

Original

Análisis de los resultados de la aplicación de las pruebas de eficiencia física a los estudiantes de 2do año diurno en la asignatura preparación deportiva inicial

Analysis of the results of the application of the physical efficiency tests to the students of 2nd year during the course initial sports preparation.

M. Sc. Teresa Justa Alcea Hernández, Profesora auxiliar, Universidad de Granma, Cuba.

talceah@udg.co.cu

M. Sc. Reynaldo Pérez Pacheco. Profesor auxiliar, Universidad de Granma,

Cuba.perezp@udg.co.cu

M. Sc. Orfeo Oduardo Fonseca, Profesor auxiliar, Universidad de Granma,

Cuba.ooduardof@udg.co.cu

Recibido: 28/01/2019 Aceptado: 31/05/2019

Resumen

En el presente trabajo mostramos el resultado de la aplicación de las pruebas de eficiencia física y el test de habilidad, a los estudiantes de 2do año de la carrera de Cultura Física de la Universidad de Granma, para conocer el nivel físico que presentan, al iniciar en la asignatura propia I Preparación Deportiva Inicial. Esto nos permitió crear grupos afines, regular las cargas de trabajo según la necesidad de los estudiantes, para mejorar la condición física y de habilidades, para su posterior incorporación a la asignatura propia II relacionada con el deporte elegido. La investigación presenta la novedad de realizarse por primera vez a estudiantes de nuestra carrera para formar en ellos hábitos deportivos y lleguen mejor preparados a los deportes.

Palabras claves: prueba de eficiencia física; agilidad; nivel físico; habilidades; acciones motrices; salto.

Abstract

Presently work shows the result of the application of the tests of physical efficiency and the ability test, to the students of 2do year of the career of Physical Culture of the University of Granma, to know the physical level that you/they present, when beginning in the own subject I Preparation Sport Initial. This allowed us to create groups you tune, to regulate the work loads according to the necessity of the students, to improve the physical condition and of abilities, for their later incorporation to the own subject II related with the elected sport. The investigation

presents the novelty of being carried out to students of our career for the first time to form in them sport habits and arrive better preparations to the sports.

Key words: test of physical efficiency; agility; physical level; abilities; motive actions; jump.

INTRODUCCION

Las pruebas de eficiencia física, se les aplican a los estudiantes que están sometidos a la Educación Física en sus diferentes niveles, ellas son. Rapidez, planchas, abdominales, salto largo sin impulso y resistencia. A través de las cuales se puede conocer el nivel de preparación física de los estudiantes según sus edades. Plegable prueba de eficiencia física (1992)

En esta ocasión se las aplicamos a los estudiantes de 2do año de la carrera de Cultura Física de la Universidad de Granma que están recibiendo la asignatura propia I Preparación Deportiva Inicial, porque son estudiantes que provienen de los pre- universario, en ocasiones eximidos de realizar las clases de educación física, otros con problemas de enfermedad y muchos con poca o ninguna inclinación por la práctica sistemática del deporte.

Para ello debemos referirnos algunos de los términos que se utilizaran en dicha asignatura y que son tratados por diferentes autores como son: capacidades físicas, coordinativas. Nivel de preparación. Nivel técnico y en ese sentido.

Habilidad motriz, según Zatsiorki, V. M, 1988 "Capacidad adquirida para ejecutar un movimiento".

Según Ariel Ruiz (1985) Habilidad motriz, es la capacidad del individuo para realizar con éxito operaciones de tipo práctico, que se caracterizan por una alta estabilidad en la secuencia de la acción, liberando relativamente la regulación de las acciones voluntarias conscientes... siempre parten de los conocimientos y de las experiencias adquiridos, las que permiten establecer las relaciones entre el objetivo de la actividad, las condiciones en que deben desarrollarse y la forma de su realización.

Según A.V. Petrovski la habilidad es la "...manifestación externa de la capacidad de aprovechar los datos, los conocimientos, los hábitos adquiridos, operar con ellos para la explicación de las propiedades de las cosas y la resolución exitosa de determinadas tareas teóricas o prácticas...

El fundamento psicológico de las habilidades lo constituye la comprensión de la interrelación entre el fin de la actividad y las condiciones y métodos de su puesta en práctica.

Blanco, A. (2000) 1000 Ejercicios de Preparación Física Vol. 2. Segunda edición. Ed. Paidotribo. España. (Material digital) se definen conceptos acerca de las capacidades condicionantes y se dan ejercicios para el trabajo de ellas y sus combinaciones.

Ruíz, A. (2000) Teoría y Metodología de la Educación Física y el Deporte Escolar. Ed. Aplusele. Sto. Domingo (depósito legal 193-202-2007-2350) (material digital) Capacidad física. El concepto capacidad física significa aquellas condiciones orgánicas básicas para el aprendizaje y Perfeccionamiento de acciones motrices físico-deportivas. En nuestro país se ha denominado también "cualidades físicas" a las capacidades físicas: fuerza, rapidez, resistencia, etcétera. Sin embargo, es necesario aclarar que las categorías cualitativas del movimiento son aquellas manifestaciones externas del movimiento que caracterizan su grado de perfección. Dentro de la teoría del movimiento se definen como categorías cualitativas de la dinámica deportiva a: el ritmo, la fluidez, la anticipación, la precisión, la armonía, etcétera.

Cuáles son, en sentido general, los objetivos de la preparación física para la asimilación de las habilidades motrices deportiva, según Morales, A.M (2005) Ayudar a la creación de una base funcional sólida, que posibilite la asimilación (de la forma más racional) del movimiento. Elevar la capacidad de trabajo física. Contribuir al desarrollo, fortalecimiento y aumento del nivel de las capacidades motoras.

Edgardo Romero (2008) Premisas para la clasificación de las Habilidades Motrices Trabajar en y con diferentes niveles de dificultad es tomar conciencia de las diferencias y semejanzas entre las habilidades motrices, estableciendo relaciones entre ellas, acorde con su dificultad de aprendizaje, Determinar los requisitos necesarios para potenciar cada habilidad motriz. Y la problemática peculiar de aprendizaje de cada habilidad motriz debe ser el punto de partida para un correcto planteamiento de su enseñanza.

Vargas, F. (2004-2005). Motricidad Básica y su Aplicación a la Iniciación Deportiva. Plantean que habitualmente, la iniciación a los deportes se realiza por medio de modelos construidos por los profesionales, en los que se proponen programas de ejercicios que según estos profesionales son idóneos para lograr unos objetivos por etapas supuestamente comunes a todos los deportistas y son estas mismas personas quienes por medio de test seleccionan y

detectan los talentos de forma prematura para aplicarles indiscriminadamente ese proceso, ocasionando en muchos casos el abandono de la práctica al no obtener los resultados esperados.

Con la excusa de no valían, se oculta una mala gestión de los procesos de entrenamiento que son contrarios a las verdaderas necesidades del jugador sin embargo ellos proponen alternativa que ponemos se centra en el deportista, en las necesidades que tiene como ser individual que es, por lo que las tareas propuestas son situaciones únicamente sujetas a las necesidades que la competición deportiva crea en el individuo que la práctica. Entendiendo al individuo como un ser único, abierto, en continua interacción con el medio. Por ello, los contenidos de cada fase, estarán contruidos según sea la categoría de práctica que se proponga para que sea resuelta por cada sujeto según su talento y dedicación. Esta será la forma de descubrir y captar los verdaderos talentos.

Collazo, A. (2006) Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo Tomo I y II. ISCF. Ciudad de la Habana (material digital) Preparación Física: Proceso pedagógico implícito en todo proceso de entrenamiento deportivo, que constituye uno de los componentes fundamentales en la preparación del deportista, dirigido al desarrollo de las potencialidades de todas las capacidades físicas del atleta, en estrecha relación con el deporte practicado, y que tiene en cuenta factores externos e internos a este proceso.

Ozolín (1970), define la técnica como el "modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios". Es decir que cada ejercicio, cada movimiento, tiene su técnica que transforma a una práctica en efectiva y racional, en el momento de su ejecución.

Grosser (1982), define la técnica deportiva como "el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva". Induce a la transformación de un movimiento natural, espontáneo, en un determinado modelo preestablecido, creado gracias a estudios pertinentes bajo la incidencia de varias ciencias, que de ésta forma garantizan una fiabilidad como modelo válido ideal, por tanto, muy difícilmente alcanzable. Implica la práctica continuada de ciertos movimientos para lograr alcanzar una ejecución semejante al modelo ideal.

En la asignatura Preparación deportiva inicial, debemos lograr una correcta asimilación de la técnica deportiva, donde es imprescindible el desarrollo de las habilidades motrices (HM)

Habilidades motrices básicas (HMB): capacidad, adquirida por aprendizaje, de realizar uno o más patrones motores fundamentales a partir de los cuales el individuo podrá realizar habilidades más complejas.

Por ejemplo:

HMB. Locomotrices: Andar, correr, saltar, variaciones del salto, galopar, deslizarse, rodar, pararse, botar, esquivar, caer, trepar, subir, bajar, etc.

HMB. No locomotrices: Su característica principal es el manejo y dominio del cuerpo en el espacio: balancearse, inclinarse, estirarse doblarse, girar, retorcerse, empujar, levantar, tracciones, colgarse, equilibrarse, etc.

HMB. De proyección/recepción: Se caracterizan por la proyección, manipulación y recepción de móviles y objetos, lanzar, golpear, batear, atrapar, rodar, etc.

Habilidades motrices deportivas (HMD)

Son las habilidades motrices propias de cada deporte, que tienen como componentes estructurales las habilidades motrices básicas.

HMD. Cerradas: Son aquellas en las que el patrón motor es preciso, y su forma tiende a permanecer sin modificaciones.

De su invariabilidad depende el éxito de la actividad planteada: atletismo, gimnasia artística, ciclismo, natación, etc.

HMD. Abiertas: Son aquellas en las que existe un patrón motor básico, pero su forma y el resultado de la acción son variables, pues deben su éxito a la acomodación o ajuste a las situaciones dinámicas que vayan surgiendo durante la actividad: juegos deportivos, deportes de combate, ajedrez, etc.

INDER. (2017-20) Programas de Preparación del Deportista. (material digital) dirigidos a que el proceso de entrenamiento deportivo, sea lo más homogéneo posible, en todo el país para cada uno de los deporte y garantizar la longevidad del deportista que pueda transitar por la pirámide de alto rendimiento, pero además propone los diferentes test y nivel que se debe alcanzar por

edades y para poder pasar a la categoría superior. Por tal motivo en nuestra investigación, medimos los niveles con que inician los estudiantes en la signatura de referencia.

DESARROLLO

Para la realización de esta investigación se utilizaron los cuatro grupos de 2do año CRD, con una matrícula de 102, de ellos hay bajas y estudiantes que no se presentaron por enfermedad, realizaron la prueba 74 que representan un 72 % de la población en estudio estudiantes de la Facultad de Cultura Física de Granma.

Desarrollo (Test físico (rapidez 50m, abdominales, planchas, salto de longitud sin impulso, resistencia 600m femenino y 800m masculino))

50 m. planos con arrancada alta: Se intenta valorar la velocidad del estudiante, ya que es un ejercicio donde se ponen de manifiesto el tiempo de reacción, la capacidad de aceleración y la velocidad de desplazamiento. Este ejercicio se ejecuta de acuerdo con las reglamentaciones de la IAAF para las carreras de 100 m, se hace necesario que se utilice una palmada, o la unión de dos tablas que sirvan como estímulo auditivo. El resultado se expresa en segundos.

Salto de longitud sin carrera de impulso (S. L. S/ CI): Este es un ejercicio dirigido a evaluar el nivel de la fuerza explosiva con tendencia horizontal, de los miembros inferiores. Se ejecuta en una superficie totalmente plana. El inicio del ejercicio será delimitado por una línea de cal u otro material, situándose el aspirante detrás de esa línea. En la posición inicial los brazos estarán extendidos arriba.

El aspirante realiza el movimiento pendular abajo-atrás de los brazos, mientras que simultáneamente flexiona las piernas y ejecuta la acción adelante de los brazos, empujando la superficie donde se apoya fuerte y simultáneamente con sus dos piernas. Se determina la distancia entre la línea de salida y la huella más cercana a ella, dejada al caer. Es común que esta huella sea dejada por los talones. Se dan 3 oportunidades y se selecciona el mejor resultado, el cual se expresa en metros.

Abdominales: Esta actividad posibilita conocer el nivel de fuerza abdominal. Partiendo de la posición inicial, acostado atrás, con las manos sobre la región pectoral, codos separados y extremidades inferiores semi-flexionadas que deben ser mantenidas en posición por un

compañero. Pasar a la posición de sentado con rapidez la mayor cantidad de veces posible. El resultado se expresa en repeticiones.

Carrera de resistencia :(600m femenino, 800 m masculino): Esta carrera se emplea para valorar el nivel de resistencia anaerobia-aerobia de los estudiantes, con salida alta. Las series no deben conformarse con más de 8.

Planchas: Esta actividad nos da la posibilidad de conocer el nivel de fuerza de brazos. Partiendo de la posición de apoyo mixto al frente, realizar flexión y extensión de las extremidades superiores, elevando su propio peso corporal cuantas veces sea posible y de forma continua, su resultado se expresa en repeticiones.

Los resultados se evaluarán por el Plan Nacional de Eficiencia Física, en la tabla de normativas se expresan las marcas que deben realizar los estudiantes en cada prueba, según la edad. Existen 4 niveles obtener en cada una de las pruebas, buscamos en la tabla las combinaciones. Así determinamos los niveles, además podemos significar, en que prueba están deficientes o eficientes y así poder determinar en qué hacer más énfasis en las clases y colocar a los estudiantes por grupos de trabajo.

Prueba de Eficiencia Física (pre- test) estudiantes de 2do año de la carrera Cultura Física

G	Rapidez				Planchas				Abdominales				S/L s/i				Resistencia				Gene ral			
	I	II	III	V	I	II	III	V	I	II	III	V	I	II	III	V	I	II	III	V	I	II		
201	14	6	-	-	15	4							-	-	8	5	5	2	20	-	-	-	17	3
202	9	10	1	2	12	6							1	-	9	6	4	-	17	3	1	-	19	1
203	1	3	1	-	16	3							1	-	1	3	2	-	13	4	-		1	4

Aplicación de las pruebas de eficiencia física a los estudiantes de 2do año diurno

	6												5				3				6	
204	7	7	2	'	12	4	-	-	5	-	1	1	2	6	1	-	8	6	1	-	1	1
												8									4	
Tota	4	1	4	2	55	1	3	2	5	2	1	2	-	2	1	2	5	1	6	-	6	9
I	6	6				7			9			1		0	2		8	2			6	
										1	-	1	4									
												5										

En la tabla se muestra los niveles alcanzado por los estudiantes de cada brigada, en cada una de las pruebas. Podemos significar que la mayoría se encuentran en el nivel I y II en las pruebas de rapidez, planchas, abdominales y resistencia, no siendo así en el salto de longitud sin impulso, lo que denota falta de fuerza en las piernas y coordinación, ya que es un ejercicio difícil de realizar, que necesita estar bien preparados. En sentido general los estudiantes están ubicados en el I y II nivel. Esto no quiere decir que no se trabaje, por lo contrario, hay que enfatizar y estimular en cada clase a dar el máximo, pues el próximo test será comparativo con este, por lo que será mayor los rengos de calificación.

No mostramos los resultados individuales, pero si tenemos en nuestro poder dicho resultado, mediante el cual agrupamos los estudiantes en tres grupos de trabajo, dos para los varones y uno para las hembras, así aplicar cargas de acuerdo con las necesidades individuales.

Evaluación del test de agilidad.

	E	MB	B	R	M
Masculino	-15	15-16.5	16.6-18	18.1- 18.3	+18,3
Femenino	-17	17-18.5	18.6-21	21-23	+23

Resultado del Test de Agilidad aplicado a los estudiantes del 2do año

Grupos	E	MB	B	R	M
201	1	6	4	3	3
202	1	7	11	1	--
203	3	6	6	4	
204	-	8	6	1	2
Total	5	27	27	9	5

Según los resultados mostrados en la tabla, podemos plantear, que la mayoría se encuentra evaluados entre Muy bien y Bien. Por lo que esta capacidad debemos trabajar para lograr un mejor resultado, ya que es importante para que ellos puedan demostrarla posteriormente en su deporte elegido.

Conclusiones

- 1- Al realizar el análisis de los resultados alcanzados por los estudiantes en la prueba de eficiencia física al 90 percentil, se puede manifestar que la mayoría se encuentra en el nivel I y II
- 2- La prueba en que se alcanza los resultados más deficientes es el salto de longitud sin impulso.
- 3- Se pueden crear tres grupos de trabajo, para aplicar las cargas diferenciadas y que todos mejoren sus posibilidades y habilidades.

Referencias bibliográficas

Collazo, A. (2006) Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo Tomo I y II. ISCF. Ciudad de la Habana (material digital

Blanco, A. (2000) 1000 Ejercicios de Preparación Física Vol. 2. Segunda edición. Ed. Paidotribo. España.

INDER. (2017-20) Programas de Preparación del Deportista.

Ruíz, A. (2000) Teoría y Metodología de la Educación Física y el Deporte Escolar. Ed. Aplusele. Sto. Domingo (depósito legal 193-202-2007-2350)

Romero, E (2008) Las habilidades motrices deportiva. Material digital.

Vargas, F. (2004-2005). Motricidad Básica y su Aplicación a la Iniciación Deportiva. Material digital

PETROSKI, A. V., Psicología pedagógica y de las edades, Editorial Pueblo y Educación, La Habana, s/f.

Plegable prueba de eficiencia física (1992)

Zatsiorki, V. M, (1988) Teoría y Metodología de la Educación Física y el Deporte Escolar. Ed

Ruíz, A. (1985) Teoría y Metodología de la Educación Física y el Deporte Escolar. Ed

Morales, A.M (2005) Preparación física para elevar los niveles en estudiantes de la Educación Física, material digital.