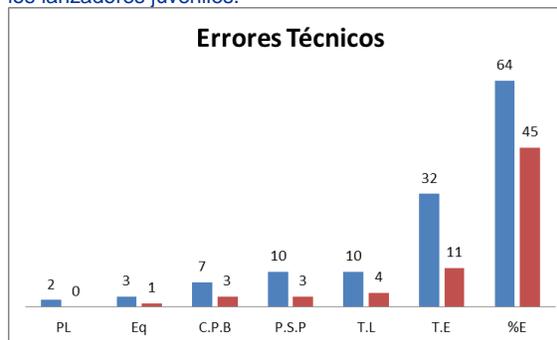
Se aplican al inicio de la parte principal de la clase de entrenamiento con una dosificación de 2 series de 10 repeticiones cada uno con 2min. de recuperación entre series.

Después aplicado esta serie de ejercicio durante el periodo preparatorio se realizó un segundo diagnóstico para evaluar la eficiencia en la técnica de los lanzadores objeto de estudio. Al obtener estos resultados se disminuyó considerablemente el porcentaje de errores técnicos con respecto al primer diagnóstico, obteniéndose solo 11 errores técnicos en los lanzadores juveniles, representando un 45 por ciento, con una evaluación final de eficiente. Para una comprensión mejor, ver tabla N^o1 y figura N^o1.

Tabla N^o1: Resultados de los errores técnicos por principios de la técnica de lanzamiento.

Diagnóstico	P. L	E q	C.P. B	P.S. P	T. L	T. E	% E	E v
Inicial (S4)	2	3	7	10	10	32	64	R
Final (S16)	0	1	3	3	4	11	45	E

Figura N^o1: Comparación entre diagnósticos de los errores técnicos en los lanzadores juveniles.



CONCLUSIONES

Mediante la propuesta de ejercicios propuestos durante el periodo preparatorio, se mejoró la fluidez de la técnica de lanzamientos en los lanzadores juveniles del equipo Habana.

REFERENCIAS

1. House T. Conferencia de pitcheo. Ligas mayores de Béisbol. Texas, EUA, 2000.
2. de la Herrán JE. Béisbol. Ciudad de La Habana: Editorial Pueblo y Educación; 1984.
3. Reinaldo Balbuena F. Del Béisbol casi todo. La Habana: Editorial Deportes; 2007.
4. Menéndez Miñoso D. El Lanzador [Conferencia]. Federación cubana de Béisbol. La Habana; 2005.

METODOLOGÍA PARA EL PERFECCIONAMIENTO TÉCNICO DEL CORRIDO DE BASES EN EL EQUIPO DE BÉISBOL SUB 18, EIDE “MÁRTIRES DE BARBADOS”

Pablo Terry Álvarez¹, Mélix Ilisástigui Avilés², Zaida Rita Pérez Zubillaga², Rafael Suárez Hidalgo²

¹Escuela Internacional de Educación Física y Deportes

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

pablota@eiefd.co.cu

INTRODUCCIÓN

En el desarrollo de la preparación de nuestra selección nacional, el colectivo técnico ha tenido que enfrentar los retos que han traído los nuevos escenarios en que se desarrollan las competencias en este deporte donde el profesionalismo ha impuesto su dominio, el cual ha elevado considerablemente las exigencias competitivas, que nos han desplazado a un segundo plano en cuanto a resultados deportivo en los últimos años. Por ese motivo es necesario realizar un amplio trabajo en las categorías de iniciación deportiva de manera que influya positivamente en la transformación del pensamiento y desempeño productivo en las diferentes acciones sobre todo en el corrido de bases, aspecto determinante en la producción ofensiva y el éxito del equipo deportivo.

MÉTODOS

Se realizó la prueba de velocidad home primera después del contacto utilizando el cronómetro como medio de medición. Esta prueba es la más similar a las situaciones de juego para determinar la velocidad de los corredores, seguidamente se realizó una comparación con los tiempos establecidos para la categoría según el programa de preparación del deportista y se le dio una evaluación de M, R, B de acuerdo a su desempeño, de esa manera se trabajó en los diferentes tramos de la carrera (H-2da, H-3ra, H-H, 1ra-2da, 1ra-3ra, 1ra-H, 2da-H, 3ra-H).

Mediante la observación basada en los indicadores establecidos en la estructura técnica de la carrera, se pudo determinar los errores cometidos por los corredores del equipo.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con los datos obtenidos en los juegos de preparación y el test “carrera de home - 1ra” después del contacto, la muestra de 25 jugadores, arrojó como principales deficiencias: La carrera no se realiza con la misma intensidad con diferentes conexiones, corren mirando la pelota, con conexiones de hit a los jardines pisan la base y no atacan en busca de la segunda base, presentan problemas con el deslizamiento y existen deficiencias en la estructura técnica de la carrera.

CONCLUSIONES

Se pudo comprobar que en el Programa de Preparación del Deportista, no aparece reflejado ejercicios que contribuyan al mejoramiento del corrido de bases en sus diferentes manifestaciones, además no se relaciona con las formas de deslizamientos.

A través de los juegos de preparación y del test realizado a los jugadores, se detectaron deficiencias físico - técnicas en el corrido de bases, las cuales pudieran solucionarse elaborando una metodología para su posterior aplicación.

REFERENCIAS

1. Fonseca Márquez A. Béisbol. Preparación Técnica Especial. La Habana: Editorial Pueblo y Educación; 1998.
2. de la Herrán, JE. Béisbol. La Habana: Editorial Pueblo y Educación; 1984.
3. Reynaldo Balbuena F. Del béisbol casi todo. La Habana: Editorial Pueblo y Educación; 2006.

ESTUDIO DIAGNÓSTICO EN LA DIRECCIÓN DEL DEPORTE DE ALTO RENDIMIENTO CUBANO PARA PROPONER MODELO QUE PERFECCIONE LA TOMA DE DECISIÓN

Reinerio Fonseca Castillo¹, Omar Paulas², René Romero Esquivel³, José Ramón Sanabrias²

¹Comite Olímpico Cubano

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

³INDER

reinerio@inder.cu

INTRODUCCIÓN

Decidir es un elemento esencial y consustancial del deporte, a mayor calidad de información, mejor es la seguridad en la toma de decisiones, esto sucede cuando se aplica correctamente el principio de aproximación por lo que se puede aplicar métodos de evaluación adecuados.

El diagnóstico aplicado en esta investigación estuvo dirigido a los directivos que rigen el deporte de alto rendimiento cubano en el organismo INDER, a los miembros (metodólogos) que laboran en su departamento técnico metodológico de alto rendimiento, la dirección de programación y organización deportiva, los comisionados nacionales y sus metodólogos que atienden los deportes del programa olímpico y que por su labor son los encargados de evaluar todos los procesos.

Se asume como objetivo: Realizar diagnóstico para perfeccionar la toma de decisión en la dirección del deporte de alto rendimiento cubano que contribuya a satisfacer las necesidades de conocimiento que poseen los directivos de alto rendimiento, metodólogos y comisionados nacionales.

MÉTODOS

Análisis - síntesis e inducción - deducción.

Los métodos científicos desarrollados: histórico descriptivo, histórico valorativo y el histórico lógico.

La valoración de experto, la entrevista individual, y la encuesta aplicada a los metodólogos como diagnóstico.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A modo de resumen se refleja en los gráficos las evaluaciones de Excelente, Muy Bien, Bien, Regular y Mal a partir de los resultados de la encuesta aplicada a todos los metodólogos del alto rendimiento cubano, apreciándose la tendencia evaluativa de las variables y sus dimensiones de Regular hacia Mal por lo estos procesos de toma de decisiones necesitan una metodología que reduzca el margen de error y mejore su efectividad.

En la tabla No. 1 se muestran los resultados de la encuesta aplicada a los metodólogos del departamento de alto rendimiento del INDER que fueron en total 10 sujetos representando el 100% de su plantilla, reflejándose un ambiente cualitativo en su evaluación de Bien, sin embargo, la tendencia que se aprecia es hacia Regular lo que deja incierto el futuro de cómo ven los metodólogos los diferentes procesos que inciden en la toma de decisión.

Los resultados de la encuesta aplicada a los metodólogos de la dirección de programación y organización deportiva del organismo INDER participando un total de 10 metodólogos que representan el 96% de la plantilla, se aprecia en dichos resultados un ambiente cualitativo de regular y su tendencia es hacia mal, esto deja un criterio sobre los procesos que inciden en la toma de decisiones muy desfavorable.

Los resultados de la encuesta aplicada a los metodólogos de las comisiones nacionales organizadas según administrativamente son atendidas por las direcciones principales en este caso el departamento de alto rendimiento, la dirección de programación y organización deportiva y la vice-presidencia de actividades deportivas, sus resultados arrojan las tendencias de esta investigación que son de regular hacia mal, dejando un criterio perjudicial sobre los procesos que inciden en la toma de decisiones.

CONCLUSIONES

En las tres direcciones investigadas, así como, en las veintiséis comisiones nacionales de los deportes que pertenecen al programa de los juegos olímpicos del INDER no se trabaja por modelo la toma de decisiones.

En los resultados del diagnóstico aplicado se muestran las tendencias que son de regular hacia mal, por lo que se infiere en la necesidad de diseñar un modelo para la toma de decisiones.

REFERENCIAS

1. Díaz Suárez J F. Tesis de maestría. Propuesta de Indicadores para el proceso de toma de decisiones en el equipo nacional de Tenis de Mesa de la ESFAAR “Cerro Pelado”; 2009.
2. Comité Olímpico Internacional. Gestión de las Organizaciones Deportivas Olímpicas.
3. www. Olympic. Org. Lausana Suiza.
4. 4Comité Olímpico Internacional Manual de Administración Deportiva. www. Olympic. Org. Lausana Suiza.
5. González González G R, Ordaz L R, Díaz Cabrera G. El deporte cubano razones de sus éxitos.

TABLA No1 Departamento alto rendimiento metodólogos

No	E	MB	B	R	M
1	1	5	3		
2		4	5		
3		3	5	1	
4		1	4	3	1
5		4	5		
6	1	5	3		
7			4	3	2
8			4	4	1
9			5	2	2
10			4	4	1
11		1	5	3	
12	1	2	3	3	
13		2	3	4	
14	2	1	3	3	
15		4	5		
16	1	3	2	3	
17	1	3	4	1	
18			3	4	2
19			4	3	2
20			3	4	2
21			4	4	1
22			4	3	2
23			5	2	2
24			4	3	2
25			5	4	
26			3	5	1
27	1		3	4	1
28				5	4
29		3	2	2	2
30			3	4	2
TOTAL	8	41	110	81	30

CARACTERIZACIÓN DE LA ACTIVIDAD COMPETITIVA EN LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS ASOCIADAS A LA FIG

Tatiana Valdés Valdés¹, Héctor Navarro Guerra¹

¹Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
tatianavv@uccfd.cu

INTRODUCCIÓN

Si se pretende diseñar un plan de preparación con vista a la inserción de los gimnastas en certámenes competitivos es necesario conocer las características de la actividad de estos deportes, ya que ellas condicionan la conducta del competidor.

Es el entrenamiento el contexto donde se conduce al gimnasta al máximo desarrollo de sus posibilidades motrices, y la competencia donde estas se expresan [1]. Atendiendo a la complejidad de las condiciones de realización de la actividad deportiva, conviene caracterizar los deportes asociados a la Federación Internacional de Gimnasia (FIG) [2] describiendo la tarea de mayor complejidad que la compone, la actividad competitiva. El objetivo de esta investigación es describir las características del ejercicio competitivo de las modalidades deportivas asociadas a la FIG: Gimnasia Artística, Gimnasia Rítmica, Gimnasia Acrobática, Gimnasia Aerobia y Gimnasia en el Trampolín.

MÉTODOS

Se utilizó como criterios de clasificación de las características de la actividad competitiva la definición de actividad humana [3], comprendiendo esta desde la tarea. La tarea motora puede ser descrita con precisión a partir de las condiciones de realización de las acciones que se realizan, comprendiéndose la acción como la influencia directa del individuo sobre los objetos del entorno, y las condiciones de realización, descritas como condiciones al sujeto y condiciones al medio o entorno.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para describir las condiciones de realización de las acciones que ejecutan los gimnastas en competencia, es necesario identificar los indicadores que permiten poner en correspondencia las características de la actividad competitiva, con la conducta que el competidor exhibe durante la ejecución de la selección coreográfica.

Características que describen las condiciones al sujeto

- I. Forma de realización de las acciones [3]:
 1. Tipo de acciones: flit, rondó, mortal, etc.
 2. Clasificación de las acciones: cíclicas o acíclicas.
 3. Carácter de las acciones: cinéticas o estáticas
 4. Estructura funcional de las acciones: grupos musculares comprometidos.
 5. Distribución de las acciones técnicas: composición de la selección coreográfica.
- II. Valoración o juicio de las acciones:
 6. Criterio de efectividad de las acciones: **estéticas**, tácticas, capacitativas, estratégicas.
- III. Medida de las acciones:
 7. Tiempo de ejecución de las acciones técnicas.
 8. Tiempo reglamentario de presentación coreográfica.
 9. Tiempo reglamentario entre presentación y presentación.
 10. Duración de la competencia: reglamentaria y real.
 11. Cantidad de presentaciones para estar entre los premiados.
 12. Magnitud de la interacción con la sustentación.

Características que describen las condiciones al entorno de realización

- IV. Espacio de competición:
 13. Dimensiones: largo, ancho, alto.
 14. Forma de la región de competencia: rectangular, etc.
 15. Características de los límites: forma, color, textura, dimensiones, etc.
 16. Propiedades mecánicas de la superficie de sustentación.
 17. Propiedades constitutivas de la superficie de trabajo.
- V. Implementos utilizados:
 18. Forma: cuña de salto, viga de equilibrio, colchones, aros, etc.
 19. Dimensiones: largo, ancho, profundidad.
 20. Otras propiedades mecánicas: flexibilidad de los colchones de salto, propiedades elásticas de las barras asimétricas, características de la zona de contacto del caballo de salto, etc.)
- VI. Termodinámica del ambiente (características climáticas propias del local de competencia):

21. Temperatura.
22. Humedad relativa.
23. Composición de la atmósfera de la región de competición.
24. Presión atmosférica.
- VII. Vestuario de competencia:
 25. Composición del vestuario: de cobertura, de protección.
 26. Tipo de prenda: diseño y costura del vestuario.
 27. Composición de las prendas: características de las telas.
- VIII. Estímulos sonoros:
 28. Frecuencia de la música.
 29. Amplitud de la música.
 30. Volumen de la música.
- IX. Tipo de sustentación:
 31. Sustentación inferior.
 32. Sustentación superior.
- X. Interacción con la sustentación:
 33. De apoyo.
 34. De agarre.

CONCLUSIONES

Se clasificaron las características de la actividad competitiva en: las que describen las condiciones al sujeto, y al entorno; las primeras, en virtud de la forma de realización, medida y juicio de las acciones; la segunda, a partir de las características del espacio de competencia, implementos utilizados, termodinámica del ambiente, vestuario de competencia, estímulos sonoros, tipo de sustentación e interacción con la sustentación. Se describieron además las características antes mencionadas utilizando indicadores específicos que en total sumaron 34.

REFERENCIAS

1. Copello Janjaque M. Entrenamiento deportivo desde la perspectiva de los deportes de combate. La Habana [Inédito] 2007.
2. Federación Internacional de Gimnasia. Reglamento Técnico. Ed. August. 2007.
3. Arencibia Abreus C. Bases metodológicas conceptuales para la elaboración de un nuevo modelo teórico de cualidades físicas motoras [tesis]. La Habana: Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”; 2008.
4. Valdés Valdés T, Navarro Guerra H. Caracterización del ejercicio competitivo en gimnasia aerobia deportiva. Portaldeportivo.cl 2010 May-Jun; 3(18). Disponible en: <http://www.portaldeportivo.cl>