

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 12

MAYO-AGOSTO 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

EL SAQUE EN VOLEIBOL: EJERCICIOS PARA REDUCIR LESIONES

Dr. Eur. Antonio J. Monroy Antón, Bárbara Rodríguez Rodríguez..... 4

**ETAPAS DE DESARROLLO DEL MODELO DEPORTIVO
GUANTÁNAMERO (II)**

Enmanuel Adrián Figueiredo de la Rosa..... 12

**PROYECTO DE INTEGRACIÓN DE COLECTIVOS INMIGRANTES EN
EDAD ESCOLAR A TRAVÉS DEL DEPORTE**

Dra. Eur. Gema Sáez Rodríguez..... 37

CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

ASMA Y NATACIÓN: VENTAJAS E INCONVENIENTES

Bárbara Rodríguez Rodríguez..... 52



EL SAQUE EN VOLEIBOL: EJERCICIOS PARA REDUCIR LESIONES

Dr. Eur. Antonio J. Monroy Antón

Universidad Francisco de Vitoria

Bárbara Rodríguez Rodríguez

Universidad Alfonso X El Sabio

RESUMEN

El saque en suspensión en voleibol puede generar lesiones de hombro, sobre todo por la sobrecarga de trabajo que supone en jugadores de alto nivel. Estas lesiones son de las más graves en este deporte, pues su tiempo medio de recuperación es de más de seis semanas. En este artículo se sugieren una serie de ejercicios y recomendaciones con el fin de minimizar este tipo de lesiones, aplicables tanto a jugadores en niveles de iniciación como a los que ya compiten al máximo nivel

PALABRAS CLAVE: hombro, articulación, entrenamiento, remate, sobrecarga

ABSTRACT

The jump serve can cause shoulder injuries in volleyball players, especially due to the overuse involved in high-level players. These injuries are among the most serious in this sport, as the mean recovery time is more than six weeks. In this paper we suggest a series of exercises and recommendations to minimize these injuries, applicable to both levels of initiation players and those who are already competing at the highest level.

KEYWORDS: shoulder, joint, training, spike, overuse.

1. INTRODUCCIÓN

Entre las lesiones más corrientes en el voleibol se encuentran las del hombro. Algunos estudios señalan que su incidencia está entre el 8% y el 20% del total de las acaecidas en este deporte¹. Estos porcentajes podrían incluso ser mayores, ya que en ocasiones no incluyen los casos en que el jugador sigue participando en los partidos, sufriendo unas molestias derivadas de la lesión que no le impiden jugar, al contrario de lo que ocurre cuando la lesión es, por ejemplo, de tobillo. Sin embargo, cuando la lesión de hombro pasa a ser lo suficientemente importante como para que el jugador cause baja, resulta ser más grave que cualquier otra, con un tiempo medio de recuperación por encima de las seis semanas².

El saque y el remate son dos acciones clave que pueden causar lesiones de hombro tanto por una utilización demasiado repetitiva como por movimientos inadecuados puntuales. Un jugador de alto nivel de voleibol, con un entrenamiento de entre 16 y 20 horas por semana, puede ejecutar aproximadamente 40.000 remates por temporada³. En esta acción, el jugador tiene pocas alternativas, pues se suele utilizar cuando se aprecia la posibilidad de ganar el punto, y no existe la opción de pasar la pelota a otro compañero o de pasarla al campo contrario mediante otra acción distinta salvo el remate con finta, poco utilizado. El saque, sin embargo, ofrece varias posibilidades: el flotante, mucho menos lesivo al reducirse el impacto⁴; el saque en suspensión, saltando, más agresivo desde un punto de vista muscular y comparable al remate desde un punto de vista biomecánico⁵; e incluso el saque de mano baja, más propio de edades de iniciación, en el cual la articulación del hombro no sufre apenas por la propia biomecánica del gesto.

¹ BRINER, W. W Y KACMAR, L. "Common volleyball injuries: mechanisms of injury, prevention, and rehabilitation" *Sports Medicine*, 1997, núm. 24, vol. 1, p. 65-71.

² VERHAGEN, E. et al. "A one season prospective cohort study of volleyball injuries". *British Journal of Sports Medicine*. 2004, núm. 38, vol. 4, p. 477-481.

³ KUGLER, A. et al. "Muscular imbalance and shoulder pain in volleyball attackers". *British Journal of Sports Medicine*. 1996, núm. 30, vol. 3, p. 256-259.

⁴ Existen, sin embargo, autores que indican la presencia de otro tipo de lesiones debidas al saque flotante distintas a las aquí analizadas, como la neuropatía supraescapular en jugadores de alto nivel. Por ejemplo, FERRETTI, A. et al. "Suprascapular neuropathy in volleyball players", *The Journal of Bone & Joint Surgery*, American Volume. 1987, núm. 69A, vol. 2, p. 260-263; HOLZGREFE, M. et al. "Prevalence of latent and manifest suprascapular neuropathy in high-performance volleyball players". *Sports Medicine*. 1994, núm. 28, vol. 3, p. 177-179.

⁵ COLEMAN, S. G. S. et al: A three-dimensional cinematographical analysis of the volleyball spike, *Journal of Sports Sciences*, nº. 11 (4), 1993, págs. 295-302.

El armado del brazo antes del saque en suspensión implica para el hombro la posición más peligrosa desde un punto de vista anatómico: abducción más rotación externa. Esta posición, ampliamente analizada en otros deportes como el balonmano por provocar gran número de lesiones al tomar contacto el brazo del atacante con el del defensor, no ha sido sin embargo objeto de tanta atención en el voleibol. Sin embargo, si bien en una acción puntual en voleibol el contacto del brazo en la citada posición con la pelota no es comparable al placaje de un defensor en balonmano, cuando la acción se repite miles de veces en una misma temporada sí que puede ser causante de un buen número de lesiones.

A pesar del conocimiento de la peligrosidad de la sobrecarga del hombro por la acción repetitiva del saque, no han sido muchos los autores que han aportado soluciones concretas para remediarlo o prevenirlo ni los entrenadores que las ponen en práctica. Entre los pocos consejos que se han ofrecido están los de fortalecer el manguito de los rotadores mediante ejercicios con resistencias bajas, como las proporcionadas por gomas elásticas y similares, pero sin aportar nada más concreto⁶.

Por este motivo, merece la pena proponer un protocolo de actuación para que, sobre todo en jóvenes, se minimice la posibilidad de que se generen esas lesiones. A continuación se señalarán algunas medidas y una serie de ejercicios recomendables para conseguir ese objetivo, basadas en parte en la experiencia de los autores y en parte en el análisis de las diferencias de las lesiones de hombro en voleibol con las de otros deportes como el tenis y el béisbol, en los que a priori se ejecuta un gesto muy similar (con abducción y rotación externa de hombro) pero en los que la incidencia de aquellas es muy distinta⁷.

⁶ PIÑERA, F. J. et al. "Lesiones en el voleibol (2ª parte). Prevención de las lesiones por sobrecarga". *Revista oficial de la Real Federación Española de Voleibol*. 2003, núm. 4, p. 76-79.

⁷ REESER, J. C. et al. "Upper limb biomechanics during the volleyball serve and spike". *Sports Health*. 2011, núm. 2, vol. 5, p. 368-374, sugieren que en el voleibol hay una mayor rotación y abducción que en los otros dos deportes mencionados.

2. MEDIDAS ADECUADAS PARA EVITAR LAS LESIONES DE HOMBRO PRODUCIDAS POR LOS SAQUES EN VOLEIBOL

Antes de adentrarse en los tipos de ejercicios recomendables, es conveniente recoger una serie de indicaciones o medidas importantes para evitar las citadas lesiones de hombro por sobrecarga.

En primer lugar, parece obvio que, sobre todo en la iniciación, se debe limitar la práctica del saque en suspensión, no solo por la posibilidad de lesión, sino también por el bajo porcentaje de acierto que los jugadores conseguirán con él. No tiene sentido utilizarlo en la competición por este motivo, y en los entrenamientos tampoco se debe realizar para el calentamiento, pues no aporta nada que no se pueda realizar con otro tipo de acciones menos lesivas. De este modo, si se quieren incluir saques en el calentamiento han de ser saques flotantes (o de mano baja en caso de iniciación). En el caso de jugadores de mayor nivel, será necesaria una mayor práctica, pero se puede también suprimir este tipo de saque como forma de calentamiento.

El número de sesiones semanales de práctica del saque en suspensión, asimismo, debe limitarse a una sola. Las posibilidades de lesión por sobrecarga son mayores si se realizan tres sesiones de 50 saques en la semana, que si se realiza una única sesión de 150 saques.

La práctica del saque en suspensión debe interrumpirse en cuanto el jugador note cualquier tipo de molestia y no se debe realizar más en un período mínimo de 7 días.

3. EJERCICIOS RECOMENDABLES PARA PREVENIR LAS LESIONES DE HOMBRO POR SOBRECARGA

En cuanto a los ejercicios más adecuados para prevenir las lesiones de hombro debidas al exceso de saques en suspensión, se pueden dividir en cuatro grupos: pliometría, ejercicios de fuerza, ejercicios con gomas elásticas y ejercicios de flexibilidad.

1. Pliometría

La pliometría ha sido tradicionalmente reservada a ejercicios para el miembro inferior. Sin embargo, prácticamente cualquier parte de la musculatura del cuerpo humano puede ser trabajada con ejercicios de este tipo. Los beneficios que proporciona no serán objeto de estudio en este artículo por ser sobradamente conocidos, si bien es necesario recordar que no es conveniente abusar de la pliometría. En edades escolares, los ejercicios deben realizarse como mucho dos veces al año y durante un período máximo de dos semanas. Esta frecuencia se puede aumentar poco a poco a medida que los jugadores son mayores, si bien nunca se deben superar los tres ciclos de pliometría de tres semanas de duración o dos ciclos de un mes de duración en una misma temporada.

Asimismo, en caso de trabajar los ejercicios de pliometría con peso, este debe ser adecuado a la edad y nunca excesivo.

Algunos ejemplos de ejercicios de este tipo para el hombro son:

- con un balón medicinal de 3 kilos, toques de dedos en vertical, recibiendo el propio jugador que lo lanza, durante aproximadamente medio minuto (variable en función de la capacidad y edad del jugador)
- el mismo ejercicio pero lanzándose el balón por grupos de tres jugadores, con una duración mayor, de aproximadamente dos minutos
- un jugador lanza el balón medicinal a otro a la altura de la cabeza, de forma que la trayectoria pase a una distancia de aproximadamente 50 cm. de aquella, y el otro debe recibirlo con una sola mano y devolvérselo sin parar (se debe realizar con ambas manos)

2. Ejercicios de fuerza

Superando viejas teorías de que los ejercicios con pesas no son buenos para los niños o adolescentes y para jugadores de ciertos deportes, se puede afirmar que, realizándolos con moderación, pueden tener efectos muy beneficiosos, entre los que se incluye la prevención de ciertas lesiones.

En el caso del hombro y en jugadores de voleibol, todo lo que sea aumentar la fuerza del deltoides y del resto de musculatura de la zona de la articulación glenohumeral será positivo. Pero, más allá del propio trabajo de musculación, en los jugadores de voleibol es conveniente realizar ligeras modificaciones de forma que se trabaje en diferentes ángulos de rotación o, incluso, alternándolos. Así, se pueden recomendar una serie de ejercicios básicos para realizar con pesas:

- press tras nuca con barra (lógicamente, adecuando el peso a la edad y capacidades del jugador) alternándolo con press militar (por delante de la cabeza), lo que implica una cierta rotación, positiva para el fortalecimiento específico que requiere el jugador de este deporte
- elevaciones laterales con mancuernas, realizando una parada y una ligera rotación interna en el punto más alto de la elevación (aproximadamente en los 90° de abducción) antes de iniciar la bajada
- elevaciones frontales con mancuernas, manteniéndolas en los 90° de adducción horizontal y realizando en ese momento varias rotaciones internas y externas antes de volver a bajar

3. Ejercicios con gomas elásticas

También se pueden realizar ejercicios con gomas elásticas que no se han incluido en el apartado anterior por no ser específicos de mejora de la fuerza, sino que conllevan otra serie de beneficios. Estos ejercicios pueden ser muy variados, por lo que solamente se señalarán aquí algunas recomendaciones al respecto:

- se deben realizar básicamente rotaciones, tanto internas como externas, con el brazo en distintas posiciones: abducción de hombro de 90° y codo en flexión de 90°, flexión de hombro de 90° y codo en flexión de 90°, flexión de hombro de 180° y codo en ligera flexión, etc.
- los movimientos deben realizarse de forma controlada y despacio
- son recomendables los ejercicios en trayectorias diagonales
- el rango del movimiento de rotación ha de ser lo más amplio posible

- debe respetarse el principio del dolor, no yendo más allá del rango de movimiento que sea posible sin causar el citado dolor
- el número de series debe oscilar entre las 7 y las 12 por sesión, dependiendo de la edad.

4. Ejercicios de flexibilidad

Los ejercicios de flexibilidad son básicos para una articulación que va a estar sometida a un estrés considerable. Si no se cuenta con una buena flexibilidad, la lesión por sobrecarga llegará con mucha mayor facilidad. Otros beneficios de los ejercicios de flexibilidad, sobradamente conocidos, son el aumento de la temperatura muscular (reduciendo de este modo otros tipos de lesiones como las roturas musculares), el aumento de la tolerancia al estiramiento, la mejora de la fuerza, etc. Por todos esos motivos, resulta conveniente el trabajo de flexibilidad.

Sin embargo, la musculatura del hombro (deltoides) es complicada de estirar, reduciéndose las posibilidades a la porción anterior o a la posterior. Por ello, y dado que el tiempo que conllevará será mínimo, resulta conveniente estirar estas porciones anterior y posterior del deltoides en todas las sesiones de entrenamiento y, por supuesto, antes y después de los partidos.

4. CONCLUSIÓN

Las lesiones de hombro causadas por los saques en suspensión en el voleibol pueden ser minimizadas con una correcta planificación y con la ejecución constante de una serie de rutinas. Entre las recomendaciones más importantes se encontrarían las de limitar el número de este tipo de saques a lo estrictamente imprescindible, realizar ejercicios de musculación, flexibilidad y pliométricos de la zona deltoidea, y trabajar las rotaciones tanto con pesas como con gomas elásticas.

5. BIBLIOGRAFÍA

- BRINER, W. W Y KACMAR, L. "Common volleyball injuries: mechanisms of injury, prevention, and rehabilitation" *Sports Medicine*, 1997, núm. 24, vol. 1, p. 65-71.
- COLEMAN, S. G. S. et al: A three-dimensional cinematographical analysis of the volleyball spike, *Journal of Sports Sciences*, nº. 11 (4), 1993, págs. 295-302.
- FERRETTI, A. et al. "Suprascapular neuropathy in volleyball players", *The Journal of Bone & Joint Surgery, American Volume*. 1987, núm. 69A, vol. 2, p. 260-263
- HOLZGREFE, M. et al. "Prevalence of latent and manifest suprascapular neuropathy in high-performance volleyball players". *Sports Medicine*. 1994, núm. 28, vol. 3, p. 177-179.
- KUGLER, A. et al. "Muscular imbalance and shoulder pain in volleyball attackers". *British Journal of Sports Medicine*. 1996, núm. 30, vol. 3, p. 256-259.
- MORAL GARCÍA, J. E. Y REDONDO ESPEJO, F. "Prevención de lesiones en el voleibol". *Lecturas, efdeportes*. 2008, núm. 119. Disponible en <http://www.efdeportes.com/efd119/prevencion-de-lesiones-en-el-voleibol.htm>, fecha de consulta 8 de septiembre de 2012.
- PIÑERA, F. J. et al. "Lesiones en el voleibol (2ª parte). Prevención de las lesiones por sobrecarga". *Revista oficial de la Real Federación Española de Voleibol*. 2003, núm. 4, p. 76-79.
- REESER, J. C. et al. "Upper limb biomechanics during the volleyball serve and spike". *Sports Health*. 2011, núm. 2, vol. 5, p. 368-374.
- VERHAGEN, E. et al. "A one season prospective cohort study of volleyball injuries". *British Journal of Sports Medicine*. 2004, núm. 38, vol. 4, p. 477-481.



**ETAPAS Y ASPECTOS RELEVANTES DEL DESARROLLO DEL MODELO DEPORTIVO
GUANTANAMERO (II)**

Enmanuel Adrián Figueiredo de la Rosa

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

RESUMEN

En este segundo artículo sobre el deporte en Guantánamo se presentan dos aspectos importantes: las etapas del desarrollo del deporte guantanamero y algunos aspectos importantes que merece la pena comentar y resaltar sobre el deporte en esta ciudad cubana. Entre ellos cabe destacar los nombres de algunos directores y organizadores del deporte, cuáles han sido los lugares más relevantes en la historia deportiva guantanamera, personajes emblemáticos, equipos más importantes, etc. En este artículo, por tanto, lo que se intenta es mostrar con datos todo aquello que ha contribuido de forma satisfactoria al desarrollo del deporte.

PALABRAS CLAVE: deporte, personajes, lugares, historia, Guantánamo

ABSTRACT

In this second article about sport in Guantamo are two important aspects: the stages of development of sport Guantamo and some important aspects worthy of comment and highlight on sport in this Cuban city. Among them are the names of some directors and organizers of sports, what have been the most relevant in Guantamo sports history, iconic characters, major equipment, etc.. In this article, therefore, what is intended is to show all that data has successfully contributed to the development of sport.

KEYWORDS: sports, people, places, history, Guantamo

1. ETAPAS DE DESARROLLO DEL MODELO DEPORTIVO GUANTÁNAMERO

En Guantánamo las etapas se pueden ver de la siguiente forma:

- Etapa. Colonial. 1856 al 1898. Génesis del deporte.
- Etapa. Neocolonial. 1902 al 1958. Intervencionismo, creatividad y emigración.
- Etapa. Revolucionaria:
 - a) 1959-1975. Inicio y desarrollo.
 - b) 1976-1990. Consolidación y Perspectiva.
 - c) 1991-2009. Estabilidad-estrategia y Renovación.

2. ASPECTOS RELEVANTES DEL DEPORTE EN GUANTÁNAMO

A continuación se van a presentar los aspectos, fechas e instituciones más relevantes que han influido y, sobre todo, determinado el deporte en Guantánamo.

a) Dirección y directores del deporte

Día del deporte en Guantánamo.

El 15 de agosto de 1961 por un grupo de jóvenes con experiencias, bajo la orientación del Director de Deporte en la Región Oriental Olegario Moreno, gloria del deporte cubano, se crea el Primer Consejo de Deporte en Municipio Guantánamo (CVD), que sería la principal entidad de llevar a cabo el desarrollo de la misma en nuestra localidad. El local escogido para su creación, fue el antiguo Cuartel de Bomberos, lugar donde radicaba como jefe, en aquel entonces José Bordelois, estaba ubicada en la calle de Martí entre Prado y Aguilera, al lado de la Antigua Cárcel de Guantánamo, allí se dieron citas algunas de las personas como:

- José Máx Bordelois Fabré, elegido. **Presidente.**
- Pedro Pubillones Cabrera, elegido. **Secretario.**
- Raúl Escandón. **Jefe de la JUCEI.**
- Quintiliano Blanco. **Activista.**

- Arístides Cintra. **Boxeo.**
- Rolando Borrero. **Boxeo.**
- Rafael Cuenca Trimiño. **Responsable del Comité de Trabajo.**
- Hildo Romero. **Levantamiento de pesas.**
- Eglis Rodriles Martínez. **Divulgación.**
- José Charón Frómata. **Secretario de deporte.**

Dirección Regional. Desde 1960 al 1976.

La Dirección de Deporte en la Región de Oriente que abarcaba 14 localidades, desde Songo la Maya, Paquito Rosales, Jamaica, 30 de Noviembre, Salvador, Yateras, San Antonio, Puriales, Manuel Tames, Paraguay, Guaibanó, Costa Rica y Guantánamo, formaban un bastión inseparable en el progreso del desarrollo del deporte en esta futura provincia. Baracoa, Imías y Maisí, instituían otra Región. En los primeros años de haberse creado los Consejo Voluntario Deportivo, (CVD), Elio Basulto, es nombrado responsable municipal, manteniendo una estrecha relación y apoyo con la nueva presidencia de los CVD. A continuación les ofreceremos todos los directores que ha tenido Guantánamo como región y provincia, actualizado hasta el 2006.

Directores Regionales y Provinciales: A partir de 1960 hasta 2006.

La dirección Regional estuvo hasta 1976 y a partir de 1977, comenzó como provincia.

1. Elio Rodríguez Basulto. Director de Deporte en la antigua Dirección General de Deportes (DGD).
2. José Máx Bordelois Fabré. Director del Primer Consejo Voluntario de Deporte (CVD). 15 de agosto de 1961. Secretario Pedro Pubillones Cabrera quien jugaba un papel importante en su funcionamiento.
3. Frank David. Secretario ejecutivo Roberto Cenobio Mcdonal Bucharon.
4. Pedro Pubillones Cabrera.
5. Ulices Odio.
6. Lázaro Boris Inojosa.

7. Rafael Figueras.
8. Lorenzo Sabourin, Lores.
9. Leovigildo Llamas Arnaoud.
10. Néstor Reyes Guerrero.
11. Santiago Manzano García.
12. Arístides Camejo Díaz.
13. Rolando Tomas Rodríguez Larramendi.
14. Jorge González Segura.
15. Vicente Suárez Martínez.
16. Emilio Matos Mosqueda.
17. Gaspar Sotolongo Pérez.

Para que no exista confusión en los diferentes mandatos, a continuación se ofrecerán los directores municipales de Guantánamo desde que se crea la división política administrativa.

Directores Municipales desde 1977 al 2006.

1. William Steven.
2. Eugenio Rodríguez Pérez.
3. Francisco Ramírez González.
4. Miguel Ramos Granado.
5. José Nieto Osorio.
6. Eddy Caraballo Rober.
7. Miguel Pérez Garcel.
8. Paula Cisneros Roble.

b) Lugares relevantes del deporte en Guantánamo

Lugares donde estuvo ubicada la Dirección Regional del INDER Guantánamo. 1959-1966.

1. Antiguo Cuartel de Bomberos, en la oficina del jefe, en aquel entonces José Bordelois, esta, estaba ubicada en la calle de Martí No 806 entre Prado y Aguilera, al lado de la Antigua Cárcel de Guantánamo.
2. Prado entre Pedro Agustín Pérez y Martí, al lado de la antigua oficina de guagua Santiago Habana, actualmente donde está el Banco Popular de Ahorro.
3. Antigua Sociedad del siglo XX. Pedro Agustín Pérez entre Mármol y Varona. Este local en los años 1959 al 1960 sirvió a los organizadores de la DGD para las reuniones de deportes. Lugar actual Escuela Especial "Félix Valera".
4. Carlos Manuel No 1154, entre Pinto y La Avenida, al lado de la Panadería, a partir de este local comenzó la Dirección Municipal de Deportes en 1977.
5. Ahogado y Paseo.
6. Pedro Agustín Pérez No 805 entre Prado y Aguilera, actual UMI. (Dirección Municipal de Inversionista de la Vivienda.
7. Carretera No 403 entre Pedro Agustín Pérez y Martí.
8. Crombet No 874 esquina Moncada, donde actualmente se encuentra.

**28 de noviembre de 1965. Construcción del Nuevo Estadio de Béisbol.
"Nguyen Van-Troi".**

Durante una velada boxística desarrollada en la Ciudad Deportiva de La Habana en 1963 el compañero Fidel expresó, "... que pronto llegaría el día que en toda la nación se esté practicando deporte, anunció que en Guantánamo se construye una ciudad deportiva".¹⁰

No demoró tal planteamiento, cuando el 28 de noviembre de 1965 se inauguró el Estadio "Nguyen Van-Troi", en el antiguo reparto Monona, hoy ciudad deportiva. En esta construcción estuvieron presentes algunas instituciones y organismos que asumieron con responsabilidad su ejecución y entrega como:

- ❖ Compañeros de Obras Públicas.
- ❖ Por el INDER Municipal, Pedro Pubillones Cabrera, quien en esos momentos ocupaba la presidencia.

- ❖ Delegado de la Construcción del Estadio la asumió Ernesto Rodríguez Jefe de MICON. Jefe Técnico Roberto Rodríguez.
- ❖ Al inaugural el Juego de apertura (exhibición), entre los equipos Orientales vs Granjeros, ganando el primero 1 x 0, mención destacada al estelar pelotero Miguel Pilotaje Telémaco, hermano de Andrés, decidió el juego con un hit, impulsando al santiaguero Elpidio Mancebo en la octava entrada, el pitcher perdedor fue Mario Molina; el Pitcher que lanza la primera bola en la inauguración era en aquel entonces el Comandante Villa Montseny, el Cárcher Walfrido Lao Estrada, jefe en aquel tiempo de la Sección Política del Primer Ejército de Oriente, el bateador Armando Acosta Cordero, Secretario del Partido en la Provincia Oriental.
- ❖ La Corpografía de la inauguración, estuvo a cargo de los profesores José María Queral y Eglis Rodriles Martínez, quienes se apoyaron en los estudiantes de la Escuela Secundaria Básica Regino Eladio Boti.

Esta bella y magnífica instalación provocó que a sus alrededores se continuarán ampliando otras instalaciones deportivas, que serían el fruto del pueblo guantanamero. Estadio de Béisbol Nguyen Van-Troi. Inaugurado el 28 de noviembre de 1965.

Este año se cumplen el 45 Aniversario del 1er. Plan de la Calle Nacional, efectuado en el municipio Caimanera, el 19 de Diciembre de 1965. Coincidiendo con el VII Aniversario de la Liberación de Caimanera.

Después de celebrarse en Cuba el 1er. Seminario Internacional de tiempo libre y recreación, el INDER proyectó llevar la misma a la pasividad y se convocó a la realización de los "Planes Recreativos de la Calle", donde en cuadras, Barrios y Comunidades todos los factores de la sociedad con los CVD, brindarán a nuestro pueblo en todas las edades la recreación.

El 19 de diciembre de 1965 y coincidiendo con el 7mo. Aniversario de la liberación del Pueblo de Caimanera por las tropas del Ejército Rebelde en el II Frente Oriental y habiéndose declarado "Trinchera Antiimperialista", inician como pilotaje en todo el país este proyecto de Recreación para todos.

Coincidiendo que en la hermana provincia de Santiago de Cuba, la mayoría de los equipos deportivos que nos representarían en los X Juegos Deportivos Centroamericanos y del Caribe celebrados en San Juan de Puerto Rico, se entonaban para participar en ellos, más de 100 conjuntamente con sus entrenadores, así como el Equipo Olímpico de Ajedrez Masculino que nos representaron en la XVII Olimpiada Mundial de Ajedrez que tuvo como sede en 1966 La Habana, participaron junto a nuestros deportistas y pueblo en aquel brillante encuentro que iluminó el camino que la Recreación ha transitado en estos 45 años.

Se destacaron entre otros:

En Atletismo: Enrique Figuerola Camue, Juan Morales, Rigoberto Mendoza, Justo Perelló, Enrique Samuel y otros. En Femenino: Miguelina Cobian, Marcia Garbey, Hilda Ramírez y Caridad Agüero.

En Baloncesto Masculino: Ruperto Herrera, Jimmy Davis, Inocente Cuesta y Osvaldo Abreu en Ferrer y en Femenino: María Luisa Serret, Margarita Skeet, Gladis Vázquez y otras.

Boxeo: Enrique Regueiferas, Félix Betancourt, Joaquín Delis, Chocolatito Pérez y otros.

Lucha: Lupe Lara, Francisco Ramos y Juan Caballero

Voleibol Masculino: José Carvajal, Victoriano Moreno, Alfredo Blanco, Nelson Poyato y otros que no recordamos.

En Ajedrez el Maestro Internacional fco. J. Pérez y los Maestros Nacionales Francisco Planas, Rogelio Ortega, Carlos Calero, Gilberto García y Hugo Santa Cruz, los que dieron una simultánea gigante de los 60 tableros por la mañana en Caimanera y otra de 100 tableros por la tarde en Guantánamo.

Se puede decir que aquel 19 de diciembre constituyó un hito que debe estar presente en la historia del Deporte y la Recreación Nacional, donde el heroico pueblo de Caimanera confirmó la máxima de nuestro invencible Comandante en Jefe Fidel

Castro Ruz, cuando aseveró en aquella 1ra. Plenaria de los Consejos Voluntarios Deportivos "El Deporte es un derecho del pueblo".

c) Personajes emblemáticos del mundo del deporte en Guantánamo

Principales activistas y entrenadores de diferentes deportes.

Es bueno destacar que muchas de estas personas se desempeñaban en diferentes actividades y especialidades, lo mismo eran activistas de algunos deportes, otros se dedicaban a la narración y locución, estaban los que impartían clases en los colegios cercanos a la ciudad, sin recibir nada a cambio, sus enormes deseos por esta pasión los llevaba a todos a un lugar en la historia.

- ❖ **Amador, Jorge.** Deporte. Béisbol.
- ❖ **Aparicio, Antonio.** Deporte. Atletismo, Béisbol y Voleibol donde fue delegado de la DGD.
- ❖ **Balboa, Bruno.** Deporte. Béisbol.
- ❖ **Bartelemy, Edmundo.** Deporte Béisbol.
- ❖ **Bueno Hechavarría, Armando.** Deporte Atletismo, balonmano y otros
- ❖ **Camino, Armando (Jiki).** Deporte. Béisbol.
- ❖ **Chararan, Héctor.** Deporte Atletismo.
- ❖ **Charón Frómata, José.** Deporte Atletismo y Baloncesto.
- ❖ **Chibás Lastapier, José María.** Deporte. Boxeo y Béisbol.
- ❖ **Chibas, Rill Santo.** Deporte Atletismo.
- ❖ **Cintra Betancourt, Arístides, "Boy Jabao".** Deporte Boxeo.
- ❖ **Cribe González, Reyneri.** Deporte. Boxeo.
- ❖ **Estevez Martínez, Eudí C.** Deporte. Boxeo.
- ❖ **Fernández Butriago, Raúl, "Lulo".** Deporte. Boxeo.
- ❖ **Fernández Kindelán, Ángel.** Representante de la Central de Trabajadores de Cuba.
- ❖ **Ferrand, Marco.** Deporte. Béisbol.
- ❖ **Gavilán, Antonio. Deporte Ajedrez.**
- ❖ **Garbey, Arístides. Boxeo.**

- ❖ **García René, "Pecao"**. Deporte. Boxeo.
- ❖ **Goire Jay, Manuel de Jesús**. Deporte Atletismo.
- ❖ **González Pérez, Félix**. Deporte. Esgrima.
- ❖ **González, Alfonso**. Deporte. Béisbol.
- ❖ **González, Luis (Guicho)**. Deporte. Baloncesto.
- ❖ **Guevara, Félix, "El Gago"**. Deporte. Boxeo.
- ❖ **Guillada, Roberto**. Deporte Voleibol.
- ❖ **Mainard, Clinton**. Deporte. Béisbol.
- ❖ **Manfugas Jay, Juan Luís**. Deporte Atletismo.
- ❖ **Mcdonal, Roberto**. Deporte Ajedrez.
- ❖ **Mora Constanten, Roberto**. Deporte. Fútbol.
- ❖ **Odio, Ulises**. Entrenador de la Unidad Militar Yerba de Guinea.
- ❖ **Ortiz, René**. Deporte Caza Submarina.
- ❖ **Palácio, Planche Rogelio**. Deporte Atletismo.
- ❖ **Pubillones Cabrera, Pedro**. Deporte Baloncesto.
- ❖ **Queral, José Maria. Deporte**. Responsable de la Educación Física y deporte Escolar en la antigua región que abarcaba desde Songo la Maya, Paquito Rosales, Jamaica, 30 de Noviembre, Salvador, Yateras, San Antonio, Puriales, Manuel Tames, Paraguay, Guaibanó, Costa Rica y Guantánamo. Este hombre de cualidades excepcionales en la década del 40 organiza los primeros juegos escolares de la ciudad de Guantánamo, apoyados en diferentes escuelas de los alrededores y algunas más cercanas como Jamaica.
- ❖ **Ramírez, Israel. Tenis de Mesa**.
- ❖ **Richard, Benjamín**. Deporte. Atletismo y Árbitro nacional.
- ❖ **Rodríguez, Eugenio**. Deporte Balonmano, fue su principal divulgador.
- ❖ **Rodríguez, Manolo**. Deporte Béisbol.
- ❖ **Rodriles Martínez, Eglis**. Deporte. Voleibol.
- ❖ **Romero Cuenca, Hildo**. Deporte. Levantamiento de Pesas.
- ❖ **Rubio, Dionisio**. Deporte Baloncesto.
- ❖ **Sabourin Lores, Lorenzo**. Deporte Béisbol y Atletismo.
- ❖ **Salvent, Fausto**. Deporte Educación Física, Baloncesto y Béisbol.
- ❖ **San Juan Fernández, Herlan**. Deporte. Béisbol.
- ❖ **Suárez, Rogelio Andrés**. Deporte Fútbol.

- ❖ **Tudela Cata, Luis Enrique.** Deporte Ajedrez y Béisbol.
- ❖ **Vale, Morís.** Deporte Casa Submarina.
- ❖ **Vera Vitilla, Armando. Deporte. Béisbol.**

Instituciones, comercios, asociaciones, agencias y representantes que poseían clubes deportivos: algunos de estos equipos jugaban semiprofesional, profesional y amateurs y llegaron a efectuar encuentros con equipos de la capital cubana, Santiago de Cuba, Camaguey, Manzanillo y con la localidad de Baracoa.

d) Equipos importantes en los años 50

Equipos deportivos 1959-1966.

- Comercios. (equipos)

- ❖ **Almacenes Levaron.** Los Maceos y Crombet. Deporte Béisbol.
- ❖ **Casa Sampallo.** Deporte Béisbol.
- ❖ **El 20 de Mayo.** Actual pabellón de la Ciudad. Pedro Agustín Pérez esquina Emilio Giró. Deporte Béisbol.
- ❖ **El Chite.** Panadería, ubicada en la calle Los Maceos y el 9 Norte. Deporte Béisbol.
- ❖ **El Detalle.** Tienda de ropa. Ubicada en Paseo entre Carlos Manuel y Beneficencia. Deporte Béisbol.
- ❖ **El Siglo XX.** Calixto García y Crombet. Deporte Béisbol.
- ❖ **Galletas Gilda.** Equipo representado por Israel Infante. Ubicado en la calle Aguilera y Serafín Sánchez, actual Joven Club de Computación. Deporte Béisbol.
- ❖ **Garaje Suárez.** Comercios encargados de herramientas y maquinarias. Ubicados en Los Maceos y Carretera, actual academia de Ajedrez, y Carretera y el 4 Oeste.
- ❖ **La AKB.** Equipo que representaba a los almacenes de ropa, ubicado en la calle Los Maceos entre Prado y Aguilera, frete a la Tienda La Tijera, actual empresa de FarmaCuba. Deporte Béisbol.

- ❖ **La Casa Día**, perteneciente a una de las cafeterías de la ciudad, ubicada en Los Maceos entre Prado y Jesús del Sol, al lado de la actual dulcería del pueblo. Deporte Béisbol.
- ❖ **La Casa Heredia**. Equipo que simbolizaba al Comercio encargado de vender productos de ropa y otros, estaba ubicada en la calle Máximo Gómez y Paseo. Deporte Béisbol.
- ❖ **La Casa Méndez**. Dulcería de buen gusto, ubicada en Carretera entre San Lino y Santa Rita. Deporte Béisbol.
- ❖ **La Casa Nelly**. Equipo que representaba a las Peluquerías de la ciudad, ubicada en la calle Ahogado y Cuartel. Deporte Béisbol.
- ❖ **La Casa Ojalvo**. Equipo que personificaba al Comercio encargado de vender productos de ropa, además de ofertar artículos deportivos, estaba ubicada en la calle, Los Maceos y Prado. Deporte Béisbol.
- ❖ **La Casa Peña**. Equipo representante de la tienda de víveres, ubicada en Beneficencia y Crombet. Deporte Béisbol.
- ❖ **La Farmacia de Carlos Culveira**. Representada por Pepe Medina. Ubicada en Aguilera Esquina Serafín Sánchez, donde están los almacenes actuales. Deporte Béisbol.
- ❖ **La Mascota**. Pequeño comercio, ubicado en Los Maceos entre Aguilera y Crombet. Comandada por Herlan San Juan Fernández. Deporte Béisbol.
- ❖ **La Moderna**. Deporte Béisbol.
- ❖ **Los Caramelos Tudela**. Equipo que representaba al Comercio de la elaboración de caramelos, pertenecientes a la familia Tudelas, ubicada en Cuartel y Pintó. Deporte Béisbol.
- ❖ **Los Cubanitos**. Equipo que representaba a la fábrica de caramelos, ubicada en el 2 Sur entre Ahogado y Cuartel, comandado por Luis Enrique Tudela Cata. Deporte Béisbol.
- ❖ **Los Farmacéuticos**. Dignos representantes de los trabajadores de droguerías de la ciudad. Deporte Béisbol.
- ❖ **Mosaico Modelos**. Equipo que representaba a los comercios dedicados a la venta de los mejores mosaicos de la ciudad. Representada por Nau de la Cruz, estaba ubicada en la calle Cuartel entre Emilio Giró y Crombet y otra en Luz Caballero entre Paseo y el 1 Norte. Deporte Béisbol.

- ❖ **Mosaicos Ilizástigui.** Máximo Gómez entre 6 y 7 Norte, actual fabrica de colchón.
- ❖ **Titan.** Deposito de Cemento. Ubicado en Emilio Giró y Luz Caballero. Deporte Béisbol.
- ❖ **Trinidad y Hermano** (Cigarros Trinidad). Agramonte y Prado. Deporte Béisbol.

Todos estos comercios apoyaban y patrocinaban a los equipos y atletas con el interés de la propia diversión y recaudar dinero para sus bolsillos, que época.

- Agencias de Bebidas. (equipos) 1959-1966.

- ❖ **Champán Sport.** Ubicada en Ahogado entre Paseo y Narciso López.
- ❖ **Cigarros Eva.** Team representante de los trabajadores de este comercio. Hasta los años 50 estaba ubicada la subida de la ciudad deportiva 4 Este, después paso para Los Maceos entre Jesús del Sol y Narciso López actual empresa de Cigarros y Café. Deporte Béisbol.
- ❖ **El Ron Bacardi.** Ubicada en el 5 norte entre Máximo Gómez y Martí. Residencia del propio representante de la marca y comandada por el experimentado entrenador Herlan San Juan. Deporte Béisbol.
- ❖ **Jiromí.** Representante de los salineros del municipio de Caimanera. Comercio encargado de la producción de Sal. Deporte Béisbol.
- ❖ **La Cerveza Cristal.** Ubicada en Luz Caballero entre Narciso López y Paseo. El delegado era Pinpo Méndez. Deporte Béisbol.
- ❖ **La Cerveza Hatuey.** Ubicada en Agramonte entre Crombet y Emilio Giró. Deporte Béisbol.
- ❖ **La Kinabel,** ubicada en Los Maceos entre Narciso López y Paseo, actual Dirección Provincial de Isla Azul. Deporte Béisbol.
- ❖ La Maltina. Deporte Béisbol.
- ❖ **La Polar.** Aguilera entre Moncada y Agramonte. Deporte Béisbol.
- ❖ **Regalías "El Cuño".** Deporte Béisbol.

- *Equipos de pertenencia privada y constituidos por diferentes barrios de la ciudad. (equipos) 1959-1966.*

- ❖ **Barrió Bano.** Deporte Béisbol.
- ❖ **Barrió Egipto.** Deporte Béisbol.
- ❖ **Barrió Glorieta.** Deporte Béisbol y Baloncesto.
- ❖ **Barrió Mercado.** Deporte Béisbol.
- ❖ **Barrió Norte.** Deporte Baloncesto.
- ❖ **Barrió Ojo de Agua.** Deporte Béisbol.
- ❖ **Barrió Parroquia.** Deporte Béisbol.
- ❖ **Barrió San Fernando.** Deporte Béisbol.
- ❖ **Barrió Sur.** Comandada por Herlan San Juan Fernández. Deporte Béisbol.
- ❖ **Barrió Sur.** Deporte Baloncesto.
- ❖ **Barrió Vilorio.** Deporte Béisbol.
- ❖ **C.D.G.** Deporte Béisbol.
- ❖ **Cabaña.** Equipo que representaba a la Familia de Los Sacarías, ubicada en aguada de bueyes, después de la Loma de la Piña. Deporte Béisbol.
- ❖ **Caró de Limones.** Deporte Béisbol.
- ❖ **Club Fortuna.** Representado por Mayeya Santa Clara y después por José Maria Chibás. Otros de los Team con mayor calidad y experiencia. Deporte Béisbol.
- ❖ **El Club Pirinpi.** Deporte Béisbol.
- ❖ **El Crike.**
- ❖ **Equipo "El Fomento",** de Enrique Quintero. Moncada y el 1 Norte en los Talleres del Ferrocarril. Deporte Béisbol.
- ❖ **Equipo "La Maravilla".** Unos de sus directores, fue Roberki Taquechel. Deporte Béisbol.
- ❖ **Estrella de Máximo.** Unos de los grandes equipos de la época, comandada por el mismo máximo, reunía ha muchos de los mejores atletas de la ciudad. Deporte Béisbol.
- ❖ **Estrellas Rojas de Guantánamo.** Deporte Softbol.
- ❖ **Granjeros** de Enrique Rodríguez. Deporte Béisbol.
- ❖ **Hacienda San Andrés.** Equipo propiedad privada. Ubicada en Rió Frió. Deporte Béisbol.

- ❖ **Los Barbudos.** Deporte Béisbol..
 - ❖ **Los Constructores.** Comandado por Clinton Mainar. Deporte Béisbol.
 - ❖ **Los Jornaleros.** Deporte Béisbol.
 - ❖ **Los Rojos de Guantánamo.** Deporte Softbol.
 - ❖ **Los Sears.** Deporte Béisbol.
 - ❖ **Los Telefónicos.** Deporte Béisbol.
 - ❖ **Los Vaqueros.** Equipo de propiedad de Jorge Amador y entrenador Clinton Mainar. Deporte Béisbol.
 - ❖ **Los Veteranos de Muños.** Equipo de Barrio. Ubicado en Ahogado entre 5 y 6 Norte. Deporte Béisbol.
 - ❖ **San Justo.** Equipo de Barrio. Deporte Béisbol.
- *Asociados. (equipos) 1959-1966.*
- ❖ **Club Anchar.** Deporte Béisbol.
 - ❖ **Club Deportivo. (DGD).** Club que representaba a la Dirección General de Deporte, su principal entrenador era Lorenzo Sabourin. Deporte Béisbol.
 - ❖ **Colonia de San Carlos.** Deporte Béisbol.
 - ❖ **El 20-30.** Equipo que representaba a la pequeña burguesía de la ciudad, no tenían lugar fijo, cada semana se congregaban en casa de cualquier asociado. Deporte Béisbol.
 - ❖ **La Colonia Española.** Club que representaba a los asociados de la colonia. Practicaban diversos deportes, baloncesto, Béisbol. Softbol, Ajedrez, entre otros. Ubicada en la actual Casa de la Cultura frente al Parque José Martí.
 - ❖ **La Coste.** Representada por Luciano La Coste, Jugador de Tercera Base. Deporte Béisbol.
 - ❖ **Los Bancarios.** Club que representaba de los diversos Bancos de la ciudad que existían en el período. Terreno donde jugaban se conocía como "La Panamerica". Deporte Softbol.
 - ❖ **Los Ferroviarios.** Equipo que representaba a los trabajadores de este sector. Dirigido por Pepe Medina. Deporte Béisbol.

- ❖ **Los Odfellows.** Equipo de los Dos Leones, lo que hoy es el Megatón, representaban a la Asociación de Masones de la ciudad. Deporte Béisbol.
 - ❖ **Los Rotarios.** Deporte Béisbol.
 - ❖ **Organización Deportiva de Guantánamo.** Deporte Béisbol.
 - ❖ **Unión Club.** Ubicada en lo alto de Calixto García y Aguilera. Poseía diverso equipos deportivos.
- *Instituciones o empresas locales. (equipos) 1959-1966.*
- ❖ **Academia de Lectura,** de Isac Puente, ubicada en Luz caballero entre Carretera y Emilio Giró. Deporte Béisbol.
 - ❖ **Aprovechamiento Forestal.** Deporte Béisbol.
 - ❖ **Comercio.** Deporte Béisbol.
 - ❖ **El Deportivo.** Equipo perteneciente a la escuela "La Salle". Deporte Béisbol.
 - ❖ **El MICONS.** Deporte Béisbol.
 - ❖ **Equipo de ICP, de Armando Vera (Vitilla),** representaba al Instituto Cubano del Petróleo, actual CUPEC. Deporte Béisbol.
 - ❖ **Ferrocarriles de la sección 11.** Deporte Béisbol.
 - ❖ **Granja "Fabio Rosell".** Deporte Softbol.
 - ❖ **Granja 18.** Deporte Béisbol.
 - ❖ **Granja Agropecuaria.** Deporte Softbol y Béisbol.
 - ❖ **Granja Reynaldo Brooks.** Deporte Fútbol.
 - ❖ **La Escuela la Salle hoy Pedro Agustín Pérez.** Equipo que representaba a la prestigiosa escuela, conocida también como el Sagrado Corazón de Jesús. Se practicaba casi la totalidad de los deportes, estaba ubicada en Carlos Manuel de Céspedes entre Prado y Jesús del Sol.
 - ❖ **La SMKS.** Emisora local, también dirigida por Enrique Quintero. Deporte Béisbol.
 - ❖ **Los Joturos.** Equipo del Instituto de II Enseñanza. Tenían diversos equipos del sexo femenino y masculino, desde el baloncesto hasta el béisbol.
 - ❖ **Marítimo de Boquerón.** Deporte Fútbol.
 - ❖ **Omar Renedo.** Deporte Softbol.

- ❖ **Orden Público.** Deporte Béisbol.
 - ❖ **Portuarios de Boquerón.** Deporte Fútbol.
 - ❖ **Prietos y Calzado.**
 - ❖ **Salinera Cubana.** Deporte Béisbol.
 - ❖ **Sindicato de la Conaca.** Deporte Tenis de Mesa.
 - ❖ **Talleres del INRA.** Deporte Béisbol.
 - ❖ **Talleres del INRA.** Deporte Tenis de Mesa.
 - ❖ **Transporte.** Deporte Béisbol.
 - ❖ **Unidad 34.** Deporte Béisbol.
 - ❖ **Unidad Salinera.** Deporte Béisbol.
 - ❖ **Vivienda Popular.** Deporte Béisbol.
- *Otras localidades. (equipos) 1959-1966.*
- ❖ **Azucareros de Costa Rica.** Deporte Fútbol.
 - ❖ **Belone. Deportes** Béisbol y Fútbol.
 - ❖ **Boquerón.** Team representante de esta localidad y participaba en las competencias con los guantanameros.
 - ❖ **Club Paraguay.** Deporte Fútbol.
 - ❖ **Cuneira.** Deportes Béisbol y Fútbol.
 - ❖ **El Club Cuba de Caimanera.** Equipo que representaba a los caimanerinces. Deporte Béisbol.
 - ❖ **Guantánamo Libre.** Deporte Béisbol y Fútbol.
 - ❖ **La Paz.** Deporte Baloncesto.
 - ❖ **La Sabana.** Deporte Fútbol.
 - ❖ **Los Reinaldos.** Deporte Fútbol.
 - ❖ **Ojo de Agua.** Deporte Béisbol.
 - ❖ **Sabana Abajo.** Deporte Fútbol.
 - ❖ **San Manuel.** Deporte Fútbol.

Y otros que formaban la alineación con trajes de sacos de harinas, partidos de fútbol, baloncesto y boxeo que continuamente expresaban el júbilo empeño del amor por el deporte.

Tiendas donde se adquirían los implementos deportivos: 1959-1966.

En las mayorías de las veces los representantes y los propios atletas de los diversos equipos de la ciudad de Guantánamo adquirían artículos deportivos en diferentes tiendas que en su interior vendían estos conceptos. Estas eran:

- **AKB de Juan Bécquer.** Ubicada en Los Maceos entre Prado y Aguilera.
- **Casa Taring Sports.** Lugar. Ciudad de la Habana.
- **Casa Valdés.** Lugar. Ciudad de la Habana.
- **Casa Vazallo.** Ciudad de la Habana.
- **El Establo.** Aguilera entre Moncada y Agramonte, (piezas de repuestos).
- **Industrias deportivas** de la hermana Santiago de Cuba y otras tiendas que se dedicaban a la venta de estos artículos como la Sucursal de San Román.
- **La Casa Ojalvo.**
- **La Ferretería Los dos Leones.** Los Maceos entre Aguilera y Crombet
- **La Mascota.** Los Maceos entre Crombet y Aguilera al lado de los Dos Leones, actual taller de arreglo de zapatos.
- **La República.**
- **La Tijera.** Tienda Local. Los Maceos entre Aguilera y Prado. El Dueño Isac Frieder (El Moro) de descendencia Árabe.
- **Tienda del Sr. Marco Ferrand,** ubicada en Crombet entre Martí y Pedro Agustín Pérez, actual Dirección de Campismo Popular.

Otras de las formas de adquirir artículos deportivos era cuando en ocasiones de los encuentros de Béisbol, los atletas de la localidad que viajaban hacia la Base Naval Yanqui, aprovechaban escondidamente realizar cambios de guantes viejos por nuevos que se encontraban en cajones de las áreas deportivas de los atletas norteamericanos.

Profesores de Educación Física: 1959-1966.

Estos profesores impartían clase en diferentes centros escolares como: La Escuela Teresiana, el Preuniversitario, La Salle, La Superior, entre otras, algunos sin títulos y otros ya preparados profesionalmente, pero los hacían muy bien.

Profesores:

- Alemán, Luís.
- Aparicio, Antonio.
- Arocha, Isidoro.
- Barcia Polanco, Vicente. (Torito)
- Barcia Polanco, Zenaida. (Yiyia)
- Bernal, Isac.
- Boch, Pepin.
- Bueno, Hechavarría Armando.
- Campanón Blanco, Mireya.
- Canal Alcacena, José.
- Castillo, Freddy.
- Castillo, Iraelio.
- Castillo, Rafael.
- Charón Frómata, José.
- Cinta, Pablo.
- Clines Ross, Reynaldo.
- Delgado, Raúl.
- Díaz Planes, Rosario.
- Domínguez, Zenaida.
- Duran, Rosa.
- Fals, Sulima.
- Gillama, Roberto S.
- Goire Jay, Manuel de Jesús.
- Gómez Blanco, Luís. (mongo).
- González, Luís.
- Lafourcade, Ángela.
- Llamas Arnaoud, Leovigildo.
- Manfugas, Juan Luís Jay.
- Martínez, Celso
- Martínez, Juan.
- Martínez, Juan.
- Massó, Deysi.

- Massó, Estevan.
- Mejía, Idalba.
- Morales, Orlando (Tiburón).
- Nole, Nelson.
- Ortega, Ada.
- Pachó, Caridad.
- Padilla, Milagro.
- Palácio Planche, Rogelio.
- Peña, Mirian.
- Pérez, Estevan.
- Pubillones Cabrera, Pedro.
- Qeral, José María. (Papa Qeral).
- Ramírez Ult, Israel.
- Ramírez, Aldo.
- Richard Braun, Benjamín.
- Rivero Roldan, Estrella del Mar.
- Rodríguez, Pérez Eugenio.
- Rodriles Martínez, Eglis.
- Salvent, Fausto.
- Soberón, Nidia.
- Suárez, Fernando.
- Teresa, Blanco Ana.
- Tudela Cata, Luís Enrique. Primer Inspector de Educación Física en la Antigua Región de Oriente.
- Valiente, Ramón.
- Vallejo, Tantan.

Comentaristas y Narradores deportivos: Emisoras SMKH y la SMKS. 1959-1966.

Era digno de escuchar por la radio de los guantanameros los sucesos y acontecimientos que en el ámbito deportivo se le transmitía a la población, las peleas de boxeo, los encuentros de béisbol, softbol, fútbol y muchos deportes que

continuamente expresaban el pasatiempo de los pobladores de esta ciudad. Comentaristas que bajo sus tutorías y los propios representantes llevaban a cabo una labor digna ellos como los que mencionaremos más adelante siempre serán recordados por la afición del deporte.

- **Calama, Rene.** Actualmente comentarista deportivo en la hermana provincia de Santiago de Cuba.
- **Canedo, Mike.**
- **Daniel Quevedo, José.**
- **Francisco Lebrico, Juan,** además también fue Árbitro de Boxeo.
- **Ibraín Boada Romero.**
- **Jover Máx, Pedro.**
- **Ruiz, Fondil Pedro.** Más conocido por Tite, comenzó como mozo de limpieza y terminó como comentarista deportivo. Mención merece Eddy Savón Morillo (hijo), quien ayudaba en la realización del guión de Fondil a poner los efectos y sonidos en los juegos de pelota.
- **Tudela Cata, Luís.**

Los Terrenos Deportivos: 1959-1966.

La ciudad enarbolada del entusiasmo legendario de la turbulencia agradecida del destino y de la propia naturaleza, encarnaba en predios y localidades de Guantánamo, la virginidad de los terrenos y espacios convertidos en campos de batalla para ejercer la práctica del deporte y sus recreos.

Eran muchos los locales deportivos, desde instituciones, terrenos públicos, privados, hasta espacios pequeños improvisados desde las propias casas de los pobladores, estos terrenos, dejaron una huella que marco el destino que hoy vivimos.

- ❖ **Área de Boxeo.** Donato Mármol No 157 entre Agramonte y Serafín Sánchez, local que en un tiempo fue apadrinado por la estrella local aficionada al Boxeo, Aracelis González.

- ❖ **Área de Educación Física y Baloncesto "José Maria Queral"**. Calle Calixto García y Narciso López.
- ❖ **Área de Ping Pong**. Círculo Social "Rubén López Sabariego".
- ❖ **Arena de Boxeo "La Valenciana"**, antiguo Cine Oriente.
- ❖ **Arena de Boxeo**. Paseo entre 4 y 5 Oeste.
- ❖ **Asilo de Mata Abajo**. Deporte Béisbol.
- ❖ **Asilo de San José**. San Gregorio y el 3 Sur. Deporte Béisbol.
- ❖ **Campo de Béisbol y Softbol "El Soberon"**. Ubicado en el 8 Sur entre Martí y Máximo Gómez.
- ❖ **Campo de Voleibol, Baloncesto y Judo "El Curato"**. Casa Parroquial Religión Católica Calle Pedro Agustín Pérez No. 964 entre Carretera y Emilio Giró.
- ❖ **Campo del Instituto de Segunda Enseñanza** (preuniversitario). Paseo y el 5 Oeste. Se practicaba, casi todos los deportes.
- ❖ **Campo Deportivo "El Ranchon"**. Ubicado en Serafín Sánchez y el 3 norte, donde está el Poligráfico "Juan Marínelo". Béisbol, Fútbol, Softbol y Crike.
- ❖ **Campo Deportivo** del antiguo Instituto de Segunda Enseñanza, actual Escuela de Economía. Ubicado en la calle Los Maceos y Ramón Pintó.
- ❖ **Campo Deportivo Escuela "La Salle" (Patio)**. Ubicada en Carlos Manuel No 752 entre Jesús del Sol y Prado. Se practicaba, Educación Física y Hamboll.
- ❖ **Campo Deportivo**. Calle Aguilera y esquina Serafín Sánchez. Deportes Baloncesto y Boxeo.
- ❖ **Cancha de Tenis de Campo**. Actual Academia de Suelos Salinos, a cargo del Sr. Cucho Balar.
- ❖ **Colegio "José de la Luz y Caballero, conocida como la Escuela del Dr. José Luís Molina. (Patio)** detrás de la actual Iglesia Bautista y por largo tiempo fue la Escuela José Miguel Aguayo, ubicada en Beneficencia y Crombet. Se realizaban Educación Física y Baloncesto.
- ❖ **Colegio americano "Sarah Ashhurst" (Patio)**. Campo de Educación Física, Actual Escuela "Rafael Orejón". Calle. Máximo Gómez No 857 entre Aguilera y Crombet.
- ❖ **Estádio deportivo "José Maria Queral"**. Martí entre Prado y Jesús Del Sol. Se jugaba Baloncesto, Voleibol, Fútbol, Educación Física y otras actividades deportivas.

- ❖ **Gimnasio de Boxeo**
- ❖ **Gimnasio de Boxeo (El Caballito).**
- ❖ **Gimnasio de Boxeo "José María Chibás".** San Lino entre Paseo y Narciso López.
- ❖ **Gimnasio de Boxeo.** San Gregorio entre 2 y 3 Norte de Félix Guevara.
- ❖ **Gimnasio de Boxeo.** San lino y Bernabé Varona de Félix Guevara.
- ❖ **Gimnasio de Judo.** Carretera entre Calixto García y Pedro Agustín Pérez.
- ❖ **Gimnasio de Judo.** Ubicado en la esquina de la Crombet y Pedro Agustín Pérez.
- ❖ **Gimnasio de Pesas "Hildo Romero",** Ubicado en la calle Pinto entre Calixto García y Los Maceos.
- ❖ **Hotel Cuba, Sala de Ajedrez.** Ubicado en la esquina de la Crombet y Pedro Agustín Pérez.
- ❖ **Sala de Billar de Tomas Brena.** Moncada y Emilio Giró.
- ❖ **Sala de Billar.** Agramonte entre Emilio Giró y Carretera.
- ❖ **Sala de Billar. Petít Miami.** Ubicada en la calle Crombet entre Pedro Agustín Pérez y Martí actual restaurante vegetariano.
- ❖ **Sala de Villar.** Carretera entre Santa Rita y San Lino.
- ❖ **Sala de Villar.** Cuartel y el I Sur.
- ❖ **Sala de Villar.** Paseo entre San Lino y Beneficencia.
- ❖ **Terreno de Béisbol "El Corral".** Paseo entre 11 y 12 Este.
- ❖ **Terreno de Béisbol "La Laguna".** 7 Norte entre máximo Gómez y Martí.
- ❖ **Terreno de Béisbol "La Maravilla".** 1 Oeste al 3, desde Donato Mármol hasta la Avenida.
- ❖ **Terreno de Béisbol "La Moderna"** calle Ahogado y el 10 Sur. Primero conocido como Cubanola y después fue Asilo de San José de la Montaña.
- ❖ **Terreno de Béisbol "La Paloma".** Paseo entre 2 y 3 Oeste.
- ❖ **Terreno de Béisbol y también se practicaba atletismo,** conocido con el nombre de "**Fomento**". Ubicado en Moncada y el 1 Norte (**Paradero**).
- ❖ **Terreno de Béisbol, Reparto Monona,** Actual Estadio Van Troi.
- ❖ **Terreno de Béisbol.** 2 Norte y el 5 Oeste. Conocido con el nombre de **Pastorita**.
- ❖ **Terreno de Béisbol.** Máximo Gómez entre 5 y 6 Norte, donde está ubicado el Juzgado actual.

- ❖ **Terreno de los Hermanos "La Salle"**. Ubicado en el 13 Norte y Luz Caballero. Deportes Béisbol, Softbol, Fútbol y otras actividades deportivas.
- ❖ **Terreno Deportivo "La Polar"**. Pedro Agustín Pérez y el 10 Norte. Deporte Béisbol.
- ❖ **Terrenos Club de la Granja Agropecuaria**.
- ❖ **Terrenos de Softbol**, donde jugaban los Bancarios. Carretera de Santa Maria frente al antiguo Aeropuerto.
- ❖ **Unión Club**. Calixto García esquina Aguilera, actualmente Fondos de Bienes Culturales. Se practicaba esgrima, judo, gimnasia, gimnástica entre otros.
- ❖ **Valla de Gallo de Luís Formen**. Oriente y Paseo, que también se realizaban confrontaciones de Boxeo.

Primeros Técnicos que realizaron el Curso emergente en la Escuela Superior de Educación Física de Ciudad de la Habana.

1961-1962.

- ❖ Armando Bueno Hechavarría. **Deporte Atletismo.**
- ❖ Eglis Rodriles Martínez. **Deporte. Voleibol**
- ❖ José Charón Frómeta. **Deporte Atletismo y Baloncesto.**
- ❖ Luís Manfugas. **Deporte Atletismo.**
- ❖ Manuel de Jesús Goire Jay. **Deporte Atletismo.**
- ❖ Pedro Pubillones Cabrera. **Deporte Baloncesto.**
- ❖ Rogelio Palacio Planche. **Deporte Atletismo.**

Nota: Eugenio Rodríguez Pérez en esta misma etapa, desarrolló curso de Educación Física en la antigua Republica Alemana. Isidoro Arocha, lo realizó en la hermana provincia de Santiago de Cuba y posteriormente se integró a las labores del magisterio en la localidad de Jamaica, es hasta el momento es el activista más viejo de Cuba con más de 105 años.

Atletas Destacados:

Jóvenes promesas que a lo largo de la historia han puesto en lo más alto del mundo las glorias del movimiento deportivo cubano, dígase elegantes figuras como el Tricampeón olímpico y seis veces campeón mundial de boxeo Félix Savón Fabre, la multi medallista en Juegos Olímpicos y mundiales Driulis González, Ángel Herrera, bicampeón olímpico, Silvia Chivás dos veces medallista en una Olimpiadas, María Caridad Colón primera mujer latinoamericana y de habla hispana titular olímpica, Hermes Ramírez medallista de plata en el relevo 4x100 en los Juegos Olímpicos de México 1968, Luís Mariano Deliz, bronce en el disco, Moscú 80 , Yumileisi Cumbá, campeona olímpica, Yargelis Savigne, la reyna del Salto largo, campeona mundial, Dayron Robles, recordista mundial y campeón olímpico entre otros que han demostrado el potencial y la calidad de este mundo maravilloso que el mundo reclama conocer.

Legendarios entrenadores:

Legendarios entrenadores Raúl Fernández Butriago (Lulo), José Maria Chivás Lastapier, Luís Enrique Tudela Cata, Roberto Mora Constanten, Félix González, Rogelio Palacio Planche, Arístides Cintra (Boy jabao), Armando Vera Vitilla, Fausto Salvant, Lorenzo, Sabourin Lores, Armando Bueno Hechavarría, Herlan San Juan Fernández, Rafael Carrión, Hildo Romero, José Maria Queral conocido como Papa Queral el más grande de los promotores del deporte guantanamero y muchos más que dieron a esta familia y a este pueblo una imagen nunca será borrada.

JUEGOS CENTROAMERICANO:

ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
100	38	16	154

En juegos Panamericanos:

81	40	32	153
----	----	----	-----

ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
-----	-------	--------	-------

Campeonatos mundiales Y COPAS DEL MUNDO:

ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
57	20	18	95

RESULTADOS EN JUEGOS OLÍMPICOS

ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
14	4	8	26

RESULTADOS EN JUEGOS PARALÍMPICOS

ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
5	3	2	10

ATLETAS	DEPORTES	EVENTO	PAIS	AÑO	MEDALLAS
Juan Omar Turro Moya	Atletismo	400m	Barcelona	1992	Oro
Juan Omar Turro Moya	Atletismo	100m planos	Barcelona	1992	Plata
Juan Omar Turro Moya	Atletismo	200m	Barcelona	1992	Bronce
Juan Omar Turro Moya	Atletismo	200 m/p	Atlanta	1996	Oro
Juan Omar Turro Moya	Atletismo	400 m/p	Atlanta	1996	Oro
Liudis Massó Belicé	Atletismo	Disco	Atlanta	1996	Oro
Liudis Massó Belicé	Atletismo	Jabalina	Atlanta	1996	Plata
Liudis Massó Belicé	Atletismo	Disco	Sydney	2000	Oro
Noralvis de La Heras Chivás	Atletismo	Bala	Atenas	2004	Bronce
Freddy Durruty	Atletismo	400 m/p	Beijin	2008	Plata

Juegos Olímpicos de la Juventud hasta el 2010.

ORO	PLATA	BRONCE	TOTAL
1	1	-	2



**PROYECTO DE INTEGRACIÓN DE COLECTIVOS INMIGRANTES EN EDAD
ESCOLAR A TRAVÉS DEL DEPORTE**

Dra. Eur. Gema Sáez Rodríguez

Universidad Complutense de Madrid

RESUMEN

A través de este artículo, se plantea un proyecto de integración de jóvenes que por una u otra causa estén en situación de marginación. Es una realidad que cada vez es más frecuente, la inclusión de alumnos inmigrantes en las aulas de los centros escolares, con lo que eso conlleva. Muchas veces, es necesaria una adaptación a nuestro sistema educativo y a nuestras propias costumbres. A través de este proyecto basado en el deporte, se intenta que, junto con la labor de la escuela, se encuentre otra vía de integración a chavales que, muchas veces, se ven inmersos en problemas de tipo social. Lo que se propone con este proyecto es mostrar el deporte como vía de integración y relación con los demás para así poder tener dos beneficios: mejora de la salud del individuo y la propia integración social en nuestro país. En primer lugar se realiza en una zona de Madrid y posteriormente se trasladaría al resto de la Comunidad, habiendo corregido todos aquellos problemas que hayan surgido y planteado las mejoras oportunas.

PALABRAS CLAVE: deporte, integración, marginación, jornadas deportivas, inmigrantes.

ABSTRACT

Through this article, we propose an integration of young people who for whatever reason are in marginal situations. It is a reality that is becoming more common, the inclusion of immigrant students in the classrooms of schools, with what that entails. Often it is necessary to adapt our education system and our own customs. Through this project based on the sport, it is intended that, along with the work of the school is another way of integration to kids who, often, are immersed in social problems. What is proposed with this project is to show the sport as a means of integration and relationships with others in order to have two benefits: improved health of individuals and social integration itself in our country. First performed in an area of Madrid and later would move to the rest of the Community, having corrected all problems encountered and proposed appropriate improvements

KEYWORDS: sport, integration, marginalization, sports days, immigrants.

1. INTRODUCCIÓN

La práctica de actividades físicas es uno de los fenómenos sociales de más impacto en la sociedad imperante hoy en día¹. Son muchos los beneficios que reporta al ser humano con su práctica y así hay estudios^{2,3} que constatan éstos de forma que se mejora tanto la salud del individuo como la calidad de vida. Aparte de los beneficios que tiene, hay que considerar asimismo los factores de los que previene, así enfermedades propias de una sociedad sedentaria han pasado a un segundo plano gracias a la conjugación de esta mentalidad deportiva junto con un apoyo científico-médico que han hecho que cada vez tenga mayor importancia y repercusión social el hecho de relacionar la salud con la práctica deportiva.

El ejercicio realizado de una forma regular, aporta beneficios a cualquier edad y en cualquier estado, tanto desde la infancia hasta la vejez, desde una persona sana a otro con una pequeña alteración, una persona obesa o una persona asmática, etc⁴. Cada colectivo tendrá su propio interés en la realización de actividades físico-deportivas, y así los niños y en algunos casos los adolescentes lo que demandan son actividades lúdicas que les permita realizar el deporte que les gusta mientras se relacionan con los demás, y los adultos y ancianos lo que buscan es una mejora de la calidad de vida y ocupación del tiempo libre.

La edad escolar y en especial la adolescencia es un período de gran inestabilidad emocional, sentimental e incluso intelectual. Es importante desarrollar hábitos que permitan a los jóvenes forjar su identidad y sentirse integrados en la sociedad en estas edades. Uno de ellos es el de la práctica deportiva fuera del horario escolar⁵.

¹ ZAGALAZ SÁNCHEZ, M.L. *Corrientes y tendencias de la Educación Física*. Barcelona: INDE, 2001.

² RAMÍREZ SILVA, W., VINACCIA ALPI, S., RAMÓN SUÁREZ, G. "El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico.". *Revista de estudios sociales*. 2004, núm. 18, p. 67-76.

³ MARTÍNEZ HERNÁNDEZ, J.A., VARO CENARRUZABEITIA, J.J., MARTÍNEZ GONZÁLEZ, M.A. "Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo". *Medicina clínica*, 2003, Vol. 121, núm. 17, p. 665-672.

⁴ APARICIO GARCÍA-MOLINA, V., ANA CARBONELL BAEZA, MANUEL DELGADO FERNÁNDEZ. "Beneficios de la actividad física en personas mayores". *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 2010, núm.40, p. 556-576.

⁵ ROLANDO SCHNAIDLER, E. "La presencia de la lógica deportiva en la actividad física escolar.". *Lecturas: Educación física y deportes*, 2005, núm. 82.

Actualmente es conocida por todos, la existencia de un gran número de inmigrantes en la sociedad de hoy en día. Es frecuente ir a los centros educativos públicos y ver cómo gran parte del colectivo de alumnado es procedente de otros países. Este colectivo a veces se ve inmiscuido en dos misiones, una la de poder llevar a cabo actividades normales como cualquier ciudadano nativo y otra y quizá la más importante sentirse aceptado por la sociedad, que en algunos casos presenta algunas trabas a este hecho.

También es frecuente la situación de ver a chicos de 14,16 años en la calle tras la jornada escolar en algunos casos hasta altas, bien sea por motivos familiares o por cuestiones de marginación.

A través de este proyecto, se propone un plan de actividades físico-deportivas dirigido a los jóvenes inmigrantes de Madrid.

2. JUSTIFICACIÓN DEL PROGRAMA

El programa que se pretende desarrollar permite integrar al colectivo inmigrante joven de una zona de Madrid en la sociedad a través de actividades deportivas realizadas en sus centros de estudio, es decir, en los Institutos de Educación Secundaria (I.E.S.). Lo que se busca es realizarlo en una zona y cuando se vean sus beneficios y problemas, ampliarlo al resto del municipio más adelante habiendo visto lo acontecido en una zona de la capital y tratando de mejorar los aspectos que así lo requieran. Una vez lograda la aplicación hacia la región de Madrid se pasará a desarrollar en toda la Comunidad.

En él, las actividades que se van a desarrollar son principalmente entrenamientos de los diferentes deportes (fútbol-sala, baloncesto, judo y voleibol) y partidos contra colegios o otros centros de la zona. Las actividades se van a desarrollar en los Institutos de Educación Secundaria y en otros Colegios contra los que jueguen los partidos

El proyecto se buscará que esté subvencionado en su totalidad por la Junta Municipal así como por Federaciones de los deportes respectivos. La primera se encargará de los sueldos (que será un sueldo simbólico más que nada para cubrir gastos de transporte, ya que lo que se les ofrece a los monitores es la subvención por parte de las federaciones del curso de 1ª Nivel de cada deporte) y material destinado a monitores, y las segundas son las encargadas de distribuir el material necesario a cada centro así como los desplazamientos e imprevistos que puedan suceder. Del mismo modo, y como se ha comentado, ofrecen la realización del curso de entrenador de forma gratuita por la prestación de los servicios al proyecto.

Los protagonistas de este programa son los jóvenes inmigrantes tanto de dentro de los institutos como de fuera, que por iniciativa propia quieran practicar deporte y relacionarse con los demás, pudiendo participar en diferentes competiciones deportivas.

El programa no sólo ha de centrarse en que los jóvenes inmigrantes se integren en la sociedad a través del deporte, sino en presentar la actividad física como una opción de vida sana y de ocupación del tiempo libre, que fomente su formación integral, sus valores, su compañerismo para con los demás y el respeto por las instalaciones, el material y el resto de colectivo que participa en el mismo.

En este proyecto se plantea la competición como una herramienta más en el proceso de enseñanza- aprendizaje, pero no como la única, puesto que si se anteponen los valores citados anteriormente se trataría de deporte de alto rendimiento, y lo que se busca es deporte de integración social.

Se entiende que la verdadera dimensión del deporte no acaba en la práctica de una actividad física, sino que se plantea en una dimensión lúdica y formativa, entendiendo que el deporte adquiere su máxima expresión cuando se convierte en un poderoso vehículo de transmisión de valores y actitudes.

Bajo la denominación de "juego limpio", se quiere plasmar una forma de sentir y de actuar en este programa.

- **VENTAJAS SOCIALES**

Uno de los objetivos que se persiguen en este programa es la integración de los jóvenes inmigrantes en la sociedad así como un conocimiento de las normas y cultura de nuestro país. Todo esto se puede dar gracias a las relaciones que permite tener el deporte, tanto con los compañeros como con el adversario. Son muchos los valores que se trabajan en este aspecto, y así se puede ver en el respeto por los adversarios y el material, el compañerismo para con los compañeros, la empatía, el juego limpio, etc.

La práctica del deporte básicamente está basada en las condiciones físicas del individuo, dejando de lado aspectos como la raza, religión, estatus, nivel socio-económico, etc., por lo que implica que no se da tanta importancia al color de piel o lugar de procedencia como lamentablemente pasa en la sociedad actual. Otro aspecto en el que se observa cómo se consigue la integración a través del deporte.

- **VENTAJAS PSICOLÓGICAS**

La práctica de actividades deportivas reporta al individuo un alto grado de satisfacción personal y mejora de autoestima, lo cual llevado a nuestro proyecto implica que muchos chicos se "olvidan" de los problemas que tienen en casa, algunos incluso en la calle, al menos durante los entrenamientos y las competiciones.

Como se ha comentado en el punto anterior también supone una sensación de integración por parte del chico al verse inmiscuido en una labor de equipo (sobre todo en deportes colectivo) o en una autonomía personal (en los deportes individuales como el judo).

- **VENTAJAS FISICO- FISIOLÓGICAS**

Las actividades que se plantean a desarrollar van a permitir a los chicos mejorar su condición física, una mejora de la calidad de vida y sobre todo una forma de combatir uno de los problemas más frecuentes de la adolescencia en la actualidad, la obesidad.

La práctica de los deportes, también van a servir a los jóvenes para canalizar gran parte de la energía de que disponen en su organismo y les hace tener la vitalidad que tienen.

3. OBJETIVOS

• GENERALES

Los objetivos generales que se plantean en la creación de este proyecto son principalmente dos:

- Incidir en el tiempo de ocio de los alumnos a través de la práctica deportiva.
- Propiciar la apertura de los I.E.S. en horario de tarde.

• ESPECÍFICOS

Una vez señalados los objetivos generales del plan de actuación se proponen los siguientes específicos:

- Fomentar las actividades deportivas en el colectivo estudiantil de los I.E.S.
- Integración de los inmigrantes de la zona de Madrid en el deporte.
- Fomentar las relaciones entre los estudiantes, independientemente de su etnia, raza, religión, nivel cultural y nivel socio-económico.
- Concienciar a los jóvenes de la importancia de la realización de actividades deportivas para el mantenimiento y mejora de la salud.
- Tratar de ocupar a los jóvenes que pasan parte de su tiempo libre en la calle con actividades físico-deportivas.
- Fomentar las actividades y trabajo en grupo.
- Continuar el proceso de formación de los jóvenes, no sólo intelectualmente sino física y corporalmente.

4. METODOLOGÍA

En la metodología de enseñanza en este proyecto se da una simbiosis perfecta entre coordinadores y monitores, que deben formar un grupo de trabajo con un fin común, en el que la planificación de todos los elementos sea conocida y realizada por ambos. Cada uno tiene su cometido, aunque el trabajo en equipo debe estar presente en todo momento.

Entre los dos deben:

- Planificar la temporada.
- Marcar unos objetivos.
- Organizar los recursos.
- Asegurarse de que el proceso E-A, se ajuste a los objetivos del programa.
- Realizar un análisis al final de la temporada para ver los objetivos que se han cumplido, así como las posibles mejoras de cara al año siguiente.

La figura del monitor en este proyecto, es clave para el éxito del programa, puesto que es el contacto directo con los jóvenes en el proceso de enseñanza – aprendizaje, y la gran parte de los logros que obtenga el programa depende de la labor docente y educativa de los monitores. Desde el primer momento debe respetar las actitudes, intereses, inquietudes y capacidades físicas de los chicos ya que se está participando de forma activa en la formación integral de los jóvenes. Se debe servir de los entrenamientos y las competiciones para fomentar todos los valores que emanan de la práctica del deporte como esfuerzo, socialización, solidaridad, compañerismo, respeto, etc.

Otro de los objetivos que se persiguen para el monitor, es el de unir al concepto de persona el de deportista, tratando de crear rutinas propias del deporte como puede ser el placer por la actividad física, en otras palabras, el desarrollo de la capacidad de movimiento corporal o de manejo de objetivos como una evolución de las capacidades condicionales y coordinativas.

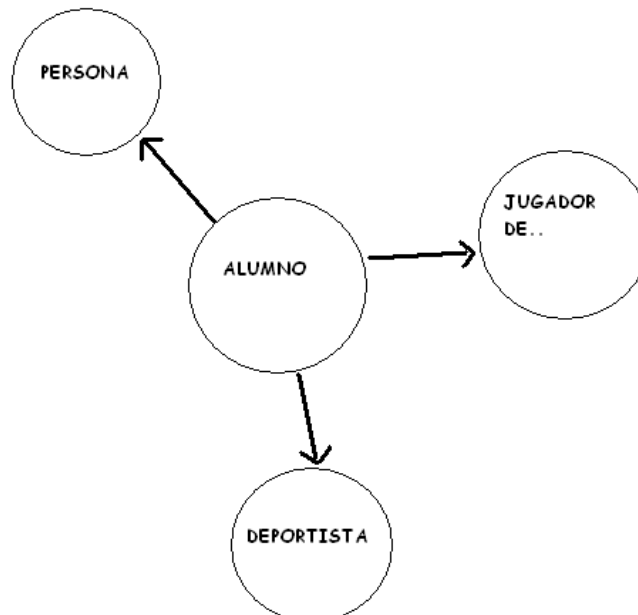
Como responsabilidades del monitor, se encuentran:

- Entrenar a los alumnos asignados durante 4 horas semanales.
- Dirigir los partidos.
- Educar en valores deportivos a los alumnos.
- Actuar según el protocolo en caso de accidente.
- Cuidar el material que le sea facilitado.
- Acompañar a los alumnos en los desplazamientos.

Las observaciones pedagógicas a tener en cuenta por parte del monitor se resumen en:

- Explicar las reglas básicas del deporte.
- Presentar de forma gradual los principios de acción del deporte.
- Rápidamente poner a los alumnos a jugar.
- Observación durante el juego.
- Reforzar comportamientos positivos.

En cuanto a la figura del alumno, tiene que estar clara desde el primer momento:



LOS ALUMNOS SON LOS GRANDES PROTAGONISTAS DE ESTE PROYECTO, PERO SIN EL TRABAJO DE MONITORES Y COORDINADORES SERÍA IMPOSIBLE INTENTAR ALCANZAR LOS OBJETIVOS QUE SE BUSCAN

5. TEMPORALIZACIÓN

El proyecto se va a desarrollar en el período que va desde Octubre a Mayo, por lo que se trata de una temporalización a largo plazo, ya que abarca un período de tiempo de 8 meses, que se convertirán en 7 de actividad real, puesto que en las vacaciones de Navidad y Semana Santa no se realiza labor alguna.

Días de actividad	Dos días a la semana
Horario de actividad	16.00 h – 18.00 h
Meses de actividad	Octubre - Mayo

6. MEDIOS Y RECURSOS

- **HUMANOS**

Se contará con las siguientes personas para el proyecto:

- Monitores

Son los que se encargan de estar al frente de los equipos, entrenamientos y organización de partidos. Habrá un monitor para cada equipo. Todos los monitores deben tener al menos el título de monitor de iniciación que lo acredite como tal para poder desarrollar su labor.

- Coordinador de Centro Educativo

En cada I.E.S. habrá un coordinador, que se encargará de dirigir y organizar a todos los equipos inscritos en el mismo, y supervisar la labor del monitor de cada deporte. Tendrá que ser obligatoriamente, una persona que trabaje de profesor en el centro, preferiblemente el profesor de Educación Física.

- Delegados de las Federaciones Madrileñas Deportivas

Habrá una persona de cada Federación que esté dirigiendo el proyecto y será en encargado de facilitar los recursos, así como subsanar aquellos problemas que puedan derivar del proyecto.

- Coordinador Deportivo desde la Junta Municipal

Es el encargado de desarrollar todo el proyecto de integración de los inmigrantes de la zona y delegar las actuaciones a los distintos estamentos del programa.

• **INSTALACIONES**

En cuanto a las instalaciones, cada I.E.S. proporciona aquéllas de las que disponga para la realización de las actividades deportivas.

Las actividades como el judo, se desarrollan siempre en los gimnasios de cada I.E.S. que suelen estar dotados de tatamis o colchonetas y amplios espacios.

• **MATERIALES**

Se contará con el siguiente inventario de material para nuestro proyecto:

- Material específico de cada deporte (balones, kimonos de judo, etc.)
- Equipamiento deportivo (canastas, porterías, tatamis, etc)
- Vestimenta deportiva gratuita, tanto para jugadores (equipaciones), como para monitores y coordinadores (polo y mochila).

7. FORMACIÓN DE COLABORADORES

Como se ha comentado anteriormente, los colaboradores, en este caso los monitores deben tener una mínima formación. Ésta va a venir dada por la posesión de al menos el título de monitor (iniciación) del deporte específico.

La organización impartirá una semana antes del comienzo de la actividad 5 sesiones formativas a los distintos trabajadores, tanto monitores, como coordinadores de centro. En ellas, principalmente se van a explicar cuáles son los propósitos y objetivos del proyecto y las directrices que hay que tener en cuenta para trabajar con los jóvenes. Va a tener un enfoque desde el principio hacia una educación en valores a través del deporte, dando gran libertad a los monitores para que desarrollen su labor sin imposiciones estrictas de formas de actuar, de manera que cada uno se adecuará al grupo con el que trabaje y a las necesidades que tengan. Como el proyecto no se basa en el rendimiento, no se va a exigir a ningún monitor buenos resultados deportivos, hay que recordar que lo que prima es que lo chicos se lo pasen bien mientras hacen deporte con otros compañeros.

Al menos una vez al mes se van a reunir el coordinador de Centro con los monitores, para tratar temas como la existencia de problemas, progresión del grupo y logro de objetivos a corto plazo.

Del mismo modo, cada dos meses se realizarán dos reuniones. La primera tendrá lugar entre los coordinadores de centro y los delegados de las federaciones, para ver la evolución del proyecto y posibles mejoras en cuanto a recursos sobre la marcha en función del funcionamiento. La otra reunión se dará entre los coordinadores de centro y el Coordinador Deportivo de la Junta Municipal, con motivo de informar sobre el progreso del programa y subsanación de posibles problemas.

Por último, al finalizar el programa, cada monitor debe hacer un pequeño informe sobre su labor desarrollada. En él, deben constar aspectos tanto relacionados con la organización -el material de que ha dispuesto, buena trabajo con su coordinador de centro, etc- como con el desarrollo del proyecto -si ha podido desarrollar los objetivos

planteados, si ha contado con la colaboración de los jóvenes, etc. Todo ello está encaminado a realizar una evaluación final por parte de unas de las personas más importantes que forman parte del proyecto -como son los monitores- y, sobre todo con la vista puesta en la edición del año siguiente, para plantear posibles mejoras que hagan que cada vez el proyecto tenga más impacto social.

8. ACTIVIDADES MULTIPROPÓSITO

El programa contará con las siguientes actividades:

- Fútbol-sala.
- Baloncesto.
- Voleibol.
- Judo.

Las categorías en las que se dividen los deportes son:

- Comprendidos entre 12 y 14 años
- Comprendidos entre 15 y 18 años

Los entrenamientos se realizarán dos días a la semana en horario extraescolar, desde las 16.00 h hasta las 18.00 h en las instalaciones de los Institutos.

Los partidos comenzarán a partir del mes de enero y se van a jugar contra colegios o Institutos de la zona. La labor de concentrar los mismos, recae en manos del monitor de cada equipo previa aceptación del coordinador de centro. El monitor se pone en contacto con el encargado de deportes del colegio o centro rival y propone la realización de un partido entre ambos equipos. Intentará que se jueguen tanto en el Instituto como en los otros centros, y los horarios en que van a tener lugar serán jueves o viernes por la tarde (el horario es a conveniencia de ambos equipos).

9. ACTIVIDADES COMPLEMENTARIAS

Aparte de los partidos, que a partir de enero forman parte del proyecto, se van a realizar otras actividades.

En primer lugar se van a tener lugar unas competiciones individuales en los deportes colectivos. Se van a desarrollar una en el mes de enero y otra en abril. Los ganadores de cada una llegarán a una final que tendrá lugar en el mes de mayo y servirá para determinar el campeón de las competiciones individuales. Éstas van a ser:

- Baloncesto
 - Tiro
 - Habilidad
 - 1x1

- Fútbol-sala
 - Dominio de balón
 - Puntería
 - Circuito de habilidad

- Voleibol
 - Dominio de la técnica
 - Puntería en el saque

Otra actividad en la que van a poder participar los jóvenes inscritos en el programa, va a ser la asistencia gratuita a partidos de competición oficial de las ligas profesionales de los distintos deportes. Van a ser las federaciones madrileñas, a través de las españolas, las que van a conceder un número de invitaciones a los institutos para asistir a los partidos que tengan lugar en nuestra comunidad, de forma que los chicos puedan acceder a los mismos de forma gratuita.

10. EVALUACIÓN DEL PROGRAMA

Se van a realizar distintas evaluaciones para obtener una visión global de lo que ha sido el programa y cómo se ha desarrollado en todo su conjunto. En primer lugar, cada monitor va a tener un listado con todos los jugadores, de forma que al comenzar cada clase-entrenamiento va a anotar los que han faltado (no se trata de un control de asistencia como los que se hacen en la escuela, sino que es un tema más evaluativo que de control, si bien decir, que es conveniente que los chicos asistan con regularidad al programa por lo que se les aconsejará y en algunos casos se les hará cierto hincapié en que no falten a las sesiones). Este informe de asistencia se lo va a dar al coordinador de centro cada mes, para que vaya elaborando los informes de absentismo.

Otra evaluación que se va a llevar durante la duración del proyecto es sobre las competiciones. Éstas al ser una herramienta más en el proceso de enseñanza-aprendizaje, se van a utilizar como el "evento" en el que se van a poder aplicar todo lo aprendido durante el proyecto. La valoración se considerará positiva cuando la distribución del tiempo de juego sea equitativa para todos y cuando se consiga que los alumnos quieran ganar pero NO lo antepongan a los objetivos del programa. El encargado de hacer la valoración es el monitor, por lo que ésta será sobre su actuación y la de los jóvenes.

Por último, se van a pasar cuestionarios a los chicos que participan para que puedan evaluar la actuación de los monitores en cuanto al trato con ellos, motivación, actitudes, interés por las actividades, implicación y sobre todo mejoras que proponen de cara al año siguiente.

Un aspecto que se podría tener en cuenta también, es si el número de chicos que empieza participando es el mismo o parecido que el que acaba, pero dado que durante la temporada se prevee que haya un cierto número de bajas por diversos motivos (chicos que vuelven a su país, imposibilidad de ir al centro, motivos familiares, y otros) no se va a tomar como dato de referencia. Lo que sí puede ser un indicativo positivo, es el hecho de que durante el desarrollo del programa haya nuevas

incorporaciones en las actividades, ya que eso vendría propiciado por la buena labor de los monitores que motivan a los jóvenes de forma que éstos hacen lo mismo con sus amigos del instituto y les animan a participar.

11. BIBLIOGRAFÍA

- APARICIO GARCÍA-MOLINA, V., ANA CARBONELL BAEZA, MANUEL DELGADO FERNÁNDEZ. "Beneficios de la actividad física en personas mayores". *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 2010, núm.40, p. 556-576.
- MARTÍNEZ HERNÁNDEZ, J.A., VARO CENARRUZABEITIA, J.J., MARTÍNEZ GONZÁLEZ, M.A. "Beneficios de la actividad física y riesgos del sedentarismo". *Medicina clínica*, 2003, Vol. 121, núm. 17, p. 665-672.
- RAMÍREZ SILVA, W., VINACCIA ALPI, S., RAMÓN SUÁREZ, G. "El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico:". *Revista de estudios sociales*. 2004, núm. 18, p. 67-76.
- ROLANDO SCHNAIDLER, E. "La presencia de la lógica deportiva en la actividad física escolar.". *Lecturas: Educación física y deportes*, 2005, núm. 82.
- ZAGALAZ SÁNCHEZ, M.L. *Corrientes y tendencias de la Educación Física*. Barcelona: INDE, 2001.



ASMA Y NATACIÓN: VENTAJAS E INCONVENIENTES

Bárbara Rodríguez Rodríguez

Universidad Alfonso X El Sabio

RESUMEN

Con este trabajo se pretende plasmar la relación existente entre el asma y la actividad física, concretamente en la natación, diferenciando los beneficios y los inconvenientes que tiene la práctica de este deporte. Entre las conclusiones obtenidas, se llega a la de que puede ser uno de los más beneficiosos para las personas asmáticas, siempre y cuando se realice de forma adecuada, teniendo en cuenta el tratamiento de la propia persona, las medidas preventivas pertinentes, y conociendo el procedimiento de actuación en caso de que se produzca una crisis, aspectos que se deben de considerar en cualquier actividad física. Además de esto, también se destaca que en las edades tempranas se debe de controlar bastante el tiempo de permanencia en la piscina, debido a que los productos clorados utilizados para la desinfección del agua son dañinos para las vías respiratorias y, en estas edades, en que los niños se encuentran en desarrollo, un tiempo excesivo de permanencia puede provocar que en un futuro padezcan asma.

PALABRAS CLAVE Asma, AIE, actividad física, deporte, natación

ABSTRACT

This work aims to explain the relationship between asthma and physical activity, particularly in swimming, differentiating the benefits and drawbacks of the practice of this sport. Among the conclusions drawn, it can be stated that this sport may be one of the most beneficial for asthmatics, as long as it is done properly, taking into account the treatment of each person, preventive actions, and knowing the procedure for action in case of a crisis, issues to be considered in any physical activity. Besides this, it is also remarkable that in the early ages is very important to control the residence time in the swimming pool because chlorine products used to disinfect water are harmful to the respiratory tract and, in this age, in which children are developing their body, a residence time too long may cause in the future to suffer asthma.

KEYWORDS: Asthma, AIE, physical activity, sport, swimming.

1. INTRODUCCIÓN

Antiguamente en la sociedad se consideraba la práctica de actividad física o deporte como inadecuada para las personas que padecían asma. Actualmente se han realizado estudios que muestran la importancia del ejercicio físico en personas asmáticas como medio para mejorar la condición física, la confianza en uno mismo, la independencia social, la disminución de la dosis de medicamentos y la integración social, por lo que se puede considerar que el ejercicio físico puede ayudar a las personas con asma a tener una mejor calidad vida.

Aun así, en la actualidad, todavía se sigue teniendo un pensamiento de sobreprotección hacia las personas asmáticas en relación con la práctica de actividad física y deporte, creando en ellas un cierto rechazo hacia el ejercicio físico, como medio de evitar la posible crisis asmática. Esto puede ser debido al desconocimiento actual de dicha enfermedad.

1.1. Asma bronquial

El asma es una enfermedad pulmonar obstructiva crónica que se caracteriza por un proceso inflamatorio de las vías aéreas, en el que participan, en gran medida, mastocitos, eosinófilos y linfocitos T, desencadenando una hiperreactividad bronquial. Esto tiene como consecuencia un estrechamiento de los conductos aéreos, provocando una dificultad en la entrada y salida de aire de los pulmones, lo que se denomina broncoespasmo. Además, se produce un exceso de moco en las vías aéreas, contribuyendo aún más a dicha obstrucción.

En función de factores etiológicos, se describen dos tipos de asma:

- Asma extrínseco, está relacionado con la historia personal y/o familiar de enfermedad alérgica. Siendo, de las personas que padecen asma, aproximadamente un 80% de los casos.

- Asma intrínseco, se asocia con la sensibilidad al ácido acetil salicílico. Suele aparecer, aproximadamente en el 20% de los casos, en personas adultas que nunca habían padecido asma.

Las crisis asmáticas se pueden producir debido a diversos factores, como un aumento de la contaminación en el ambiente, la presencia de alguna sustancia alergénica, por infecciones del aparato respiratorio, la sensibilidad a algún tipo de medicamento, algún estímulo emocional, o el ejercicio físico.

1.2. Asma inducido por el ejercicio

La crisis asmática generada por la práctica de actividad física se denomina asma inducido por el ejercicio (AIE). Durante el ejercicio de intensidad y duración variable (de más de 2 minutos aproximadamente), o en un periodo que varía entre 15 minutos o 8 minutos tras su finalización, se produce un descenso de más de un 10% del flujo espiratorio forzado en un segundo basal, disminuyendo así la función pulmonar. Produciéndose además una obstrucción aguda bronquial (broncoespasmo) transitoria, con personas que padecen de hiperreactividad bronquial. La crisis asmática dura entre 3 y 7 minutos en función de la persona.

El AIE puede producirse debido a un esfuerzo intenso en ambientes fríos y secos. Aunque no se conoce el mecanismo exacto por el que se genera el broncoespasmo, según varios estudios se producen diversos procesos fisiológicos que lo desencadenan. Debido a un aumento de la ventilación durante el esfuerzo (hiperventilación) el aire que entra en las vías aéreas no puede calentarse y humedecerse, causando un efecto térmico que produce una pérdida de calor, generando una expansión rápida del volumen sanguíneo de la vasculatura peribronquial y provocando también una evaporación en la mucosa respiratoria, la pérdida de H₂O a través del epitelio de las vías respiratorias provocando deshidratación, y un cambio en la osmolaridad por esa misma evaporación del agua, desencadenando así el broncoespasmo.

Actualmente muchas personas no han sido diagnosticadas de AIE, por lo que se pueden dar ocasiones en las que la persona, tras realizar un esfuerzo físico, tenga signos de una crisis asmática, y no se sepa cómo actuar, ya que se desconoce el motivo de dichos signos. La clínica habitual que caracteriza a la crisis asmática inducida por el ejercicio suele ser de tos seca, sibilancias, disnea, dolor u opresión torácica y dificultad respiratoria. También pueden aparecer como signos de crisis, aunque menos común, una epigastralgia, cefalea, fatiga, o calambres musculares.

A la hora de realizar una actividad física o deportiva con personas que padecen de AIE, se deben llevar a cabo una serie de medidas preventivas:

- Adecuación del tipo de ejercicio: se debe ajustar el tipo de ejercicio físico a la persona asmática, en función de sus características y el grado de severidad de la enfermedad. Siendo más recomendable un ejercicio físico de tipo intermitente, con una baja intensidad, y duración de entre 15 minutos.
- Calentamiento: es importante realizar un buen calentamiento debido a la taquifilaxia que se genera como consecuencia del ejercicio físico, es decir, tras generarse una crisis asmática, después de un esfuerzo físico, se produce un periodo de entre 2 horas, llamado periodo refractario, en el que, incluso realizando ejercicio físico, habrá mucha probabilidad de que no vuelva a aparecer una crisis asmática hasta pasado ese tiempo. Por lo que si la persona realiza un adecuado calentamiento previo, posteriormente se encontrará en el periodo refractario, y por lo tanto habrán disminuido las probabilidades de que se vuelva a producir dicha crisis.
- Adecuación del ambiente: es conveniente tener en cuenta el lugar en el que se realiza el ejercicio físico, evitando que la persona asmática se exponga a los diversos desencadenantes del broncoespasmo, como pueden ser lugares con bajas temperaturas y mucha sequedad, con polvo, polen, etc.
- Previa inhalación de un Beta Adrenérgico: la utilización de la medicación prescrita previamente por el médico.

Si se ha producido una crisis asmática, el procedimiento de actuación debe ser, en primer lugar, actuar de forma calmada tranquilizando a la persona, parando el ejercicio, e impidiendo que haya gente que pueda generar a la persona una sensación de agobio, y después asegurarse de suministrar la medicación necesaria (broncodilatador) para que cese la crisis. Si se ha conseguido solucionar se podría reanudar el ejercicio con una disminución de la intensidad.

1.3. Asma y natación

El ejercicio físico puede ser uno de los desencadenantes de las crisis asmáticas pero, a su vez, su realización aumenta las cualidades psíquicas y físicas de los asmáticos y, aunque no se han encontrado estudios que manifiesten que el ejercicio físico mejora esta enfermedad, tampoco se ha expresado lo contrario, y sí se ha mostrado que mejora la calidad de vida de dichos pacientes. Por lo tanto, llevando a cabo las medidas preventivas pertinentes y un buen tratamiento, sería conveniente que las personas asmáticas realizasen algún tipo de actividad física o deporte.

Entre los deportes que se consideran más adecuados para los pacientes asmáticos se encuentra la natación en piscina cubierta. Esto se relaciona con las características del propio deporte y el medio en el que se practica, ya que, como se ha señalado anteriormente, las crisis asmáticas suelen generarse en ambientes fríos y secos y el entorno en el que se realiza dicho deporte es caluroso y húmedo.

Por el contrario, hay investigaciones que afirman que la natación puede influir en la aparición del asma, debido a que las sustancias utilizadas para desinfectar el agua pueden ser nocivas para las vías respiratorias, generando una mayor sensibilidad en los tejidos pulmonares, y la inflamación bronquial que se producen en las crisis asmáticas suele ocasionarse por una hipersensibilidad en las vías respiratorias, por lo que los nadadores se vuelven más sensibles a los agentes medioambientales, pudiendo así desarrollar asma.

La natación es el deporte en el que se localiza un mayor número de asmáticos, esto puede ser debido a uno de los dos aspectos que se han mencionado anteriormente, es

decir, que las propias personas que padecen esta enfermedad hayan decidido practicar este deporte por las buenas condiciones de calor y humedad en las que se lleva a cabo, o bien que personas que no padecían asma comiencen a practicar la natación y hayan originado dicha enfermedad por la continua exposición a productos químicos que sensibilizan las vías respiratorias.

Es conveniente distinguir los beneficios que se producen con la práctica de la natación como deporte frente a los efectos perjudiciales que genera la exposición a las sustancias desinfectantes utilizadas en las piscinas.

2. VENTAJAS DE LA NATACIÓN EN EL ASMA

En la actualidad, como se ha expresado anteriormente, uno de los deportes más recomendados para las personas asmáticas es la natación.

Se han estudiado diversos aspectos que contribuyen a que este deporte sea beneficioso para los asmáticos.

En primer lugar, un ambiente cálido y húmedo contribuye al retraso en la aparición de una crisis asmática, esto es debido a que, cuando el individuo realiza un esfuerzo físico, comienza a hiperventilar, produciéndose un enfriamiento y una deshidratación de las vías aéreas que provocan una mayor constricción bronquial, generándose así la crisis; por lo tanto, si el medio en el que se está realizando ese esfuerzo es de las características antes nombradas, se podría evitar en mayor medida ese enfriamiento y pérdida de humedad, a esto se le denomina "principio hidrodinámico de humidificación del aire".

Por otro lado, esta deshidratación que se produce es debida a la evaporación de la mucosa pulmonar, por lo que la posición horizontal en la que se practica dicho deporte ayuda a que se movilice la mucosa de la parte inferior de los pulmones, contribuyendo así a una menor deshidratación en las vías respiratorias.

También, la práctica de la natación produce un incremento de la capacidad aeróbica de los asmáticos, por lo que tiene efectos positivos sobre su función pulmonar, contribuyendo además a una mejora del consumo de oxígeno máximo y la frecuencia cardiaca máxima. Este desarrollo de su condición física permite que el individuo pueda someterse a mayores intensidades de esfuerzo, pudiendo prevenir que se genere una crisis asmática al realizar un ejercicio físico, ya que su organismo está más preparado para someterse a mayores estímulos de entrenamiento. La práctica de la natación produce una mejora en la calidad de vida de los asmáticos, esto seguramente sea debido a las mejoras que se han producido, debido al entrenamiento, en el organismo de la persona que padece esta enfermedad.

3. INCONVENIENTES DE LA NATACIÓN EN EL ASMA

La natación se practica habitualmente en piscinas cubiertas. Estas necesitan una serie de productos de cloración para desinfectar el agua, los cuales generan diversos gases irritantes y dañinos para las vías respiratorias; al aspirar dichos gases o ingerir dichas sustancias se pueden alterar negativamente las barreras epiteliales del pulmón, causando efectos crónicos en las vías aéreas y lesiones pulmonares agudas.

Se encuentra relación entre haber practicado natación en edades infantiles y el padecer en un futuro asma, esto puede ser debido a que en dichas edades el organismo de un individuo aún se encuentra en proceso de crecimiento, y las vías respiratorias todavía no están desarrolladas, por lo que se es más vulnerable a los efectos negativos que se producen con los productos de cloración y los gases irritantes que generan las piscinas cubiertas, pudiendo producirse mayores alteraciones en el epitelio pulmonar. Por lo tanto, la continua exposición a esta serie de sustancias nocivas puede producir cambios en las vías aéreas, volviéndolas más sensibles, lo cual puede predisponer al niño a desarrollar asma en un futuro, ya que la inflamación bronquial que se produce al sufrir una crisis asmática, en la mayor parte de los casos, es debida a la hipersensibilidad de las vías respiratorias.

También los niños que antes de cumplir los dos años de edad han llevado a cabo un programa de aprendizaje de la natación en piscinas cubiertas se han asociado con un

mayor riesgo de padecer en un futuro asma ya que, al igual que en las edades infantiles, el desarrollo normal de las vías respiratorias ha sido alterado por dichas sustancias a las cuales han estado expuestos continuamente durante las clases de natación en la piscina, creando una mayor sensibilidad pulmonar. Pero en este caso hay que tener en consideración el llamado "reflejo glótico", el cual suele desaparecer aproximadamente a los seis meses de vida, aunque en algunos casos puede permanecer hasta el primer año, y que es un mecanismo reflejo que consiste en el cierre de la glotis, por lo tanto, cuando se activa, no permite que el bebé trague agua y entre en las vías aéreas, conllevando esto que al ingerir agua clorada de la piscina de forma inesperada, esta no pueda entrar en los pulmones, existiendo por lo tanto menos posibilidades de que se dañe el epitelio pulmonar. Por esto, si la práctica de la natación ha sido durante el primer año de vida, mientras haya permanecido el reflejo glótico, es posible que haya menos riesgo de que padezca asma en un futuro.

Se debe de tener en cuenta el tiempo que están expuestos a dichas sustancias, ya que el riesgo de padecer asma relacionada con la práctica habitual de la natación aumenta cuando dicha exposición ha sido de más de 100 horas.

4. CONCLUSIONES

Las personas asmáticas pueden realizar ejercicio físico sin problemas, teniendo en cuenta el tratamiento que deben llevar, las medidas preventivas necesarias para evitar las posibles crisis y, en el caso en el que se produzca una, tener conocimiento del procedimiento de actuación que se ha de seguir.

Además, las actividades físicas intervienen en una mejora de la calidad de vida en este tipo de personas, por lo que se les podría aconsejar su práctica habitual.

Uno de los deportes más recomendados para los asmáticos sería la natación ya que, por las características generales del propio deporte, contribuye a que haya posibilidades de que no se produzca ninguna crisis durante su realización. Pero hay que tener cuidado con la práctica de este deporte en edades tempranas, pues debido

a los productos desinfectantes que se echan en el agua de la piscina, hay riesgo de que en niños sin asma se desarrolle en un futuro dicha enfermedad.

Por lo tanto, se podría concluir que este deporte, si se realiza de forma adecuada, puede ser muy beneficioso para personas asmáticas, y que en niños o bebés se debe controlar el tiempo que permanecen en la piscina cubierta.

5. BIBLIOGRAFÍA

- BERNARD, A; NICKMILDER, M. "Respiratory health and baby swimming". 2006, Vol. 91, p. 620-621.
- BERNARD, A. et al. "Infant swimming practice, pulmonary epithelium integrity, and the risk of allergic and respiratory diseases later in childhood". *Pediatrics*, 2007, Vol. 119, núm. 6, p. 1095.
- BERNARD, A. "Asthma and swimming: weighing the benefits and the risks". *Jornal de Pediatria*, 2010, Vol. 86, núm. 5.
- BILBAO ABURTO, A. "Síndromes disneicos postejercicio". *Anales Españoles de Pediatría*, 1999, Vol. 51, núm. 2, p. 127-135.
- CUETO SANZ, A.A. "Asma inducido por el ejercicio". *Revista IMD*, Vol. 3, núm. 2, disponible en <http://www.imd.inder.cu/adjuntos/article/102/Asma%20inducida%20por%20el%20ejercicio.pdf>, fecha de consulta 3 de noviembre de 2012.
- DROBNIC, F. "Asma y actividad deportiva". *Apunts. Educación Física y Deportes*, 1994, Vol. 38, p. 100-103.
- DROBNIC, F. "La información desinformada: el asma en los deportistas de elite. De Maimón a los Juegos Olímpicos". *Archivos de bronconeumología*, 2001, Vol. 37, p. 363-365.

- DROBNIC MARTÍNEZ, F.; CASA CLARA, P. "Prevalencia de asma y uso de broncodilatadores en deportistas profesionales en España". *Archivos de medicina del deporte*, 2002, Vol. 19, núm. 87, p. 37-42.
- FERNÁNDEZ MARIÑO, D. "Asma inducido por el ejercicio", disponible en http://www.galiciaatletica.com/public/fga_docs/Asma%20inducida%20por%20el%20ejercicio.pdf, fecha de consulta 20 de noviembre de 2012.
- FERNÁNDEZ VILLADA, J.D.; ROLDÁN AGUILAR, E.E.; LOPERA ZAPATA, M.H. "Efectos del entrenamiento físico en piscina climatizada sobre la capacidad aeróbica de un grupo de niños asmáticos". *RICYDE*, 2009, Vol. 5, núm. 16, p. 90-105.
- GARCÍA MÁRQUEZ, E. "Iniciación a las actividades acuáticas en edades tempranas". *Revista Digital de Educación Física*, 2012, Vol. 1, núm. 6, p. 15.
- LÓPEZ SILVARREY, J. "El asma inducida por el ejercicio", disponible en <http://www.sudarlacamiseta.com/articulos/publicos/asma.pdf>, fecha de consulta 18 de noviembre de 2012.
- PANSU, C. *El agua y el niño: un espacio de libertad*. Barcelona: Editorial INDE, 2002.
- PÉREZ BARROSO, A. "La alergia, el asma y el ejercicio físico", disponible en <http://www.aamoratalaz.com/articulos/AAEF05.pdf>, fecha de consulta 15 de noviembre de 2012.
- RAMOS ZABALA, M.G. "Asma inducido por ejercicio". *Apunts. Educación Física y Deportes*, 1997, Vol. 48, p. 76-85.
- ROLDÁN AGUILAR, E.E. et al. "La influencia del acondicionamiento físico aeróbico en el medio acuático en la calidad de vida de un grupo de niños asmáticos". *Apunts medicina de l'esport*, 2006, Vol. 38, núm. 73, p. 45-50.

- TRASFÍ COVARRUBIAS, A. et al. "Frecuencia de asma inducida por ejercicio en un grupo de niños y adolescentes con asma leve que acudieron a un campamento de verano". *Revista Alergia México*, 2005, Vol. 52, núm. 2, p. 72-76.