

R I D C

E
V
I
S
T
A

N
T
E
R
N
A
C
I
O
N
A
L

E
P
O
R
T
E
S

O
L
E
C
T
I
V
O
S



La Asociación Española de Deportes Colectivos (AEDC) surge en 2008 para estudiar e investigar en el campo de los Deportes Colectivos en el territorio español. El gran auge que están teniendo todos los deportes colectivos dentro del deporte nacional, nos llevó a ver la necesidad de crear AEDC para responder a la creciente demanda de Licenciados en CC. de la Actividad Física y Deporte que, con sus inquietudes sobre los temas afines al objeto de la misma, dan sentido a la Asociación.

Sin duda, el futuro del deporte en España estará ligado a la expansión de los deportes colectivos, e incluso de la aparición, por qué no, de otros nuevos, lo que redundará en la creación de nuevas Asociaciones y Federaciones en este ámbito.

En esta línea de constante investigación creamos, ya en nuestros comienzos, una revista de interés para todo el público relacionado con los deportes colectivos, que esperamos que sea referencia importante no sólo para profesionales del deporte, docentes de las Licenciaturas de Actividad Física y deportes y estudiantes de la misma sino, por supuesto, también para el público en general.

La gran acogida que, desde sus inicios, ha tenido nuestra asociación, nos impulsa a seguir adelante y nos motiva para seguir mejorando día a día, lo cual esperamos conseguir con el apoyo de todos nuestros asociados y de todos aquéllos que deseen realizar cualquier tipo de aportación o sugerencia.

REVISTA INTERNACIONAL DE DEPORTES COLECTIVOS



ENTIDAD EDITORA

Asociación Española de
Deportes Colectivos
C/ Bellver, 1
28039-MADRID
revista@asesdeco.com

DIRECTORA

Gema Sáez Rodríguez
Univ. de Alcalá

CONSEJO DE REDACCIÓN

Alistair Maclay
Univ. de Oxford

Carlos A. Cordente Martínez
Univ. Politécnica de Madrid

Carmen Domínguez Sánchez
AEOED

Guillermo Rocafort Pérez
Univ. Carlos III

Johnny Meoño Segura
Univ. de Costa Rica (C. Rica)

Jorge Otero Rodríguez
Univ. Autónoma de Madrid

José Manuel Almudí Cid
Univ. Complutense Madrid

Juan Carlos Luis Pascual
Univ. de Alcalá

Julián Campo Trapero
Univ. Complutense Madrid

Mariliana Rico Carrillo
Univ. Católica del Tachira (Venezuela)

Ronke Shoderu
London Metropolitan University

Rui Filipe Cerqueira Quaresma
Univ. de Évora (Portugal)

Silvina Santana
Univ. de Aveiro (Portugal)

Victor Manuel Castillo Girón
Univ. de Guadalajara (México)

Xavier de Montille
Univ. de París

NÚMERO 13

SEPTIEMBRE-DICIEMBRE 2012

ISSN: 1989-841X

NORMAS DE PUBLICACIÓN

1. La Revista Internacional de Deportes Colectivos publica trabajos de carácter científico que estén realizados con rigor metodológico y que supongan una contribución al progreso en el ámbito de los Deportes Colectivos. Se recogen trabajos de naturaleza teórica, experimental, empírica y profesional con preferencia para aquéllos que presenten cuestiones actuales y de relevancia científica y discutan planteamientos polémicos. Por lo demás, la interdisciplinariedad en el campo de la actividad física y deportiva es un objetivo de la Revista, por lo que existirá una sección para trabajos de cualquier otra área distinta a la mencionada.
2. Los trabajos habrán de ser inéditos, no admitiéndose aquéllos que hayan sido publicados total o parcialmente, ni los que estén en proceso de publicación o hayan sido presentados a otra revista para su valoración. Se asume que todas las personas que figuran como autores han dado su conformidad, y que cualquier persona citada como fuente de comunicación personal consiente tal citación.
3. Los artículos deberán prepararse según las normas ISO 690-1987 y su equivalente UNE 50-104-94. Estas normas se pueden consultar en el enlace http://www.uc3m.es/portal/page/portal/biblioteca/aprende_usar/como_citar_bibliografia. Los manuscritos que no se atengan a dichas normas no serán considerados para su publicación. Los manuscritos deberán ser en letra Times New Roman 12, a un espacio y medio y con una extensión de entre 5 y 20 páginas, con márgenes de 3 centímetros y con las páginas numeradas. Los originales podrán estar escritos tanto en tanto en idioma castellano como en inglés.

La primera página del manuscrito incluirá únicamente el Título pero no los autores, para garantizar el anonimato en la revisión.

La 2ª página incluirá:

- a. Título del artículo.
 - b. Nombre de cada autor completo, y de sus instituciones, ciudad y país.
 - c. Un resumen en castellano y otro en inglés de entre 100 y 150 palabras.
 - d. El título en inglés.
 - e. Entre 4 y 8 palabras clave en castellano e inglés, al pie de cada resumen.
 - f. Información suficiente para el contacto con el autor (dirección postal completa, teléfonos y correos electrónicos).
 - g. Se deberán indicar —si es el caso— las fuentes de financiación de la investigación, así como el hecho de haberse presentado (de forma previa o preliminar) en algún congreso, simposio o similar.
Se podrán incluir notas a pie de página.
- Las tablas, gráficos y figuras deberán estar una en cada hoja, indicándose en el texto su ubicación.

Biografías. Para cada autor se debe indicar la actual afiliación y el máximo grado académico obtenido (campo, año de obtención, institución). Se deberán adjuntar como una hoja separada al final del texto.

4. Los trabajos serán enviados o bien por correo electrónico a la dirección revista@asesdeco.com, o a la dirección de correo:

Asociación Española de Deportes Colectivos
C/ Bellver, 1 Bajo - B
28039 - Madrid (España)

5. Los trabajos remitidos serán revisados anónimamente por al menos dos revisores externos antes de la evaluación del Consejo de Redacción. La recepción se comunicará de inmediato, y se han de esperar por lo general entre 1 y 3 meses para recibir las revisiones. Los artículos aceptados (dependiendo de la rapidez en las revisiones y en la realización de las revisiones posteriores) pueden esperar ser publicados alrededor de 4 meses después de su remisión. En caso de no ser aceptado, el original se devolverá a petición del autor.
Si se acepta un trabajo para su publicación, los derechos de impresión y de reproducción por cualquier forma y medio serán propiedad de la Revista. La Revista de AEDC no rechazará ninguna petición razonable por parte del autor para obtener el permiso de reproducción de sus contribuciones. Asimismo, se entiende que las opiniones expresadas en los artículos son de responsabilidad exclusiva de los autores y no comprometen la opinión y política científica de la Revista. Igualmente, las actividades descritas en los trabajos publicados estarán de acuerdo con los criterios y normativa vigente, tanto por lo que se refiere a experimentación como en todo lo relativo a la deontología profesional. La Revista podrá solicitar a los autores copias de los datos en bruto, manuales de procedimiento, puntuaciones, y, en general, material experimental relevante.

SUMARIO

DEPORTES COLECTIVOS Y CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD

FÍSICA Y DEL DEPORTE

SPORTPROTUBE: LA RED SOCIAL ONLINE DE LOS TÉCNICOS DEPORTIVOS

Jorge García González..... 4

SITUACIÓN EDUCATIVA ACTUAL DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL: PLANTEAMIENTOS Y SOLUCIONES

Aitor Llandres García, Dra. Gema Sáez Rodríguez..... 25

TRES SIGLOS DE PRÁCTICA DEPORTIVA EN GUANTÁNAMO, 1856-1911 (III). SÍNTESIS BIOGRÁFICA DE ATLETAS GUANTANAMEROS

Enmanuel Adrián Figueiredo de la Rosa..... 32

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA PREPARACIÓN FÍSICA EN VOLEIBOL PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO

Dr. Antonio J. Monroy Antón, Bárbara Rodríguez Rodríguez..... 47



SPORTROTUBE.COM: LA RED SOCIAL ONLINE DE LOS TÉCNICOS DEPORTIVOS

Jorge García González

Universidad Politécnica de Madrid

RESUMEN

Sportprotube.com es una red social online que nació con el objetivo de mejorar el nivel de conocimiento de los técnicos deportivos de todo el mundo. Al igual que ocurre con la mayoría de las aplicaciones 2.0, el proyecto necesita un rediseño continuo, por lo que es necesario crear, cada cierto tiempo, un perfil digital de los usuarios y de su actividad, siendo éste el objetivo principal de estudio. En cuanto a los resultados obtenidos durante el periodo comprendido entre los años 2010 y 2012, la página ha recibido más de 110 000 visitas de usuarios de 162 países diferentes. Los 1 057 vídeos publicados han sido reproducidos un total de 1 424 828 veces

PALABRAS CLAVE: Redes Sociales Online, Formación Técnicos Deportivos, Formación online, Software Libre

ABSTRACT

Sportprotube.com is an online social network that was developed for the purpose of improving the level of knowledge of the sports technicians worldwide. As is the case with the majority of 2.0 applications, the project is in need of continuous re-design, which makes it necessary to create, every so often, a digital profile of the users and their activity, this being the main objective of the study. In terms of the results obtained during the period from 2010 through 2012, the page has received more than 110,000 visits from users from 162 different countries. The 1057 videos that have been published have been reproduced a total of 1,424,828 times.

KEYWORDS: Online Social Networking, Coach Education, E-Learning, Free Software.

1. INTRODUCCIÓN

Incluso en las estructuras más simples, se puede observar que la cooperación es un aspecto fundamental de los sistemas biológicos. Las acciones cooperativas son necesarias en muchas organizaciones, desde las formadas por simples células, hasta los grupos de animales. La sociedad humana está basada en una gran cantidad de mecanismos que promueven la colaboración¹.

A lo largo de la historia de la humanidad, las organizaciones tribales han dado paso a los sistemas basados en mercados y finalmente a las organizaciones en red. En la sociedad contemporánea, gracias a la tecnología de la información y las comunicaciones, las organizaciones sociales adquieren nuevas tipologías, más abiertas y con mayor frecuencia de vínculos débiles, y escalas, tamaños de grupo mayores, abriendo posibilidades insospechadas de colaboración y producción colectiva².

En la actualidad, las relaciones sociales no se tienen que limitar a los encuentros presenciales, las páginas web pueden ayudar a crear redes sociales online³. A la hora de organizar la información de una plataforma online, siempre hay que tener en cuenta, que con la gran cantidad de contenidos que se publican cada día, en una página web casi infinita lo más importante no es el volumen sino la calidad⁴.

Son muchos los autores que han corroborado las ventajas de compartir contenidos multimedia, certificados por expertos, con otros técnicos deportivos a través de una página web.

¹ OHTSUKI, H.; HAUERT, C.; LIEBERMAN, E., Y NOWAK, M. A. "A simple rule for the evolution of cooperation on graphs and social networks", *Nature*, 2006, vol. 441, núm. 7092, p. 502-505.

² FREIRE, J. "Redes sociales: ¿modelos organizativos o servicios digitales?". *El profesional de la información*, 2008, vol. 17, núm. 6, p. 585-588.

³ GAMMON, K. "Networking: Four ways to reinvent the internet". *Nature*, 2010, vol. 463, núm. 7281, p. 602-604.

⁴ BAEZA-YATES, R. "Tendencias en minería de datos de la Web". *El profesional de la Información*, 2009, vol. 18, núm. 1, p. 5-10.

Glang⁵ confirmó que las plataformas de vídeos online pueden ayudar a formar a los entrenadores y a reducir el número de lesiones de sus deportistas. Ring⁶, que la reproducción de vídeos de modelos técnicos durante el entrenamiento es positiva para el entrenador y para el deportista, y O'Reilly⁷ que los elementos multimedia en las redes sociales online pueden proporcionar a los deportistas herramientas para mejorar su técnica.

Facebook, al igual que ocurre en la mayor parte de las aplicaciones 2.0, es una eterna versión beta por lo que está constantemente cambiando y rediseñándose⁸. Sportprotube.com tiene el mismo problema, por lo que en este estudio el objetivo principal es describir el perfil digital de los actores que intervienen en nuestra red social y sus principales hábitos.

Para terminar coincidimos con Freire² en que la combinación a medida de herramientas de la web 2.0 parece más interesante que el modelo de Facebook.

2. MÉTODO

2.1. Participantes

En este estudio han participado los 83072 visitantes únicos que han utilizado la red social online Sportprotube.com durante los años 2010, 2011 y 2012.

2.2 Instrumento

Para el desarrollo de este estudio, se diseñó e implementó una red social online, en un servidor dedicado LAMP.

⁵ GLANG, A. "Online Training in Sports Concussion for Youth Sports Coaches". *International journal of sports science & coaching*, 2010, vol. 5, núm. 1. p. 1-11.

⁶ RING, D.; KOKARAM A. "Online Parsing of Sports Coaching Video Through Intrinsic Motion Analysis", *IEEE International Conference on Image Processing*, 2007, vol.4, p. 541-544.

⁷ O'REILLY, N.; BERGER, I.; HERNANDEZ, T.; PARENT, M.; SEGUIN, B. "Understanding adolescent sport participation through online social media". *Sport, Business and Management*, vol. 2, núm. 1, p. 69-81.

⁸ TORRES, D. "Mark Zuckerberg, fundador de Facebook, en la Universidad de Navarra". *El profesional de la información*, 2008, vol. 17, núm. 6, p. 681-684.

Además de los registros de actividad de la base de datos, se activaron diferentes programas de estadísticas en el servidor, se insertó el código de seguimiento de Google Analytics en las diferentes páginas del proyecto y se instaló un componente especial para realizar un registro de actividad personalizado de toda la actividad realizada por los usuarios.

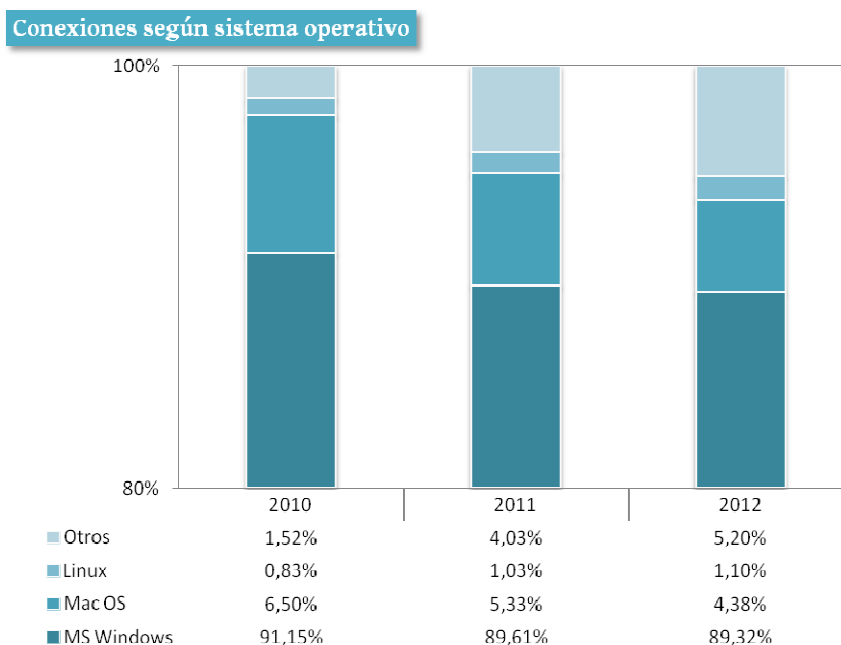
Posteriormente, los datos fueron exportados de las tablas correspondientes de la base de datos, para su tratamiento con Microsoft Excel 2010 y SPSS 19.

3. RESULTADOS

3.1. Perfil digital de los usuarios

Como se puede ver en la gráfica 1, el sistema operativo más utilizado por los usuarios para acceder a la red social online es Microsoft Windows, con un 91.15% de uso en el año 2010, un 89.61% en el 2011 y un 89.32% en el 2012.

Gráfica 1. Distribución de las conexiones según sistema operativo

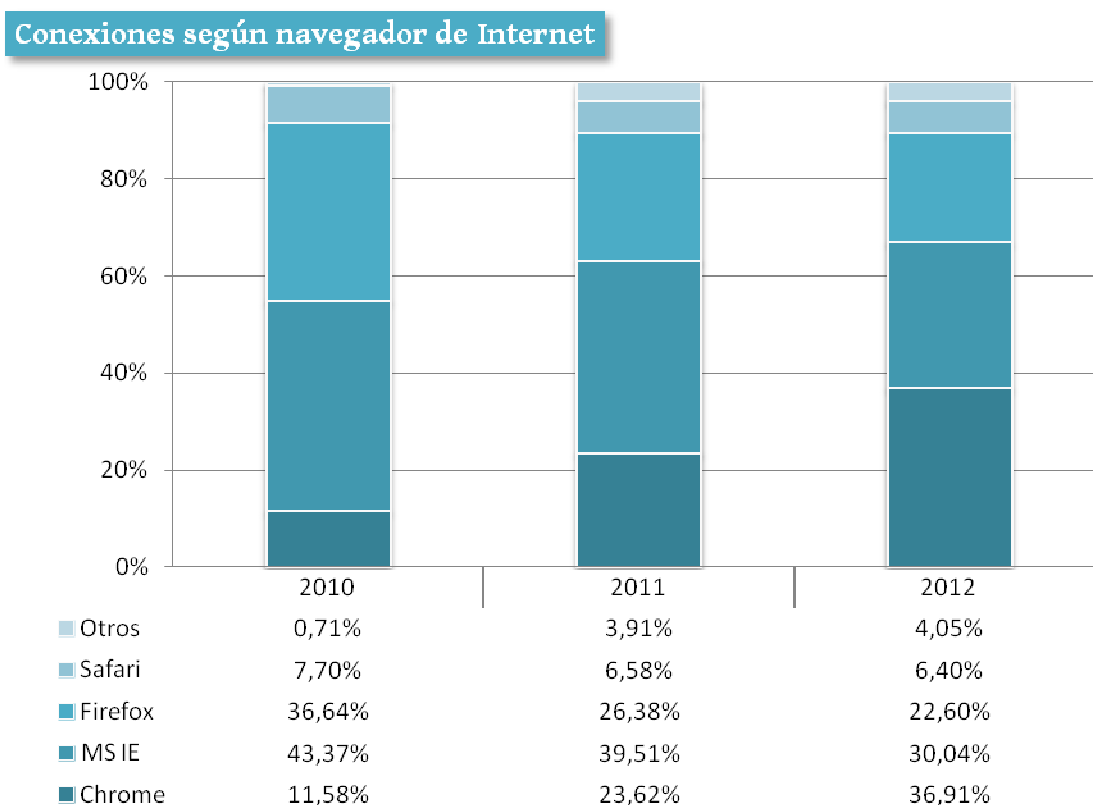


En el segundo lugar se encuentra el sistema operativo de Apple Mac OS, con un 6.50% en el 2010, 5.33% en el 2011 y 4.38% en el 2012.

El uso del sistema operativo de software libre Linux, registra un 0.83% en el 2010, un 1.03% en el 2011 y un 1.10% en el 2012.

Cabe destacar el aumento del uso de otros sistemas operativos con el paso de los años, pasando de un 1.52% en el año 2010 a un 4.03% en el 2011 y un 5.20% en el 2012.

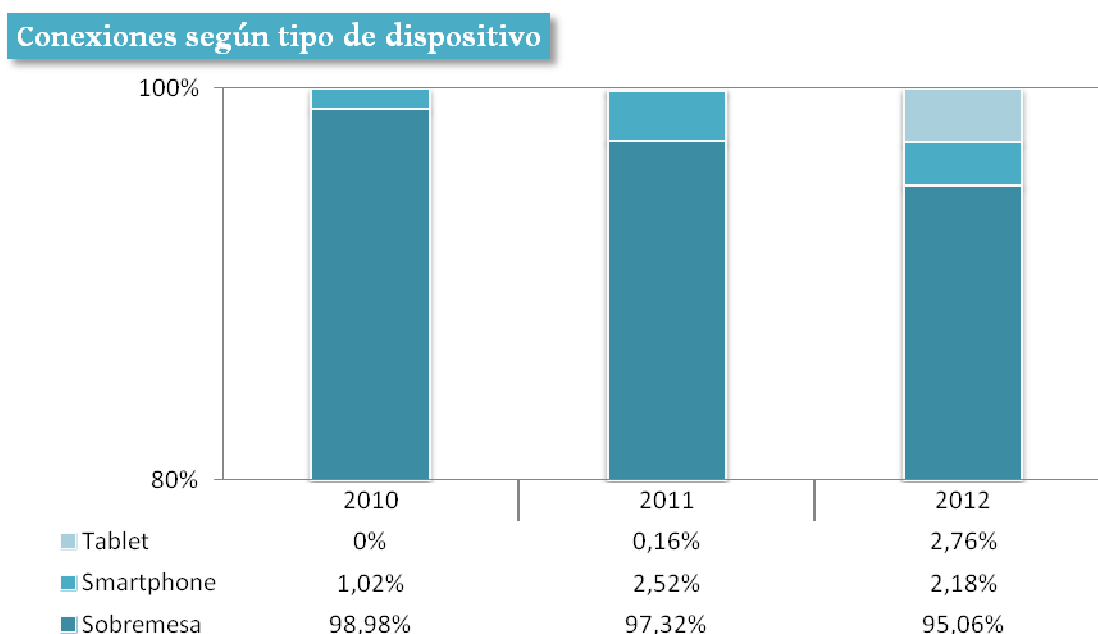
Gráfica 2. Distribución de las conexiones según navegador de Internet utilizado



Tal y como podemos observar en la gráfica 2, el navegador más utilizado en el 2010 y en el 2011, fue Microsoft Internet Explorer, con un 43.37% y un 39.51% respectivamente. En el 2012 ocupó la segunda posición con un 30.04%. Firefox fue la segunda opción más utilizada en el 2010 y el 2011, con un 36.64% y un 26.38% respectivamente, para ocupar la tercera posición en el 2012 con un 22.60% de las

conexiones. Google Chrome fue la opción que más aumentó su uso entre los usuarios, ocupando la tercera posición con un 11.58% en el 2010, y un 23.62% en el 2011 y la primera en el 2012 con un 36.91%.

Gráfica 3. Distribución de las conexiones según tipo de dispositivo utilizado



En la gráfica número 3 se puede observar el número de conexiones realizadas desde los diferentes tipos de dispositivos.

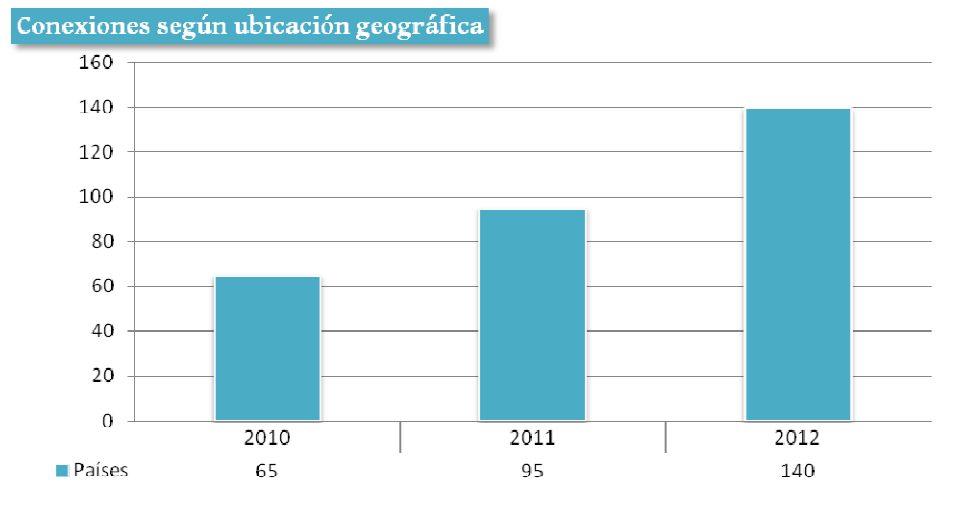
Los ordenadores de sobremesa ocupan el primer lugar con el 98.98% del total en el 2010, un 97.32% en el 2011 y un 95.06% en el 2012.

Los dispositivos móviles registran cada año una mayor importancia, pasando de un 1.02% en el 2010, a un 2.68% en el 2011 y un 4.94% e el 2012.

Como se puede observar en la gráfica 4, el número de países desde los cuales se accede a Sportprotube.com va aumentando cada año.

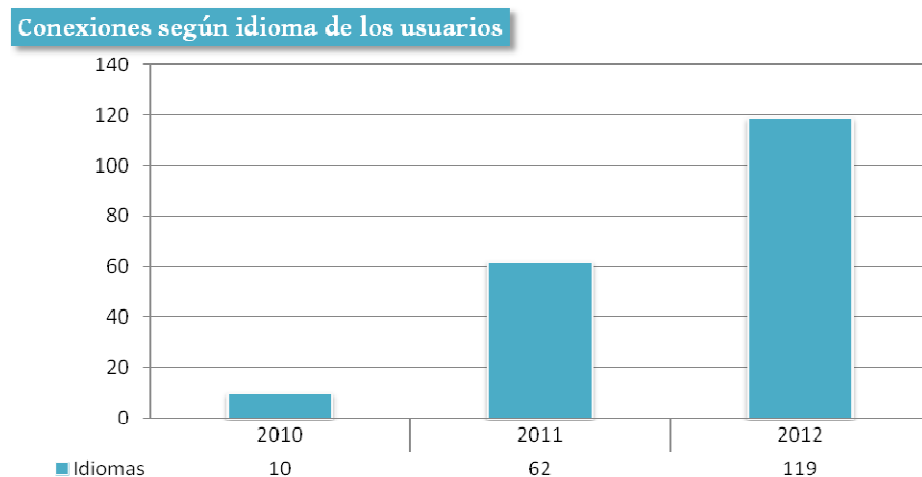
En el 2010 accedieron usuarios de 65 nacionalidades diferentes, 95 en el 2011 y 140 en el 2012. El número total de diferentes países desde los que se ha accedido a la red social online, en estos tres años, es de 162.

Gráfica 4. Distribución de las conexiones según ubicación geográfica



Respecto al idioma configurado en los navegadores de Internet de los usuarios, los resultados se pueden observar en la gráfica 5. En el año 2010 se utilizaron 10 lenguas oficiales diferentes, 62 en el 2011 y 119 en el 2012. Si contabilizamos todas las opciones registradas durante estos tres años, obtenemos 138.

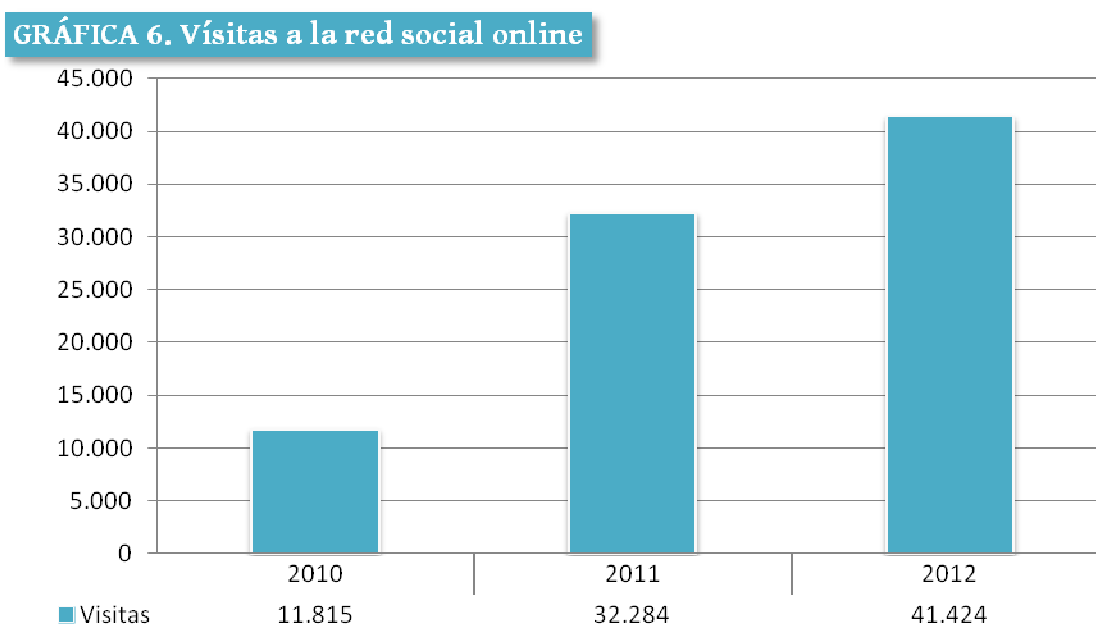
Gráfica 5. Conexiones según el idioma del navegador de los usuarios



3.2. Actividad de los usuarios

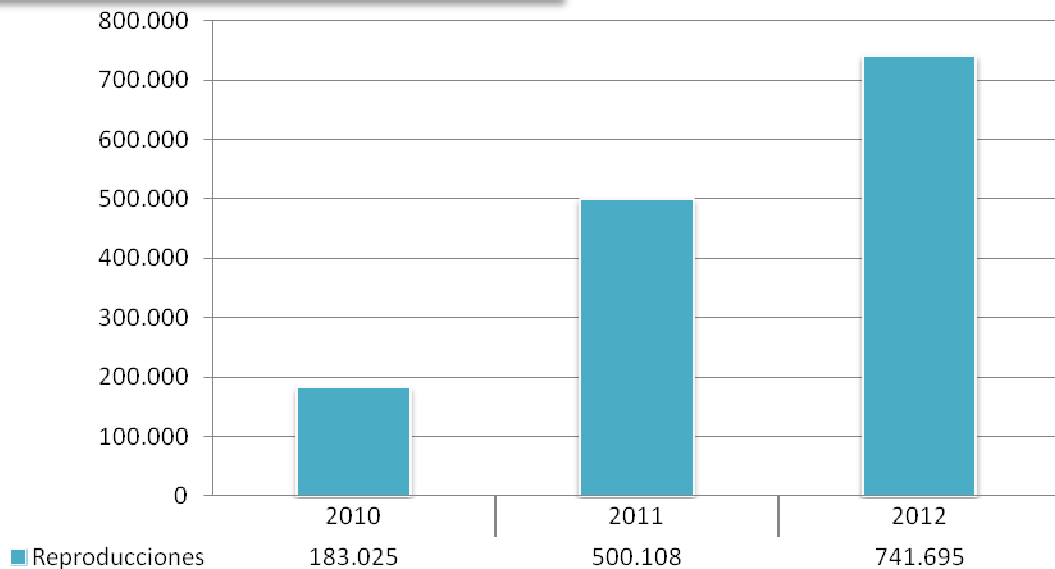
La actividad de los usuarios a lo largo de los tres años, queda reflejada en la gráfica 6. En el 2010 el número de visitas asciende a 11 815, aumentando un 173% en el 2011 hasta alcanzar las 32 284, e incrementándose otro 28.31% en el 2012, hasta llegar a las 41 424.

Gráfica 6. Número de visitas a Sportprotube.com



El número de reproducciones de los vídeos de la red social online, tal y como aparece en la gráfica 7, aumentó en cada uno de los años. En el 2010 se reprodujeron 183 025 vídeos, 500 108 en el 2011, lo que supone un 183.24% más, y 741 695 en el 2012, es decir, un incremento del 48.30% respecto al año anterior.

GRÁFICA 7. Reproducciones de los vídeos



4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

El sistema operativo más utilizado por los usuarios para acceder a la red social online es Microsoft Windows, alrededor de nueve de cada diez visitantes lo utilizan.

El acceso desde los dispositivos móviles está aumentando cada año, llegando a multiplicarse por 5 el número de conexiones desde el inicio de este estudio en el 2010, hasta la finalización del mismo en el 2012.

En la actualidad, el navegador más utilizado por los usuarios es Google Chrome.

Sportprotube.com es una herramienta de carácter internacional a la cual han accedido usuarios de 162 países, lo que supone más de un 83% de los estados reconocidos a nivel mundial. El número de idiomas utilizado fue de 138.

El número de visitas y de vídeos reproducidos sigue aumentando año a año, aunque los porcentajes de evolución interanual, están decreciendo. En el periodo analizado se han visualizado 1 424 828 vídeos.

5. BIBLIOGRAFÍA

- BAEZA-YATES, R. "Tendencias en minería de datos de la Web". *El profesional de la Información*, 2009, vol. 18, núm. 1, p. 5-10.
- FREIRE, J. "Redes sociales: ¿modelos organizativos o servicios digitales?". *El profesional de la información*, 2008, vol. 17, núm. 6, p. 585-588.
- GAMMON, K. "Networking: Four ways to reinvent the internet". *Nature*, 2010, vol. 463, núm. 7281, p. 602-604.
- GLANG A. "Online Training in Sports Concussion for Youth Sports Coaches". *International journal of sports science & coaching*, 2010, vol. 5, núm. 1. p. 1-11.
- OHTSUKI, H.; HAUERT, C.; LIEBERMAN, E., Y NOWAK, M. A. "A simple rule for the evolution of cooperation on graphs and social networks", *Nature*, 2006, vol. 441, núm. 7092, p. 502-505.
- O'REILLY N.; BERGER I.; HERNANDEZ, T.; PARENT M.; SEGUIN B. "Understanding adolescent sport participation through online social media". *Sport, Business and Management*, vol. 2, núm. 1, p. 69-81.
- RING D.; KOKARAM A. "Online Parsing of Sports Coaching Video Through Intrinsic Motion Analysis", *IEEE International Conference on Image Processing*, 2007, vol.4, p. 541-544.
- TORRES, D. "Mark Zuckerberg, fundador de Facebook, en la Universidad de Navarra". *El profesional de la información*, 2008, vol. 17, núm. 6, p. 681-684.



SITUACIÓN EDUCATIVA ACTUAL DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL: PLANTEAMIENTOS Y SOLUCIONES

Aitor Llandres García

Universidad Universidad Internacional de La Rioja

Dra. Gema Sáez Rodríguez

Universidad Complutense de Madrid

RESUMEN

“Aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa”, así define Aguado (2001) las AFMN, tratando con este artículo acercarlas e integrarlas de una manera real a nuestras clases de E.F. Mientras el Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, establece para la materia de E.F., como 4º bloque de contenidos, las Actividades en el Medio Natural, y lo que es más, hace referencia explícita a este tipo de actividades dentro de los objetivos de área, es el propio currículo un claro limitador de las mismas, debido a su visión reduccionista. No hay duda de que, como se profundizará durante el artículo, las AFMN contribuyen a dos aspectos de gran importancia dentro del currículo, haciendo referencia a la Educación en Valores y al desarrollo de las Competencias Básicas. Por otro lado, y como bien destaca Santos (2002) “las AFMN no resultan muy digeribles desde lo escolar”, por esta razón, este artículo analizará, tanto la problemática que puede crear el llevar a cabo este tipo de actividades dentro de nuestras clases de E.F., como sus posibles soluciones.

PALABRAS CLAVE: AFMN, Educación en Valores, Competencias Básicas.

ABSTRACT

“Those activities which are mainly motor and are practised in a natural environment with a clear educative intention”, that’s the form that Aguado (2001) defines the Physical Activities in a Natural Environment, trying with this article to get them closer and integrate them in a real way to our P.E. classes. While the Decreto 1631/2006, 29th December, stipulates for the P.E. subject, as 4th block of contents, the Activities in a Natural Environment, and furthermore it makes explicit reference to that kind of activities in the aims area, it’s the currículo itself a clear restrictive of them, due to its narrow vision. There’s no doubt that, as this article will go in depth, the PANE contribute to two so important aspects inside the currículo, making reference to the Values Education and the development of the Basic Competences. On the other hand, as Santos (2002) emphasizes, “the PANE aren’t so easy to digest in the escolar context”, for that reason, this article will analyze the problems that can be created by that activities in our P.E. classes, and their possible solutions.

KEYWORDS: PANE, Values Education, Basic Competences.

1. INTRODUCCIÓN

Desde hace unos años los deportes de aventura y las prácticas recreativas en el medio natural vienen ganando un gran número de adeptos. La sociedad actual está volviendo a mirar hacia la naturaleza, hacia lo inalterado, lo auténtico, angustiada por los importantes y rápidos cambios que están experimentando nuestro mundo debido a las nuevas tecnologías de la información y la comunicación y al consumismo (Lyon, 1996, en Granero, 2008)¹.

Esto no representa una situación nueva. El medio natural ya ha sido protagonista en la actividad docente a lo largo de la historia. En el S. XVIII Rousseau ya desarrolló la idea de que el ejercicio en contacto con la naturaleza debía de ser uno de los pilares básicos de todo proceso formativo integral, idea que influyó en autores y pedagogos posteriores como Goethe, Pestalozzi, Fröebel,... o Herbert, para quien el entrenamiento y la mejora de las cualidades y capacidades físicas se realizaba íntegramente al aire libre, aprovechando al máximo los recursos que ofrece la naturaleza (Santos, 2003, en Granero, 2008)².

A pesar de todo lo anterior, las Actividades Físicas en el Medio Natural³ han sido caballo de batalla de una gran parte del profesorado al considerar que la riqueza de los contenidos que puede ofrecer su práctica no tiene nada que envidiar a los planteamientos que se llevan a cabo en el aula o en el polideportivo. Además, en la Educación Física escolar actual se observa un cierto complejo por parte del profesorado al quedar relegado el papel de las AFMN a las excursiones que realizaba el centro, a los viajes de fin de curso, a las jornadas festivas, etc., dando lugar a una confusión de ideas y conceptos tanto por parte de los alumnos como de los profesores al asociar este tipo de actividades solamente con el componente lúdico (Equipo directivo Tándem, 2004)⁴.

¹ Lyon, 1996 en GRANERO, A. Caminar para sentir...Conocer para valorar... *Tándem*, 2008, núm. 27, p. 7-16.

² Santos, 2003 en GRANERO, A. Caminar para sentir...Conocer para valorar... *Tándem*, 2008, núm. 27, p. 7-16.

³ En lo sucesivo AFMN.

⁴ EQUIPO DIRECTIVO TÁNDEM. Actividades físicas en la naturaleza. *Tándem*, 2004, núm. 16, p. 5-6.

Al respecto, se debe tener en consideración la definición precisa y tajante de Aguado⁵, quien considera las AFMN como “*aquellas actividades eminentemente motrices llevadas a cabo en un medio natural con una clara intención educativa*”. El mismo autor explica que salir con los amigos para ascender una montaña, remar durante dos horas seguidas hasta llegar a un determinado lugar, etc., puede ser un deporte, una actividad social, un momento de ocio, pero, tan sólo cuando se llevan a cabo con la intención y sistematización que caracteriza el propósito de educar, es cuando se denominan AFMN. Si no existe este objetivo, cuando nos pregunten qué se ha estado haciendo, seguramente contestaremos que montañismo o piragua.

Todo lo expuesto anteriormente constituye la razón de ser de este artículo, el cual pretende servir como herramienta que ayude a integrar estas actividades de una manera real y práctica en la escuela, pues es importante considerar que cada vez sean más los docentes que se animen con estas actividades y exploren las posibilidades educativas de este ámbito.

Las AFMN tienen un papel importante en la educación en valores y contribuyen a la adquisición de Competencias Básicas, dos aspectos a los que el currículo hace referencia repetidamente. También se señalará la situación de éstas actividades en el mismo.

Se continuará con la exposición de los tipos de inconvenientes o problemas que existen a la hora de realizar este tipo de actividades en las clases de EF así como sus posibles soluciones y medidas a considerar para solventar o minimizar los mismos.

2. LAS AFMN EN LA EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA: MARCO LEGISLATIVO

A partir de la Ley Orgánica de Educación 2/2006, de 3 de mayo, se desarrolla el Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria (ESO). En el Anexo

⁵ AGUADO, A. Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar. *Cuadernos Técnicos*, 2001, núm. 4. Palencia: Patronato Municipal de Deportes, Ayuntamiento de Palencia.

Il del citado decreto, figuran las materias a impartir, entre las que se encuentra la EF, apareciendo las actividades en el medio natural en el cuarto bloque de contenidos.

También es importante destacar que dentro de los objetivos de área de EF, el sexto hace referencia explícita a las AFMN: “realizar actividades físico-deportivas en el medio natural que tengan bajo impacto ambiental, contribuyendo a su conservación” (RD 1631/2006:711)⁶.

No obstante, pese a que el currículo realiza una referencia explícita a las AFMN, éste se presenta como uno de los limitadores principales del desarrollo de las mismas, en el sentido de que tomándolo como referencia para la programación de actividades, encontramos que tanto los contenidos como los criterios de evaluación hacen referencia casi exclusiva a las actividades de orientación. Esto se puede comprobar en el siguiente cuadro con la relación de contenidos y criterios de evaluación que desarrolla el RD 1631/2006 respecto a las AFMN.

Contenidos LOE	<p>Primer curso</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las actividades físico-deportivas en el medio natural: tierra, aire y agua. - Realización de recorridos a partir de la identificación de señales de rastreo. - Aceptación y respeto de las normas... <p>Segundo curso</p> <ul style="list-style-type: none"> - El senderismo - Realización de recorridos preferentemente en el medio natural. - Toma de conciencia de los usos adecuados del medio urbano y natural. - Respeto del medio ambiente... <p>Tercer curso</p> <ul style="list-style-type: none"> - Normas de seguridad.... - Realización de recorridos de orientación... - Aceptación de las normas de seguridad y protección... <p>Cuarto curso</p> <ul style="list-style-type: none"> - Relación entre la actividad física, la salud y el medio natural. - Participación en la organización de AFMN... - Realización de las actividades organizadas en el medio natural. - Toma de conciencia del impacto....
----------------	---

Resulta importante por ello, superar esta visión reduccionista que presenta el currículo y profundizar en el ámbito de las AFMN, aprovechando la diversidad de prácticas que existen en este campo, así como las posibilidades que ofrece el medio natural. Por

⁶ España. Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. *Boletín Oficial del Estado*, 5 de enero de 2007, núm. 5.

esta razón se considera necesario plantear una serie de enfoques metodológicos que buscan un desarrollo de las AFMN más profundo y completo que el que figura en el currículo.

Es importante incluir en este apartado, dos temas que resultan especialmente relevantes a la hora de considerar la realización de AFMN en las clases de EF y a los que el currículo hace referencia constantemente: la educación en valores y las Competencias Básicas.

2.1. La educación en Valores a través de las Actividades Físicas en el Medio Natural

La LOE (2/2006)⁷ en su capítulo primero -"principios y fines de la educación"-, nombra repetidamente la educación en valores, así como en los principios pedagógicos de cada una de las etapas del periodo educativo -primaria, secundaria, bachillerato y formación profesional-. Por la gran aportación y oportunidad que suponen las AFMN para con la educación en valores, puede resultar importante dedicar un apartado relacionado con este tema.

La educación en valores se da como algo intrínseco al propio escenario donde se desarrolla la actividad. La naturaleza transmite valores debido a que el contacto permanente con ella permite amarla, respetarla y cuidarla. Cualquier acción educativa debe intentar gestionar un conocimiento y una actitud hacia el medio a través de un "estar afectado por" y un "obrar sobre". Esta intervención tiene que procurar la construcción de un conocimiento del medio ambiente basado en la relación directa a través de la experiencia para poder comprenderlo y actuar sobre él, al tiempo que favorezca un desarrollo individual y social, que a su vez implica la adquisición de autonomía y la asunción de unos valores sociales y relacionales (Santos, 2003)⁸.

Cuando se realizan AFMN, no hay que centrarse exclusivamente en lo corporal ni en las destrezas motrices, sino en el desarrollo integral y global, lo que facilita y canaliza

⁷ España. Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 4 de mayo 2006, núm. 106.

⁸ SANTOS, M. L. *Las Actividades en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, 2003.

la educación ambiental, lo cual se hace posible si se relaciona con la experiencia y vivencia del alumnado. Por tanto, una actividad de enseñanza hay que ambientarla y contextualizarla, lo que implica acudir al medio natural⁹.

En esta línea, se puede hablar de una enseñanza totalmente contextualizada en el medio natural frente a una enseñanza descontextualizada en la escuela, en el aula. La enseñanza deportiva en el medio natural genera este tipo de aprendizajes, donde el conocimiento es generalmente práctico y de carácter específico, y debe vivirse para facilitar los aprendizajes del alumno y su integración en el entorno. Además, como el medio es cambiante, se convierte en una fuente infinita de recursos didácticos explicativos del por qué de los cambios y de vivencias alternativas en respuesta a estos. En la escuela tradicional el conocimiento es teórico y no crea lugar para su utilización¹⁰.

Cabe nombrar aquí a Arnold¹¹, quien acerca del valor educativo de los contenidos de EF, consideraba que la práctica de actividades físicas tiene valor en sí misma porque permite a la persona autorealizarse o autoconocerse en diversos contextos. Se trata del conocimiento práctico y personal que sólo puede conseguirse a través de la participación activa en movimiento, está basada en la experiencia y corresponde a un valor educativo que le es más genuino y difícilmente poseen otras asignaturas del currículo (Devís y Peiró, 2011). En este sentido, el medio natural, por la contextualización y la vivencia que implica, cobra especial interés dentro de la propia EF.

Una vez analizadas las razones que hacen que las AFMN contribuyan de una manera importante a la educación en valores, se explicará en cuáles de ellos incide particularmente:

- El principal es la educación ambiental, sirviendo para concienciar a la sociedad desde la base sobre la necesidad de proteger y preservar la naturaleza.

⁹ SANTOS, M. L. *Las Actividades en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, 2003.

¹⁰ FURNOLLET, F. La necesidad de las actividades deportivas en el medio natural. *Tándem*, 2004, núm. 16, p. 7-19.

¹¹ DEVÍS, J.; PEIRÓ, C. Sobre el valor educativo de los contenidos de Educación Física. *Tándem*, 2011, núm. 35, p. 68-74.

- También se trabaja la educación moral y la igualdad cuando planteamos conflictos en las actividades o éstos surgen por las propias características del medio y los alumnos se ven obligados a resolver los problemas.

Atendiendo a la clasificación propuesta por Jiménez y Gómez (2006)¹², se encuentran los valores que se pueden trabajar con estas actividades clasificados en dos grupos:

a) De crecimiento personal: autoestima, auto-concepto, motivación, superación personal, manejo del estrés, creatividad, confianza, gestión del riesgo, estrategias de planificación y organización, etc.

b) Centrados en el grupo: habilidades de comunicación, capacidad creativa en la resolución de problemas, trabajo en equipo, liderazgo, toma de decisiones, gestión del conflicto, capacidad de delegar competencias, sensibilidad interpersonal, etc.

2.2. Actividades Físicas en el Medio Natural y Competencias Básicas

No se puede obviar en este trabajo una de las principales novedades que incorporaba la LOE (2/2006)¹³, las Competencias Básicas, ya que como afirman Pérez y Casanova (2012)¹⁴, generan una nueva forma de entender la concreción y desarrollo curricular, constituyendo el elemento vertebrador del currículo.

Delors et al. (1996)¹⁵ establecieron en el informe que da origen a las mismas los cuatro pilares que deberían sustentar la educación para el S.XXI: saber conocer, saber hacer, saber ser y saber convivir.

En el Anexo I del RD 1631/2006¹⁶ por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la ESO, se hace alusión a las competencias como un conjunto de

¹² JIMÉNEZ, P. J.; GÓMEZ, V. Turismo activo y outdoor training. *Kronos*, 2006, vol 5, núm. 9, p. 45-53.

¹³ España. Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 4 de mayo 2006, núm. 106.

¹⁴ PÉREZ, A., CASANOVA, P. Análisis de diferentes propuestas de desarrollo de las competencias básicas. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 2012, núm. 397, p. 13-36.

¹⁵ DELORS, J.; et al. "La educación encierra un tesoro". Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el S. XXI. París, UNESCO, 1996.

conocimientos, habilidades, aptitudes y valores que un/a joven debería haber desarrollado al finalizar la enseñanza obligatoria para alcanzar su realización personal, ejercer la ciudadanía activa, incorporarse a la vida adulta de manera satisfactoria y lograr un aprendizaje permanente a lo largo de la vida.

Todas las competencias se pueden trabajar en mayor o menor medida desde todas las materias, pero el mismo RD (1631/2006) establece que la EF contribuye directamente a la consecución de dos de ellas: la competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico y la competencia social y ciudadana.

Dentro de la propia EF, según Santos y Martínez¹⁷ las AFMN permiten la consecución de las dos anteriores, más la competencia para aprender a aprender y la competencia en autonomía e iniciativa personal.

La contribución de las AFMN a la consecución de competencias no viene dada solamente por la aplicación de ciertos contenidos y actividades, sino por la propia organización que exige su desarrollo; supone incentivar la implicación del alumnado, la aplicación y experimentación de normas de convivencia en situaciones reales, y el desarrollo de habilidades sociales y de comunicación¹⁸.

A continuación se expondrán una a una la conexión de las anteriores competencias con las AFMN siguiendo la propuesta de los mismos autores¹⁹:

Conocimiento e interacción con el mundo físico

La utilización del medio natural como recurso en la EF posibilita que el alumno interactúe con él responsablemente, analizando las consecuencias que tienen en él las

¹⁶ España. Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. *Boletín Oficial del Estado*, 5 de enero de 2007, núm. 5.

¹⁷ SANTOS, M. L.; MARTÍNEZ, L. F. Aprendizaje integrado de las actividades en el medio natural desde las competencias en la ESO. *Tándem*, 2011, núm. 36, p. 53-60.

¹⁸ SANTOS, M. L.; MARTÍNEZ, L. F. Aprendizaje integrado de las actividades en el medio natural desde las competencias en la ESO. *Tándem*, 2011, núm. 36, p. 53-60.

¹⁹ SANTOS, M. L.; MARTÍNEZ, L. F. Aprendizaje integrado de las actividades en el medio natural desde las competencias en la ESO. *Tándem*, 2011, núm. 36, p. 53-60.

acciones humanas, y favoreciendo una práctica de actividad física sostenible y respetuosa con el medio.

La oportunidad de analizar y conocer mejor la naturaleza y la interacción de las personas con ella, posibilitan el desarrollo de la capacidad y la disposición para lograr una vida saludable en un entorno saludable. Hay que tener en cuenta a su vez el uso responsable de los recursos naturales, la preservación del medio, el consumo responsable de los productos, y el fomento de la protección de la salud como elemento clave de la calidad de vida.

Social y ciudadana

Las AFMN permiten la construcción de un código ético de actuación respetuosa con el ambiente, así como la convivencia en una sociedad plural, la participación plena en la vida cívica y la comprensión de la realidad social del mundo en que se vive. También contribuyen a afrontar la convivencia y los conflictos que surjan durante las actividades en el medio natural, haciendo uso del juicio ético basado en los valores y prácticas democráticas. A su vez, ayudan a ejercer la ciudadanía, actuando con criterio propio, contribuyendo a la construcción de la paz y la democracia, adoptando una actitud constructiva, solidaria y responsable ante el cumplimiento de derechos y obligaciones públicas.

Aprender a aprender

Desde una perspectiva autónoma, estas actividades pueden resultar un aliciente para la ocupación activa y constructiva del tiempo libre y de ocio. También contribuyen a la adaptación a las incertidumbres del medio natural, buscando diferentes respuestas y soluciones ante los problemas que puedan surgir. Esto implica conciencia, gestión y control de las propias capacidades y conocimientos relacionados con el entorno desde un sentimiento de competencia o eficacia personal, agrupando el pensamiento estratégico, la capacidad de cooperar, de autoevaluarse, y el manejo correcto de una serie de recursos y técnicas de trabajo intelectual. Todo ello como consecuencia de experiencias de aprendizaje conscientes y gratificantes en el medio natural.

Autonomía e iniciativa personal

Las AFMN permiten actuar con criterio propio y sacar adelante las iniciativas personales haciéndose responsable de las mismas. Ayudan al desarrollo de la personalidad, la perseverancia, el conocimiento de uno mismo, la autoestima, la creatividad, la autocrítica, el control emocional, la capacidad de elegir, de calcular y asumir riesgos, de afrontar los problemas, etc.

Permiten transformar ideas en acciones, proponerse objetivos, y planificar y realizar proyectos relacionados con el medio natural y la actividad física.

3. EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES FÍSICAS EN EL MEDIO NATURAL EN LA ESCUELA

3.1 Problemática en la puesta en práctica

A pesar de las evidentes posibilidades que ofrece el medio natural, aún son escasos los docentes que se atreven a desarrollar actividades en este ámbito. Muchos reconocen su potencialidad educativa, pero después, pocos las consideran en las programaciones didácticas y en las programaciones de aula.

Como afirma Santos²⁰, las AFMN no resultan muy digeribles desde lo escolar. Muchos docentes no se plantean si quiera la posibilidad de abordarlas. Argumentos no les faltan, ya que si son actividades en el medio natural, son en el medio natural, y el prototipo de escuela actual, por norma general, está lejos de estar y/o tener disponibilidad de éste.

Aparte, se encuentra la visión simplista y reduccionista que acerca de este bloque de contenidos tiene el currículo, como ya se mencionó anteriormente.

Después de defender en las AFMN desde la perspectiva de la educación en valores, de su papel en la adquisición de competencias, y de la educación y formación de los

²⁰ SANTOS, M. L. *Las Actividades en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, 2003.

alumnos en general, ¿a qué se debe esa escasa consideración y utilización de las mismas por parte del profesorado de EF?

Para dar respuesta a esta pregunta, se puede echar un ojo a clasificación realizada por Parra²¹, en la que establece cinco ámbitos diferentes desde los que se origina esta problemática:

Administración

- El primer problema viene dado por las dificultades con la Administración. Existe un vacío legal en cuanto a distribución de responsabilidades y la legislación vigente exige una ratio profesor-alumno muy elevada para este tipo de actividades. La excesiva responsabilidad, frente a la poca cobertura jurídica que nos ampara, aparecen como las dos caras de una misma moneda²². No obstante, prosigue esta misma autora, resulta sospechoso cuanto menos que estos motivos sean más poderosos que aquellos que justifican la esencia educativa de estas actividades y su papel en la escuela.

- Otro aspecto que se refleja es la escasa formación inicial del profesorado, debido a planes de estudio mal enfocados y con poca carga formativa, así como la falta de cursos de reciclaje.

- Este bloque de contenidos goza de una sistematización muy pobre, lo que implica un desconocimiento por parte del profesorado de posibles unidades didácticas, de su evaluación, secuenciación, etc.

- Los centros de recursos y de profesores tampoco cuentan con material susceptible de ser prestado, ni tampoco se estipulan las dotaciones iniciales ni las instalaciones con las que tienen que contar los centros.

²¹ PARRA, M. (2008). La acampada como medio educativo en primaria y secundaria. *Revista Wanceulen E.F. Digital*, 2008, núm. 4, p. 13-25.

²² SANTOS, M. L. *Las Actividades en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, 2003.

- El último punto lo constituye la escasa bibliografía adecuada sobre su aplicación en los centros educativos.

Profesorado

- La falta de ilusión y motivación de muchos docentes implica pocas ganas de innovar e investigar; supone aumentar la dedicación laboral. Aquí se puede considerar que juega un papel importante el actual sistema de ingreso al cuerpo de profesores del Estado, ya que una vez se forma parte de él, se hace de manera vitalicia, y eso acomoda a muchos docentes. También muchos tienen miedo al cambio, a incluir nuevos contenidos.

- En este punto hay que incluir la escasa cultura colaborativa entre profesores y entre diferentes centros, que podrían colaborar con el material pero no lo hacen, y al fin y al cabo, es de todos porque se adquiere con fondos públicos.

- Por último, estas actividades suponen excesiva organización y responsabilidad, y no todos lo afrontan.

Organización

- En relación con los alumnos, los profesores ceden poco espacio organizativo y no saben transferir responsabilidades. La realización de estas actividades fuera del centro con un grupo, supone desatender a otros grupos que se encuentran bajo la responsabilidad del mismo profesor.

- La preparación de estas actividades exige mucho tiempo y tan sólo se disponen de dos horas semanales, además, son sesiones que resultan difíciles de ajustar a una hora de duración. Hay que añadir la rigidez de los horarios y la posible interferencia con los programas de otras asignaturas.

- No hay que olvidar los temas de transporte y trámites burocráticos.

Especialización de estas actividades y riesgo

- Requieren material especializado y costoso que por norma general no se adquiere. Las actividades también son caras.
- En ocasiones implican técnicas complicadas que no están al alcance de todo el mundo, tanto alumnos como profesores.
- Es un ámbito en constante cambio y renovación; cada vez hay más y nuevas modalidades.
- La mayoría de actividades suponen un riesgo que muchos centros, familias y profesores no están dispuestos a asumir.

Cultura escolar y extraescolar

- No sólo existen asignaturas que son consideradas de mayor rango que la EF, sino que dentro de nuestro propio área, hay contenidos que son considerados de mayor rango que las AFMN.
- Dentro del mundo de la EF, existe una cultura orientada hacia el rendimiento, lo que origina una visión eficientista de la enseñanza.
- No existe voluntad política ni conciencia social. Su ruptura con lo habitual provoca una falta de control. También existe falta de información y conocimiento acerca de los valores educativos que se pueden conseguir, lo que a su vez origina conflictos y disconformidad entre los propios padres.

3.2. Solución ante el problema educativo de las AF en el Medio Natural

Pese a que la lista de problemas que dificultan -pero ojo, no impiden- la realización de AFMN es larga, del lado contrario también existen una serie de posibles acciones que podemos se pueden llevar a cabo para paliarlos.

Siguiendo de nuevo a Parra²³, se establecerán un conjunto de medidas a tener en cuenta para minimizar esta problemática:

Medidas relacionadas con la Administración y la cultura escolar

- Se debe pedir a la Administración que adopte una posición más clara, definida y comprometida. Debe buscar a su vez la manera de que se incrementen las primas de los seguros en relación con estas actividades. Debe fomentar la innovación, así como ofrecer más días de vacaciones a aquellos docentes que se impliquen en viajes de estudios con el objetivo de desarrollar estas actividades. También debería promover su inclusión en los días lectivos, y no en Semana Santa u otras festividades.

- En lo que respecta al material, debe estipular las dotaciones iniciales con las que debe contar cada centro, debe equiparar a todos los centros, o bien, una mejor opción, es crear instalaciones permanentes a disposición de todos, estableciendo un horario para organizar su utilización.

- Respecto al profesorado, debería aumentar la carga lectiva en lo que a formación relativa a este ámbito se refiere, lo cual implica a su vez permitir la especialización deportiva y recreativa en este campo. También podría favorecer publicaciones acerca del trabajo que otros docentes desarrollan en este ámbito, y un largo etcétera.

Medidas a tomar por el profesorado respecto a la organización

- No se debe plantear una actividad en el medio natural si no se controla nada dentro de este ámbito, pero, se recomienda a los profesores para ello, que se tomen su tiempo, que acudan a seminarios sobre AFMN, que creen grupos de trabajo con otros

²³ PARRA, M. (2008). La acampada como medio educativo en primaria y secundaria. *Revista Wanceulen E.F. Digital*, 2008, núm. 4, p. 13-25.

docentes, que investiguen, que hablen con técnicos y con otros profesores con experiencia en este tema, etc.

- Una vez se adentren en su práctica, se deben utilizar materiales homologados, aumentar la seguridad todo lo posible, realizar simulacros, empezar en condiciones más suaves de lo normal, ayudarse de otros profesores o profesionales y también de los alumnos más aventajados.

- La organización es importantísima para la seguridad. Hay que recoger información antes, justo antes de comenzar, durante, y al finalizar la actividad. La improvisación no es mala, pero es recomendable tenerlo todo bajo control. Es bueno dividir las tareas organizativas entre las entidades que intervienen en la actividad, como claustro de profesores, departamento de EF, padres y madres de alumnos, etc.

- También es bueno contar con una persona que esté presente durante la realización de la actividad pero que no esté involucrada, para así contar con una persona con la cabeza fría, despejada.

- Para finalizar, cómo no, se recomienda asociarse con otros profesores y asignaturas para crear proyectos interdisciplinares.

Medidas relacionadas con el profesorado

• De carácter metodológico: se puede aconsejar y dar diferentes opciones durante la realización de estas actividades, pero hay que dejar libertad para decidir, así los alumnos se comprometen con la tarea.

- Respecto a los objetivos a alcanzar con estas actividades, éstos deben ser coherentes y alcanzables, y también amplios y universales para que los caminos para conseguirlos resulten diversos y no exista una sola vía correcta. A su vez, hay que explicar por qué y para qué se realizan estas actividades.

- Hay que buscar canales de comunicación directos con los alumnos, e indirectos con el resto de personas implicadas en la organización, para así controlar el pulso de la actividad.
- Se deben procurar momentos de descanso dentro de las actividades para favorecer los momentos de interrelación, y que éstas tampoco transcurran con un ritmo demasiado elevado.
- Hay que fomentar la reflexión grupal e individual.
- Por último, hay que enseñar a los alumnos a asumir responsabilidades, a cuidar de sí mismos, del material y del entorno.

- Relacionadas con la seguridad:

La seguridad de los alumnos constituye una máxima, es un principio sagrado. Hay que dejar claro todo lo que se puede y no se puede controlar, establecer los límites de lo permitido y lo no permitido, así como explicar la actividad sin tapujos, tanto a los alumnos como al resto de profesores, a los padres, etc.

- Se debe estudiar la legislación al respecto y no saltársela nunca. También es muy recomendable colegiarse y contratar seguros de responsabilidad civil y accidente o incitar al centro a que lo haga. Realizar un listado con los teléfonos de emergencia, de interés, y de los padres, es algo importantísimo. Sería conveniente conocer el historial médico de cada alumno para posteriores sorpresas. Se debe respetar una ratio profesor/alumno adecuada.
- Si se utilizan servicios externos hay que comprobar su formación, vigencia y cobertura de sus seguros.

4. BIBLIOGRAFÍA

- AGUADO, A. Actividades Físicas en el Medio Natural en la Educación Física Escolar. *Cuadernos Técnicos*, 2001, núm. 4. Palencia: Patronato Municipal de Deportes, Ayuntamiento de Palencia.
- DELORS, J.; et al. "La educación encierra un tesoro". Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la educación para el S. XXI. París, UNESCO, 1996.
- DEVÍS, J.; PEIRÓ, C. Sobre el valor educativo de los contenidos de Educación Física. *Tándem*, 2011, núm. 35, p. 68-74.
- EQUIPO DIRECTIVO TÁNDEM. Actividades físicas en la naturaleza. *Tándem*, 2004, núm. 16, p. 5-6.
- FURNOLLET, F. La necesidad de las actividades deportivas en el medio natural. *Tándem*, 2004, núm. 16, p. 7-19.
- GRANERO, A. Caminar para sentir...Conocer para valorar... *Tándem*, 2008, núm. 27, p. 7-16.
- JIMÉNEZ, P. J.; GÓMEZ, V. Turismo activo y outdoor training. *Kronos*, 2006, vol 5, núm. 9, p. 45-53.
- PARRA, M. La acampada como medio educativo en primaria y secundaria. *Revista Wanceulen E.F. Digital*, 2008, núm. 4, p. 13-25.
- PÉREZ, A., CASANOVA, P. Análisis de diferentes propuestas de desarrollo de las competencias básicas. *Revista Española de Educación Física y Deportes*, 2012, núm. 397, p. 13-36.
- SANTOS, M. L. *Las Actividades en el Medio Natural en la Educación Física Escolar*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva, 2003.

- SANTOS, M. L.; MARTÍNEZ, L. F. Aprendizaje integrado de las actividades en el medio natural desde las competencias en la ESO. *Tándem*, 2011, núm. 36, p. 53-60.

5. REFERENCIAS LEGISLATIVAS

- España. Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. *Boletín Oficial del Estado*, 4 de mayo 2006, núm. 106.
- España. Real Decreto 1631/2006, de 29 de diciembre, por el que se establecen las enseñanzas mínimas correspondientes a la Educación Secundaria Obligatoria. *Boletín Oficial del Estado*, 5 de enero de 2007, núm. 5.



**TRES SIGLOS DE PRÁCTICA DEPORTIVA EN GUANTÁNAMO: 1856-1911. (IV)
SÍNTESIS BIOGRÁFICA DE ATLETAS GUANTANAMEROS**

MSc. Enmanuel Adrián Figueredo de la Rosa

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

RESUMEN

Tras haber estudiado toda la evolución de la práctica deportiva en Guantánamo, se considera importante el poder comprobar las biografías de todos aquellos atletas que han participado de esta evolución en las que se muestran los datos más relevantes de sus trayectorias como deportistas. Asimismo, en este artículo se pueden encontrar diversos testimonios de otras personas que también han tenido su influencia en el deporte en Guantánamo de forma que se presenta una completa compilación de las figuras relacionadas con la práctica de actividad física y deporte en esta ciudad cubana. Por último se hace una reflexión final a todo este trabajo de investigación.

PALABRAS CLAVE: deporte, deportista, figura importante, actividad deportiva, práctica deportiva, Guantánamo

ABSTRACT

After studying all the evolution of the sport in Guantánamo, is considered important to check the biographies of all those athletes who have participated in this evolution in which the most relevant samples of their careers as athletes. Also, in this article you can find many testimonials from others who have also had their influence on the sport in a manner that Guantánamo presents a complete compilation of the figures relating to the practice of physical activity and sport in the Cuban city. Finally it is a final thought to all this research.

KEYWORDS: sport, sportsman, important figure, sport, sports, Guantánamo

1. INTRODUCCIÓN

Una vez se ha realizado una revisión de toda la evolución de la práctica deportiva durante tres siglos en Guantánamo, se presenta una síntesis y recopilación de las biografías más importantes de aquellos que han influido en mayor o menor medida en la evolución de la práctica deportiva en este país

2. SÍNTESIS BIOGRÁFICAS DE ATLETAS DE GUANTÁNAMO

Hermes Julián Ramírez Limonta



Corredor de velocidad, nació el 7 de enero de 1948 en la provincia de Guantánamo, logró su medalla de plata en el relevo corto de los Juegos Olímpicos de México 68' y posee tres de plata y dos de bronce en Juegos Panamericanos, Winnipeg 67', Cali 71' y México 75' y oro, plata y bronce en el relevo, los 100 y 200 m/p, en ese orden de los centrocáribes de Panamá 70'. Hermes posee cuatro record nacionales en los 100 lisos y 10 en el relevo de 4x100. Se retiró en 1976 y trabajo como entrenador en una escuela militar.

Andrés Simón Gómez



Nació el 15 de junio de 1961 en la Provincia de Guantánamo, llegó algo tarde a la elite nacional, pero su valor y dedicación lo llevó a obtener el bronce olímpico en el relevo corto de la Olimpiada de Barcelona 92', además posee el oro en el mundial bajo techo de 1989 en los 60 m/p. Plata en 1992 en el relevo corto, plata y oro, en los 100 y relevo en las Universiadas de Kobe en 1985. En los Juegos Panamericanos de Indianápolis 87', logró una de plata en el relevo corto y en los centros-Caribe sumó dos de oro en dominicana 86', oro en México 90' y oro y plata en Ponce 93'. Nacionalmente reúne varios títulos en los Barrientos y Copas de Cuba. Retirado en 1996, está vinculado al deporte rey como entrenador.

María Caridad Colón



Excepcional jabalinista, nació el 25 de marzo de 1958 en Baracoa, Guantánamo; se destacó en los Juegos Escolares y Juveniles, logró la primera medalla de oro olímpica de una mujer en Cuba y Latinoamérica, en los Juegos de Moscú 80', implantó record olímpico con un envío de 68.40 m. En la Copa del mundo de 1979 alcanzó una de bronce y en Juegos Panamericanos se adjudicó dos títulos en San Juan, Puerto Rico 79' y Caracas 83' y una de plata en Indianápolis. En los juegos Centro y del Caribe se adjudicó tres doradas, Medellín 78', Habana 82' y plata en México 90'; así como el bronce en la Universiadas de Kobe, Japón 1985. Fue 6 veces Campeona nacional e implantó 12 record nacionales entre 1978 y 1986 con lanzamiento que oscilaron entre los 60 y 69. Su record personal es de 70.14 m. Dejo el deporte activo en 1991 y actualmente se desempeña como funcionaria del INDER, en estos momentos la Federación Internacional de Atletismo le hizo un reconocimiento de incluirla en el Salón de la Fama del Atletismo Mundial.

Silvia Chivás



La velocista nació el 10 de septiembre 1954 en la provincia de Guantánamo. Se destacó en los 100 y 200 m/p y el relevo corto, Logró dos medallas de bronce en los Juegos Olímpicos de Munich 72', en los 100 m/p y el relevo corto, lo que la convierte en la única en realizar esta hazaña en Cuba y en América. Bronce en los Juegos Mundiales de 1977 en los 100 lisos y en ese propio evento se tituló campeona en los 200 m/p. En juegos continentales tiene bronce en los 200 m/p y plata en el relevo corto de Cali 71', plata en el 4x100 de México 75' y bronce en el relevo corto de San Juan 79'. En Centro Caribe, logró oro y plata en Santo Domingo 74', tres doradas en Medellín 78'. Implantó 10 record nacionales en los 100 m/p, dos en los 200 m/p y uno en el relevo corto, Retirada de las pista en 1979, se mantiene trabajando como entrenadora, en estos momentos la Federación Internacional de Atletismo le hizo un reconocimiento de incluirla en el Salón de la Fama del Atletismo Mundial.

José Aguilar Pulsán



Nació el 19 de diciembre de 1958, surgido del deporte participativo, integro el equipo nacional entre los años 1976 y 1983, fue medallista de bronce en la olimpiada de Moscú 1980'. En los torneos "Giraldo Córdova Cardín", fue campeón en cuatros oportunidades en los años 1979, 1980, 1981 y 1982. En los campeonatos nacionales Playa Girón, se titulo en los años 1978, 1979, 1981 y subtitular en dos ocasiones en 1976 y 1977. Retirado del deporte activo, ha colaborado en el extranjero y se desempeña actualmente como entrenador en su provincia natal.

Ángel Herrera Pulsan



Posee la orden al mérito del deporte. Este destacado púgil nació el 2 de agosto de 1957 en la Provincia de Guantánamo, recorrió con éxito los niveles escolares y juveniles, para proclamarse uno de los tres monarcas del boxeo cubano de todos los tiempos hasta la fecha. Obtuvo la medalla de oro por primera vez en Montreal 76 ´ y después en Moscú 80´, en la división de los 60 kg. Alcanzó dos títulos en los campeonatos del mundo de 1978 1982 y oro en la copa del mundo de 1981. El guantanamero fue campeón en los 57 kg primero y después en los 60 kg; en el internacional "Giraldo Córdova Cardín", de los años 1976, 1977 y 1978 (57), 1980, 1982 y 1984 (60), cuando asistían los mejores púgiles del boxeo de Europa del Este. También resultó 7 veces campeón nacional de los torneos Playa Girón, entre 1977 1984, dos veces subcampeón en 1976 y 1981. Se mantuvo en la preselección nacional desde 1976 a 1984, actualmente colabora como entrenador de este deporte.

Félix Savón Fabre



Leyenda del boxeo cubano y mundial, símbolo del deporte guantanamero, es el púgil con más resultado internacional, nació el 29 de septiembre de 1967 en el poblado de jamaica de la provincia de Guantánamo, salio del deporte participativo, escolar y juvenil, sus excepcionales condiciones y biotipo, lo

llevó al equipo nacional en 1984. Realmente invencible en el cuadrilátero, pero de noble carácter, exhibe tres coronas olímpicas Barcelona 92, Atlanta 96' y Sydney 2000', seis campeonatos del mundo. Fue campeón Panamericano en los 91 kg, Indianápolis 87', Habana 91' y Mar de plata 91', tricampeón de los Juegos Centroamericano en Dominicana 86', México 90' y Panamá 93'. En su amplio aval incluye 13 títulos en "Giraldo Córdova Cardín", entre 1985 y 1997 14 coronas nacionales entre 1989 y 1998. Es Licenciado en Cultura Física y padre de dos pares de jimaguas, a quien le dedica todo el tiempo libre.

Tulio Días Favier



Atleta de reconocida calidad mundial, esgrimista por excelencia, nació el 1ro de junio de 1960 en la Provincia de Guantánamo, en su carrera logro plata olímpica en la modalidad de florete por equipo en lo juegos de Barcelona 92', oro en el mundial de 1991 y plata en 1986, primero por equipo y después individual; tiene tres de oro en copas del mundo. En juegos continentales, ha logrado oro por equipo y plata individual, en Indianápolis 87', oro por equipo en Caracas 83' y oro por equipos en la Habana 91. En juegos del área centro caribe ha logrado bronce en florete individual y oro por equipo en Habana 82', oro por equipo en dominicana 86'. Se retiró del deporte activo en 1984, se mantiene colaborando como entrenador.

Driulis González Morales



Nació de 21 de octubre de 1973, en la Provincia de Guantánamo, surgió del deporte participativo, con solo 19 años obtuvo su primera medalla de bronce olímpica en Barcelona 92', pero cuatro años más tarde en Atlanta 96', protagonizó una verdadera proeza al despejar una vieja lesión en el cuello, que no le impidió lograr alcanzar la medalla de oro en la división de los 56 kg, al vencer a la coreana Jung Sun Young y en la olimpiada de Sídney reapareció con una medalla de plata, lo que demuestra su calidad de atleta, en Grecia 2004 obtuvo la medalla de bronce, y dijo adiós en Beijing, donde protagonizó su quinta

actuación al quedar fuera del podio, pero bien alta como las montañas de la sierra oriental.

En campeonatos mundiales ha logrado bronce en Canadá 93', oro en Japón 95', Birmingham Mukhuhari 95 y 99, las platas de Osaka 2003 y París 97, y los bronce de El Cairo 2005 y Hamilton 93. en Juegos Continentales posee oro en Mar de Plata 95', Canadá 92', bronce en Chile 94', oro en Winnipeg 1999, Santo Domingo 2003, oro en los Juegos de Río de Janeiro 2007, mientras en Juegos del área plata en México 90, se coronó en Ponce 93' y Oro en Maracaibo 98' así como torneos de gran envergadura que se celebran por invitación. Con cinco presentaciones se convirtió en la atleta femenina de más participación olímpica de Cuba y Guantánamo.

Norka Latamblet Videaux.



Nació el 4 de octubre de 1962, ingresó al equipo nacional a través del deporte escolar y juvenil, estuvo en la selección de Voleibol femenino que se tituló en la Olimpiada de Barcelona 92'. Durante su carrera deportiva se destacan numerosos resultados nacionales e internacionales entre los que se destacan los títulos de las Copas del Mundo de 1989 y 1991, oro en los Panamericanos de Caracas 83' y Indianápolis 87' y Habana 91', tres de oro en Centroamericanos; Habana 82', México 90' y Ponce 93'. Retirada del deporte activo, pero continuó incursionando en topes y partidos internacionales, para seguir ligada al deporte.

Diógenes Luna Martínez.



División 63,5 kg, nació el primero de Mayo de 1977 en la provincia de Holguín, desde muy pequeño se traslado a la localidad de Guantánamo, donde alcanzó el nivel que hoy expone, transitó por todos los niveles del alto rendimiento, fue medallista en Juegos Escolares desde 1990 al 1993 y en este último año se coronó Campeón Nacional Juvenil, celebrado en la Provincia de Pinar del Río. Sus mejores resultados internacionales fueron: En el 1994 Obtuvo la Medalla de Oro en el Campeonato Centroamericano Juvenil escenificado en

la ciudad de Venezuela, ese mismo año ganador del internacional Granma, oro en el Campeonato Mundial Juvenil, fue seleccionado el más combativo. En los torneos nacionales de "Playa Girón" alcanzó los siguientes resultados: Bronce en 1996, 1998 y 2001; plata en el 2003, oro en el 1999, ciudad de Santi Espíritus, en el año 2000 en Guantánamo y Las tunas oro. En torneos internacionales de "Giraldo Córdova Cardín" en 1997 y 1998 plata en ciudad de la Habana, plata en el 2001 Santiago de Cuba, bronce en el 2002, Ciego de Ávila y Oro en el 2003 Santiago de Cuba. Oro en la Copa del Mundo de China, oro en los Juegos Centroamericanos de Venezuela 1998, bronce en los Juegos Panamericanos de Canadá 1999, bronce en los Juegos Olímpicos de Sydney, Australia, oro en el Campeonato Mundial de Belfas y ese mismo año oro en el Campeonato Panamericano de República Dominicana, en la actualidad es estudiante universitario de la carrera de Cultura Física, además de estar incorporado como entrenador de Boxeo en la Academia de la Provincia.

Yumileisis Cumbá Jay:



Nació en Guantánamo el 11 de febrero de 1975. Transitó por los centros de alto rendimiento, fue medallista en Juegos Escolares y Juveniles y en torneos y eventos del Circuito Europeo, en la especialidad de impulsión de la bala. En 1993, en los Juegos Centroamericanos de Ponce, Puerto Rico, alcanzó la medalla de plata y en el 1995 en los Panamericanos de Mar de Plata. En los Juegos Olímpicos de Atlanta-1996, se ubicó en la decimotercera posición; en los Centroamericanos de Maracaibo-1998, obtuvo medalla de oro y en los Juegos Olímpicos de Sydney-2000 ocupó la sexta posición. Fue subcampeona de la Copa del Mundo y en dos ocasiones campeona mundial universitaria. En los Panamericanos de República Dominicana-2003 alcanzó la medalla de oro y en el Mundial Bajo Techo, Hungría-2004, la medalla de bronce. Su mejor resultado lo obtuvo en los Juegos Olímpicos de Grecia-2004, al coronarse campeona olímpica.

Jaime Jefferson Guilarte:



Nació el 17 de enero de 1962, en la localidad de Guantánamo. Especialista en salto largo y corredor de los relevos cortos, tuvo una carrera exitosa en la arena nacional e internacional, que lo avalan entre los mejores de Cuba y del mundo. Durante su trayectoria deportiva logró cosechar medallas de diferentes colores: el oro, en los Juegos Panamericanos de Caracas-1983; la plata, en los de la Buena Voluntad-1984; oro, en los Centroamericanos de Santiago de Los Caballeros, República Dominicana-1986; bronce en los Panamericanos de Indianápolis-1987 y nuevamente la dorada en los Panamericanos de La Habana-1991. En los Juegos Olímpicos de Barcelona-1992, se ubicó en la quinta posición y en 1993 en los Centroamericanos de Ponce, Puerto Rico, alcanzó la medalla de bronce. En 1995 se ubicó segundo en los Panamericanos de Mar de Plata y un año después, en los Juegos Olímpicos de Atlanta-1996, demostró estar a la altura de los grandes saltadores del hemisferio.

Idalmis Bonne Rouseaux:



Especialista en 200, 400 m/p y relevo largo, nació el 2 de febrero de 1971 en Guantánamo. Fue atleta de alto rendimiento con sobresalientes resultados en Juegos Escolares y Juveniles, y medallista en torneos nacionales e internacionales del Área y del Circuito Europeo. Sus resultados demuestran tenacidad y consagración en la élite del deporte rey. En 1991, en los Juegos Panamericanos de La Habana, obtuvo plata en el relevo 4x100; en 1992 participó por vez primera en los Juegos Olímpicos de Barcelona. Un año después, en los Centroamericanos de Ponce, Puerto Rico, alcanzó la medalla de plata en los 200 m/p; en los Panamericanos de Mar de Plata-1995, oro en el relevo 4x100 y en 1996, en los Juegos Olímpicos de Atlanta se ubicó en la quinta posición. En los Centroamericanos de Maracaibo-1998, junto a su coterránea Julia Duportay, alcanzó la medalla de oro en el relevo largo; en los Panamericanos de Winnipeg-1999, oro en esa misma modalidad y en los Juegos Olímpicos de Sydney-2000 se ubicó en la octava posición.

3. TESTIMONIOS

❖ **Pedro Jover Max.** Comentarista deportivo. Nació el Residente de la Calle 2 Norte esquina San Lino. Fue el primer presidente de la Peña deportiva "Álvaro Campuzano", peña insigne de la ciudad.

❖ **Lorenzo Sabourin Lores.** Dirigente deportivo desde 1959 al 1965. Exatleta de béisbol y entrenador de los equipos como los Cubanitos. Nació el 7 de enero de 1931. Residente en la Calle Pedro Agustín Pérez No 421 entre 4 y 5 norte. Contribuyó a la formación de atletas de béisbol como: Gumersindo Salazar, Agustín Lescaille, Wilfredo Hernández, Juan Dranguet, Jorge Aponte, Brajim Asset, Fernando García, Geraldo Simón, José Pérez, Paulino Góngora, Ramón Otamendy y otros peloteros destacados.

❖ **Pedro Pubillones Cabrera.** Nació el 10 de octubre de 1942, residente de la calle Carlos Manuel No 865 ente Aguilera y Crombet. Fue Director de Deporte entre los años 1962 al 1963. Licenciado en Cultura Física, profesor, investigador, formador universitario de muchas generaciones y entrenador de equipos deportivos, del deporte de Baloncesto.

❖ **Luis Tudela Cata.** Nació el 23 de agosto de 1935. Residente de la Calle San Gregorio No 1413 entre 3 y 4 Sur. Licenciado en Cultura Física. Considerado por muchos el Padre del Ajedrez en Cuba, formador, creador, entrenador, dirigente, historiador, investigador y amigo de muchos jóvenes ajedrecistas con resultados nacionales e internacionales. Fue Director de Deporte en la Antigua Región de Guantánamo, actualmente jubilado pero no separado del deporte, invierte su apreciado tiempo en la formación de jóvenes que aspiran ingresar a la Universidad del Alto Oriente Cubano.

❖ **Herlan San Juan Fernández.** Nació el 8 de enero de 1929, residente de la calle Luz Caballero No 454 entre 5 y 6 Sur. Fue dirigente del deporte y representante del Equipo Bacardi, La Mascota y el Barrio Sur. Su disciplina y permanencia dentro del deporte y como estadísta del béisbol guantanamero, su apoyo a diferentes eventos internacionales, se ha ganado el respeto de sus seguidores y compañeros.

❖ **José Mirabal.** Nació el 4 de diciembre de 1946, Residente de la calle Cuartel entre Pinto y Varona No 105. historiador, investigador, práctico el deporte de atletismo, velocidad, estadísta por excelencia, creador junto a Luis Tudela Cata de la Revistas "Hacia el deporte Científico" y hacia el deporte histórico". En la actualidad es Jefe de Departamento CEMA, Informática del Deporte.

❖ **Leovigildo Llamas Arnaoud.** Exatletas béisbol y dirigente deportivo de la antigua Región de Guantánamo. Nació el 8 de agosto de 1932. Residente de la calle 9 Norte No 1056 entre 3 y 4 Oeste. Su experiencia ha sido factible en el apoyo a las actividades de aseguramiento del sector.

❖ **Juan Antonio Torrell LLuch.** Nació el 25 de agosto de 1927. Residente en la calle Luz Caballero No 862 entre Aguilera y Crombet. Profesor y formador de diferentes generaciones y conocedor de los apuntes históricos relevantes de la ciudad.

❖ **Eddy Savón Morillo.** Nació el 18 de octubre de 1937. Hijo del Ilustre señor Candido Savón Suárez, antiguo propietario de la SMKS, residente de la calle Luz Caballero No 1309 entre 2 y 3 Sur. Incursionó en el apoyo a los guiones, efectos de sonidos y otras labores de grabación en las emisoras de Guantánamo.

❖ **Santiago López Vásquez.** Nació el 25 de julio de 1936, residente de la calle 5 Este No 1062, entre Mármol y Varona. Conocedor de los antiguos equipos de Boxeo y Béisbol.

❖ **Lázaro Boris Inojosa.** Nació el 17 de diciembre de 1939, fue director de deporte entre los años 1963 al 1965. Residente de la calle J No 51. Reparto Confluente, amante del Tiro deportivo y el ajedrez.

❖ **Isabel Luisa Borges, (alias cuchita).** Nació el 13 de febrero de 1921. Residente de la calle Martí entre Crombet y Aguilera No 860 A. Fue la primera secretaria que tuvo el INDER en Guantánamo, integró el primer equipo de béisbol femenino en el año 1934, con solo 13 años de edad, perteneciente a la escuela Padre Valera, dirigida en aquel entonces por José Cabaleiro Turcas.

❖ **Diana Luisa Arnau Villar.** Licenciada en Cultura Física desde 1989. Nació el 11 de octubre de 1960. Residente de la calle Jesús del Sol No 808 entre San Gregorio y Cuartel. Entrenadora de esgrima. Defendió la Tesis de Trabajo de Diploma "Evolución Histórica de la Esgrima en el Municipio Guantánamo" TD-70, actualmente se desempeña como Jefe de Cuadro en la Dirección Municipal de Deportes.

❖ **Pedro Luís Almiñan Blanco.** Licenciado en Cultura Física desde 1993. Nació el 24 de abril de 1964. Residente de la calle Prado No 2626 entre 12 y 13 Este. Entrenador de Tiro. Defendió la Tesis de Diploma "Historia del Tiro en Guantánamo" TD-250, profesor con resultados relevantes en esta especialidad, en la actualidad trabaja en la ESFAR de Guantánamo.

❖ **José Ignacio Rodríguez Guerrero.** Nació el 26 de diciembre de 1945. Residente de la calle Correo 14-A entre Carril y Carretera Caimanera. Licenciado en Cultura Física. Fundador del INDER en Caimanera, profesor de Educación Física y entrenador, fue el iniciador y precursor del deporte de las Velas en el Municipio Caimanera.

❖ **Jorge Perales García.** Nació el 21 de abril de 1968. Reside en el Reparto Santa Maria Calle 8, atleta destacado y después entrenador del Polo Acuático, Licenciado en Cultura Física desde 1992, defendió la Tesis de Diploma "Evolución Histórica del Polo Acuático en la Provincia de Guantánamo". TD-236.

❖ **Alfredo Mancebo Guilarte.** Nació el 28 de septiembre de 1956. Licenciado en Cultura Física. Residente de la calle 17 Norte entre 3 y 4 Oeste Edificio 69, Reparto Caribe. Entrenador y dirigente de generaciones en el ciclismo guantanamero. Actualmente Presidente de la Federación de Jueces en La provincia.

❖ **Iván Fernández Rodríguez.** Nació el 28 de agosto de 1953. Licenciado en Cultura Física. Residente de la calle Calixto García y el 11 Sur, exatleta de Boxeo, entrenador de figuras destacadas, internacionalista, presto servicio en la hermana República Bolivariana. Defendió la Tesis de Diploma con el título "La Historia del Boxeo en Guantánamo, desde el triunfo de la Revolución Cubana hasta 1985. TD-129.

❖ **Roberto Álvarez Ortega.** Nació el 26 de mayo de 1961, residente de la calle Ahogado No 1374 entre 3 y 4 Sur. Licenciado en Cultura Física, entrenador de figuras destacadas como: Yamilka González, Kenia Rodríguez, Sarah Camilo, Mabel Fonseca, Ismeri Tamayo, Irene Boloi Lamber y de la prestigioso Gloria del deporte cubano y mundial la titular olímpica Driulis González. Defendió la Tesis de Diploma con el título "La Historia del Judo en Guantánamo.

4. CONCLUSIONES

Después de cumplimentar las tareas propuestas en el diseño de la investigación se arribó a las siguientes conclusiones:

1. La idea que se propone satisface las expectativas históricas del deporte guantanamero en las transformaciones continuas del movimiento deportivo cubano.
2. El estudio teórico realizado de los antecedentes investigativos, en el objeto y el campo de la investigación, evidenció la carencia de fundamentos teóricos - metodológicos que sustenten la diversas formas de investigar el deporte local.
3. La sistematización del objeto y el campo de la investigación, permitió identificar como sustento teórico y metodológico de las investigaciones históricas como una necesidad urgente para precisar los aspectos esenciales dentro del proceso histórico del deportivo.
4. Los logros alcanzados históricamente por Cuba en eventos internacionales demuestran la solidez de esta rama en todos los niveles de actuación del deporte, su ejemplo conviven con miles de investigadores que a lo largo de los años divulgan cada momento desde la actuación de un atleta hasta una breve efeméride.
5. La periodización del deporte cubano ha permitido organizar y estructurar la sistematización del deporte guantanamero a partir de la metodología propuesta, logrando descifrar el camino verdadero del éxito deportivo, que constituye un conocimiento generalizado para el estudio de cada acontecimiento deportivo.

6. El diagnóstico realizado evidenció la necesidad de recomendar herramientas desde la concepción histórica para poder desarrollar investigaciones de este tipo, con un carácter continuo, flexible, sistemático y sistémico y en una mayor implicación los aspectos dirigidos a las glorias deportivas. Los resultados de la entrevista (73,2 %), al igual que la encuesta (51,9 %), demuestran que se desconocen los avances más relevantes del Deporte en Guantánamo, lo que permite buscar acciones que resuelvan esta situación.

7. El inicio de la práctica deportiva en Guantánamo, tiene particularidades que permiten ser estudiadas a través de las etapas desde un enfoque metodológico dentro del proceso histórico, permite con la aplicación del enfoque sistémico, desde una perspectiva integradora, al incluir entre sus principios y momentos, la elaboración y/o actualización del proceso histórico del deporte.

8. Estas investigaciones históricas vistas desde del deporte, ocupan un espacio importante en la labor del profesor como maestro indiscutible del proceso de entrenamiento deportivo que pasa a ser un eslabón importante en la enseñanza, perfeccionamiento y consolidación de los contenidos históricos, como parte de la estrategia deportiva y el análisis para alcanzar resultados deportivos excelentes.

9. Los resultados de la investigación a través del estudio de la periodización propuesta enriquecen las concepciones teóricas y metodológicas relacionadas con el proceso histórico en el deporte, como herramienta están diseñadas para que el profesor o investigador, elabore, profundice, describa, valore, aplique y evalúe cualquier momento histórico, o donde se desempeñe.

10. La periodización que se aporta permite sistematizar cronológicamente el estudio del deporte, en Guantánamo y evidencia su influencia en el movimiento deportivo cubano.

5. RECOMENDACIONES

A partir de las conclusiones y con el propósito de encauzar la gradual introducción de los resultados en la práctica y profundizar aún más en el tema, resultan procedentes las siguientes recomendaciones:

- Incentivar en el sistema deportivo, la importancia de la Historia del Deporte, con vista a alcanzar resultados futuros con mayor calidad.
- Las concepciones históricas y los resultados deportivos que se aportan, deben transmitirse a los investigadores para enriquecer su cultura general y elevar sus conocimientos acerca de la Historia del Deporte, en la comunidad o localidad.
- Realizar investigaciones que permitan obtener con claridad y objetividad los resultados de la actividad deportiva en la localidad, que constituyen el sostén del trabajo político ideológico en la esfera deportiva.

6. BIBLIOGRAFÍA

- ÁLVAREZ RITA, M., DÍAZ, H. *Metodología de la enseñanza de la historia*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 1989.
- CANEDO, M. *Deportivas. Venceremos*. (Guantánamo). 1963.
- CANELO, M. "Minutos deportivos: Se inauguró el campeonato de baloncesto" *Venceremos*. 1963, núm. 17, 9 de febrero.
- CANELO, M. "Minutos deportivos: Velado Boxística en la Ciudad Deportiva". *Venceremos*. 1963, núm. 7, 31 de marzo.
- GARCÍA GIL, H., GONZÁLEZ IGLESIAS, J. "25 Año de Juegos Escolares". *Andrés Voisin*. 1988, p. 132.

- FIGUEREDO DE LA ROSA, E.A. *Historia del levantamiento de pesas en Guantánamo*. Guantánamo: El Mar y La Montaña, 2003.
- FIGUEREDO DE LA ROSA, E.A.. *Guantanameros Olímpicos*. Guantánamo: El Mar y La Montaña, 2006.
- GONZÁLEZ IGLESIAS, J. *Leyendas de los Cimientos. Tres Décadas de Juegos Deportivos Escolares*. La Habana: Editorial Deportes, 1994.
- QUIZÁ, R "Intercambio. ¿Por qué el deporte en Cuba es un derecho del pueblo?". *El deporte derecho del pueblo*. 1986, núm. 1, p. 46.
- SÁNCHEZ GUERRA, J. "111 años del Béisbol en Guantánamo". *Revista "Ecos"*. , 1999, núm. 3, p. 19-20.
- SAVÓN V, J. "Deportivas". *La voz del pueblo*. 1900, núm. 2, 1 de diciembre.
- SAVÓN V, J. "De Sport: Foot-ball". *La voz del pueblo*. 1912, núm. 2, 27 de noviembre.
- SAVÓN V, J. "Sociales: Basket – Ball en Jamaica". *La voz del pueblo*. 1930, núm. 2, 16 de enero.
- Revista Deportiva. "Hacia el Deporte Histórico". (1980-1986) CEDOC. Centro Provincial de Informática del Deporte. Guantánamo. 1980.
- Revista Científica-Informática del Deporte. "Hacia el Deporte Científico". CEDOC. Centro de investigaciones e Informática del Deporte. Guantánamo. 1985
- TORRES DE DIEGO, M. *Fidel y el deporte: Selección de Pensamiento*. La Habana: Editorial Deportes. 2001.



**ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA PREPARACIÓN FÍSICA EN VOLEIBOL
PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO**

Dr. Eur. Antonio J. Monroy Antón

Universidad Francisco de Vitoria

Bárbara Rodríguez Rodríguez

Universidad Alfonso X El Sabio

RESUMEN

El jugador de voleibol debe ser veloz, resistente, fuerte, flexible, con gran capacidad de salto, coordinado y con una buena capacidad de reacción, una misión bastante complicada. Para conseguir ese objetivo, el preparador físico debe realizar su planificación, siendo lo más probable que no exista un modelo válido para cualquier equipo y edad, sino que la preparación deba ser individualizada y adaptada a la situación de cada equipo e, incluso, en ocasiones, de cada jugador. En este artículo se expondrán y analizarán algunos de los estudios científicos realizados en los últimos años que aportan novedades en cuanto a la preparación física del voleibol, no con el objetivo de proponer un plan determinado con validez universal, sino de ofrecer una serie de pautas a seguir en esa preparación.

PALABRAS CLAVE: pliometría, salto, lesiones, entrenamiento, rendimiento.

ABSTRACT

The volleyball player must be fast, tough, strong, flexible, with great jumping ability, coordinated and with a good reaction time, a mission rather complicated. To achieve this goal, the physical trainers must do their planning, and most likely that there is a valid model for any team and age, but that the preparation should be individualized and tailored to the situation of each team and even sometimes, for each player. In this paper we will present and discuss some of the scientific studies in recent years that provide news about the physical training of volleyball, not with the aim of proposing a specific plan with universal validity, but to offer a set of guidelines to continue in that preparation.

KEYWORDS: plyometrics, jump, injuries, training, performance

1. INTRODUCCIÓN

La preparación física en el voleibol es, al igual que en casi todos los deportes, una faceta muy importante para conseguir el éxito en la competición, sea al nivel que sea. Sin embargo, las peculiaridades del voleibol hacen que esa preparación sea muy distinta de la de otros como el fútbol, el tenis o el balonmano, por poner tres ejemplos de deportes con un gran número de seguidores y practicantes. En el voleibol, los jugadores deben estar preparados para realizar movimientos muy explosivos y aislados, durante un largo período de tiempo que puede llegar incluso a las tres horas. Sin embargo, la actividad continua no suele durar más de 8 segundos y un punto completo no más de 30 segundos¹, siendo las pausas son mayores que en otros deportes e incluso, según la categoría, mayores que el tiempo de actividad, lo que también ha de tener su influencia a la hora de planificar la preparación física de los jugadores. Las acciones más comunes incluyen saltos, desplazamientos rápidos y cortos (de no más de 10 metros) y remates que implican un tipo de fuerza muy particular, que podríamos denominar balística.

Para trabajar la parte física en los jugadores de voleibol, por tanto, se deben conocer bien cuáles son las capacidades físicas más necesarias y en las que se deberá hacer más hincapié. Evidentemente, por el tipo de juego que se desarrolla, la velocidad y la capacidad de salto, como se ha comentado, son dos de los aspectos que se deben trabajar por encima de otros. Por otro lado, la musculatura del jugador de voleibol no solo debe ser fuerte (con el matiz de que dicha fuerza ha de ser explosiva) sino que, además, ha de ser lo suficientemente elástica y capaz de aguantar el esfuerzo intermitente durante horas, es decir, que necesita de una condición física general o resistencia de base. Y dentro de esa musculatura, el miembro inferior ocupa un lugar preponderante. Por último, las capacidades de coordinación y reacción visual son básicas, con lo que la planificación de la preparación física se complica aún más al

¹ ESPER, A.: El entrenamiento de la potencia aeróbica en el voleibol, *Revista Digital Educación física y deportes*, nº. 43, 2001, disponible en <http://www.efdeportes.com/efd43/volei.htm>, fecha de consulta 3 de noviembre de 2012; Esper, A.: Tiempos de juego y pausa en el voleibol femenino y masculino, *Revista Digital Educación física y deportes*, nº. 64, 2003, disponible en <http://www.efdeportes.com/efd64/voleib.htm>, fecha de consulta 3 de noviembre de 2012.

tener que conjugar aspectos de lo más variopinto y, en ocasiones, incluso contrapuestos.

En resumen, hay que conseguir un jugador veloz, resistente, fuerte, flexible, con gran capacidad de salto, coordinado y con una buena capacidad de reacción, una misión si no imposible, sí harto complicada.

Cometti sugiere que, en los deportes de pelota, la preparación física debe ponerse al servicio de la técnica², es decir, que debe ser lo más específica posible y que se ha de sacrificar cantidad en beneficio de la calidad. Esto es lógico, dado que en este tipo de deportes las acciones que se suceden no son siempre iguales, sino que varían en función del equipo contrario, los propios compañeros y las circunstancias del juego, entre otros muchos factores. Además, una preparación física que incida en la calidad y no en la cantidad es positiva en términos de reducción de lesiones, sobre todo teniendo en cuenta la cantidad de acciones tan traumáticas por sobrecarga que se producen en este deporte.

Son muchas las propuestas realizadas a lo largo de los años en relación con la preparación física en el voleibol. Lo más probable es que no exista un modelo válido para cualquier equipo y edad, sino que esa preparación deba ser individualizada y adaptada a la situación de cada equipo e, incluso, en ocasiones, de cada jugador. En este artículo se expondrán y analizarán algunos de los estudios científicos realizados en los últimos años que aportan novedades en cuanto a la preparación física del voleibol, no con el objetivo de proponer un plan determinado con validez universal (lo cual, aparte de demasiado pretencioso, sería inútil por los motivos citados), sino de ofrecer una serie de pautas a seguir en la planificación de aquella.

² COMETTI, G.: *La preparación física en el baloncesto*, Paidotribo, Barcelona, 2002.

2. LOS ESTUDIOS PREVIOS ACERCA DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN EL VOLEIBOL

Ya hace varias décadas se demostró a través de estudios rigurosos algo que parecía obvio, el hecho de que el entrenamiento con pesas cinco días a la semana mejoraba la condición física de los jugadores de voleibol. Pero, más allá de eso, también se observó que la capacidad de reacción auditiva y la visual mejoraban con este tipo de entrenamiento de fuerza³.

A partir de entonces, han sido muchos los estudios que han intentado demostrar que otro tipo de entrenamientos, instrumentos y métodos son beneficiosos por algún motivo para la preparación física de los jugadores de voleibol.

Un reciente estudio en jugadoras adolescentes de este deporte, en Turquía, demostró que añadir el salto con comba o con una comba lastrada al entrenamiento habitual podía ser efectivo no solo para mejorar la resistencia sino también la coordinación y el posicionamiento de las articulaciones⁴.

Por tanto, parece factible y positivo para los jugadores el que su preparación física no esté encaminada solamente a incrementar su fuerza, resistencia o velocidad, sino también a mejorar otros parámetros como los indicados.

Otros autores han propuesto entrenamientos con cadenas unidas a las barras o pesas para mejorar, por ejemplo, en el press de banca⁵. El objetivo de este entrenamiento, que mostró claros aumentos en la 1RM, es el de mejorar la aceleración en la primera fase del movimiento, al trabajar el jugador frente a una resistencia menor, la cual va aumentando a medida que sube la barra con la cadena. A pesar de no ser un

³ HASCELIK, Z. et al: The effects of physical training on physical fitness tests and auditory and visual reaction times of volleyball players, *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, nº. 29 (3), 1989, págs. 234-239.

⁴ OZER, D. et al: The effects of rope or weighted rope jump training on strength, coordination and proprioception in adolescent female volleyball players, *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, nº. 51 (2), 2011, págs. 211-219.

⁵ BURNHAM, T. R. et al: Bench press training program with attached chains for female volleyball and basketball athletes, *Perceptual and motor skills*, nº. 110 (1), 2010, págs. 61-68.

entrenamiento propio ni específico del voleibol, el estudio se llevó a cabo y demostró su eficacia con jugadoras de este deporte.

El fin de la temporada es un momento en que, tradicionalmente, la preparación física queda relegada a un segundo plano, por considerar que el trabajo principal ya se ha hecho y que es momento de dar descanso al cuerpo para que pueda estar preparado y en condiciones óptimas en la siguiente pretemporada. Sin embargo, es posible que esa condición óptima para la temporada siguiente se logre no con un descanso total a final de la temporada en curso, sino con algún tipo de entrenamiento específico. Newton y sus colaboradores indicaron que el entrenamiento balístico para el miembro inferior puede ser beneficioso para jugadores de voleibol de ambos sexos, mejorando su salto, y que su ejecución a final de temporada puede ser beneficiosa para mitigar la pérdida de salto vertical⁶.

La pliometría ha sido tradicionalmente uno de los métodos de entrenamiento más utilizados para ganar potencia de salto, fundamental en deportes como el voleibol para acciones como el remate, el bloqueo o el saque. Sin embargo, estos ejercicios tienen el inconveniente de que pueden resultar lesivos si se realizan con demasiada frecuencia. Una alternativa propuesta hace años y que no ha sido apenas llevada a la práctica son los ejercicios pliométricos en agua. Martel y sus colaboradores demostraron que, en jugadoras de voleibol de entre 14 y 16 años, los ejercicios pliométricos en agua aumentaban de forma significativa el salto vertical y la potencia tanto de flexores como de extensores de rodilla, con la ventaja de tener un menor impacto en las articulaciones⁷.

Por último, hay que recordar otro aspecto sobradamente conocido: que el entrenamiento continuo llega a producir cambios duraderos en la morfología del

⁶ NEWTON, R. U. et al: Effects of ballistic training on preseason preparation of elite volleyball players, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, nº. 31 (2), 1999, págs. 323-330; Newton, R. U. et al: Four weeks of optimal load ballistic resistance training at the end of the season attenuates declining jump performance of women volleyball players, *Journal of Strength and Conditioning Research*, nº. 20 (4), 2006, págs. 955-961.

⁷ MARTEL, G. F. et al: Aquatic plyometric training increases vertical jump in female volleyball players, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, nº. 37 (10), 2005, págs. 1814.1819.

jugador⁸, viéndose sobre todo afectada por ellos la capacidad de salto, básica para este deporte.

3. CONCLUSIONES.

Una vez analizados todos estos estudios, se puede concluir que la preparación física en el voleibol, para ser efectiva, debe incluir los siguientes aspectos:

- alternar actividades de gran intensidad con otras de pausas casi completas
- dedicar un buen número de sesiones a la mejora de fuerza del miembro inferior
- no trabajar la parte aeróbica más que para obtener una resistencia de base que sea suficiente para desarrollar correctamente el resto del trabajo y de la competición
- realizar ejercicios pliométricos, a ser posible en el medio acuático
- incluir ejercicios específicos del propio deporte al servicio de la técnica
- trabajar con pesas, incluyendo variantes como gomas elásticas, cadenas y otros implementos
- trabajar la concentración y la capacidad de reacción ante diferentes estímulos
- establecer programas individualizados cuando sean necesarios, y sobre todo para el líbero, cuyas características suelen ser diferentes a las del resto de jugadores.

4. BIBLIOGRAFÍA

- BURNHAM, T. R. et al: "Bench press training program with attached chains for female volleyball and basketball athletes". *Perceptual and motor skills*. 2010, nº. 110, vol. 1, p. 61-68.

⁸ SHEPPARD, J. M. et al: Twelve-month training-induced changes in elite international volleyball players, *Journal of Strength and Conditioning Research*, nº. 23 (7), 2009, págs. 2096-2101; Sheppard, J. M. and Newton, R. U.: Long-term training adaptations in elite male volleyball players, *Journal of Strength and Conditioning Research*, nº. 26 (8), 2012, págs. 2180-2184.

- COMETTI, G. *La preparación física en el baloncesto*. Barcelona: Paidotribo, 2002.
- ESPER, A. "El entrenamiento de la potencia aeróbica en el voleibol". *Revista Digital Educación física y deportes*, nº. 43, 2001, disponible en <http://www.efdeportes.com/efd43/volei.htm>, fecha de consulta 3 de noviembre de 2012.
- ESPER, A. "Tiempos de juego y pausa en el voleibol femenino y masculino", *Revista Digital Educación física y deportes*. nº. 64, 2003, disponible en <http://www.efdeportes.com/efd64/voleib.htm>, fecha de consulta 3 de noviembre de 2012.
- HASCELIK, Z. et al: "The effects of physical training on physical fitness tests and auditory and visual reaction times of volleyball players". *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 1989, núm. 29, vol. 3, p. 234-239.
- MARTEL, G. F. et al. "Aquatic plyometric training increases vertical jump in female volleyball players". *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2005, núm. 37, vol. 10, p. 1814-1819.
- NEWTON, R. U. et al. "Effects of ballistic training on preseason preparation of elite volleyball players" *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 1999, núm. 31, vol. 2, p. 323-330.
- NEWTON, R. U. et al. "Four weeks of optimal load ballistic resistance training at the end of the season attenuates declining jump performance of women volleyball players". *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2006, núm. 20, vol. 4, p. 955-961.
- OZER, D. et al. "The effects of rope or weighted rope jump training on strength, coordination and proprioception in adolescent female volleyball players". *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2011, núm. 51, vol. 2, p. 211-219.

- SHEPPARD, J. M. et al. "Twelve-month training-induced changes in elite international volleyball players" *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2009, núm. 23, vol. 7, p. 2096-2101.

- SHEPPARD, J. M., NEWTON, R. U. "Long-term training adaptations in elite male volleyball players". *Journal of Strength and Conditioning Research*. 2012, núm. 26, vol. 8, p. 2180-2184.