

ATHLOS Nº 30



*Imagen del juego del Alquerque, sustraído del libro del Ajedrez, Dados y Tablas
Alfonso X el Sabio*

MUSEO DEL JUEGO

**REVISTA INTERNACIONAL DE CIENCIAS SOCIALES DE LA FÍSICA, EL JUEGO Y
EL DEPORTE**

**INTERNATIONAL JOURNAL OF SOCIAL SCIENCES OF PHYSICAL ACTIVITY,
GAME AND SPORT**



COMPROMISO ÉTICO

La redacción de la revista ATHLOS está comprometida con la comunidad científica para garantizar la ética y calidad de los artículos publicados. Nuestra revista tiene como referencia el Código de conducta y buenas prácticas que, para editores de revistas científicas define el Comité de Ética de Publicaciones (COPE). Al mismo tiempo, garantiza una adecuada respuesta a las necesidades de los lectores y autores, asegurando la calidad de lo publicado, protegiendo y respetando el contenido de los artículos, así como la integridad de los mismos. El Comité Editorial se compromete a publicar las correcciones, aclaraciones, retracciones y disculpas cuando sea preciso. ATHLOS declara su compromiso por el respeto e integridad de los trabajos ya publicados. Por esta razón, el plagio está estrictamente prohibido y los textos que se identifiquen como plagio o su contenido sean fraudulentos, serán eliminados de la revista si ya se hubieran publicado o no se publicarán. La revista actuará, en estos casos, con la mayor celeridad posible. Al aceptar los términos y acuerdos expresados por nuestra revista, los autores han de garantizar que el artículo y los materiales asociados a él son originales o no infringen los derechos de autor. También los autores tienen que justificar que, en caso de una autoría compartida, hubo un consenso pleno de todos los autores afectados y que no ha sido presentado ni publicado con anterioridad en otro medio de difusión.

ETHICAL COMMITMENT

The editorial staff of the ATHLOS magazine is committed to the scientific community in ensuring the ethics and quality of the articles published. Our journal has as reference the Code of Conduct and good practices that, for publishers of scientific journals, defines the Committee of Ethics of Publications (COPE). At the same time, it guarantees an adequate response to the needs of the readers and authors, ensuring the quality of what is published, protecting and respecting the content of the articles as well as the integrity of the same. The Editorial Committee undertakes to publish corrections, clarifications, retractions and apologies when necessary. ATHLOS declares its commitment for the respect and integrity of the works already published. For this reason, plagiarism is strictly prohibited and texts that are identified as plagiarism or its content are fraudulent, will be removed from the journal if they have already been published or will not be published. The magazine will act, in these cases, as quickly as possible. By accepting the terms and agreements expressed by our journal, authors must ensure that the article and the materials associated with it are original or do not infringe copyright. The authors also have to justify that, in case of a shared authorship, there was a full consensus of all the authors affected and that has not been previously presented or published in another medium.



EQUIPO EDITORIAL / EDITORIAL TEAM

Editorial:

Museo del juego

CIF B-40234106

www.museodeljuego.org

ISSN: 2253-6604

Editor / Editor-in-Chief

Dr. Manuel Hernández Vázquez

Profesor Emérito. Universidad Politécnica de Madrid (España)

Directores / Deputy Editors-in-Chief

Dr. José Carlos Calero Cano

Centro Educativo Guzmán el Bueno (España)

Consejo Asesor / Consulting Editors

Dr. Jesús Martínez del Castillo

Universidad Politécnica de Madrid (España)

Dra. Maria Beatriz Rocha Ferreira

Faculdade de Educação Física – Unicamp de Campinas (Brasil)

Dr. Francisco Javier Hernández Vázquez

Profesor -INEFC Barcelona (España)

iDra. Olga Rodrigues de Moares Von Simson

Faculdade de Educação Física – Unicamp, Campinas (Brasil)

Dña. Vera Toledo Camargo. Unicamp, Campinas (Brasil)

Ángel Mayoral González. Doctor en Psicología. Exprofesor del INEF de Madrid.

Dña. Tatiana Azambuja Ujacow

Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (Brasil)



CONSEJO EDITORIAL / EDITORIAL BOARD

Dr. José Emilio Jiménez-Beatty Navarro
Universidad de Alcalá (España)

Dr. Jesús Martínez del Castillo
Universidad Politécnica de Madrid (España)

Dra. María Martín Rodríguez
Universidad Politécnica de Madrid (España)

Dr. Antonio Rivero Herráiz
Universidad Politécnica de Madrid (España)

Dr. Ramón Torralbo Lanza
Universidad de Cantabria (España)

Dra. Diana Ruiz Vicente
Universidad Camilo José Cela (España)

Dr. José Carlos Calero Cano
Centro Educativo Guzmán el Bueno (España)

Dr. José Antonio Santacruz Lozano
Universidad de Alcalá (España)

Dr. Ángel Luis Clemente Remón
Universidad de Alcalá (España)

Dra. Jana María Gallardo Pérez
Universidad Politécnica de Madrid (España)

Dr. Pablo Abián Vicen
Centro Educativo Guzmán el Bueno (España)

Dr. Javier Abián Vicen
Universidad de Castilla La Mancha (España)

Dr. Miguel Vicente Pedraz
Universidad de León

Dr. Alejandro Barceló Hernando
ESERP: Escuela Superior de Empresas de Relaciones Públicas



ÍNDICE

EDITORIAL Nº 30

Manuel Hernández Vázquez..... pág. 5

LA INVESTIGACIÓN SOBRE EL JUEGO COMO CONSTANTE HISTÓRICA

Prf. Dr. Manuel Vizuite Carrizosa pág. 9

EJERCICIOS PARA MEJORAR LOS PASES EN LOS PASADORES VOLEIBOL MASCULINO DE 16 A 18 AÑOS

Fredis Torres Cribé pág.16

LA SELECCIÓN DE TALENTOS EN EL DEPORTE BALONCESTO EN LA PROVINCIA GUANTÁNAMOTO

Lic: Iraidis Sánchez Limonta, Lic: Emilio Payton Rodríguez pág.24

ALFONSO X EL SABIO. LA ESPAÑA DEL SIGLO XIII: EL JUEGO A TRAVÉS DE LAS IMAGÉNES

Manuel Hernandez pág.32

LA FASE DE VELOCIDAD MÁXIMA EN LOS CORREDORES DE 100 METROS PLANOS.

Sulanys López Fis

Nurimar Martínez Pérez pág.41



EDITORIAL

Manuel Hernández Vázquez

La conmemoración del VIII centenario del nacimiento de un personaje tan excepcional como fue Alfonso X el Sabio durante el año 2021, sin ser monarca triunfante durante los tiempos que le tocó vivir, la amplitud y diversidad de los conocimientos reunidos y elaborados por su iniciativa (1221-1284) no tienen paralelo en todo el Occidente Medieval y constituyen una contribución incuestionable al patrimonio intelectual de la Humanidad. Su legado, supone una verdadera edad de oro de la cultura española de todos los tiempos y hay unanimidad en el reconocimiento de las impagables aportaciones del Rey Sabio en campos tan diversos como el derecho, la poesía la ciencia, la música, las artes plásticas, la historia o el mundo del juego.

Su padre Fernando III fue el rey guerrero, el conquistador de Sevilla y Alfonso X el organizador, y fue en esa ciudad en el Alcázar sevillano donde celebró Cortes, dictó leyes, concedió mercedes y forjó gran parte de su legado cultural. Desde el principio de su reinado, desarrolló toda su actividad política y cultural entre Toledo y Sevilla, siendo esta última la más beneficiada ya que la acogió como residencia habitual, considerándola como una de las mejores ciudades del mundo. Es conocido su legado cultural y concretamente la elaboración de los códigos como el de las Cantigas, los libros del ajedrez, dados y tablas, o parte de las Siete Partidas fueron realizadas durante su estancia en el Alcázar Sevillano.

A pocos años de cumplirse los 750 de la puesta en marcha en Toledo del llamado Taller historiográfico Alfonsí (1270), la Biblioteca Nacional presentó una muestra de piezas, manuscritas e impresas y en particular la obra de referencia para la literatura hispánica medieval: La Estoria de España, centrada en el pasado de los pueblos que dominaron la Península Ibérica desde el principio del mundo hasta la época del propio Alfonso X. Supuso el mayor esfuerzo para transmitir el relato del pasado hispánico que implicó una enorme tarea de recopilación y selección de datos cuya vigencia histórica alcanzó hasta bien entrada la Edad Moderna (EL HALLAZGO DEL PASADO: ALFONSO EL SABIO Y LA HISTORIA DE ESPAÑA, del 31 de enero al 1 de abril de 2017).

En la obra de Alfonso X, se ha visto un precedente de la modernidad, tanto en el ámbito de la acción política como en el del pensamiento y la cultura. Uno de los aspectos más importantes de la obra del rey sabio fue la utilización del castellano como lengua oficial del reino, siendo el idioma usado en los documentos oficiales emitidos por la cancillería y también en los escritos literarios como científicos. Ello supuso el abandono del latín que hasta entonces había sido el idioma utilizado en la producción científica.

De los primeros autores que trató el juego en nuestro país fue Alfonso X el Sabio, que veía en ellos un Don de Dios. Las bases con las que la escuela alfonsí dio licitud al juego fueron en primer lugar Aristóteles, quien en el Libro IV de Ética a Nicómaco, nos habla de la virtud, de la diversión ordenada del juego. Y en segundo lugar las obras de San Agustín y Tomás de Aquino donde se retoma esta virtud aristotélica. En la Suma Theologiae, Tomás de Aquino se pregunta si los juegos pueden ser objeto de virtud, inclinándose claramente a su favor al entender que tanto el cuerpo como el alma necesitan someterse a actividades que alivien la fatiga espiritual y la tensión del espíritu, añadiendo después que



para ser lícito el juego deberá responder a la moderación, al buen fin, a la gravedad del espíritu y a la dignidad de la persona.

En la introducción del libro del "El ajedrez, dados y tablas", un Códice compuesto por 97 hojas de pergamino que se encuentra en la biblioteca del Monasterio de El Escorial, podemos ver la primera clasificación taxonómica del juego conocida. La primera parte del libro, la más extensa, está dedicada al ajedrez y describe en la introducción la filosofía y significado de las diferentes modalidades de juegos, sus componentes y reglas, así como el valor de las piezas, sus movimientos y capturas. Aunque la principal tarea del libro, es analizar las distintas variedades de los juegos, es interesante analizar los personajes retratados en las miniaturas en las que aparecen con su indumentaria de la época, judíos, árabes, caballeros de órdenes militares, músicos, juglares, monjas, boticarios, damas y jóvenes.

La leyenda negra de Alfonso X el Sabio, sobre su vida privada o los fracasos discutibles a nivel político, relacionados con su intento de ser reconocido como sucesor del Imperio Germánico y su enfrentamiento con la nobleza y la crisis familiar y sucesoria, no supuso que a lo largo de su reinado no tuviera también éxitos políticos brillantes, como la repoblación de Andalucía y Murcia y la fijación de las fronteras con Portugal. Pero sobre todo lo que hace acrecentar su prestigio ha sido su imponente obra legislativa, literaria, humanista y científica. Sevilla y Toledo se convirtieron pronto en un vivero de sabios venidos de todas partes, destacando entre ellos los mudéjares y judíos toledanos, los juristas italianos y los miembros del taller historiográficos de donde salieron obras como la historia de España y la General Estoria.

También fue Alfonso X, el impulsor de traducciones, como el libro *Complido de los iudicios de las estrellas de Abenrajel*, el *Libro de las Cruces*, considerado como el primer libro de astrología en lengua castellana y los libros del saber de astronomía. Las tablas *Alfonsíes*, escritas en 1272 por Yudah Ben Mose Ladados. También compuso poemas, pero sin duda la gran obra poética fueron las *Cantigas de Santa María*, donde combina de forma admirable los textos, la música y las miniaturas, siendo considerada como el repertorio musical más importante de la Europa Medieval. En el ámbito del derecho comenzó con el *Fuero Real*, el *Espéculo* y sobre todo las *Partidas*, obra fundamental para impartir justicia a lo largo de la Edad Media y Moderna. La última de las grandes traducciones ordenadas por el monarca fue el *Libro del axedrez, dados e tablas*. Hace unos años conseguí un ejemplar facsímil para la biblioteca del INEF de Madrid y posteriormente en la feria del libro antiguo de Sevilla pude adquirir otro para el Museo del Juego.

Con esta editorial, la revista ATHLOS, quiere dejar testimonio de su vida y obra ya que en la Europa de su tiempo no hubo ningún otro rey que dejara un legado parecido. Fue un monarca culto y exquisito, protector de poetas, científicos, juristas e intelectuales.



LA INVESTIGACIÓN SOBRE EL JUEGO COMO CONSTANTE HISTÓRICA

Prf. Dr. Manuel Vizuet Carrizosa

Catedrático de Universidad

RESUMEN

El interés científico por la actividad jugada, es casi tan antiguo como los intentos de instrumentarlo como valor educativo. El juego ha merecido el interés de pensadores, científicos, literatos, artistas, etc. desde la más remota antigüedad y se mantiene, sin solución de continuidad, si bien con el grave riesgo, en la actualidad, de convertirse más en un valor arqueológico que en un instrumento válido de educación.

Es posible apreciar una constante histórica de valoración del juego y de detección de sus funciones socioeducativas; igualmente, los repetidos deseos de instrumentarlo como una acción cultural domesticada y encauzable en beneficio de teorías o posicionamientos políticos de diferentes tipos; sin embargo, el juego se resiste a ser encauzado, no acepta el encasillamiento y, normalmente, desborda la instrumentación política, social y educativa de cualquier tipo a la que quiera someterse; quizás el paradigma de esta afirmación sea el propio deporte que, nacido como instrumentación educativa de los juegos populares británicos, se independizó de la educación y de la cultura y evolucionó como fenómeno sociocultural independiente.

Palabras claves: educación, investigación, juego, cultura.

SUMMARY

The scientific interest in the activity played is almost as old as the attempts to implement it as an educational value. The game has earned the interest of thinkers, scientists, writers, artists, etc. since the remotest antiquity and has been maintained, without a solution of continuity, although with the serious risk, at present, of becoming more of an archaeological value than a valid educational instrument.

It is possible to appreciate a historical constant of evaluation of the game and detection of its socio-educational functions; likewise, the repeated desires to implement it as a domesticated and channelable cultural action for the benefit of theories or political positions of different types; however, the game resists being channeled, it does not accept pigeonholing and, normally, it overflows the political, social and educational instrumentation of any kind to which it wants to be subjected; Perhaps the paradigm of this affirmation is sport itself, which, born as an educational instrumentation of British popular games, became independent from education and culture and evolved as an independent sociocultural phenomenon.

Keywords: education, research, play, culture.



1. EL PUNTO DE PARTIDA INVESTIGADOR. LA UBICACIÓN

A la hora de entenderlo como objeto de investigación, es preciso aplicar alguna metodología que nos sitúe al juego como realidad y como objeto de la curiosidad científica; en este sentido cabría tratar de ponerlo en relación de las teorías que definen la cultura y, en especial, aquellas que tiene que ver con la esencialidad del ser humano; por ello y al objeto de definir la naturaleza esencial del juego entendido como cultura, debo remitirme a otros planteamientos anteriores en los que sometía a estudio el concepto de cultura motriz desde una posición crítica y así, siguiendo a Herskovits desde sus tres paradojas fundamentales, trataremos de definir y ubicar el juego:

- a. La cultura es universal en la experiencia del hombre; sin embargo, cada manifestación local o regional de aquella es única. Si aceptamos que cada cultura es el resultado de las experiencias particulares de la población, pasada y presente, que vive de acuerdo con ella y las reconoce como propias, y entendemos el hecho de jugar como una realidad intemporal, genuinamente humana, aplicable a cualquier raza, credo o lugar del mundo, y asumimos que existen manifestaciones locales del hecho de jugar, habmos cumplido con la primera de las paradojas.
- b. La cultura es estable y no obstante, la cultura es dinámica también y manifiesta continuo y constante cambio. Si hemos de entender la cultura desde nuestra propia experiencia aplicada al juego, entenderíamos este como una cultura dinámica, ya que el juego sigue teniendo nuevas y en las opciones elementos y posibilidades de mantener la actividad de jugar. Sin embargo, como hecho cultural, manifiesta una serie de constantes estables y permanentes que le otorgan carta de naturaleza propia y que, en nuestro caso, podemos ubicarla en los valores que contiene o en lo que se ha dado en llamar el "espíritu de juego.
- c. La cultura llena y determina ampliamente el curso de nuestras vidas, y, sin embargo, raramente se entremete en el pensamiento consciente.

La tercera paradoja nos lleva a una cuestión más compleja aún, ya que, si bien vivimos inmersos en una determinada cultura lúdica y de movimiento, cuando actuamos como agentes trasmisores no somos plenamente conscientes de ello. El alejamiento del pensamiento consciente como hábito trasmisor del juego por parte de las sociedades, no solo avalaría este carácter cultural, sino, además, certificaría la inutilidad de los intentos de instrumentalizar el juego desde cualquier posición. El juego simplemente es y se trasmite como cualquier otra forma de cultura, independientemente de las intencionalidades.

Asumida por tanto la realidad del juego como una manifestación propia e identificable de la cultura, es preciso plantearse el momento de inicio de esa consciencia plena del valor cultural y de la esencia del juego. Conocemos como en la prehistoria y en el arte parietal levantino la existencia de modalidades de actividades físicas jugadas, que habremos de sumar a los innumerable juguetes romanos existentes en los museos, para desembocar en el medioevo español en el que se define efectivamente, y por primera vez, el juego como una realidad instrumentable con determinados fines de ejercicio o de ocio, verificando como



este juego, a su vez, genera nuevas manifestaciones de la cultura en distinto tipo de soportes y manifestaciones. Se hace necesario buscar el documento que ponga en relación cultura y ciencia, y que establezca la pista en la que encontrar el hilo conductor de una cierta científicidad del juego como elemento socializador y educativo social.

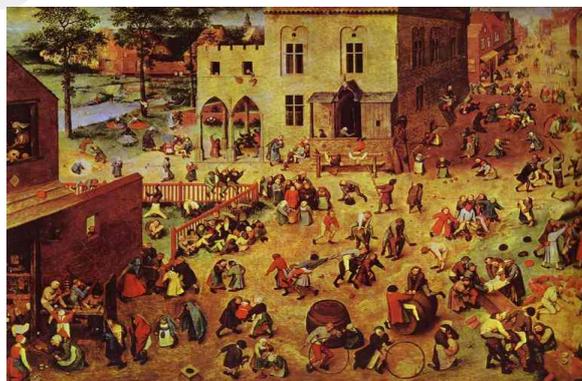
Si asumimos la primera paradoja, hemos de valorar el hecho de que los pueblos, particularmente constatable esto en la realidad europea, viajan con su cultura de la que el juego forma parte; sí igualmente entendemos que el juego, como agente educativo, es anterior a la escuela como institución, no tenemos más remedio que admitir que el juego ha formado parte de la historia de la humanidad como propulsor de avances significativos en las relaciones sociales y en el desarrollo de destrezas físicas e intelectuales que se han extendido por los continentes como señas de identidad, que acabaron conformando principios y reglas de evidente repercusión educativo-sociales.

En cuanto a la segunda paradoja, el efecto dinámico del juego como cultura, puede considerarse como una acción en rueda en la que el eje serían los valores que cada uno de los juegos asume o trasmite, de tal manera que aun cuando encontramos diferentes e infinitas formas jugadas o versiones de un mismo juego, el núcleo o centro depositario de eso que hemos definido como el espíritu del juego, es una realidad permanente e inmutable que se trasmite en cada una de las formas jugadas, independientemente de reglas, lenguas o vocabularios.

La tercera paradoja entronca directamente con el quehacer científico sobre el juego, ya que si bien, la fuerte presencia cultural del juego se avala por los testimonios históricos de todo tipo que nos han llegado, en la totalidad de los casos, no hubo un pensamiento consciente de trascendencia o científicidad, sino el deseo de poner a la vista formas culturales propias y sin intención de trascendencia.

2. DE LA OBRA DE BRUEGEL COMO SÍNTESIS, AL ANÁLISIS DE LA ESTRUCTURA INTERNA DEL JUEGO.

De acuerdo con la anterior, podemos asegurar que Bruegel el Viejo no pensó, al pintar el cuadro de los juegos infantiles, que estaba haciendo la auténtica foto fija de la realidad del juego europeo en los inicios del siglo XVI y, mucho menos, un trabajo notable de investigación que es posible asociar, en lo esencial, a la propia clasificación de Alfonso X.





Desde nuestro punto de vista, la obra de Bruegel no es una simple recopilación costumbrista sino el retrato de la cultura lúdica y motriz europea del siglo XVI; de hecho, es posible considerarlo como una especie de cata arqueológica que nos permite ver, hacia detrás y hacia adelante, los orígenes y la evolución de la cultura europea referida no solo al juego en si mismo sino al itinerario seguido por cada uno de ellos y, por consiguiente la ruta seguida por la cultura a la que ese juego pertenece. Una investigación sobre el juego en Hispanoamérica, pondría inmediatamente sobre la mesa el origen y la procedencia de aquellos que introdujeron un determinado juego y los itinerarios que siguieron una vez en el nuevo continente. La obra, de Bruegel, en su temática, no es en modo alguno exclusiva, pero si paradigmática de lo que fue la pintura flamenca del XVI, en la que las escenas de la vida diaria, de todo tipo, eran un argumento frecuentemente tratado por los artistas.

Un somero análisis permite distinguir, en la obra: juegos de calle, juegos de plaza, juegos en la naturaleza, juegos de mesa y juegos de patio; independientemente de asumir la clasificación de Alfonso X: juegos a caballo, con lanza o dardo, en pie y sentados.....

Obviamente, podríamos aducir otras clasificaciones en función de la identidad de, maiales, etc. A partir de este momento, y sin solución de continuidad, los juegos van a ser tema preferente del arte y de la obra de artistas destacados que nos van a ir reflejando el valor del juego como educador y como transmisores vivos de la cultura: Murillo, Goya, Fragonard, etc. cada uno en su época nos transmiten un legado de cultura de movimiento que podríamos cerrar con algunas obras de Sorolla de evidente impacto cultural y significativo de juegos en el agua que podríamos cerrar con el salto a la comba de reconocido valor como ejercicio físico y como elemento de significación cultural que conjuga juego, movimiento, música, literatura, etc.



En la actualidad el juego se ha adaptado a nuevas formas y posibilidades; el desarrollo tecnológico también ha tentado al espíritu del juego y, hoy como ayer, ponen en funcionamiento sus milenarios mecanismos de satisfacción-insatisfacción que le hacen ser enormemente atractivo y deseado; por ello es



muy importante que hagamos un análisis de su estructura interna que se mantiene sin solución de continuidad, aunque varíen las formas o los personajes hasta nuestros días.

Al hablar de la estructura, y como he sostenido, los juegos poseen una doble estructura interna que los define como tales y les hace evolucionar por una parte en el tiempo, y por otra en las edades de los jugadores sin que ambas estructuras, interrelacionadas, sufran merma en sus capacidades ya que, en definitiva, el juego no es otra cosa que un cuento escenificado que en cada momento da satisfacción a las necesidades culturales, motrices, éticas o morales de un colectivo social. Así entendido, una vez perfilado el carácter didáctico inherente de cualquier juego, establecidas las reglas y patrones esenciales por los que el juego ha de moverse, así como los conocimientos y valores que ha de transmitir, se pone en movimiento como un patrimonio cultural propio de la sociedad en que se genera o se asienta como seña de identidad. Su equiparación con las fábulas y con los cuentos es más que cierta ya que, en todos los juegos populares, se encuentran los siguientes elementos identificativos formales, que comparten con cualquier narrativa:

3. DISCUSIONES PREVIAS SOBRE EL TIPO Y LA IDENTIDAD DEL JUEGO

El grupo decide sobre el tipo de juego.

Se establecen las reglas y las sanciones.

Se resume la historia.

Se recuerdan los dichos y canciones.

Se recaban los materiales necesarios y se prepara el terreno.

Juegos para iniciar el juego.

Deciden la forma de sorteo de los participantes.

Pretenden conseguir grupos equilibrados de participantes. - Establecen el que se queda o la pica.

NUDO

Desarrollo del juego y evolución de la historia.

Ajuste de las incidencias a la historia que se representa.

Puesta en ejecución de los personajes y de las habilidades físicas necesarias.

DESENLACE

Consecución de los objetivos del juego

Finalización de la historia.

Agotamiento de los participantes.

Obviamente también el juego, como actividad compleja en la que se mezclan diferentes factores e ingredientes, tiene un punto definido de contacto con los cuentos y leyendas que son las propias historias que aparecen dentro de los



juegos o los poemas cantados o recitados que se ofrecen en su desarrollo. A título de ejemplo veamos las siguientes:

En un juego de salto a pídola,

documentado también el juego como actividad compleja en la que se mezclan diferentes factores e ingredientes, tiene un punto definido de contacto con los cuentos y leyendas que son las propias historias que aparecen dentro de los juegos o los poemas cantados o recitados que se ofrecen en su desarrollo. A título de ejemplo, veamos las siguientes:

En un juego de salto a pídola, documentado en Azuaga –Badajoz-, cada saltador recita un verso: al salvar el burro

S. Isidro labrador

fue a la fuente y s'jogó

muerto lo llevan en un serón

el serón era de esparto

muerto lo llevan por los zapatos

los zapatos eran de un viejo muerto

lo llevan por los pellejos

los pellejos eran de aceite

muerto lo llevan por S. Vicente

S. Vicente estaba cerrado

muerto lo llevan por los tejao.....

La dialéctica vida-muerte que es propia de casi todos los cuentos y leyendas se manifiesta, en este caso, por la contraposición del texto del recitativo y la propia esencia del salto como la más pura expresión vitalista.

La incertidumbre que es lo que, tanto al juego como a las historias contadas, ofrece interés a los participantes queda expresamente manifiesta en este otro recitativo, igualmente de Azuaga y extraordinariamente extendido en nuestra cultura iberoamericana, que pertenece al mismo tipo de juego, y en el que además de recitar el verso correspondiente el saltador debe realizar gestos significativos explícitos, habilidades y destrezas físicas añadidas:

Salto comba

quien la pierda que se ponga

la perdiste te joiste

A la una andaba la mula

a las dos le daba la coza

a las tres mi gusto es

a las cuatro pego un salto, sin tocar un solo pelaco



a las cinco un brinco
a las seis, vino el rey
a las siete un lindo carapuchete
a las ocho un bizcocho
a las nueve saca la bota y bebe
a las diez bebe otra vez

Los personajes y las situaciones de los cuentos y leyendas tienen igualmente su correspondencia en los personajes y las situaciones de los juegos:

La madre	- Dirige el juego.
La casa, el patio o el castillo	- Lugar seguro.
El rey	- Manda y castiga.
El diablo	- Ataca, mata o secuestra.
Águilas, milanos, brujas	- Interfieren el juego, atacan o ayudan al diablo.
La reina	- Perdona. También puede ser malvada.
El capitán	- Dirige y organiza el juego o un bando de participantes.
Las palabras clave	

Salvan una situación de peligro, redimen a un cautivo establecen los ápices de ruptura de situaciones de tensión, etc,...

4. EL PUNTO DE PARTIDA INVESTIGADOR. LA UBICACIÓN CIENTÍFICA DEL JUEGO

Otro tanto ocurre con los espacios en los que los juegos se desarrollan, al igual que existen historias, tanto los narradores como el auditorio, son los propios niños. Para ser contadas mientras se marcha o camina.

- Historias de entretenimiento, escasamente trascendentes para distraer el cansancio del viaje y tradicionales en la literatura: Cervantes, Quevedo, etc. dan fe, a través de sus personajes, de la existencia de esta tradición narrativa asociada a juegos.

Otro tanto ocurre con los espacios en los que los juegos se desarrollan, al igual que existen historias, Tanto los narradores como el auditorio, son los propios niños. Para ser contadas mientras se marcha o camina...

- Con mayor peso tradicional y mejor estructura literaria y dramática, el narrador es, normalmente, un adulto que trata de transmitir valores desde el recurso tradicional a la literatura y al juego de mesa o tablero para enseñar-deleitando.

Los juegos que responden, a los criterios de estacionalidad.

invierno-primavera-verano en función de las posibilidades que brindan los espacios de juego a menudo dependientes de la climatología como: los juegos con barro o en el barro, la necesidad de suelos blandos o mullidos para pinchar o rallar, la necesidad de suelos blandos pero secos para poder tumbarse o



escondese, o la necesidad de suelos secos y duros para botar o rebotar objetos sobre él. La necesidad de espacios para evolucionar una historia que se desarrolla sobre un tablero con infinitas posibilidades en su desarrollo y en su desenlace. Otro tanto ocurre con la oca, el parchís, etc. en el que los protagonistas, en este caso los propios jugadores, son premiados, castigados, reclusos, liberados, etc.

Juegos de mesa y tablero.

Responden en su esencia las características de las historias para ser contadas al amor de la lumbre. Desde este punto de vista, el ajedrez no es otra cosa que una historia que se desarrolla sobre un tablero con infinitas posibilidades en su desarrollo y en su desenlace. Otro tanto ocurre con la oca, el parchís, etc. en el que los protagonistas, en este caso los propios jugadores, son premiados, castigados, reclusos, liberados, etc.

Juegos de calle y patio de recreo:

Corresponden con las historias contadas a la luz de la farola, sus protagonistas son siempre los niños y la intervención de los adultos siempre es indeseable y coartante.

Juegos de campo abierto.

Su afinidad con las historias de marcha o de caminante es manifiesta, la única diferencia, en este caso, sería el ingrediente de la competición que, por otra parte, se encuentra también en la tradición de estas historias viajeras en las que es preceptivo que los caminantes cuenten una historia por turnos y que incluso se establezcan premios. El Decamerón, podría ser el más clásico de los ejemplos.

Juegos para reuniones y fiestas.

Hacen converger varios tipos de historias, en las que la participación de los adultos y su papel respecto al grupo de niños es determinante.

Juegos de ingenio y habilidad.

Coinciden con las historias al amor de la lumbre y con las de farola en el sentido de precisar de la enseñanza de la habilidad, en muchos casos por parte del adulto, y Juegos de mesa y tablero.

Responden en su esencia las características de las historias para ser contadas al amor de la lumbre. Desde este punto de vista, el ajedrez no es otra cosa que una historia que se desarrolla sobre un tablero con infinitas posibilidades en su desarrollo y en su desenlace. Otro tanto ocurre con la oca, el parchís, etc. en el que los protagonistas, en este caso los propios jugadores, son premiados, castigados, reclusos, liberados, etc.

De un cierto espacio de evolución para su desarrollo.



BIBLIOGRAFÍA

- ALFONSO X: Libros del ajedrez, dados y tablas. Antología. Barcelona. Orbis. 1983 pp. 312
- BURKE, P.: (2006) Formas de Historia Cultural. Madrid. Alianza Editorial.
- DEYERMOND, A.D.: (1980) Historia de la Literatura Española. La Edad Media. R.O. Jones, Director. Barcelona, Ariel.
- GRUNFELD, F.V.: (1978) Juegos de todo el mundo, UNICEF- Edilan. Madrid.
- HERSKOVITS, M. J.: (1973) La naturaleza de la cultura, en El hombre y sus obras. FCF, México.
- QUILIS, A.: (1990) Enjeu cultural de l'Education Physique. En Education Physique et Didactiques des APS. Paris. AEEPS.
- SANCHEZ – ALBORNOZ, (1973) La España Musulmana, Tomo II. Madrid. Espasa-Calpe. Tomado de Del Sirach al-Muluk del Turtuxi, según versión francesa de Dozy: Recherches, II, 61.
- VIZUETE, M.: (1991) Lo corporal en la obra de Alfonso X el Sabio, Perspectivas de la actividad física y el deporte nº 4, León, INEF. pp. 32
- VIZUETE, M.: (1997) El juego popular, punto de encuentro entre la motricidad, el folklore y la literatura. En I Seminario Internacional sobre Cuentos y Leyendas de España y Portugal – Badajoz y Évora 1996. Mérida. Editora Regional.
- VIZUETE, M.: (2002) Euroeducación Física. Encuentro de Culturas. (Coord. Díaz Suárez, A. Rodríguez García, P.L., Moreno Murcia, J. Actas del III Congreso Internacional de Educación Física e Interculturalidad. Consejería de Educación y Cultura. Región de Murcia.
- VIZUETE, M. (Coord): (2006) Juegos Populares Rayanos / Jogos Populares Raianos. Interreg III Cooperacao Interfronterica Portugal – España. Diputación Provincial, Badajoz.



**EJERCICIOS PARA MEJORAR LOS PASES EN LOS PASADORES
VOLEIBOL MASCULINO DE 16 A 18 AÑOS**
**EXERCISES TO IMPROVE PASSING IN THE PASTORS OF THE 16-
18 YEARS OLD MALE VOLLEYBALL CATEGORY**

Fredis Torres Cribbe

Facultad de Cultura Física, Universidad de Guantánamo, Cuba

E-mail: ftorres@cug.co.cu

RESUMEN

El presente trabajo investigativo se desarrolló, con el objetivo de brindar una propuesta de ejercicios establecidos, para mejorar el elemento técnico del voleo-pase, esto fue posible gracias a los conocimientos adquiridos, durante el periodo de mi formación académica, una minuciosa revisión bibliográfica, que unido a los criterios emitidos por entrenadores y atletas de la especialidad, me motivaron a la realización de este trabajo relacionado con el voleo pase, me brindaron conocimientos sobre sus antecedentes, así como otros elementos imprescindibles dentro del juego de Voleibol, apoyado en los diferentes tipos de pases, y de las combinaciones de ataque entre otras acciones de juego. La diferencia esencial, con relación a otros juegos con pelota, es el breve contacto con el balón que excluye los agarres. Las acciones se caracterizan por su variabilidad, y se hace necesario, el dominio de todo un sistema de hábitos motores. Teniendo en cuenta la rapidez de reacción y la precisión de este, el elemento técnico, es considerado como una de las vías de mayor importancia para lograr la victoria en un partido de Voleibol.

Palabras claves: pases, ataque, técnico, combinaciones

Summary

The present investigative work was developed, with the objective of providing a proposal of established exercises, to improve the technical element of the volley-pass, this was possible thanks to the knowledge acquired, during the period of my academic training, a thorough bibliographic review, that together with the criteria issued by coaches and athletes of the specialty, motivated me to carry out this work related to volley passing, gave me knowledge about its background, as well as other essential elements within the game of Volleyball, supported by the different types of passes, and attack combinations among other game actions. The essential difference, compared to other ball games, is the brief contact with the ball that excludes holds. Actions are characterized by their variability, and it is necessary to master a whole system of motor habits. Taking into account the speed of reaction and the precision of this, the technical element, is considered one of the most important ways to achieve victory in a Volleyball match.

Keywords: passes, attack, coach, combinations



INTRODUCCIÓN

EL voleibol es un deporte, que enfrenta a dos equipos que se oponen, enviándose una pelota con las manos por encima de una red, tendida horizontalmente, que tuvo sus orígenes a finales del siglo XIX en los Estados Unidos, obteniendo la mayor cantidad de practicantes, durante su expansión por el mundo, tuvo como principales protagonistas, los países asiáticos, con Japón a la cabeza, conjuntamente con algunos países del este de Europa. El voleibol (inicialmente lo nombraron mintonette), nació el 9 de febrero de 1895 en Estados Unidos, en Holyoke, Massachussets. Su inventor fue William George Morgan, un profesor de educación física, de la YMCA. El primer balón, fue diseñado especialmente a petición de Morgan, por la firma A.G. Spalding & Bros. De Chicopee, Massachussets. En 1912, se revisaron las reglas iniciales y aprobaron las dimensiones de la cancha y del balón, limitaron a seis el número de jugadores por equipo, y se incorpora la rotación en el saque. En 1922, se regula el número de toques, se limita el ataque de los zagueros, y se establecen los dos puntos de ventaja, para la conclusión del set.

La Federación Internacional de Voleibol (FIVB), se formó en 1947. Los primeros campeonatos del mundo, se celebraron en 1949, con una periodicidad de cuatro años desde 1952. En la competición masculina, han dominado, la antigua Unión de Repúblicas Socialistas Soviéticas (URSS), y la anterior Checoslovaquia. En la competición femenina, la antigua URSS, Japón y China, han obtenido los mayores éxitos. Fue incluido en los Juegos Panamericanos en 1955, y ha estado en los Juegos Olímpicos, desde 1964. Hay una Copa del Mundo, que se celebra cada cuatro años desde 1965, para hombres, y desde 1973 para mujeres. También hay una Liga Mundial, que se celebró por primera vez, en 1990 y la componen en la actualidad diez países. En 1993, se introdujo un Grand Prix femenino, compuesto, por los equipos de los ocho mejores países clasificados del mundo. En el 2000, se reduce de forma importante, la duración de los encuentros, al eliminar la exigencia, de estar en posesión del saque para puntuar.

El voleibol en nuestro país, se introduce el 17 de octubre 1905. En 1906, la antigua provincia de Oriente, se convierte en la segunda plaza del voleibol en la Isla, organizándose campeonatos internos, que sirvieron de base para integrar el primer equipo que nos representó a nivel internacional. El voleibol, es un deporte que evoluciona paulatinamente, ejemplo de esto, se ve en el desarrollo histórico de este deporte, en la década del sesenta, existía una marcada diferencia, entre varias escuelas del voleibol mundial, la europea, se caracterizaba por un juego eminentemente técnico, sobre pases altos y definidos, y la asiática, por un voleibol rico en combinaciones sobre pases medios y bajos, y alta velocidad. Hoy en día estas diferencias, son cada vez menores, el juego rápido y combinado, ha ocupado un importante espacio y caracteriza a los mejores equipos del mundo. Gracias a los cambios en el voleibol, y a la espectacularidad en sus acciones, la Federación Internacional de Voleibol (FIVB), ha logrado el aumento de la popularidad de este deporte.

En nuestro país, el deporte voleibol ha tenido amplios y variados éxitos, demostrando al mundo, sus aumentos graduales, tanto nacionales, como internacionales, ya que como los demás deportes en nuestro país, su base es humanista y martiana, tal y como esta refrendado en el Sistema de Ciencias e Innovación del INDER, teniendo a su vez, algunos elementos de la técnica del



juego, que no se han desarrollado en correspondencia con estos resultados, como es el caso del elemento técnico voleo-pase, por ello, fue que lo escogimos como objeto de tesis, por su gran valor en el juego, pues, es el encargado precisamente en la construcción del complejo 1.

Teniendo en cuenta, la forma ofensiva de juego de los equipos cubanos, el voleo pase, juega un papel fundamental y decisivo, a la hora de alcanzar el éxito del ataque. En la actualidad, el punto más deficiente todavía, es el pase, dentro de los elementos técnicos, y sobre esa base, exige una gran atención en los entrenamientos, los técnicos soviéticos, enmarcan el pase como el "cerebro", o el "alma del ataque".

Nuestros voleibolistas, son decididos por excelencia, su carácter sobresale en cualquier evento, y su compromiso con la patria, se le desarrolla desde las más tempranas edades, ya sea en el barrio, o en la escuela, nuestro juego se destaca, por la capacidad de combinar las formas de juego lento, y rápido, fundamentado sobre todas las cosas, en nuestra preparación física, e incluso, en la perfección del movimiento técnico-táctico, del elemento propuesto.

La calidad, de los movimientos técnico-tácticos del voleo-pase, en el cumplimiento de los objetivos, en cuanto a dirección y velocidad del balón, radica en que los voleibolistas se coloquen correctamente debajo del balón, y una vez, en esa posición sea capaz, de adecuar sus fuerzas, en correspondencia con los propósitos tácticos planeados, cuando el jugador participa, en el entrenamiento o el juego, satisface sus necesidades, y al mismo tiempo, lleva a cabo los factores técnicos-tácticos en la aplicación de cada ejercicio, para satisfacer en cada etapa, los objetivos planteado. El poder técnico, constituye el componente estructural de las habilidades, lo que se expresa en sus objetivos, para que se materialicen de manera inmediata, en los entrenamientos, lo que se traduce en la elaboración de ejercicios o conjuntos de ejercicios, dirigidos a determinado fin. El voleibolista, se desarrolla durante el juego, producto a la realización de un conjunto de acciones ejecutadas, por la relación entre él, y sus compañeros, concebida como acciones colectivas, entre estas encontramos características individuales.

La táctica en todos los juegos deportivos con sus numerosas posibilidades, medios y métodos, tiene gran significación en el voleibol, por lo que, significa, como la totalidad de los procedimientos individuales y colectivos de ataque y defensa, adaptados a las reglas de juego, y la forma de lucha del contrario, todo esto conlleva a la a vías de construcción del juego. Para el voleibol, esta influye esquemáticamente en buscar el éxito directamente con sus características especiales estipuladas.

Durante la realización de nuestro trabajo investigativo, y a través de observaciones en el poder técnico, del equipo escolar de la categoría 16-18 años de la EIDE de Guantánamo, se constató, que los resultados alcanzados en varios enfrentamientos de preparación y en el propio entrenamiento, conjuntamente con los resultados alcanzados, existían limitaciones en el elemento técnico voleo-pase en los pasadores, comparado con los demás equipos, ya sea por el tipo de categoría (14-15 o juvenil).

Por otro lado, la ejecución técnica debe ser interpretada como el precursor de que disponen los voleibolistas, para posibilitar la correcta ejecución de dicho elemento en cada una de las situaciones del juego. El voleo pase en sí, depende



de algunos factores que se ven durante el juego, como la altura del bloqueo, el momento en el partido y su principal factor radica en la calidad del recibo como parámetro para todo tipo de pase. Las faltas ocasionadas en el recibo, así como su inexactitud, limitan considerablemente las posibilidades del pasador o influyen la mayoría de las veces, de forma muy desfavorable en el resultado del ataque.

Teniendo en cuenta los argumentos plasmados anteriormente, y considerando que el elemento técnico voleo pase forma parte de las acciones ofensivas del juego, determinamos como problema científico:

Insuficiencias en el elemento técnico voleo-pase en los pasadores de la categoría 16-18 años del equipo de Voleibol masculino de la EIDE de Guantánamo.

Trazándonos como objetivo:

La elaboración de ejercicios para mejorar el elemento técnico pase en los pasadores de la categoría 16-18 años del equipo de Voleibol masculino de la EIDE de Guantánamo.

Definiéndose como Idea a defender:

Qué con la elaboración de estos ejercicios, mejorara el elemento técnico voleo-pase en los pasadores de la categoría 13-15 años, del equipo de Voleibol masculino de la EIDE de Guantánamo.

MATERIALES Y MÉTODOS

Para la realización de este trabajo, la población objeto de estudio fue de 12 atletas de voleibol que representa el 100 % del total, perteneciente a la categoría 13-15, del sexo masculino, registrados en la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar (EIDE) Rafael Freyre de Guantánamo, del cual se tomó como muestra cuatro (4) atletas dentro del equipo y teniendo en cuenta el principio y la especialidad que desempeñan como pasadores, encargados de priorizar la técnica señalada representando el 33.3% de la población. Los integrantes del equipo se caracterizan por tener un promedio de edad cronológica de 14,4 años que evidencian el tránsito de estos atletas por las categorías inferiores, con experiencias en el deporte ya sea de los combinados deportivos o de la propia EIDE.

Histórico-Lógico: Utilizado para caracterizar las tendencias históricas del voleo pase en el proceso de entrenamiento en el voleibol, así como para obtener información relevante del voleibol a nivel internacional, nacional y regional.

Análisis y síntesis: Con el objetivo de realizar una adecuada fundamentación teórico-metodológica del proceso de preparación de los atletas de la categoría 12-13 de la EIDE.

Métodos Empíricos

Entrevista: Realizada a entrenadores y atletas activos de la provincia para conocer el estado actual del voleo pase en la categoría 12- 13 masculino de la EIDE de Guantánamo.

Observación: Con el propósito de conocer los aspectos relevantes del voleo pase en distintos momentos del proceso investigativo.



Test Pedagógico: Se realizaron 3 test en las diferentes etapas de preparación con que contaba el curso (2010-2011) a los 4 atletas que forman parte de la muestra con el fin de valorar los niveles alcanzados en cada momento.

Criterio de especialistas: Para la valoración de la factibilidad o pertinencia de los ejercicios propuestos.

Sistémico- Estructural: Para la elaboración de la metodología y aplicación de los ejercicios propuestos.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con la aplicación de los métodos de investigación determinados en el diseño teórico metodológico se logra confirmar las insuficiencias.

Los resultados de la entrevista a los estudiantes y atletas, cuya guía aparece en el Anexo 2 fueron las siguientes:

En la primera pregunta los cuatro estudiantes-atletas que constituyen 100% de la muestra escogida está consciente del significado del elemento técnico voleo-pase.

En relación con la segunda pregunta los cuatro concuerdan que el pase, es un factor determinante en el juego, teniendo en cuenta a su vez el pronóstico más elevado de este, con la mayor variedad de sus acciones obteniendo un sentido de madurez técnico-táctico de dicho elemento.

En la tercera pregunta ellos enmarcan el pase, como el cerebro o el alma del equipo, así como del ataque, y que son responsables de un buen pase de cualquier distancia en que se encuentren.

En relación con la pregunta 4, los 4 estudiantes-atletas, el 100% de la muestra, respondieron que sí les gustaría ejecutar los ejercicios que fueron propuestos para mejorar el elemento técnico del voleo-pase con el fin de adquirir mucho más conocimiento.

De acuerdo a lo anteriormente planteado se estableció un análisis, a través de la observación a diferentes secciones de entrenamiento, donde tomamos como indicadores los aspectos siguientes, dándole una evaluación a los mismos desde el punto de vista cualitativo y cuantitativo.

Propuestas del conjunto de ejercicios.

Objetivo: Mejorar el elemento técnico voleo-pase en los pasadores escolares de la categoría 13-15 de la EIDE de Guantánamo.

Ejercicio 1:

Encontrándose el pasador en la zona #2 partiendo de la posición básica del voleo-pase el jugador coloca los pies en forma de paso, flexiona levemente las rodillas, coloca los brazos también flexionados de tal manera que queden sus dos manos por encima de la cabeza que formarán una especie de copa de manera tal, que los dedos pulgar e índice simulen un triángulo, se ira desplazando hacia la zona #4 dando pasos al frente, por cada paso el pasador debe ejecutar la técnica hasta que llegue hacia la zona destinada (#4).



Dosificación: De 4 a 6 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas:

Seguir los movimientos de flexión y extensión de piernas y brazos.

Ejercicio No.2

El entrenador le lanzara una pelota de Voleibol al pasador, y este la atrapara con la técnica idónea del voleo-pase (explicada en el primer ejercicio), lanzando la bola hacia arriba. Dosificación: De 8 a 9 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas:

La vista estará dirigida únicamente al balón.

El toque al balón debe ser simultáneo con ambas manos.

Ejercicio No.3

Como el anterior, pero en esta ocasión el entrenador le lanza la bola hacia los laterales, el pasador se desplaza y realiza un voleo hacia arriba. Dosificación: De 10 a 11 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas:

El pasador se desplazará rápidamente colocándose debajo del balón.

La bola en el momento del voleo deberá estar por encima de la frente.

Ejercicio No.4

El pasador se coloca en la zona 3-2, desplazándose rápidamente hacia la zona #6 y a la zona 3 y en cada caso, se colocará de frente a la zona #4, y realizará imitaciones de pases.

Dosificación: De 10 a 11 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas:

Mantener bien ejecutada la técnica del voleo.

Tener en cuenta la posición de los pies en ambos casos.

El pasador debe colocarse de frente a la zona donde valla a realizar el pase.

Ejercicio No.5

El pasador conducirá un balón medicinal ejecutando la técnica idónea del voleo-pase por encima de la cabeza.

Dosificación: De 8 a 9 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas:

El pasador debe mantener la posición correcta de los brazos y piernas.

Las manos deben formar una especie de copa.

Ejercicio No.6

El pasador se encuentra en la zona #1, se desplaza hacia la zona #3 y realiza imitación de voleo atrás y otro al frente.



Dosificación: De 15 a 20 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas:

El trocó debe asumir una posición arqueada en el voleo hacia atrás.

Ejercicio No. 7

El entrenador le lanza una pelota de voleibol, hacia atrás, al frente y a los laterales según la variabilidad que desee utilizar el entrenador.

Dosificación: De 10 a 15 repeticiones.

Indicaciones Metodológicas:

La vista debe estar dirigida al balón.

El pasador se desplaza rápidamente colocándose debajo del balón.

Mantener la correcta postura de la técnica del voleo-pase.

Discusión

Para valorar la factibilidad de los ejercicios propuestos se han escogido a seis entrenadores de la EIDE, y a dos de la ESPA de Guantánamo los cuales presentan vasta experiencia laboral con más de diez años de trabajo en diferentes categorías y en ambos sexos. Para recoger información, se les realizó una encuesta a los mismos, en la que todos nos dieron su consideración.

De los ocho entrenadores, seis de ellos coincidían en que la propuesta era factible, debido a que hoy en día la utilización de la técnica del voleo-pase, en los pasadores nos es tarea fácil, teniendo en cuenta la evolución del voleibol en los últimos años, también se refieren a que la metodología de aplicación de los mismos es la correcta así como su dosificación, teniendo en cuenta el principio de la especialización, que se trabaja asumiendo su función específica dentro del juego, ayudando a proporcionar el éxito de los atacadores, evitando de esta forma que el atleta caiga en la regularidad de los errores que suelen presentarse en ejercicios para esta técnica.

Entre tanto, otros dos entrenadores agregaban que era factible la propuesta porque a los pasadores se les exigía una gran y extraordinaria concentración, además del trabajo para desarrollar una buena capacidad de reacción, perfección de la técnica y una afinidad completa entre los jugadores, que es lo que caracteriza a los buenos equipos.

Bibliografía

Borroto. E y col. Voleibol 1. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación (1992).36p.

Borroto. E y col. Voleibol 1. Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación (1992).36p.

Comisión Nacional de Voleibol. (2000): Programa de Preparación del Deportista de Voleibol, La Habana. 40 p.

Forteza, A. y A. Ranzola. (1988). Bases metodológicas del entrenamiento deportivo. Editorial Científico-Técnica. C. Habana.



Froner, B. (s.a): Skills in Volleyball Training, Leipzig.

Herrera, G., J. Ramos y J. Despeine: (1996): Voleibol. Manual de Consulta Operativo para Entrenadores, Editorial Federación Vasca de Voleibol, Bilbao. 128 p.

Houmard JA, Kiewan JP, Flynn MG, Mitchell JB (1989) Effects of reduced training on sub maximal and maximal running responses. Int J Sports Med 10: 30- 33.

Ivoilov, A. (1988): Enseñanza de Biomecánica y Metodología del Entrenamiento, Editorial Científico Técnico, La Habana. 124 P.

Kleshov (1988) –Voleibol, Editorial Científico Técnico, La Habana, 78p.

Kleshov, (1986) Acciones tácticas de los voleibolistas en la ofensiva y la defensa 76p (82)

Kleshov Y Furaeu (1977): Preparación Táctica de los Voleibolistas, Editorial Pueblo y Educación, La Habana. 140p

Kleschov-Arianza, AG, (1985) Voleibol, en ruso, Editorial CF. y Deportes Moscú; 270p.

Mahlo. F. (1974): La Acción Táctica en el Juego, Editorial Pueblo y Educación, La Habana. 230 p.

Navelo R. Una opción en la preparación técnico-táctica del voleibolista, Memorias, 1 Congreso Internacional de E. F y Diversidad, La Habana 1999.

Navelo R. (2000). La preparación técnico-táctica de los jóvenes jugadores en correspondencia con el voleibol contemporáneo, I Congreso Cubano de Teoría y Metodología, Matanzas. 25-32p.



LA SELECCIÓN DE TALENTOS EN EL DEPORTE BALONCESTO EN LA PROVINCIA GUANTÁNAMO

TALENTS IN BASKETBALL IN GUANTÁNAMO PROVINCE

Lic: Iraidis Sánchez Limonta, Lic: Emilio Payton Rodríguez

Centro de Trabajo: D.P. de Deportes Guantánamo

Centro de Trabajo: Universidad de Guantánamo, Facultad de Cultura Física

RESUMEN:

En la presente investigación se plantea la necesidad del perfeccionamiento de la propuesta de pruebas que contribuyan al proceso de selección de talentos deportivos en el baloncesto categoría 11-12 años. La esencia de este se origina a partir de las deficiencias detectadas en el poco dominio que se tiene para la identificación, captación y selección de talentos en esta categoría en la provincia Guantánamo. Como método investigativo fundamental se realizó una encuesta a los profesores de baloncesto que laboran con esta categoría en la provincia, donde se pudo comprobar el pobre conocimiento de estos sobre esta importante temática.

Palabras Claves: Pruebas, Selección de Talentos deportivos, Baloncesto.

Abstract:

In following research chi arisen the necessity of the test proposal improvement that contribute to the selection process of sport talents in basketball 11-12 years category. The essence of this start from of the deficiencies detected in little command that have to identification, the recruitment and selection of talents in this category in Guantánamo province. As fundamental research methods wascarr youth a survey to basketball teachers that work with this category in the province, when we could to check pork now ledge of this important subject matter.

Key words: Tests, Sport talents selection, Basketball.

INTRODUCCIÓN

Dentro del deporte baloncesto uno de los retos esenciales en la actualidad lo constituye la búsqueda de alternativas que permitan mejorar la capacidad de juego y seleccionar un número determinado de atletas talentos capaces de lograr la victoria debido a las características especiales que poseen en cuanto a los aspectos anatómo-fisiológicas, psíquicos, motoras, técnico-tácticas superiores a las de los demás atletas.

El vocablo talento proviene del latín talentum que denomina a una moneda antigua de los griegos. En la actualidad se utilizan muchos vocablos como sinónimos entre los que se encuentran: excelencia, excepcional, aprendizaje rápido, súper dotado. En la literatura contemporánea se utilizan varios términos que pueden ocasionar confusión, ellos son: súper dotación, talento, genio, talento desaprovechado y talento discapacitado (Feldhusen, 1987, Benito 1994, Lorenzo y Martínez, 1997), en Lorenzo García y Martínez Llantada.



Otros autores como Martínez Llantada en el texto Aproximación al estudio de la selección de talento en el baloncesto expresa que: "Se entiende como talento a una facultad o grupo de facultades con una cierta especificación, superior a la media, pero que debe aún aumentarse.

Existen dos hipótesis generales sobre el concepto. Por un lado, aquella de que es un individuo con una carga genética que le ofrece unas posibilidades superiores frente a sus congéneres y que pueden ser de orden físico como la velocidad, la fuerza, o la habilidad entre otras o bien de orden psíquico, capacidad competitiva, gestión de emociones, capacidad de reacción y la búsqueda de recursos, etc. La otra tendencia es la de aquellos sujetos que aprenden una serie de cualidades a lo largo de su desarrollo basadas en las experiencias y el correcto aprendizaje y que les son positivas y forman de una manera óptima. Es evidente que el concepto actual, si se quiere "popular", de talento se basa en ambas ideas. El talento está dotado de unos atributos o características especiales que les hacen desarrollar, aprender y ejecutar habilidades con mayor facilidad que a los otros individuos. El talento por sí solo no puede alcanzar el éxito, o al menos de una forma continuada solo con la incidencia de un guía un profesor es posible lograrlo.

La provincia de Guantánamo ha obtenido buenos resultados en el baloncesto a nivel nacional e internacional pues desde los años 80 hasta la actualidad ha contado con atletas que por sus condiciones físicas, técnicas, teóricas y psicológicas han integrado nuestra selección nacional y nos han representados dignamente en competencias internacionales.

En la actualidad en nuestra provincia se ha notado una disminución en el aporte de atletas talentos desde las áreas deportivas hacia la EIDE teniendo esta insuficiencia incidencia en los rendimientos y resultados de las categorías pioneriles y escolares en los últimos 3 años. Y en nuestro diagnóstico realizado a los profesores de los diferentes combinados en la provincia se pudo comprobar el poco dominio que estos poseían sobre los elementos científicos a tener en cuenta a la hora de seleccionar los talentos para su posible aporte a la EIDE.

Partiendo de estas insuficiencias que se observaron durante el proceso de investigación fue que nos planteamos el siguiente problema científico: ¿Cómo perfeccionar el proceso de selección de talentos en el baloncesto en la categoría 11-12 años en la provincia Guantánamo?. A partir de este problema nos propusimos el siguiente objetivo: Elaborar un conjunto de pruebas multifactorial para perfeccionar el proceso de selección de talentos en el baloncesto en la categoría 11-12 años en la provincia Guantánamo.

Proponiéndonos como hipótesis: Si se elabora un conjunto de pruebas con carácter científico multifactorial donde se tenga en cuenta los aspectos genéticos, físicos, técnicos, tácticos, teóricos, psicológico y social donde cuyas pruebas cuenten con su estructura metodológica para su ejecución y sus normas de evaluación entonces se podrá contribuir en el perfeccionamiento del proceso de selección de talentos en la categoría 11-12 años del baloncesto en la provincia de Guantánamo.



MATERIAL Y MÉTODOS (participantes, instrumento, procedimiento)

Para el cumplimiento de nuestra investigación seleccionamos a 50 profesores de una población de 66 que laboran con la categoría 11-12 años en ambos sexos la provincia Guantánamo lo que representa el 75% de la población total de los profesores. Entre los principales métodos empleados declaramos el histórico lógico, análisis y síntesis, inductivo-deductivo y el sistémico estructural funcional, la observación, análisis de documentos, como técnicas: la entrevista y la encuesta, de los matemáticos, la técnica del cálculo porcentual, la desviación estándar, la varianza y el criterio de coincidencia de lo especialista para la validación de la propuesta de pruebas para seleccionar talentos en el baloncesto

Consideraciones teóricas que sustentan el proceso de selección de Talentos en el Baloncesto

Desde los inicios del siglo XX, en Cuba, la selección y estructuración de las pruebas pedagógicas en la selección de talentos para el baloncesto competitivo estuvieron influenciadas por las informaciones y los conocimientos que se recibían de algunas revistas especializadas de los Estados Unidos, entre ellas la de la AAHPER (Alianza Americana para la Educación Física, la Recreación y la Danza). En el año 1953 aparece una Tesis para optar por el título de Doctora en Ciencias Pedagógicas en la universidad de La Habana de Alma Fitz Gibban que bajo el título "Relación de los principales test realizados en la Educación Física", especifica un conjunto de baterías proveniente de los Estados Unidos los cuales eran utilizados en el Ejército, la Fuerza Aérea, la Marina Naval, la Oficina de Educación Física de los Estados Unidos, la Reserva Femenina Naval, los High Schools y los Colleges para mujeres. En esta etapa, era característico que todas las pruebas realizadas eran de eficiencia física dirigida al sector escolar. Se El toque manual de campanas español es desde el 22 de noviembre de desconoce que hayan existido la intencionalidad y diseño de alguna prueba destinada a la selección de talentos para el deporte.

Después del triunfo de la Revolución Cubana, la selección de talentos para la práctica del deporte surge a partir del año 1976, con la creación del CEDA (Centro Experimental de Desarrollo Atlético "Manuel Permuy"), de La Habana, lugar donde por vez primera se puso en práctica un sistema masivo de detección y selección de talentos para la iniciación deportiva, experiencia que surgió con la aplicación de normas y patrones percentilares. Como un aspecto inicial de selección a partir de las normas de crecimiento y desarrollo de la población cubana, con la utilización del percentil 97 en estatura como primer aspecto a tener en cuenta para la detección de los posibles talentos.

Esta primera experiencia tuvo como requisito la estatura, luego de aplicarles otros test de rendimiento motor y valoraciones antropométricas, quedando matriculados 500 alumnos clasificados potencialmente como talento en condición física, durante tres años pasaron por el CEDA 1500 talentos que recibieron un programa especial de preparación física a través de juegos pre-deportivos y dinámicos, fundamentados en dos horas con cuarenta y cinco minutos de actividad física con una frecuencia de 5 días a la semana, a un 85% de rendimiento físico, de estos alumnos sometidos a la experiencia, 152 fueron nóminas de nuestros equipos nacionales deportivos en años posteriores de haber recibido la aplicación del programa experimental.



Según los autores Mora, A. y Pompa, F. (2014) en su artículo " Pruebas pedagógicas en la selección específica del baloncesto" y asumido por la autora de esta investigación desde el año 1976 hasta la actualidad existen 4 formas reconocidas para seleccionar talentos, son formas que se aplican a diario por los entrenadores y profesores de Educación Física de una manera empírica, a través de los cuales son detectados los valores que se destacan con ciertas condiciones para ser iniciados en el entrenamiento deportivo, estas formas son:

-Primera: Es la que se produce cuando los entrenadores deportivos asisten a las competencias que se desarrollan en el ámbito escolar, en ellas observan los rendimientos o la participación destacadas de los competidores y eligen de esta manera los estudiantes que integrarán la selección para su grupo de trabajo.

-Segunda: Esta forma tiene en cuenta la opinión del profesor de Educación Física, cuando el entrenador e un deporte se le acerca preguntarle si posee algún alumno que reúna ciertas y determinadas características requeridas para su deporte en cuestión y el profesor de Educación Física que bien conoce el desarrollo en capacidades y habilidades de su matrícula que atiende, les señala particularmente aquellos que se acerquen a los requerimientos planteados por el entrenador

-Tercera: Se trata de la más empírica de las formas y es aquella en la que el entrenador deportivo simplemente en cualquier lugar en la calle, parque o actividad social, observa en un niño o adolescente alguna característica somatotípica, disposición o aptitud que le hace determinar un posible desarrollo en su deporte.

-Cuarta: Se sustenta sobre la base más científica y parte de un principio masivo en su aplicación. Las pruebas de valoración físicas o de rendimiento motor que se aplica por los profesores de Educación Física en las escuelas, estas permiten a través de sus normas de evaluación, establecer un sistema de clasificación de las potencialidades motrices y somatotípicas, para una adecuada iniciación en la práctica de los deportes.

Luego de haber realizado una revisión al pasado histórico y tendencial del proceso de selección de talentos deportivos para el baloncesto competitivo actual, la autora se adscribe a los siguientes fundamentos teóricos correspondidos con la construcción de pruebas con tareas vinculadas con las capacidades dinámicas espaciotemporales.

Pero al emplear esta definición en la práctica se debe dominar ampliamente un aspecto básico. El hecho de que las pruebas constituyan un instrumento de medición, no significa que todas las mediciones sean consideradas como pruebas, solo lo son las que posean un objetivo definido, condiciones de estandarización, cumplan los criterios de calidad requeridos, y contemplen un sistema de evaluación.

DISCUSIÓN

A partir de los criterios emitidos por los diferentes autores sobre la temática que se investiga, la autora para darle cumplimiento al objetivo propuesto en la presente investigación, asume el modo de estructuración de una prueba emitido por Morales (2004). Ella cuenta con los siguientes pasos:



1-Nombre de la prueba: Cómo se identifica, anunciar los parámetros esenciales que se miden.

2- Definición de lo que se desea medir: Determinar con precisión lo que aborda la prueba.

3-Objetivo: Claridad en lo que se quiere medir para ser acertado en la selección del criterio (Fase de validación)

4-Fundamentación Teórica; Soportado en la pedagogía, psicología, fisiología y otras ciencias se argumenta el por qué de la selección de un ejercicio.

5-Metodología: Explicar los pasos a seguir para cumplir el ejercicio.

6-Tarea o consigna: Plantea al deportista lo que se exige con la prueba.

7- Condiciones de estandarización: Garantizar que las tareas se realicen en igualdad de condiciones.

8: Medios e instrumentos: Comprende los requerimientos materiales para la ejecución de la prueba.

9-Forma de Clasificación: Precisa como expresar los datos, se refiere a lo cualitativo, no a lo cuantitativo de esta actividad del deportista.

10-Investigadores: Definir funciones y el número de personas que registrarán la actividad del deportista.

11-Protocolo: Planilla para el registro de datos.

12-Procesamiento de la información: Asegura la objetividad de la evaluación al precisar los pasos encaminados a la obtención de la información final.

13-Normativas de evaluación: Posibilita arribar a conclusiones acerca de lo que se está midiendo. Se requiere de una selección de normativas que aporte criterios acertados para que el resultado se convierta en evaluación como reclama Zatsiorski, (1989).

Teniendo en cuenta el estudio de la bibliografía especializada en el tema referente a esta investigación y a los resultados del estudio documental, la autora de esta obra procedió a diseñar las baterías de pruebas que proponen esta investigación:

1- Capacidad de Aprendizaje de los elementos técnicos (Drible, Pases y Tiros).

2- Factores Psicológicos (Cuestionario de cualidades volitivas. Completamiento de frases 10 Deseos., Estabilidad Psíquica, Superación de la Tensión, Perseverancia, Compromiso y Entrega).

3- Otros Indicadores que serán evaluados para la selección final del talento:

a) Factores Hereditarios (Estado de salud, Somatotipo de los Padres, Abuelos).

b) Condiciones Socioeconómicas y familiares (Condiciones Socioeconómicas, Apoyo de la Familia y la disponibilidad para los entrenamientos deportivos).

CONCLUSIONES

1. La sistematización de los fundamentos teóricos permitieron fundamentar el problema declarado para de alguna manera permita pasar del estado actual al deseado.



2. El diagnóstico realizado demostró que existen deficiencias relacionadas con el dominio de los elementos científicos a tener en cuenta a la hora de seleccionar los talentos para el baloncesto en la provincia Guantánamo.

3. Con la elaboración del conjunto de pruebas con carácter científico multifactorial se contribuye al perfeccionamiento del proceso de selección de talentos en la categoría 11-12 años del baloncesto en la provincia de Guantánamo.

4. A través del criterio de los especialistas se pudo valorar la pertinencia y efectividad de la aplicación del conjunto de pruebas elaborada para mejorar el proceso de selección de talentos en la categoría 11-12 años para el baloncesto en la provincia Guantánamo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1-Arana Jiménez, L. (1994) Sistema de Selección de Talentos Deportivos. CONADE, México.

2-Alonso, R. y Pila, H. (1985) Experiencia de un método para la preparación de atletas. Editorial Ciencias Médicas. Cuba,

3-Bomba, T. (1987) La selección de atletas con talentos. Revista de Entrenamiento Deportivo (2)

4-Bueno, J. (2021) Selección de Talentos Deportivos en el Baloncesto de la provincia Azuay. Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonia.

5-Cubero, J y Velázquez, C. (2020) Criterios para la selección de Talentos 10-12 años para baloncesto. Recuperado de <https://deporvida.uho.edu.cu>

6-Castro, J. (2010) Propuesta de baterías de pruebas para la selección del talento deportivo en el deporte de Lucha en la categoría 8-9 años en el municipio Florida Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

7-Claudio Pérez, E. (2008). Metodología para la evaluación del rendimiento competitivo de los jugadores del Baloncesto Elite Cubano (Tesis doctoral en Ciências de La Cultura Física). Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo", Ciudad de La Habana.

8-Del Ríos López, M. (2001). Metodología para el rendimiento individual y colectivo de un equipo de Baloncesto. Villa Clara: Facultad Cultura Física. Versión digital.

9- De la Cruz Navarro, M. (2009). Metodología para la evaluación de las pruebas técnicas del Baloncesto en la categoría 11-12 años. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/>

10-Devís, J. y Peiró, C. (1992). Nuevas perspectivas curriculares en Educación Física: La salud y los juegos modificados. Barcelona: INDE.

11-Del Ríos López, M. (2001). Metodología para el rendimiento individual y colectivo de un equipo de Baloncesto. Villa Clara: Facultad Cultura Física. Versión digital.

12-De la Paz, P.L. (1987) Baloncesto La defensa. La Habana. Cuba. Editorial Pueblo y educación.



- 13-Díaz Bello, F. (2014). La selección de métodos en El proceso de enseñanza-aprendizaje técnico-táctico en basquetbolistas iniciantes a partir de un modelo alternativo de enseñanza. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>
- 14-Frómeta Reyes, C. M., Rosales Carrazana, A., y Rosales Carrazana, J. A. (2003). Modelo evaluativo para el control y evaluación del entrenamiento deportivo. Recuperado, de <http://grciencia.idict.cu/index.php/granmacien/index>
- 15-Freitas, I Rufo, S. (1985) Criterios y métodos de selección. La Habana. Dirección Provincial de deportes.
- 16-García, M, J, Valdivieso y Ruiz (1995) Pruebas para evaluación de las capacidades motrices en el deporte.
- 17-Huter-Beker, A (2006). Fisiología y teoría Del Entrenamiento Deportivo. Editorial Paidotribo, España.
- 18-Valero, A. (2020) Prueba teórica para el control del conocimiento táctico del jugador base del deporte baloncesto. Recuperado, de <http://www.efdeportes.com>
- 19-Viscaya, O y Suárez, O (2015) La selección de Talentos en el Baloncesto. Recuperado de <http://www.efdeportes.com>
- 20-Zatsiorski, V. (1989) Metrología deportiva. Moscú, Editorial Planeta



ALFONSO X EL SABIO. LA ESPAÑA DEL SIGLO XIII: EL JUEGO A TRAVÉS DE LAS IMAGÉNES

Manuel Hernandez

Doctor en CCAAFF, Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte.

Profesor Emérito de la Universidad Politécnica de Madrid

museodeljuego@gmail.com.

RESUMEN

Uno de los primeros autores que trató el juego en nuestro país fue Alfonso X el Sabio (1252-1284), que veía en ellos un Don de Dios. Las bases con las que la escuela alfonsí dio licitud al juego fueron, en primer lugar Aristóteles, quien en el Libro IV de *Ética a Nicómaco*, habla de la eutropelia es decir la virtud de la diversión ordenada del juego. Y en segundo lugar las obras de San Agustín y Tomás de Aquino donde se retoma esta virtud aristotélica. En la *Suma Theologiae*, Tomás de Aquino se pregunta si los juegos pueden ser objeto de virtud, inclinándose claramente a su favor al entender que tanto el cuerpo como el alma necesitan someterse a actividades que alivien la fatiga espiritual y la tensión del espíritu, añadiendo después que para ser lícito el juego deberá responder a la moderación, al buen fin, a la gravedad del espíritu y a la dignidad de la persona.

Palabras clave: Educación, investigación, juego, cultura.

Abstract

One of the first authors who dealt with gambling in our country was Alfonso X the Wise (1252-1284), who saw in them a Gift from God. The bases with which the alfonsí school gave legality to the game were, first of all, Aristotle (2014) who in Book IV of *Ethics to Nicomachean*, speaks of eutrapelia that is, the virtue of ordered fun, of the game. And secondly, the works of Saint Augustine and Thomas Aquino where this Aristotelian virtue is resumed. In *Suma Theologiae*, Thomas Aquino (1995) wonders if games can be an object of virtue, clearly leaning in their favor by understanding that both the body and the soul need to undergo activities that relieve spiritual fatigue and the tension of the spirit., adding later that to be lawful the game must respond to moderation, to the good end, to the seriousness of the spirit and to the dignity of the person, res

Key words: education earch, play, culture.

INTRODUCCIÓN

La dinastía omeya afincada en España, heredera de una cultura milenaria, greco-romana, a través de Siria, Egipto, la cultura sasánida de Persia y Mesopotamia, practicaron deportes muy populares en esos países y los introdujeron en el-Andalus. Comprobamos cómo durante la permanencia de los musulmanes en España hubo un influjo constante de todo tipo, entre ellos y los reinos cristianos,



el juego, las diversiones y el pensamiento (Talbot, 1988). Así podemos ver cómo juegos como el ajedrez o el juego de tablas introducido por los árabes, se convierten en los juegos de tablero más populares a lo largo de toda la Edad Media junto al alquerque y los dados, cómo juegos heredados directamente de la época hispano romana. También los juegos de cañas, las justas y los juegos taurinos, evolucionan a través de estos contactos constantes sobre todo en las regiones limítrofes entre ambos bandos (Hernández, 2003).



Libro del ajedrez. Folio 64



2. Primera Partida, Londres, British Museum
ms. Add.20.787. Retrato de Alfonso X,
dictando a los escribas

De Alfonso X el Sabio, por su contribución personal a todas las ramas del saber y por su espectacular labor desplegada en el ámbito de la cultura, cabe destacar las Partidas, las Cantigas y el libro del Ajedrez, Dados y Tablas, como las obras más significativas relacionadas con el mundo del juego. En "*Las Siete Partidas*", Alfonso X, recoge toda la información necesaria para conocer cómo se vivía en la época en que se compuso el texto: usos y costumbres de la gente, ceremonias, faustos, galas, rituales, la guerra y la paz, el cautiverio, la convivencia entre moros, cristianos y judíos, la enseñanza y sus instituciones, etc. Como libro de leyes está considerado como el Código más completo de Ley Civil de la Edad Media en Europa y también como una de las obras de mayor prestigio del Derecho en la historia de España.



Toreros en Plasencia. Cantiga nº 44

como una de las obras de mayor prestigio del Derecho en la historia de España. A lo largo de esta obra el juego deportivo, si no con mucha amplitud dado el carácter de la misma, es tratado con cierto rigor estableciendo las normas para su práctica y definiendo las actividades propias de la época, sobre todo aquellas relacionadas con la guerra (justas, torneos, juego de cañas), la caza y los toros, actividades estrechamente ligadas a la clase caballeresca, clase dominante y protectora de la sociedad medieval. Cuando se refiere a otras clases sociales, como la religiosa o el pueblo llano, casi siempre es para limitar su práctica o para prohibirla (Hernández, 2003).

Podemos decir según los datos conocidos que a partir del siglo XI, las justas, cañas y torneos que celebraban los caballeros cristianos y moriscos, a diferencia de otros países europeos que mantuvieron un grado elevado de riesgo, eran en su gran mayoría actividades donde el peligro de lesión había quedado eliminado, gracias a su transformación en un juego ritualizado y con unas reglas estrictas



que los participantes debían cumplir, pues en caso contrario eran sancionados. Nos encontramos con nombres inusuales en otros ámbitos medievales europeos



3. Cañas en la plaza mayor de Madrid.
S. XVII. Anónimo

y que nos describen formas distintas de su realización - tablado, bofordar, alancear o cañas, que nos indican las formas del torneo donde el objeto principal es romper la caña o lanza en el escudo del contrario o de una tabla, sin que en ningún momento se pretenda herirlo, aunque eso no siempre se consiguiera dado el riesgo que entrañaba la propia actividad (Talbot, 1988). Otra característica, que sólo se da en los reinos cristianos y árabes de la Península es que, a partir del siglo XII,

las citas que encontramos relacionadas con los torneos siempre van unidas al juego de alancear los toros, siendo esta última también una actividad propia de caballeros. En las mayorías de las fiestas reales o religiosas después de tornear los caballeros, alancean un toro a caballo. Esta singularidad única, pues sólo se da en la Península Ibérica, tanto en los reinos cristianos como en los musulmanes, se mantiene como ya veremos no sólo durante toda la Edad Media, sino que se siguió practicando hasta finales del siglo XVII.

Una de las actividades favoritas de la nobleza medieval fue la caza en sus dos modalidades, montería y cetrería. En el año 995 Sancho García Fernández, funda la Asociación de "Monteros de Espinosa". En cuanto a la montería, hay que señalar qué dada la gran riqueza de fauna de la Península Ibérica, su práctica se extendió a lo largo de toda la Edad Media, siendo necesario para su control el que algunos reyes la prohibieran en determinadas épocas del año y evitar así la extinción de ciertos animales salvajes, como de hecho ocurrió. Los testimonios escritos consultados nos confirman la abundancia de caza mayor como osos, venados, jabalíes, garzas, etc.

La cetrería, el uso del ave que se amaestra para atraer y cazar otras aves, se



5. Alfonso X preside una partida de caza
con halcón, Cantiga nº 142

inicia en la Península Ibérica durante los siglos IX y X, tanto en los reinos musulmanes como en el de los cristianos, convirtiéndose en poco tiempo en una de las actividades favoritas de la nobleza feudal. Se piensa que nació como recurso en zonas desérticas de Asia Central y de allí pasó a Europa, por el norte a través de los germanos y por el sur por influencia de los árabes. Las aves amaestradas para la caza adquirieron tanto valor que se consideraban bienes inalienables como la espada, de los que jamás podía despojarse un verdadero caballero ni siquiera como pago de su rescate o libertad. La leyenda cuenta que el conde Fernán González se divertía domando potros, así como cazando perdices y patos con el

auxilio de azores, por ello el rey Sancho I de León amante apasionado del arte



de la caza con aves de presa, se propuso adquirir a cualquier precio, tan singulares animales. En esa compra, concertada en el año 923, comprometió su real palabra a doblar el precio convenido por cada día que pasara sin saldar la deuda. Al cabo de siete años, Fernán González reclamó su dinero, que alcanzaba ya una suma fabulosa y no disponiendo de ella el monarca leonés, accedió a cambio, a la emancipación del Condado de Castilla del Reino de León. (Muñoz Goyanes, libro 3, 1975).



6. Alfonso X, dirigiendo el grupo de trabajo. Cantiga nº 1

De las 420 Cantigas de Santa María, 356 narran milagros de la Virgen y los demás relatan festividades marianas o cristológicas acompañadas de melodías, excepto la introducción. La obra que Menéndez y Pelayo definió como la "Biblia estética del siglo XIII", tiene gran importancia desde el punto de vista literario, musical y pictórico donde encontramos, en las miniaturas, información directa de las costumbres de esa época. La colección de las Cantigas acompañó al monarca durante años, hasta su muerte. Ya enfermo y en trance de morir, manda que le pongan en lugar de paños calientes, el libro de las Cantigas de Santa María.

Con relación a la pelota, se conserva una de las mejores imágenes de este juego en las Cantigas de Santa María, donde podemos ver cómo varios jóvenes participan en un juego donde uno está lanzando la pelota a otro que mantiene un bastón preparado para golpearla (Cantiga nº 42). La imagen es muy similar a otras que se dan actualmente en algún juego de pelota especialmente en el béisbol moderno. Si tenemos en cuenta que la actual California fue colonizada por los españoles y el origen del béisbol procede de allí, podemos pensar que el juego tal como lo conocemos ahora es del juego de la chueca que era el nombre con el que se conocía entonces en el reino de Castilla y que aún se conserva en algunas comunidades indígenas con el mismo nombre o con otros como el palín (mapuches, guaraníes). También se recogen escenas de caza, de toros, de danza y de baile.



7. Mancebos jugando a la pelota. Cantiga nº 42



El ajedrez, tiene su origen en el juego hindú llamado chaturanga, pasando a



8. Las negras dan mate en cuatro jugadas. Folio 8r

Persia en donde ya en el siglo VI, se le conocía con el nombre de chatrang. Posteriormente los árabes, aprendieron el ajedrez dándole a conocer con el nombre de Schatransh introduciéndolo en la Península Ibérica donde se le conoció en un primer momento con el nombre de as-xedres. Ibn Ammar, visir de al-Mu`tamid rey de Sevilla, marchó como emisario a la corte de Alfonso VI llevando consigo un tablero de ajedrez hecho con piezas de madera de ébano, áloe y sándalo, incrustadas en oro. El rey que era un apasionado del juego cuando lo vió, se quedó prendado y dispuesto a jugar una

partida con él, éste accedió con una condición: si perdía el visir, el tablero y las piezas serían propiedad del rey, pero si ganaba el visir, el rey tendría que acceder a una petición del visir, finalmente el rey accedió y se jugó la partida, que la ganó el visir dándole jaque mate. Cuando el rey vencido preguntó a Ibn `Ámmar qué era lo que quería, el visir le pidió que retirase su ejército de las fronteras del Reino de Sevilla. El rey cumplió su palabra y Sevilla quedó salvada de nuevo del acoso cristiano (Burckhardt, 1995).

En la introducción del libro del "El ajedrez, dados y tablas", un manuscrito compuesto por 97 hojas de pergamino que se encuentra en la biblioteca del Monasterio de El Escorial, podemos ver la primera clasificación taxonómica del juego conocida. La primera parte del libro, la más extensa, está dedicada al ajedrez y describe en la introducción la filosofía y significado de las diferentes modalidades de juegos, sus componentes y reglas, así como el valor de las piezas, sus movimientos y capturas. Aunque la principal tarea del libro, es analizar las distintas variedades de los



9. Libro del ajedrez. Folio 22

juegos, es interesante analizar los personajes retratados en las miniaturas en las que aparecen con su indumentaria de la época, judíos, árabes, caballeros de órdenes militares, músicos, juglares, monjas, boticarios, damas y jóvenes.

Esta clasificación taxonómica diferencia entre:

- Juegos que se hacen a caballo, como bofordar, alancear, tomar escudo y lanza, tirar con ballesta y arco y otros juegos que se puedan hacer a caballo.
- Juegos que se hacen de pie, como esgrimir, luchar, correr, saltar, echar piedra o dardo, juego de pelota y muchos otros juegos de muchas maneras que usan los hombres para que se formen más recios y reciban más satisfacciones.



- Juegos basados en el seso o juegos donde la lógica y el razonamiento predominan sobre las demás cosas, poniendo el ejemplo del Juego del Ajedrez.
- Juegos basados en la ventura, juegos donde el azar decide el resultado del juego, y pone como ejemplo los Dados.
- Juegos que se basan por igual en el seso y la ventura, es decir que guardan un equilibrio entre la lógica y el razonamiento como en el azar o la suerte poniendo como ejemplo el Juego de Tablas y el Alquerque (Hernández, 2003).

En las Etimologías de Isidoro de Sevilla (hacia el año 634) se encuentra información sobre los Juegos de Dados, la descripción de la mesa de juego con el cubilete que se utiliza, los peones y los dados, así como las figuras de los juegos, la terminología empleada sobre la tirada de dados, sobre el movimiento de los peones y por último sobre la prohibición de los juegos de azar (Oroz J., Marcos M. 2004). Tienen que pasar unos siglos para encontrar de nuevo información escrita sobre los juegos de dados y es través de Alfonso X el Sabio, que en su Libro sobre los Juegos se encuentra información sobre las distintas formas de utilizar los dados relacionados con los juegos de azar. En este libro se vuelve a mencionar la alegórica historia de la disputa de tres sabios con un monarca de la India sobre el valor relativo, en este juego, del seso y la ventura. Cómo símbolo del poder de la suerte en las contiendas del hombre, el sabio presentó los dados. A continuación, se describe brevemente, cómo han de ser hechos los dados y con ayuda de 10 miniaturas, se ilustran las diferentes modalidades de juego de dados. Los juegos descritos son los siguientes: Mayores, Triga, Azar o Reazar, Marlota, Riffa, Par con As, el Panquist, Medio Azar, Azar Pujado, Guirguesca. Las reglas de estos juegos se explican en el texto y son inteligibles con un poco de paciencia.



10. El juego de mayores. Folio 65 b



11. El juego de la triga. Folio 66

El Juego de Tablas, es un juego intermedio entre el puro intelecto, como es el ajedrez y el puro azar que simbolizan los dados. Tiene un origen romano, conocido desde el siglo I, con el nombre de Alea o Tabula. Suetonio era tan aficionado a este juego que mandó fijar un tablero en su carro imperial para poder jugar durante sus viajes. Fue un juego muy popular en el mundo clásico y es muy probable que los soldados romanos en el calvario se jugaran con él la túnica de Jesucristo. La iglesia, durante toda la Alta Edad Media, mantuvo la prohibición del juego ante su difusión incluso entre los clérigos, no teniendo mucho éxito en su empeño ya que en época de Alfonso X el Sabio, el juego era



muy conocido. Este juego consiste en mover unas fichas sobre un tablero con ayuda de dados. El propio rey Alfonso X el Sabio describe el tablero y distintas modalidades de Tablas con sus respectivas miniaturas como: las 15 Tablas, los del Doze Canes o Doze Hermanos, el Doble, Fallas, les Seys e Dos e As, Emperador, modalidad de Tabla inventada por el propio rey Alfonso X, el medio emperador, la Pareiam de Entrada, de Cabe Equina, Laquet, I, Abusa cortesía, la bufa de Baldriac, los romanos Reencontrac.



12. El juego de tablas. Folio 74



13. El juego de tablas. Folio 75

El Alquerque, forma parte de un grupo de juegos muy antiguos. En China está documentado desde el año 500 a.C. y tableros destinados a este juego se han encontrado en Egipto, Creta, Grecia y Roma. Las tribus de América del Norte lo conocieron a través de los conquistadores españoles. Su práctica se mantuvo durante la Alta Edad Media, como juegos de herencia hispanorromana, como se atestigua por los muchos vestigios que se han encontrado en las calzadas romanas y posteriormente en los pórticos de las iglesias medievales donde aparece con frecuencia el Alquerque en sus distintas modalidades (El Libro de los Juegos Alfonso X el Sabio, 1987).



14. El juego del alquerque de cercar la liebre. 91b



16. E juego del alquerque de tres. Folio 93b

El Alquerque, pertenece al grupo de juegos de tablero donde el objetivo es conseguir una alineación determinada de fichas. En el Libro de los Juegos se describen, a través de cinco miniaturas, las modalidades del Alquerque de Doze, de Cercar la liebre, Alterque de nueve y por último Alquerque de tres. El más conocido, incluso actualmente, es el juego conocido como "Tres en Raya" (El Libro de los Juegos Alfonso X el Sabio, 1987).



CONCLUSIONES

Los pintores y escultores góticos se enfrentaron con unas exigencias muy distintas a las que hasta entonces habían condicionado el trabajo de sus predecesores, pues les pedían que pintasen el mundo real que rodeaba a quienes encargaban la obra. Desde entonces, se hubieron obligados a pintar la vida cotidiana del Rey, del monje, del mercader, o del labriego con sus herramientas, en sus casas o en sus campos. Las miniaturas Alfonsí nacieron bajo un plan concebido por el Rey, para no sólo ilustrar un texto, sino para informar de muchas otras cosas que completan y mejoran con creces la información que nos da el propio relato. Podemos deducir que el rey sabio concedió una gran atención a sus libros, reuniendo en su escritorio a los mejores artistas de su reino, proponiéndoles una gran variedad de temas para sus miniaturas. Se conservan más de 3500 miniaturas de la Escuela Alfonsí, que ilustran prácticamente toda su obra, de la que, por su calidad y conservación, se pueden destacar las Partidas, las Cantigas y el Libro de los Juegos. De las Partidas, sólo se conserva parte de uno de los manuscritos con 27 miniaturas. En las Cantigas, el miniaturista ilustra lo que el verso canta y aunque el relato sea esquemático, el miniaturista imagina escenas intermedias para llenar los cuadros establecidos para cada Cantiga. El Códice de las Cantigas, se ilustra con cuarenta miniaturas donde se representan 74 instrumentalistas, hombres y mujeres, clérigos y seglares, juglares y pastores, moros y judíos, etc. En el Libro de los Juegos, las 152 miniaturas están concebidas para ilustrar los juegos del Ajedrez, Dados, Tablas, Alquerque, con sus modalidades y jugadas. En torno al tablero de juego, el miniaturista ha colocado unas setecientas figuras donde se recoge, como un catálogo, todos los tipos que constituían la sociedad de aquel momento (cristianos, moriscos y judíos), con su indumentaria, calzados, toda clase de tocados, pintándoles muchas veces en boticas, en sus tiendas, en la intimidad de sus casas, sentados, rodeados de otros muebles, sirviéndose de vajilla diversa o leyendo libros (Menéndez Pidal, G. (1986).

BIBLIOGRAFÍA

Alfonso X el Sabio (1987). **El Libro del Ajedrez, Dados y Tablas**. Volumen complemento de la edición facsímil del manuscrito de el Escorial. Coeditan Vicent García Editores SA Valencia y Ediciones Ponientes. Madrid.

Alfonso X el Sabio (1992). **Las Siete Partidas**. Selección, prólogo y notas por F. López Estrada y M.T. López García-Berdoy. Madrid. Castalia. Odres Nuevos

Aristóteles (2014). **Ética a Nicómaco**. Madrid. Ed, Gredos

Burckhardt, T. (1995). **La civilización hispano-árabe**. Madrid. Alianza

Hernández Vázquez, M. (2003). **Antropología del Deporte en España**. Madrid. Librerías Deportivas Esteban Sanz

Hernández Vázquez, M. (2004). **El juego de Cañas en la España Medieval y Moderna**. Madrid. Museo del Juego



- Herrero Massari, M. (2015). **Juglares y trovadores**. Madrid. Akal
- Menéndez Pidal, G. (1986). **La España del siglo XIII. Leída en Imágenes**. Madrid. Real Academia de la Historia
- Muñoz Goyanes (1975)
- Orozco, J., Marcos, M. (2004). **San Isidoro de Sevilla. Etimologías**. Edición Bilingüe por J. Orozco y M. Marcos. Madrid. Biblioteca de Autores Cristianos.
- Talbot, D. (1988). Historia de las Civilizaciones. La Alta Edad Media. Edita Alianza.Labor, Madrid
- Tomás de Aquino (1955). **Summa Teológica**. Madrid. Biblioteca de Autores Cristianos
- Valdeón, J. (2003). **Alfonso X el Sabio. La forja de la España Moderna**. Barcelona. Planeta. Temas de Hoy.
- Imágenes:
- 1, 8, 9, 10, 11 12, 13, 14, 15 y 16: Libro de los Juegos de Alfonso X el Sabio. Facsímil. Museo del Juego.
- 2: Primera partida. Londres, British Museum. Retrato de Alfonso X dictando a los escribas.
- 3: Juegos de cañas en la plaza Mayor de Madrid. Anónimo S. XVII. Museo Histórico de Madrid.
- 4, 5, 6 y 7: Cantigas de Santa María. Alfonso X el Sabio. Edición facsímil, Inef de Madrid.



LA FASE DE VELOCIDAD MÁXIMA EN LOS CORREDORES DE 100 METROS PLANOS.

THE MAXIMUM SPEED PHASE IN 100-METER FLAT RUNNERS.

Sulanys López Fis

Facultad de Cultura Física, Universidad de Guantánamo. Cuba

E-mail: sulanyslf@cug.co.cu

Nurimar Martínez Pérez

Facultad de Cultura Física, Universidad de Guantánamo. Cuba

E-mail: nurimamp@cug.co.cu

RESUMEN:

La inquietud por estudiar las posibles causas que inciden de manera negativa en los resultados nacionales de nuestros corredores en la prueba Reyna del Atletismo, y los problemas que para su desarrollo podrían plantearse, trajeron consigo la aplicación de la presente investigación. Ella enfrenta una problemática existente en la fase de velocidad máxima en los corredores de 100 m/p categoría Juvenil de la EIDE de Guantánamo. Investigaciones anteriores, además de los propios resultados de este evento en la Provincia, permitieron a los autores determinar que los atletas investigados no logran mantener la velocidad máxima en la distancia correspondiente.

Palabras claves: mantener, velocidad máxima y resultados.

Abstract:

The concern to study the possible cause that negatively affects the national results of our runner in the Reyna athletics test, and the problems that could arise for its development, brought with it the application of this research. She faces an existing problem in the maximum speed phase in the 100 m/p corridors of the EIDE of Guantánamo. Previous research, in addition to the results of this event in the province, allowed the authors to determine that the athletes investigated fail to maintain the maximum speed at the corresponding distance.

Keywords: maintain, maximum speed and results.

INTRODUCCIÓN

El corredor de 100 metros lisos debe ser rápido, fuerte y poseedor de una elevada rapidez de reacción, con capacidad de mantener una velocidad máxima en un tiempo prolongado, este acostumbra a ser intranquilo y de musculatura fibrosa. Algunos autores plantean que dentro de los atributos de los corredores de velocidad hay que destacar lo siguiente.

- 1- Alta frecuencia y velocidad en sus pasos.
- 2- Mayor longitud de los pasos



Independientemente de lo antes expuesto, en el plano provincial y nacional, la velocidad corta ha contado, en el transcurso de la práctica del deporte revolucionario, con varias figuras que se han destacado en "Juegos Nacionales Escolares y Juveniles", "Copa Cuba", "Barrientos", e incluso a nivel panamericano.

No existen límites normales en los cuales se pudiera enmarcar el trabajo de la velocidad máxima en atletas de alto rendimiento, de acuerdo a los autores de esta investigación esto está en dependencia de las características individuales de cada cual, de modo que un atleta novel puede acelerar tan rápido como uno de élite, todo depende del tiempo que se le dedique al entrenamiento de esta capacidad, de su concentración y otros elementos para el desplazamiento después de la salidas de los bloques.

En los últimos años el aporte a los Centros de Alto Rendimiento (CEAR) nacionales ha sido ínfimo, hay muchas razones que han influido en ello, una de las fundamentales es la calidad de las captaciones realizadas que no han sido las mejores, otra ha sido la permanencia de los atletas en esos centros, que en muchas ocasiones han causado bajas por indisciplina, y otras más que engrosarían el banco de problemas del área de la velocidad, muchos de estos aspectos ya han sido abordados en investigaciones, no obstante es necesario seguir indagando para que exista más documentación al respecto y se contribuya a su solución.

Sin embargo, en el Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD) en la tabla del rango de volumen mínimo y máximo para una sesión de entrenamiento, el volumen que se indica corresponde con la forma de planificación y control de este componente, de igual manera en lo que a intensidad se refiere, se indica solamente el porcentaje para cada mesociclo.

Estas contradicciones han traído como consecuencia que en el proceso de discusión y aprobación de los planes de entrenamiento, se manifiesten insuficiencias en cuanto a la planificación de los componentes de la carga de los ejercicios dirigidos a la velocidad máxima. Lo antes expuesto se fundamenta con la aplicación de instrumentos científicos como la observación y la entrevista que fueron aplicados a profesores, atletas y metodólogos del área del Atletismo. Para resolver el problema existente se formula el siguiente objetivo: Elaborar un sistema de ejercicios para mantener la velocidad máxima en los corredores de 100 m/p categoría Juvenil de la EIDE de Guantánamo.

Desarrollo

Los 100 metros planos es la distancia representativa y de máxima expresión de las carreras de velocidad en el Atletismo. Esta carrera se divide en 5 fases o momentos que son: tiempo de reacción, aceleración, máxima velocidad, desaceleración y llegada.

1ra Fase: TIEMPO DE REACCIÓN:

Es el que transcurre entre el inicio del estímulo elicitor (disparo) y el inicio de la respuesta solicitada al sujeto (ejercer presión sobre los tacos de salida). Un tiempo de reacción mayor de 210 milisegundos es pésimo, sin embargo, un tiempo de reacción menor de 130 milisegundos es excepcional. Es en la que el



corredor despegar de los tacos de salida tras el disparo realizado por el juez de la prueba. La colocación de los tacos resulta fundamental, pues diversos estudios indican que los mayores niveles de tensión que producen las piernas ocurren con una flexión de rodilla de entre 112° y 115° (Murray, 1980; Pronk, 1985).

2da fase: LA ACELERACIÓN.

Esta fase es un factor muy importante para alcanzar altas velocidades y realizar una eficiente transición hacia la acción de máxima velocidad.

La aceleración es un aspecto diferenciador entre el buen velocista (larga fase de aceleración) y aquel que no lo es (corta fase de aceleración). Se da en los primeros metros de carrera y se extiende hasta los 50-60 metros, está estrechamente relacionado con la fuerza explosiva y con la fuerza máxima dinámica en menor medida.

Es una fase determinante en carreras de alta intensidad y de corta duración. Depende de la técnica de salida, de la acción sobre los primeros apoyos y de la fuerza explosiva que posee el atleta en la musculatura del tren inferior. Está dividida a su vez en dos sub-fases: una fase inicial en la que domina la fuerza explosiva (donde se implican enormemente los extensores de cadera y de rodilla) y otra fase determinada por la habilidad de desarrollar una elevada frecuencia de zancada.

Tiene como objetivo aumentar la velocidad, mediante el incremento de la longitud de la zancada y la frecuencia de la misma. En este ciclo el atleta apoya velozmente el pie adelantado sobre el metatarso completando el primer paso. Acción seguida la frecuencia y longitud de la zancada aumentan. Las pantorrillas se mantienen paralelas al suelo. El cuerpo se endereza hasta alcanzar la normalidad de carrera con una inclinación de 25 grados aproximadamente a los 20 o 30 metros.

3ra Fase: VELOCIDAD MÁXIMA.

La máxima velocidad es la fase en la que los parámetros de amplitud y frecuencia de zancada han alcanzado sus valores óptimos. Se da cuando el atleta es capaz de alcanzar los mejores registros en las carreras de velocidad. Con el entrenamiento, el aumento de la velocidad en atletas de nivel inferior se debe principalmente a la amplitud de zancada, mientras que en atletas cualificados el factor determinante es la frecuencia (Tabasnik, 1991).

Al estabilizarse la zancada y la velocidad, se alcanza la máxima velocidad y cesa la aceleración. Esta velocidad es alcanzada aproximadamente entre los 50 y 60 m en la rama masculina y en la femenina entre los 40 y 50 m. Al término de esta distancia se presenta la máxima velocidad, que es una manifestación coordinativa de los movimientos alcanzados. La máxima velocidad tiene una duración de 15 a 20m aproximadamente.

4ta Fase: DESACELERACIÓN.

La fase de desaceleración o resistencia a la velocidad multiplica su importancia en distancias mayores, un 35% en 200 metros y hasta un 55% en los 400 metros lisos. Esta se presenta por la disminución de la frecuencia de la zancada, producto



de una fatiga neuromuscular. Aunque la longitud de la zancada se mantiene, su tendencia es a aumentar, de esta forma se produce un freno porque el contacto con el piso está por delante de la proyección del centro de gravedad.

5ta fase: LLEGADA.

El atleta para completar oficialmente el recorrido de la carrera debe alcanzar con una parte de su tronco el plano vertical al borde más cercano de la línea de meta, por ello el deportista realiza una mayor inclinación del cuerpo y flexión del tronco para alcanzar la línea de llegada.

Una de las técnicas empleadas en esta fase final de la carrera consiste en producir una mayor inclinación del tronco, llevando los brazos hacia atrás y así realizar una llegada de pecho.

El atleta también podrá realizar la llegada con uno de sus hombros, realizando un giro sobre su eje longitudinal para obtener esta posición.

Las fases de una carrera de atletismo de 100 metros lisos son las distintas etapas por las que transcurre el desempeño de los corredores a lo largo de esta prueba de velocidad. En la carrera de 100 metros lisos, los corredores siempre se van a esforzar en alcanzar y mantener su máxima velocidad, porque se trata de una distancia muy corta que no da pie a la dosificación del esfuerzo.

El corredor no puede establecer ningún tipo de planteamiento táctico, porque tiene que trabajar a la máxima intensidad en todo momento; de ahí que en esta especialidad, los corredores siempre realizan la prueba de la misma forma, independientemente del nivel que posea el atleta. Las diferencias en el nivel de los corredores y en su preparación van a influir, al margen de los resultados, en la distancia que va a poder mantener en cada una de las fases.

Cada una de estas fases marcan las diferencias que se producen en la técnica de carrera del corredor a lo largo de la carrera, la cual evoluciona desde la salida agachado, a la llegada, pasando por los períodos en los que el corredor trata sucesivamente de, acelerar e incorporarse, así como de desplegar su máximo nivel de velocidad. Estas diferencias técnicas se sustentan por ciertas variaciones respecto al trabajo que realizan los músculos al correr. Resulta curioso que tratándose de correr en todo momento, se pueda llegar a correr de un modo tan diferente en esta distancia. Así mismo, la capacidad para correr a la máxima velocidad en cada uno de los tramos, está subordinada a los distintos mecanismos de producción de energía que intervienen en este margen de tiempo (en torno a 10 – 12 segundos). Una vez han transcurrido los primeros 6 u 8 segundos de trabajo, el músculo tiene que recurrir obligatoriamente a otros recursos energéticos que no le van a permitir alcanzar el mismo nivel de intensidad que en los primeros metros.

Al margen de poder interpretar mejor una carrera de 100 metros lisos cuando la vemos por la tele, o en una competición de pista; estas fases nos van a marcar el camino para elaborar adecuadamente un plan de entrenamiento de cara a mejorar nuestro rendimiento en esta distancia. En el plan de entrenamiento del velocista, resulta necesario que se desarrollen particularmente cada uno de los elementos que intervienen en el rendimiento de cada fase, ya sean técnicos, de fuerza muscular, o de resistencia.



Cometiéramos una injusticia si no aclaráramos que Cuba contó antes de 1959 con figuras destacadas, sobre todo en el área de velocidad, nuestro primer hombre fuerte en los 100 metros lisos casi al cerrar la década de los años 20, fue José "Pepe" Barrientos, quien fuera bautizado como el Ciclón del Caribe. Después sobresalieron otros como José Alberto Torriente, Ángel García, Jacinto Ortiz, Rafael Fortún y Raúl Mazorra. Enrique Figuerola, cuarto lugar en los 100 metros durante los Juegos Olímpicos en Roma 1960 y plata en Tokio 1964, fue el puente que unió dos épocas del deporte nacional y el primer medallista olímpico del deporte revolucionario. También tienen un lugar en la historia hombres como Víctor Hernández, octavo del ranking mundial del salto triple de 1955 y Eligio Barbería, noveno universal en los 110 metros c/v en 1943. La presencia femenina durante el primer medio siglo fue casi nula. Ya en 1933 se realiza el I Campeonato Nacional Femenino y en 1935 se crea la Asociación Atlética Femenina de Cuba. Berta Díaz devino campeona panamericana en 60 metros planos en México 55, y cuatro años después en Chicago 59, oro en los 80 c/v, así como Alejandrina Herrera, monarca centro caribeña en lanzamiento del disco en México 55. La mejor expresión del Atletismo Femenino cubano se tuvo en los Juegos Centroamericanos de Panamá 70 donde nuestras mujeres ganaron todas las medallas de Oro que se pusieron en disputa en todos los eventos convocados

Cuba fue por muchos años una potencia en los 100 metros planos. El primer gran resultado a nivel internacional lo protagonizó José Barrientos igualando el record mundial de 10.2 segundos en 1928. A él sucedieron otros que brillaron en los escenarios del continente americano y también en todo el mundo; entre ellos: Rafael Fortín, campeón panamericano en 1951 y triple campeón centroamericano, (1946, 1950, 1954); Enrique Figuerola, cuarto lugar en los Juegos Olímpicos de Tokio 1960, campeón en la Universidad Mundial en Sofía 1961, campeón panamericano en 1963 y subcampeón olímpico en 1964. Otros de relevantes resultados fueron Pablo Montes, cuarto lugar en los Juegos Olímpicos de México 1968, campeón centroamericano en 1970, segundo del listado mundial de 1971 con 10.0 segundos; Hermes Ramírez, líder del listado anual mundial de 1969 con 10.0 segundos y segundo en la temporada de 1970 con tiempo de 10.1.

A los éxitos de esos reconocidos atletas se sumaron en el transcurso de la década de los años setenta y mediado de los ochenta los protagonizados por Osvaldo Lara, séptimo del listado mundial de 1978 con tiempo de 10.11, quinto lugar en los Juegos Olímpicos de Moscú 1980; Silvio Leonard, el más veloz de la década de los años 70, segundo hombre en la historia en vencer la barrera de los 10.00 segundos al cronometrar 9.98 segundos en 1977, campeón panamericano en 1975, 1979 y subcampeón olímpico en Moscú 1980; y Leandro Peñalver, campeón panamericano en 1983 con 10.06 tiempo que le valió para ubicarse en el sexto lugar del listado anual mundial de ese año.

Sin embargo, en la segunda mitad de los años 80 comienza a declinar el nivel de los especialistas cubanos. Mil novecientos ochenta y siete puede considerarse como el año que inicia la crisis que se ha hecho extensiva hasta el presente 2019. En los Juegos Panamericanos de 1987 celebrados en Indianápolis, Estados Unidos, los dos mejores representantes cubanos de entonces, Leandro Peñalver y Andrés Simón solo alcanzaron arribar a la meta en cuarto y quinto lugar



respectivamente. También ese fue el último año en que un corredor cubano de la prueba reina se ubicó en el listado anual de los diez más rápidos del planeta.

En el campeonato mundial del 1987 ni Peñalver ni Simón pudieron clasificar para la carrera final. En los restantes campeonatos del orbe celebrados (7), la carrera final tampoco ha sido accesible para los exponentes cubanos, como tampoco han sido las de los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992, Atlanta 1996, Sydney 2000, Atenas 2004 y los realizados hasta la actualidad. Tampoco en los diez campeonatos mundiales juveniles celebrados desde 1986 se ha podido contar tan siquiera con un especialista en la fase final de la prueba.

Esta lamentable la decadencia en el sector de los 100 metros planos cubano ha generado entre los especialistas y aficionados del país la siguiente interrogante: ¿Por qué en el Atletismo cubano se ha hecho imposible la formación de velocistas de 100 metros planos de primer nivel mundial?

Los resultados fundamentan la necesidad de buscar soluciones metodológicas para eliminar o al menos contrarrestar el dañino campeonismo que se desarrolla en las edades tempranas, el cual deriva en la aplicación de cargas que tienen como resultante la especialización profunda. La especialización profunda en las edades tempranas de los talentos para las pruebas de velocidad planas, es la orientación del proceso de entrenamiento en las edades hasta 16 años, con el priorizado objetivo de lograr un rendimiento competitivo máximo y no óptimo, obviando el desarrollo biológico y psicológico de los atletas, resultando en un proceso de entrenamiento con cargas excesivas, priorizando aquellas destinadas para la mejora del rendimiento en distancias de carreras entre los 60 y 600 metros.

Aumentar la velocidad del ser humano a través del entrenamiento no es tarea fácil, y desde luego es mucho más difícil que mejorar la resistencia o la fuerza. Lo cierto es que los entrenadores de Atletismo no se ponen de acuerdo a la hora de encontrar una razón al estancamiento de las marcas en velocidad, mientras los récords en las carreras de medio fondo y fondo siguen prosperando a pasos agigantados, los registros en los 100 metros atraviesan un periodo de estancamiento e incluso retroceso.

Después de los buenos resultados obtenidos en los decenios anteriores y contar con una mayor participación competitiva, mayor acceso a documentación científica técnica, de existir un buen número de entrenadores que trabajaban desde la base, no se supo aprovechar esas y otras fortalezas ya creadas, mecanismos diversos conspiraron contra el nivel técnico competitivo que ya se había logrado resultando de ello un descenso significativo en los niveles del 1ro al 20 considerado el primer nivel.

Gracias a este trabajo, podremos mejorar cada uno de los aspectos que intervienen en el rendimiento total de los 100 metros lisos, y con ello, nuestros registros en esta distancia. Principalmente en los corredores de la categoría Juvenil de la EIDE de Guantánamo que desde hace más de veinte años no logran ingresar al Centro de Alto Rendimiento Deportivo Nacional en esta disciplina.



CONCLUSIONES

Después de realizar el análisis y valoración del problema abordado, hemos arribado a las siguientes conclusiones:

En el presente trabajo se abordan las fases de la prueba reina del Atletismo, los 100 metros lisos. Cada una de estas fases marcan las diferencias que se producen en la técnica de carrera del corredor a lo largo de la prueba, la cual evoluciona desde la salida agachado hasta la llegada, pasando por los períodos en los que el corredor trata sucesivamente de, acelerar e incorporarse, así como de desplegar su máximo nivel de velocidad.

Se relacionan y analizan, además, las posibles limitaciones que presentan los atletas investigados en la velocidad máxima, fase determinante en este tipo de carrera, ya que, esta es lograda al estabilizarse la zancada y la velocidad; que es una manifestación coordinativa de los movimientos alcanzados.

Quedando demostrado que esta velocidad es alcanzada aproximadamente entre los 50 y 60 m en la rama masculina y en la femenina entre los 40 y 50 m y que tiene una duración de 15 a 20m aproximadamente.

BIBLIOGRAFÍA

Alabina, VG., & Krivonosova, MP. (1992). Simuladores y ejercicios especiales de atletismo. Moscú: Cultura Física y Deporte.

Ballesteros, JM. (1992), Manual de Entrenamiento Básico de la IAAF. Madrid España, Editorial IAAF.

García, M. (1998). La Velocidad: Edit Gymnos.

Grosser, M. (1989). Manual de Alto Rendimiento Deportivo: Edit . Martinez Roca.

Grosser, M. (1992). Entrenamiento de la velocidad. Barcelona: Ed. Martínez Roca.

Forteza de la Rosa, A. (1988). Teoría y Metodología del Entrenamiento. Material de Post-grado. ISCF. Ciudad Habana.

Fuentes Ferrer, B. (2006). Atletismo Cubano 1886-2005. La Habana: Editorial Deportes.

Fuentes, B. (2008). Finalistas - Records – Ranking. Masculino Vallas, Marchas y Relevos. 1905 – 2005. (Tomo II). La Habana: Editorial Deportes.

Harre, D. (1988). Teoría del Entrenamiento Deportivo. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

IAAF. (1-1998). Boletín Informativo del Centro Regional de Desarrollo. Salinas, PR. CTS Printing.

IAAF. (1991). Introducción a la Teoría del Entrenamiento. (IAAF Coaches Education and Certification System). Croydon, England. MarshallartsPrint Cervices Ltd.

IAAF. (2004). Sistema de Formación y Certificación de Entrenadores. La Velocidad, Salidas y Relevos & Las Vallas. Salinas, PR. CTS Printing.



Lindeman, R. (2005). Teoría de los 400 metros con vallas. Artículo. M. F. Athletics Company. Cranston, USA.

Ortiz, R. (2004). Tenis: Potencia, velocidad y movilidad. Edit. INDER.

Ozolin, N. (1983). Sistema Contemporáneo del Entrenamiento Deportivo. La Habana: Científico Técnico.

Matveev, L. (1983). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Moscú: Raduga, 323p.

Muñiz Sanabria, A. (2000). Metodología del Entrenamiento para los Velocistas. Conferencia. La Habana: Escuela Superior de Perfeccionamiento Atlético Nacional.

Muñiz, A. (2007). Malformación de los talentos velocistas en el proceso plurianual del Atletismo que impide el desarrollo de los 100 metros planos. Revista digital Efedepportes- Buenos aires- Año 11-No 105.

Romero, E. y col. (1999). Manual de atletismo. Ciudad de la Habana: Unidad Impresora José Antonio Huelga.

Romero Frómata, E. y col. (2013). Programa Integral de Preparación del Deportista. Atletismo. Ciudad Habana: ISCF Manuel Fajardo.

Tchienie, P. (1990). Los problemas actuales del entrenamiento de los jóvenes deportistas. Buenos Aires: Editorial Stadium.

Verkhoshanky, Y. (2002). Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo. Barcelona: Editorial Service, S L.

Zatsiorski, V. M. (1989). Metrología deportiva. Ciudad Habana: Editorial Pueblo Educación.

<https://www.efedeportes.com/efd67/veloc.htm>. La velocidad. Aspectos teóricos. Revista digital-Buenos aires-Año 9-No 67- Diciembre 2003.

http://atletismoessolocorrer.blogspot.com/2012/11/es-una-especialidad-del-atletismo_28.html.