



Universidad de Sancti Spíritus “José Martí Pérez”

Maestría en Ciencias Pedagógicas

IV Edición



TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE
MÁSTER EN CIENCIAS PEDAGÓGICAS

**LA SUPERACIÓN PROFESIONAL DEL ENTRENADOR DE JUDO EN LA PREVENCIÓN DE LA
LESIÓN DEPORTIVA EN ATLETAS.**

Autor: Lic. Yoisel Boffill Delgado.

**SANCTI SPÍRITUS
2019**



Universidad de Sancti Spiritus “José Martí Pérez”

Maestría en Ciencias Pedagógicas

IV Edición



TESIS EN OPCIÓN AL TÍTULO ACADÉMICO DE
MÁSTER EN CIENCIAS PEDAGÓGICAS

LA SUPERACIÓN PROFESIONAL DEL ENTRENADOR DE JUDO EN LA PREVENCIÓN DE LA
LESIÓN DEPORTIVA EN ATLETAS.

Autor: Lic. Yoisel Boffill Delgado.

Tutora: Dr. C.Asneydi Daimi Madrigal Castro. Profesora Titular

SANCTI SPÍRITUS

DEDICATORIA

A la Revolución cubana, por ofrecerme la oportunidad de crecer profesionalmente.

A mi padre por el ejemplo legado.

A mi madre fuente de inspiración en todo momento.

A mi familia que constituye mi tesoro más grande de mi vida y me apoya incondicionalmente en cada meta que me trazo.

AGRADECIMIENTOS

A mi tutora la Dr. C Asneydy Madrigal Castro por su incondicional apoyo y sus oportunas recomendaciones.

A al Dr. C Fidel Cubilla Quintana por su valiosa ayuda todo el tiempo.

A todo el claustro de profesores por dar lo mejor de sí en nuestra formación profesional.

A mis compañeros de estudios, los cuales compartimos interminables horas de esfuerzo y dedicación.

RESUMEN

El desarrollo científico metodológico alcanzado en la prevención y tratamiento de las lesiones deportivas tiene gran importancia para la mayoría de los países en el mundo. La presente investigación tiene como objetivo proponer una estrategia de superación profesional para los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus en la prevención de la lesión deportiva en atletas. Para ello se utilizaron como métodos el histórico lógico, el analítico-sintético, el inductivo-deductivo, la observación participante, el criterio de expertos y como técnicas de investigación la encuesta y la entrevista. Se identificaron como carencias que los entrenadores poseen conocimientos mínimos acerca de la orientación de ejercicios de prevención, en los practicantes de judo ya que desconocen de medidas preventivas con el propósito de evadir lesiones. La estrategia de superación diseñada integra acciones teóricas y prácticas bajo un enfoque participativo que contribuye al dominio del contenido de prevención de la lesión deportiva para los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus y se ha diseñado atendiendo al nivel de complejidad ascendente de las formas organizativas de la superación que la integran; la valoración de la estrategia propuesta por el criterio de expertos evidenció su pertinencia y factibilidad en el contexto estudiado, a partir de la consideración de muy adecuado sobre los fundamentos en los que se sustenta la estrategia, la lógica de las etapas y acciones que la conforman.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: Fundamentos teóricos que sustentan la superación profesional y la prevención de la lesión deportiva	7
1.1 La superación profesional. Aproximación a su estudio	7
1.2 La lesiones Deportivas. Clasificación	17
1.3 La superación profesional del entrenador de judo en la prevención de la lesión deportiva.	25
Conclusiones del capítulo	32
CAPÍTULO II: Estudio diagnóstico y propuesta de la estrategia de superación en prevención de la lesión deportiva en atletas.	33
2.1 Diseño de la investigación	33
2.2 Diagnóstico del dominio de la prevención de la lesión deportiva en atletas de los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus	34
2.3 Fundamentación de la estrategia de superación profesional para contribuir al dominio del contenido de la prevención de la lesión deportiva en atletas en los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus	39
2.4 Valoración de la estrategia de superación por medio del criterio de expertos	61
Conclusiones del capítulo	63
CONCLUSIONES	64
RECOMENDACIONES	65
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	

Introducción:

El desarrollo científico metodológico alcanzado en la prevención y tratamiento de las lesiones deportivas, tiene como máximo exponente el Centro Provincial de Medicina Deportiva (CEPROMED). En este se han invertido recursos económicos y humanos para mejorar el estado de salud de los atletas, pero es palpable como este fenómeno se acrecienta cada vez más en la actividad física y constituye una gran preocupación de la comunidad científica del deporte.

Las lesiones deportivas se han convertido en un flagelo no sólo para los deportistas, sino para los entrenadores, por las consecuencias que traen aparejadas y se ven reflejadas en la pérdida de medallas, en el abandono de la vida deportiva activa de atletas en excelentes condiciones físicas. Las limitadas posibilidades de mejores marcas por la afección sufrida con anterioridad, temor a dar el máximo esfuerzo por el peligro de volverse a lesionar, inestabilidad psicológica y no cumplir con las expectativas de familiares y entrenadores.

La prevención de las lesiones deportivas de por vida han sido tratadas con un enfoque positivista, reduccionista y mecanicista, limitando al entrenador a solo ser entrenador, sin embargo este fenómeno complejo requiere de un carácter pedagógico que rompa con el esquema clínico que hasta hoy ha prevalecido.

El autor es del criterio, que la labor del entrenador no debe limitarse a dirigir el proceso de entrenamiento deportivo, sino a garantizar la preservación de sus atletas, sin temor a minimizar las funciones del médico deportivo, del fisioterapeuta y del psicólogo. De esta forma el entrenador logrará prevenir las lesiones en sus deportistas y se encontrará más preparado para desarrollar su actividad.

En el contexto internacional y nacional, investigadores como: Romero (2010); Iglesias (2011) Juárez (2014); Rodríguez (2015) y Martínez (2017) y entre los nacionales García (2005); Barrios (2011),Díaz (2012), Zaballa (2011), y Polo y col (2018), enfocan sus estudios hacia el tratamiento de las lesiones más comunes en los atletas de deportes de combate, sus aportaciones se dirigen a determinar las causas y factores que provocan la implementación de acciones y sistemas de ejercicios terapéuticos dentro y fuera de la unidad de entrenamiento.

En la provincia de Sancti Spíritus, según estudios de Zaballa, (2013), existe un incremento de los factores desencadenantes y predisponentes que inciden en la aparición de las lesiones deportivas en atletas de deportes de combate, así como el número de lesionados, donde la categoría escolar es la más afectada y el sexo masculino. En este sentido el autor, es del criterio que se debe perfeccionar la labor preventiva en la categoría escolar, porque las condiciones físicas, psicológicas y educativas lo favorecen.

En Cuba, el proceso de superación es objeto de estudios de diferentes autores, que brindan la atención a las necesidades investigativas y laborales de los profesionales en el contexto de la Cultura Física, sin embargo es limitado el tratamiento que se le brinda a la prevención de lesiones a los atletas de judo por medio de la superación de los entrenadores. La vía a seguir para dar solución a esta problemática es a través de acciones que estén direccionadas hacia el primer eslabón científico metodológico de cualquier transformación social, que en este caso es el proceso de superación profesional del post graduado.

Según Añorga (1995), la superación profesional: “está dirigida a graduados universitarios, con el propósito de perfeccionar el desempeño profesional y contribuir a la calidad del trabajo. Se organiza sistemáticamente, por las universidades y algunas entidades autorizadas para su ejecución, o cooperadamente entre ambas. Certifica conocimientos, y en ocasiones, se ejecuta por recomendaciones de los empleadores para ocupar puestos laborales. Utiliza diversas formas, pero solo certifica cursos, entrenamientos y diplomados”.

Milian (2014) refiere que la superación profesional puede ser concebida como el conjunto de procesos formativos o de enseñanza aprendizaje que posibilita a los graduados universitarios la adquisición y el perfeccionamiento continuo de los conocimientos, habilidades y valores requeridos para un mejor desempeño en sus funciones laborales, así como para su desarrollo cultural general.

La superación como parte de la preparación del entrenador de judo está encaminada a la transformación de los modelos tradicionales, ya que los avances tecnológicos, los resultados deportivos internacionales demanda cada vez más de un profesional autónomo y competente, capaz de enfrentarse a un nuevo y

complejo mundo, con un pensamiento reflexivo que les permita cuestionar, problematizar, transformar y enriquecer su práctica. Lo que lleva implícito la concientización de su desempeño profesional en el entrenamiento y en el contexto social.

En estudios realizados al proceso de superación profesional del entrenador de judo del municipio Sancti Spíritus, contentivo de encuestas, entrevistas y guías de observación, revelan las siguientes limitaciones:

- La superación profesional del entrenador de judo adolece de planteamientos científicos metodológicos que se dirijan hacia la necesidad de prevenir las lesiones deportivas en los judocas.
- Insuficiente conocimientos en la prevención de lesiones deportivas en los atletas.
- Las orientaciones metodológicas de la Comisión Nacional de judo priorizan la enseñanza de la técnica del atleta en la categoría escolar descuidando su desarrollo físico general.
- Los contenidos impartidos por los responsables de la superación a los entrenadores de judo son insuficientes para desarrollar un entrenamiento deportivo sostenible.

La **situación problemática** analizada permite formular el **problema científico**:

¿Cómo contribuir a la superación profesional de los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus en la prevención de la lesión deportiva en atletas?

Se enmarca como **objeto de estudio** de la investigación: el proceso de superación profesional y el **campo de acción**: la prevención de la lesión deportiva en atletas.

De acuerdo con la problemática planteada se propone como **objetivo de la investigación**: proponer una estrategia de superación profesional para los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus en la prevención de la lesión deportiva en atletas.

Preguntas científicas:

1. ¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de superación profesional de los entrenadores de judo en la prevención de la lesión deportiva en atletas?
2. ¿Cuál es el estado actual en que se encuentra la superación profesional de los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus en la prevención de la lesión deportiva en atletas?
3. ¿Qué estrategia puede contribuir a la superación profesional de los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus en la prevención de la lesión deportiva en atletas?
4. ¿Qué criterios aportan los expertos consultados en la valoración de la estrategia de superación propuesta?

Tareas científicas:

1. Determinación de los fundamentos teóricos que sustentan el proceso de superación profesional de los entrenadores de judo en la prevención de la lesión deportiva en atletas
2. Diagnóstico del estado actual en que se encuentra la superación profesional de los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus en la prevención de la lesión deportiva en atletas.
3. Elaboración de la estrategia de superación profesional para los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus en la prevención de la lesión deportiva en atletas.
4. Valoración de la estrategia de superación mediante el método criterio de expertos.

Variables de la investigación:

Variable propuesta: estrategia de superación profesional.

Variable operacional: el nivel de superación profesional de los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus en la prevención de la lesión deportiva en atletas.

La metodología empleada asume, como criterio fundamental, la concepción marxista leninista con un enfoque materialista dialéctico a partir de una concepción sistémica de la investigación, dando lugar a una propuesta flexible como alternativa de solución, susceptible a comprobación científica; se emplearon los siguientes métodos de la investigación científica.

Métodos de nivel teórico

El análisis y la síntesis posibilitan examinar el fenómeno investigado, desde cada una de sus partes, encontrar las relaciones entre ellas e integrarlas en un todo hasta encontrar las regularidades convenientes, tanto desde el punto de vista teórico como práctico.

La inducción y deducción permiten el estudio desde los hechos más concretos y particulares del estado inicial y final del fenómeno investigado para llegar a posibles inferencias que conducen a plantear generalizaciones más acabadas y concluyentes.

El histórico-lógico facilita comprender el devenir histórico e ideológico del fenómeno estudiado y considerar aquellos antecedentes más relevantes y mantenidos en el decursar del tiempo que ayudan a proyectar la propuesta en las circunstancias y condiciones actuales con una visión de futuro.

Métodos del nivel empírico:

El análisis documental: permite el análisis de documentos oficiales relacionados con el tema investigado. (Anexo 1)

Encuestas: para explorar el proceso de superación en los entrenadores relacionada con las lesiones deportivas. (Anexo 2)

Observación participante: para confrontar el desempeño de los entrenadores. Estas observaciones permiten enriquecer los datos obtenidos con los métodos y técnicas trabajados por el investigador y resultan esenciales para obtener información real de los fenómenos estudiados. (Anexo 3)

La entrevista en profundidad: para conocer los criterios del responsable de la superación profesional acerca de los contenidos de las lesiones deportivas. (Anexo 4)

La triangulación de datos: fue esencial para determinar las regularidades del proceso objeto de estudio, contrastar los datos registrados, y arribar a puntos de coincidencia y divergencia al respecto.

Del nivel estadístico-matemático para cuantificar la información y representar en tablas y gráficas los resultados obtenidos.

La **población** está constituida por los 12 entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus y coincide con la **muestra**, todos son Lic. en Cultura Física, dos son MSc y tres Especialistas en Judo, con una experiencia promedio de 9 años.

La significación práctica: está dada en la estrategia como vía para la superación profesional de los entrenadores de judo en la prevención de la lesión deportiva en atletas. Lo que posibilitará el desarrollo de conocimientos, habilidades y valores con respecto a la prevención de lesiones, para perfeccionar su desempeño profesional y humano.

Novedad científica: consiste en el carácter integrador de la preparación de los entrenadores de judo a partir de la apropiación de conocimientos en la prevención de la lesión deportiva en atletas.

Desde el punto de vista estructural la tesis consta de introducción, dos capítulos, conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

En el I capítulo se encuentran los referentes teóricos derivados del trabajo de revisión bibliográfica, a partir de lo cual se destacaron los aspectos esenciales que sustentan el desarrollo de la superación profesional y la prevención de la lesión deportiva. En el capítulo II se presenta el diseño de la investigación, el diagnóstico desarrollado a los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus, además la estrategia de superación que se propone. Se presenta los resultados obtenidos en la valoración de los expertos como aval de factibilidad y pertinencia de la misma.

Capítulo I Fundamentos Teóricos de la superación profesional de los entrenadores y la prevención de la lesión deportiva.

En este capítulo se hace un acercamiento teórico al proceso superación profesional y la prevención de la lesión deportiva en atletas. Aproximación a su estudio.

1.1 La superación profesional. Aproximación a su estudio

Las sociedades modernas cada vez más complejas; son más dependientes de la información, del saber especializado y del trabajo intelectual; la superación profesional, como parte inherente de la Educación Avanzada (EA), juega un papel trascendental

en la conformación de estas nuevas teorías educativas y el mundo necesita desarrollar al máximo esta actividad para lograr futuros ciudadanos competentes toda vez que esta actividad está vinculada estrechamente con la creación intelectual, científica y técnica de los individuos los que son factores determinantes del desarrollo de la humanidad.

En la Conferencia Mundial de la Educación Superior ,celebrada en el 2009, se destaca que la superación profesional es un bien público y un imperativo estratégico para todos los niveles de educación, investigación, innovación y creatividad y que los gobiernos deben apoyar económicamente ya que, como se proclama en la Declaración Universal de los Derechos Humanos, "la Educación Superior debe ser igualitaria y accesible para todos..." (UNESCO, 2009)

Perón y Morles (2005) señalan que la realización de estudios universitarios de pregrado, es por ello que Morles (2005) señala:

Sin educación de postgrado no es posible resolver problemas relevantes concretos, como son la competitividad industrial, el desarrollo científico tecnológico ,la cobertura y calidad de la educación o la reforma de la educación superior. Sin educación de postgrado desarrollada no es posible

una vida humana digna y mejor equilibrada en un mundo que cada vez es más pequeño, globalizado y competitivo. (p.40)

A partir de lo antes dicho se puede señalar que el pregrado y el postgrado deben constituir un sistema, debiendo este último desarrollarse de forma continua durante todo el transcurso de la vida del hombre por medio de “actividades orientadas al desarrollo, actualización y profundización de conocimientos y destrezas, dirigidas a egresados universitarios y a profesionales de cualquier área del conocimiento, que desean incorporarse a una dinámica de innovación permanente, en un contexto de interdisciplinariedad y desde una comprensión integradora” y que el Centro Internacional de Estudios Avanzados Sypal (CIEASypal, 2013) la define como EA (p.1)

Las teorías abordadas sobre la EA ratifican la importancia de la enseñanza continua

para el desarrollo de cualquier sociedad, especifican las formas que se pueden adoptar para ello. En este trabajo se centra la atención en la superación profesional, por constituir esta el objeto de investigación, resultando de vital importancia el análisis de su esencia y características, así como los principios que la sustentan, aportados por Añorga (1994, p. 44), y son asumidos en la investigación:

1. Relación entre pertinencia social, los objetivos, la motivación.
2. Vínculo entre la racionalidad, la creatividad y la calidad del resultado.
3. Vínculo del carácter científico del contenido, la investigación e independencia cognoscitiva y la producción de nuevos conocimientos.
4. Relación entre las formas, las tecnologías y su acreditabilidad.
5. Vínculo de la teoría con la práctica en la formación de valores.
6. Vínculo entre el enfoque de sistema y sus expresiones: ramales, sectoriales y territoriales.
7. Condicionalidad entre la formación del pregrado, la básica y la especializada.

La superación profesional, ha sido objeto de estudio y reflexión crítica por varios autores: Morales (1994) Añorga (1996), Díaz(1998), García (2001), Castro (2003), Bernaza (2004), Cueto R. (2006), Batista (2007), Valle (2007), Capote (2008), Addine (2010), Mendoza (2011), Bernaza (2013), García (2013), Milian (2014), Sánchez (2017), MES, (2018), entre otros.

Morales (1994) define a la superación profesional desde la formación permanente, este destaca la combinación de múltiples factores importantes, con énfasis en los del contexto. Tiene en cuenta además otros escenarios y dimensiones que intervienen en la superación profesional, se plantea la necesidad de implicar procesos de aprendizaje diversos, desde el análisis y la reflexión sobre la propia práctica, hasta el acceso significativo y el aprendizaje de nuevos contenidos y habilidades a partir del conocimiento pedagógico disponible y valioso.

García (2001) define la superación profesional como el “conjunto de procesos de formación, que le posibilitan al graduado de los centros pedagógicos la adquisición y perfeccionamiento continuo de los conocimientos, habilidades básicas y especializadas, así como los valores ético-profesionales requeridos para un mejor desempeño de sus responsabilidades y funciones como docentes con vistas a su desarrollo general e integral”.

En la superación profesional, ha planteado Bernaza (2004) “... es necesario considerar el sustento teórico del enfoque histórico cultural de L.S. Vigotski y sus seguidores como soporte fundamental para el diagnóstico de los capacitadores, así como la proyección de acciones que lo enseñen a ascender al nivel deseado y a aprender a lo largo de la vida, a emprender, tareas con independencia y creatividad”.

Cueto, R. (2006) concibe la superación profesional como un conjunto de procesos de enseñanza-aprendizaje que posibilitan a los graduados universitarios la adquisición y perfeccionamiento continuo de los conocimientos y habilidades requeridas. Esta proporciona la superación continua de los profesionales de los diferentes sectores y ramas de la producción, los servicios, la investigación

científica y la docencia, en correspondencia con los avances de la ciencia, la técnica y el arte y las necesidades económico-sociales del país, con el objetivo de contribuir a elevar la productividad y la calidad del trabajo de los egresados de la Educación Superior.

Por su parte Batista (2007), la define como: “Conjunto de proceso de formación que posibilita a los graduados universitarios la adquisición, ampliación y perfeccionamiento continuo de los conocimientos y habilidades básicas y especializados requeridos para un mejor desempeño de sus responsabilidades y funciones laborales”.

Añorga, Robau, Magaz, Caballero, Toro y Capote (2010) declaran que la superación profesional es:

El conjunto de procesos de enseñanza aprendizaje que posibilita a los graduados universitarios la adquisición y el perfeccionamiento continuo de los conocimientos y habilidades requeridas para un mejor desempeño de sus responsabilidades y funciones laborales. (p. 30)

Un aporte teórico interesante para la comprensión de los alcances de la superación profesional es brindado por Mendoza (2011), quien luego de analizar diferentes definiciones sobre la misma encuentra como aspectos recurrentes que: a)-la superación sea entendida como proceso continuo a lo largo de la vida; b)-es educación perenne que debe permitir al profesional formar parte de la dinámica de cambio; c)-debe producirse mediante acciones ubicadas en un marco temporal predefinido y con carácter proyectivo; d)-se orienta a enfrentar problemas planteados por el adelanto científico-tecnológico y los imperativos socioeconómicos y políticos del desarrollo de un contexto histórico concreto; e)-debe asegurar el mejoramiento profesional y humano para la apropiación de los contenidos como forma de conocer, saber hacer, saber ser, saber convivir y saber desaprender, lo que se traduce en la elevación de la cultura general.

Centelles (2013) considera que:

La superación de los profesionales de los diferentes sectores y ramas

de la producción, los servicios, la investigación científica y la docencia en correspondencia con los avances de la ciencia, la técnica, el arte y las necesidades económico sociales del país, con el objetivo de contribuir a elevar la calidad y la productividad del trabajo de los egresados de la Educación Superior. (p. 10)

En el marco de la presente investigación, el autor coincide con Milian (2014) cuando refiere que la superación profesional puede ser concebida como el conjunto de procesos formativos -o de enseñanza aprendizaje- que posibilita a los graduados universitarios la adquisición y el perfeccionamiento continuo de los conocimientos, habilidades y valores requeridos para un mejor desempeño en sus funciones laborales, así como para su desarrollo cultural general.

Lo anterior implica que en la superación profesional, como bien ha planteado Bernaza (2014) sea necesario considerar el sustento teórico del enfoque histórico cultural de L.S. Vigotsky y sus seguidores como soporte fundamental para el diagnóstico, así como la proyección de acciones que enseñen a ascender al nivel deseado y a aprender a lo largo de la vida, a emprender tareas con independencia y creatividad, las que pueden ser enriquecidas con la experiencia personal mediante las interacciones que se producen con los demás.

El planteamiento anterior permite reflexionar en la superación profesional como un proceso de construcción y reconstrucción social, donde todos aprenden con alto grado de autonomía y creatividad, con las mejores vivencias y experiencias, en un foro abierto al diálogo, donde se participa activamente en situaciones interesantes y demandantes de la práctica profesional, lo cual favorece la renovación, el redimensionamiento del conocimiento, aprenden a identificar y resolver nuevos problemas.

Por su parte Sánchez (2017) plantea que la superación profesional tiene como objetivo la formación permanente y la actualización sistemática de los graduados universitarios.

La superación en la actualidad se rige por el Reglamento de la Educación de Postgrado de la República de Cuba (Resolución 132/2004), dictado por el MES, como documento principal que regula la educación de postgrado en el territorio nacional con sus correspondientes Normas y Procedimientos para la Gestión del Postgrado (Instrucción No. 01/2018) que establece que la superación profesional y la formación académica integran las dos vertientes de la educación de posgrado en Cuba.

En su realización participan numerosos actores como profesores, tutores y estudiantes en escenarios diversos y persiguiendo objetivos disímiles, con diversidad de formas, métodos, tradiciones y otras características particulares de las diferentes áreas del conocimiento y ramas profesionales

La educación de postgrado es una de las direcciones principales de trabajo de la educación superior en Cuba, y el nivel más alto del sistema de educación superior, dirigido a promover la educación permanente de los graduados universitarios.

La importancia de la educación de postgrado se fundamenta en la evidencia histórica de la centralidad de la educación, la investigación y el aprendizaje colectivo en los procesos de desarrollo; y en la necesidad de la educación a lo largo de la vida, apoyada en la autogestión del aprendizaje y la socialización en la construcción del conocimiento.

De acuerdo con el Reglamento de la Educación de Postgrado, la estructura que facilita dar cumplimiento a la variedad de funciones del postgrado son la superación profesional, formación académica (maestría, especialidad y doctorado) y la formación posdoctoral. La superación profesional tiene como objetivo: la formación permanente y la actualización sistemática de los graduados universitarios, el perfeccionamiento del desempeño de sus actividades profesionales y académicas, así como el enriquecimiento de su acervo cultural.

Según el Artículo 1 de la instrucción No. 01/2018 las modalidades de dedicación en el posgrado son:

a) Tiempo completo.- El estudiante se dedica al programa de forma ininterrumpida.

b) Tiempo parcial.- El estudiante se dedica al programa a intervalos sin abandonar las obligaciones que dimanar de su actividad laboral.

En el artículo 2 de dicha instrucción se establece que las modalidades de estudio en los programas de posgrado se determinan atendiendo al grado de participación del cuerpo docente de la manera siguiente:

a) Presencial.- Todas las actividades lectivas del plan de estudio, o la mayoría de ellas, están planificadas para ser desarrolladas con la presencia física conjunta de estudiantes y cuerpo docente.

b) Semipresencial.- Los encuentros con profesores y tutores son interrumpidos por períodos durante los cuales el estudiante se dedica a vencer los objetivos del programa de manera individual o en colectivos de aprendizaje.

c) A distancia.- Los encuentros presenciales con el cuerpo docente no se producen o son muy escasos y dedicados, generalmente, a sesiones de evaluación y a consultas individuales o colectivas. La actividad individual y la autogestión del aprendizaje, en esta variante, alcanzan su máxima expresión. Estas actividades pueden ser llevadas a cabo mediante foros virtuales. La evaluación final en los programas de posgrado académico debe ser realizada de forma presencial. Deberán tomarse previamente todas las medidas de seguridad informática que permitan las plataformas utilizadas para evitar vulnerabilidades de los accesos.

Del mismo modo, en dicho documento en el artículo 15 se define que las formas organizativas principales de la superación profesional son: el curso, el entrenamiento y el diplomado. Otras formas de la superación profesional son la auto preparación, la conferencia especializada, el seminario, el taller, el debate científico, la consulta y otras que complementan y posibilitan el estudio y la divulgación de los avances del conocimiento, la ciencia, la tecnología y el arte.

El curso: garantiza la formación básica y especializada de los graduados universitarios; comprende la organización de un conjunto de contenidos que abordan resultados de investigación relevantes o asuntos trascendentes con el propósito de complementar o actualizar los conocimientos de los profesionales que los reciben.

El entrenamiento: contribuye a la formación básica y especializada de los graduados universitarios dirigido, en particular, a la adquisición de habilidades y destrezas y a la asimilación e introducción de nuevos procedimientos y tecnologías con el propósito de complementar, actualizar, perfeccionar y consolidar conocimientos y destrezas.

El curso y el entrenamiento pueden tener carácter independiente o formar parte de diplomados, maestrías y especialidades de posgrado. (Instrucción No. 01/2018)

El diplomado: tiene como objetivo la especialización en un área particular del desempeño y fortalece la adquisición de conocimientos y habilidades académicas, científicas y/o profesionales en cualquier etapa del desarrollo de un graduado universitario, de acuerdo con las necesidades de su formación profesional o cultural. El diplomado está compuesto por un sistema de cursos y/o entrenamientos y otras formas articulados entre sí, que culmina con la realización y defensa de un trabajo ante tribunal.

La conferencia especializada: su esencia radica en la exposición de un tema científico, estructurado por parte de un profesional con buena preparación y con la debida explicación de los elementos esenciales del mismo; constituye el punto de partida para profundizar, ampliar y sistematizar el estudio de ese tema. Entre los requerimientos que debe cumplir para asegurar su calidad están:

- Uso apropiado de la expresión oral y gestual (tono de voz, pronunciación, fluidez, entonación).
- Empleo de una terminología propia del campo del conocimiento que se imparte.

- Cientificidad y actualidad del contenido que se trabaja.
- Cierta conocimiento del auditorio.
- Empleo correcto de la tecnología.
- Cumplimiento de las siguientes funciones: informativa, reflexiva y educativa.

La auto preparación (o auto superación): es una de las más importantes formas de superación que comprende el sistema de educación de postgrado. Constituye la actividad cognoscitiva de carácter independiente basado en el estudio, el análisis y reflexión individual del docente a partir de un conocimiento teórico o una experiencia práctica del contenido de la materia o el tema indicado. Se le entrega una guía, con antelación, a cada docente para orientarlo en la búsqueda de aquellos aspectos que le permitan profundizar sobre el tema que se está trabajando o el impartido.

Esta auto preparación es premisa fundamental para que resulte efectivo el trabajo colectivo que después se realiza a nivel de grupo. El tiempo que se dedique a esta actividad está en dependencia de la experiencia del docente, de su nivel de preparación y de las necesidades concretas para la forma de superación que se aplique aunque, en general, se le debe dar un tiempo prudente a fin de lograr la calidad en las tareas y actividades que desarrolle así como en los resultados.

Para apreciar el valor de esta forma de superación, vale la pena señalar la siguiente idea de Castro (2001) expuesta en uno de sus discursos: “La auto preparación es la base de la cultura del profesor. Es esencial la disposición que cada compañero tenga para dedicar muchas horas al estudio individual, su inquietud por saber, por mantenerse actualizado, por mejorar su trabajo como educador.”

El seminario: es una sesión de intercambio para la profundización de los conocimientos, presupone la interacción entre los docentes; se apoya en el trabajo individual de cada estudiante, lo que obliga a la auto preparación.

Brinda amplias posibilidades para el planteamiento, el análisis y la discusión de problemas fundamentales y actuales de la ciencia, para conocer a cada docente y controlar el grado de profundización, actualización y contextualización de sus conocimientos, con respecto a algunos problemas, temas o en el sistema de sus concepciones y convicciones. Viabiliza la utilización y comprobación de métodos y procedimientos de autoaprendizaje de los estudiantes. Estimula el estudio sistemático de la literatura, consolida y amplía los saberes obtenidos mediante la preparación independiente.

El taller: un espacio de reflexión grupal para sistematizar el contenido y elaborar, en conjunto de manera cooperada, propuestas de solución a determinadas problemáticas relacionadas con un tema en particular.

El debate científico: radica en el intercambio y la discusión de resultados de la investigación pedagógica relacionados con un tema o proceso; constituye un estímulo importante para el desarrollo y mejoramiento de la práctica pedagógica reflexiva.

Admite la confrontación de ideas, juicios y opiniones, el ejercicio de la crítica así como la socialización de los conocimientos adquiridos. Propicia la participación del docente a partir de la exposición de razonamientos, conceptos y juicios personales derivados del estudio, el cual manifiesta la toma de partido en las propuestas de soluciones a problemas que se identifican en el proceso de análisis del contenido en estrecho vínculo de la institución con la comunidad. La comunicación es de suma importancia, pues el docente debe estimular la exposición oral, la explicación, emisión de argumentos, juicios, puntos de vista y opiniones que somete al análisis y la valoración entre todos.

1.2. Lesiones Deportivas. Clasificación

El deporte está asociado inevitablemente a la aparición de lesiones y el aumento del número de personas en su práctica provoca, obviamente una tendencia al

incremento del número de éstas en relación con la totalidad de las que se pueden sufrir (Hinrichs, 2009).

Las lesiones deportivas son lesiones, que ocurren durante y como consecuencia de la práctica de un deporte o durante el ejercicio físico. Podemos considerar la lesión deportiva como una situación negativa, donde influyen múltiples motivos; supone una disfunción del organismo que muchas veces produce dolor, restringe las posibilidades de funcionamiento, interrumpe o limita la actividad física por un tiempo determinado así como también las actividades extradeportivas, este tiempo es incompatible con la competencia, implica cambios en el entorno deportivo, posibles pérdidas en cuanto a resultados deportivos (fracasos personales y grupales), experiencias psicológicas que afectan el funcionamiento y bienestar del deportista y de los que lo rodean. En general, implica cambios en la vida personal y familiar como consecuencia de las restricciones que conlleva la lesión y las nuevas necesidades que de ella se derivan (Olmedilla y Andreu, 2014).

Las lesiones deportivas deben considerarse eventos perjudiciales, un motivo importante es el tiempo de rehabilitación, esfuerzo y dedicación acompañados de experiencias psicológicas que afectan el funcionamiento y bienestar de la persona lesionada y de los que la rodean, como por ejemplo irritabilidad general, hostilidad, estados depresivos, preocupaciones y dudas respecto del futuro, pensamientos negativos, sentimientos adversos, etc. (Buceta, 1996).

Las lesiones deportivas ocurren con ocasión tanto de la actividad física recreativa como de competición. Las lesiones producidas pueden ser de dos tipos: las que se producen en un accidente deportivo como un esguince que tienen una aparición repentina y súbita o las tecnopatías que son lesiones que se producen por un mal gesto en relación con el mecanismo y gesto deportivo realizado y que por su repetición continua aparecen como las tendinosis.

Las lesiones pueden afectar a cualquier parte del cuerpo, observándose una vulnerabilidad específica según el tipo de movimiento corporal que conlleve la actividad deportiva. Se pueden clasificar según los distintos tipos de estructura

que se lesiona (ósea, tejidos blandos y/o nervios) así como del sistema en que participan y la unidad funcional que se compromete (sistema motor: músculos; sistema de transmisión: tendón; sistema de inserción: mioentésico o sistema).

La American Orthopedic Society for Sports Medicine revisó en 1988 las definiciones aportadas en distintos estudios para hallar una clara definición. En esta línea Noyes, Lindenfeld y Marshall (1988) propusieron que, una lesión debe ser considerada deportiva si está relacionada con el deporte y mantiene al deportista fuera de la competición el día siguiente de producirse y se requiere atención médica.

Por su parte Vuolle y Sarna (1988) definieron la lesión deportiva, como accidentes agudos que suceden en el transcurso de una participación deportiva, organizada o no, y que por su importancia necesitan tratamiento y atención médica.

Según William (1989) el término lesión deportiva es en cierto modo impreciso. Este autor define lesión como el resultado de la aplicación sobre el cuerpo, o sobre parte de él, de fuerzas que exceden su capacidad de resistencia. Las fuerzas mencionadas pueden ser aplicadas en forma instantánea o bien a lo largo de un prolongado periodo de tiempo.

Por otro lado, Grubbs, Nelson y Bandy (1997) definieron lesión deportiva como cualquier lesión de las extremidades inferiores que directamente se atribuyan a la participación en el baloncesto y que causará al jugador no participar en un partido o en dos entrenamientos.

Guerrero y Pérez (2000) definen la lesión deportiva como un accidente traumático o estado patológico consecuencia de la práctica de cualquier deporte; a su vez la subdivide en:

Agudas: aquellas que se caracterizan por un inicio repentino como resultado de un hecho traumático.

Crónicas: se caracterizan por un inicio lento e insidioso que implica un aumento gradual del daño estructural.

Ambos tipos pueden ser autógenas (causadas por la acción dinámica del propio deportista) y exógenas causadas por contacto corporal o descoordinación).

En la misma línea Santona, Sánchez, Ferrer y Pastor (2001) definieron para su estudio la lesión deportiva como participación deportiva que hace que el jugador sea retirado del partido o entrenamiento, o que le impide participar en el siguiente partido entrenamiento o en ambos.

Para Fuller et al. (2006); considera la lesión deportiva cualquier queja física de un deportista que necesite atención médica después de la práctica de fútbol resultando en pérdida de sesiones de entrenamiento y/o partidos

La definición de lesión por práctica deportiva sería el daño tisular que se produce como resultado de la participación en deportes o ejercicios físicos (Bahr y Maehlum, 2007).

Para Gandia J. (2009), la lesión deportiva es cualquier queja que fue causada por una transferencia de energía que excedió la habilidad del cuerpo para mantener la integridad estructural y funcional sustentada por un jugador durante la práctica de rugby. Además de recibir atención médica y tener que perder sesiones de entrenamiento y partido.

En nuestra investigación se asume la definición establecida por Fernández (2009) que a su vez adaptó de Watson y Di Martino (1987) y Grubbs et al. (1997), Siguiendo las indicaciones del Comité de Investigación del American Orthopaedic Society for Sports Medicine; por lo tanto, se define; la lesión deportiva como el daño, percance o contratiempo que ocurra durante la competición o los entrenamientos y que cause baja en la competición en dos o más días de entrenamiento o que conlleve un descenso en la carga de entrenamiento en una o más sesiones consecutivas

En Europa se ha expuesto que es necesario al menos uno de los siguientes criterios para que una lesión sea considerada como tal; la reducción de la cantidad de actividad deportiva, la necesidad de tratamiento médico y los efectos adversos sociales o económicos que de ella se derivan. (Olivé, 2010)

En Estados Unidos, se entiende por lesión deportiva, el impedimento o limitación por lo menos de un día para la actividad deportiva después del evento. Esta definición no resuelve el problema, puesto que otros factores deberían ser tenidos en cuenta (tipo, gravedad, mecanismo) (Taanila,2015)

Por su parte Mechelen, (1992) y Taanila, (2015) se refieren a las lesiones deportivas como los daños corporales o quejas causadas por una transferencia de energía, que excede la capacidad para mantener la estructura y/o la función íntegra, durante el entrenamiento o competición, y que requieren atención médica o una restricción de la actividad deportiva. Tradicionalmente, la lesión deportiva hace referencia a cualquier dolor o incapacidad que afecte a un deportista durante un partido que sea calificada de esta manera, durante o al final de la competición.

En la actualidad, los trabajos más relevantes sobre este objeto de estudio destacan que los criterios más utilizados para describir la lesión deportiva son los siguientes: la necesidad de asistencia médica, el grado del daño sufrido en los tejidos y la pérdida de sesiones de entrenamiento y/o de competiciones. Algunos estudios utilizan, simultáneamente, los tres criterios y otros, sólo alguno de ellos. (Sánchez et al., 2013).

En este sentido, algunos expertos consideran que, utilizar únicamente elementos como el grado del daño sufrido, la necesidad de asistencia médica o la ausencia de entrenamiento y/ o competiciones pueden presentar algunos inconvenientes a la hora de definir el concepto lesión, fundamentalmente por la posibilidad de contener errores o sesgos, además de no tener lesión, también no tener en cuenta aspectos importantes, tales como el calendario de partidos, la fase de la temporada en que se encuentra el practicante o la imposibilidad de culminar el tratamiento prescrito (Pfeiffer y Mangus, 2007).

De forma más específica, Ortín, F.J., Olivera, E.M., Abenza, L., González, J. y Jara, P. (2014), resaltan que el criterio de pérdida de días de entrenamiento y/o competición presenta limitaciones, por la dependencia inherente de la frecuencia de las sesiones, del tipo de deporte practicado (individual, oposición, cooperación, y cooperación-oposición) y también porque, en la actualidad, es una práctica común que los deportistas se reincorporen sin estar totalmente recuperados.

Desde el punto de vista científico, el empleo del tiempo perdido como definición de las lesiones deportivas está sujeto a importantes errores: no determina la gravedad y no existe un criterio común para el registro en lo que respecta al periodo de inactividad – horas, días, semanas, meses e incluso años. Sin embargo una vez identificada la lesión, existen varios métodos de clasificación que permiten describir mejor las características de la lesión, el tejido afectado, la localización anatómica y la duración de la lesión es decir, si es aguda o crónica (Pfeiffer y Mangus, 2007).

Las consecuencias de las lesiones pueden abarcar desde pequeños problemas pasajeros y sin importancia hasta situaciones muy invalidantes y perjudiciales. Los principales problemas con los que el deportista lesionado debe enfrentarse son los siguientes:

- Las lesiones ocasionadas en algunos deportistas han sido o son a causa de una trayectoria deportiva que no corresponde al potencial, perdiéndose carreras deportivas que podían haber sido brillantes y quedándose en niveles inferiores de desarrollo.
- Suponen una disfunción del organismo que produce dolor, restringe las posibilidades de funcionamiento y puede aumentar el riesgo de disfunciones mayores (Sánchez, Caballero, Ojeda, García, Valdivieso y Navarro, 2013; Fernández, Aidar, Brustad, Machado Saavedra y Vilaça-Alves, 2014).
- Se genera la interrupción de la actividad deportiva, en ocasiones durante mucho tiempo e incluso permanentemente, con riesgos de múltiples pérdidas de tipo económico, físicos, estatus o éxitos (Cumps, Verhogen,

Annemans y Meeusen, 2008).

- Ocasionan cambios estructurales en el entorno deportivo al que pertenecen los lesionados: reajustes en el equipo, cambio de actividad para el compañero habitual en el partido semanal, etc. y posibles pérdidas en cuanto a resultados deportivos colectivos (Sánchez et al., 2013).
- Podrían ocasionar modificaciones en el estilo de vida personal y familiar como consecuencia de los hándicaps que supone la lesión y las nuevas necesidades que de ella se derivan.
- Su rehabilitación requiere tiempo, dedicación, esfuerzo y, en ocasiones, resistencia al dolor y a la frustración y suelen ir acompañadas de experiencias psicológicas que afectan el funcionamiento y bienestar de la persona lesionada y de los que le rodean. En ocasiones, ante una lesión deportiva, los deportistas reaccionan con sentimientos de culpa, ira, depresión, insomnio, dificultando la cooperación en el proceso de rehabilitación (Abenza, 2010).

Clasificación de las lesiones.

Las lesiones pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo, siendo más frecuentes según el tipo de movimientos corporales característicos de la actividad deportiva que se practique. Consultada la literatura son multitud las clasificaciones reportadas (Owen, Brown, Tenga y Engebresten, 1997; Ramírez, 2000; Junge y Dvorak, 2000; Rae y Orchard, 2007; Til, Orchard y Rae, 2008; Hinrichs, 2009, Mónaco, Gutiérrez, Montoro, Til, Drobic, Nardi, et al., 2014; Wu, Zarnescu, Nangia, Cam y Camarillo, 2014; Fernández-García, Zurita, Ambris, Pradas, Linares y Linares, 2014; Zurita, 2015).

Desde el punto de vista epidemiológico Caine, Caine y Lindner (1996) y Moreno et al. (2008) señalan que tras la producción de un accidente el individuo plantea tres componentes:

- Un sujeto susceptible de ser afectado.
- Medio favorable a dicha afectación.

- Agente provocador.

Según su gravedad pueden distinguirse, como sugiere Heil (1993), cinco categorías:

- Lesiones leves, son aquellas que requieren de una intervención o tratamiento pero no interrumpen la actividad de los deportistas.
- Lesiones moderadas, requieren tratamiento y limitan la participación de los deportistas en sus actividades, ocasionando que los deportistas deben entrenar menos días, jugar menos tiempo, no participar en algunas competiciones, abstenerse de realizar determinados movimientos, etc.
- Lesiones graves, esta tipología implican una interrupción prolongada de la actividad, a menudo con hospitalizaciones e intervenciones quirúrgicas (roturas de ligamentos, meniscos, etc.) y la duración de la inactividad puede variar ostensiblemente según los casos.
- Lesiones graves crónicas, que provocan un deterioro crónico, son aquellas que impiden a los deportistas recuperar su nivel de rendimiento o funcionamiento previo y que, por tanto, les obligan a modificar su forma de practicar deporte, siendo a veces necesario el cambio de actividad e imprescindible, casi siempre, el trabajo de rehabilitación permanente para fortalecer la recuperación y prevenir un empeoramiento.
- Lesiones graves incapacitantes, que provocan una incapacidad permanente, estas provocan e impiden a los deportistas volver a realizar deporte, con el consiguiente impacto que ello conlleva y la necesidad de realizar reajustes drásticos en su forma de vida.

Otra forma de abordar la clasificación de las lesiones en el deporte fue planteada por García (2014) en función de su localización anatómica, dividiendo la anatomía humana en seis categorías:

- Miembros Inferiores (MMII, lesiones producidas entre la parte más distal de los dedos del pie y el borde inferior de los pliegues inguinal y glúteo).
- Miembros Superiores (MMSS, lesiones producidas entre la parte distal de

los dedos de la mano y el borde inferior del pliegue axilar).

- Tronco (lesiones producidas entre el borde inferior del hueco supraclavicular y el borde superior de los pliegues inguinal y glúteo).
- Cuello (lesiones producidas entre el borde inferior del hueco supraclavicular y una línea imaginaria que une el punto mentoniano y el punto occipital).
- Cráneo (lesiones producidas por encima de la línea imaginaria que une el punto mentoniano y el occipital).
- Polilesionado (si las lesiones afectan varias áreas).

Según el tipo de lesiones tenemos las siguientes categorías:

- Viscerales (lesiones en que se afectan vísceras torácicas, abdominales o asocian lesión intracraneal),
- Fracturas (lesiones abiertas, cerradas y todas las sublesiones inferiores que se puedan asociar a las mismas),
- Luxaciones (son consideradas como la pérdida de la solución anatómica de una articulación y a todas las sublesiones que se puedan asociar excepto a las fracturas),
- Heridas (soluciones de continuidad dérmica independientemente de si afectó o no a planos profundos),
- Tendinopatías (bien sea por inflamación aguda o crónica del tendón o por la rotura parcial o completa del mismo),
- Ligamentosas (lesiones de los ligamentos dolorosas a la palpación y/o a la exploración), Musculares (estas engloban tanto a las roturas musculares como las contracturas y los dolores musculares de aparición tardía),
- Contusiones (golpes sin repercusión osteomuscular evidente).

La bibliografía publicada sobre lesiones deportivas es extensa, sin embargo, consideramos necesarias investigaciones específicas sobre la prevención de lesiones deportivas, así como la importancia de investigar sobre lesiones en atletas jóvenes y determinar desde temprana edad causas de éstas e intentar minimizarlas. De hecho se conocen mucho mejor los tratamientos que los factores

de riesgo y su prevención, lo que explica por qué no disminuyen significativamente el número de lesiones durante la práctica deportiva.

1.3.La superación profesional del entrenador de judo en la prevención de la lesión deportiva.

La prevención de lesiones en el ámbito deportivo es fundamental para un adecuado rendimiento y correcta técnica de la disciplina. Es por esto que se procura que el deportista integre prácticas deportivas saludables que le permitan desenvolverse en el máximo rendimiento posible, garantizando así los mejores resultados.

La prevención de las lesiones deportivas tiene que ser una prioridad para cualquier persona relacionada con el deporte, en particular para los, preparadores físicos, personal médico y entrenadores, teniendo estos una vital responsabilidad como guías del entrenamiento.

La prevención de lesiones deportivas es evaluada por expertos, como uno de los temas más complejos que existen en la Medicina Deportiva, la Cultura Física Terapéutica y el Deporte, donde el proceso de superación profesional de los entrenadores en aras de la prevención de lesiones deportivas cumple un papel primordial.

En la actualidad, la prevención de las lesiones deportivas ha sido tratada con el clásico esquema clínico. Donde no se previene hasta que el atleta se ve afectado por una u otra afección, que posteriormente afecta su rendimiento y en algunos casos imposibilita a los atletas continuar en su vida deportiva. En igual medida no cesan los esfuerzos de investigadores, personal médico especializado, entrenadores, entre otros, por buscar las mejores soluciones a esta consecuencia que marcha de la mano con el entrenamiento deportivo.

El autor es del criterio, que la prevención de lesiones deportivas no se debe enmarcarse en una charla sobre la higiene del deportista, en la disminución de los factores de riesgos predisponentes a futuras afecciones, en la correcta aplicación de un medio fisioterapeuta, un buen masaje o un excelente análisis psicológico del

grupo. Ante todo de prevalecer el entrenador como ente activo, caracterizado por un elevado conocimiento de diversas materias que le permitan la labor profiláctica desde la propia actividad deportiva.

En la prevención de lesiones deportivas no sólo se centra en el deportista, sino que también en el entorno y las personas que lo rodean. De ahí se establecen como causas: las instalaciones deportivas, el material deportivo, aspectos referidos a la persona practicante (preparación física y nutrición), gesto técnico y el calentamiento (Guerrero y Pérez, 2000).

Barcala, García, Caamaño y Campanero (2005) establecen cuatro medidas para la prevención de lesiones:

1. Reconocimientos médicos exhaustivos.
2. Inspeccionar el terreno de juego.
3. Material y equipamientos apropiado y en buen estado.
4. Construcción de la sesión de trabajo respetando los principios fisiológicos y la biomecánica deportiva.

Ripoll (1999 citado en Alonso, López, Fernández y García Soidán, 2002) habla de unas condiciones de seguridad necesarias para toda práctica deportiva reglada:

1. Preventiva, tanto su apartado administrativo (existencia de seguro médico y licencia federativa) e informativo (normas de seguridad y estado del material).
2. Operativa, diseñando las pautas de actuación ante un accidente. Dentro del apartado operativo de alguna manera se incluiría la aplicación de los primeros auxilios, tan necesarios y trascendentales para la posterior evolución y recuperación de los deportistas.

A pesar de que los deportes tienen patrones de lesión únicos, con diferentes causas y factores de riesgo para las lesiones más frecuentes, Bahr y Maehlum

(2007) nos explican algunos principios generales de prevención de la lesión que se aplican a todos los deportes.

- Entrada en calor y elongación. Comenzar con ejercicios generales de moderada intensidad, con el fin de aumentar la temperatura corporal y seguir con elongaciones para preparar a los músculos y a las articulaciones para un esfuerzo máximo.
- Progresión adecuada del entrenamiento.
- Equipo protector.
- Juego limpio. Respeto por las reglas del deporte y el conocimiento de las sustancias de dopaje.
- Exámenes físicos. Antes del comienzo de la temporada puede poner al descubierto potenciales problemas capaces de aumentar el riesgo de lesión en el deportista, como secuelas de lesiones previas, inestabilidad articular, trastornos generales o consideraciones biomecánicas (por ejemplo, defectos de alineación).

Muchos son los deportes que por la intensidad y contactos de su práctica son altamente lesivos dentro de los que se destaca el judo. El judo está dentro de los deporte de combate, es de movimientos situacionales con un carácter estándar variable acíclico, y está compuesto por diferentes acciones tanto ofensivas como defensivas.

El judo, por sus características, es un deporte de desplazamientos explosivos, fuertes proyecciones, caídas bruscas, cambios violentos, velocidad de reacción y procesamientos vertiginosos que permiten anticipar la conducta mecánica del adversario; requiriendo de una excelente preparación física, fuerza de sus piernas y brazos, siendo estas premisas fundamentales para alcanzar la victoria en los combates. Estos esfuerzos tan breves e intensos se realizan con una decisiva intervención del sistema neuromuscular y de los mecanismos energéticos anaerobios, predominantemente alactácidos, planteando elevadas exigencias, por lo que es de suponer que las lesiones sean comunes entre sus practicantes.

Estudiosos de las lesiones deportivas en los deportes de combate , entre los que resaltan García (2005), Díaz Rey (2010), Polo Bugallo, Polo Jiménez y Hernández León (2013), reconocen entre las frecuentes: en el judo, luxaciones de hombro, codo y tobillo ,la tendinitis o epicondilitis (codo, tobillo, antebrazo); sinovitis; distensión del bíceps femoral; esguince de tobillo; existen otras que aparecen indistintamente como Osgood Schlatter; capsulitas del dedo pulgar; cervicalgia; bursitis; dorsalgia; sacrolumbagías; miositis del músculo abdominal oblicuo y la insercionitis del cuádriceps.

Hinrichs (2009) afirma que conociendo las causas de las lesiones provocadas por accidentes deportivos y las posibles sobrecargas de cada disciplina, en especial las relacionadas con alteraciones provocadas por el desarrollo corporal y con traumatismos que no se han curado, es posible evitar riesgos para la salud del deportista. Las medidas que se pueden adoptar pueden ser las siguientes: que el deportista adopte conductas que reduzcan las posibilidades de lesión, realizar entrenamientos en condiciones óptimas de seguridad, atender a las instrucciones del entrenador/a, un tratamiento médico en el momento oportuno y una revisión médica periódica constituyen factores para evitar graves lesiones.

Este mismo autor, establece como medidas preventivas generales, las siguientes:

- Influencia psíquica.

Las lesiones pueden dar lugar a cambios psíquicos y hacer que la lesión le sirva de excusa para justificar su fracaso deportivo e influya negativamente en sus entrenamientos y en el nivel de rendimiento en las competiciones

- Aptitud para el deporte.

El deportista debe de cumplir unas premisas para poseer aptitudes para la práctica de ese deporte: el deportista debería de tener una constitución corporal necesaria para la disciplina deportiva que practica. El nivel de entrenamiento exigido debe de adaptarse a la edad del practicante. El deportista debe tener la columna vertebral y las articulaciones en condiciones óptimas para soportar la especialidad deportiva

sin riesgo. Un reconocimiento médico bastaría para comenzar la práctica deportiva.

- Nivel de entrenamiento.

Con una preparación adecuada el deportista tendrá menor riesgo de sufrir alguna lesión.

- Entrenamiento infantil.

Tener en cuenta que tienen una capacidad de rendimiento inferior como consecuencia de su menor volumen corporal y un peso más reducido. El consumo de energía con relación a su rendimiento se halla en competencia con el necesario para su crecimiento. La carencia de experiencia motriz (coordinación) del niño da lugar a un mayor consumo de energía. Las fases decrecimiento de los huesos y los cartílagos sólo dejan margen a una limitada capacidad de esfuerzo. Tener presente el componente lúdico.

- Preparación y regeneración.

A través de un buen precalentamiento, gimnasia distensora y enfriamiento se reduce apreciablemente el riesgo de que se produzcan lesiones, pero además se eleva el nivel de rendimiento y se acentúa la motivación.

- Alimentación.

Una correcta alimentación e hidratación son premisas necesarias para soportar los esfuerzos de cualquier práctica deportiva.

- Equipo protector.

Está destinado para la prevención de las atloptías como consecuencia de los microtraumatismos. Una protección apropiada para las lesiones articulares la tenemos en los vendajes funcionales que contribuyen a estabilizarla articulación e impedir determinados movimientos, como por ejemplo ,distensiones súbitas de las articulaciones digitales y del codo.

- Indumentaria, calzado y superficie.

El entrenador debe ser capaz de reconocer cuales son las lesiones más comunes en su deporte y tener el control de la modalidad, categoría, sexo, etapa del entrenamiento más proclive a aparecer y los primeros auxilios. Con respecto a lo planteado el Dr. Álvarez Sintés (2008), establece entre los objetivos para la prevención de enfermedades y otros daños de salud, se encuentra: Participar en el proceso docente educativo, para identificar las posibles alteraciones en la salud de los educandos como consecuencias de este. Además declara que en el caso de la promoción de salud” se debe perfeccionar la integración del equipo de salud y las educadoras al aprovechar el contenido de la enseñanza y las actividades para el desarrollo de la cultura.”

El entrenador de judo en aras de desempeñar un proceso preventivo dentro de la práctica deportiva está en la tarea de elevar sus conocimientos acerca de esta temática, donde la superación profesional cumple un papel primordial y determinante en este sentido. El mundo en su conjunto está evolucionando hoy tan rápidamente que los profesionales deben de admitir que su formación inicial no le bastará ya para el resto de su vida, puesto que debe ir sufriendo transformaciones al ritmo de los avances científico-técnicos. Es por ello que la superación profesional de post grado es una necesidad en nuestra sociedad.

El autor es del criterio que la superación profesional es el espacio ideal para brindarle al entrenador de judo las herramientas fundamentales para la prevención de lesiones, porque permitirá conjugar los contenidos para el perfeccionamiento físico y el desarrollo de capacidades de los atletas en busca de elevados rendimientos deportivos y los elementos indispensables, que garanticen el pleno disfrute y su inserción a la vida social cotidiana.

En este caso el entrenador de judo debe ser capaz de perfeccionar los conocimientos recibidos como parte de la superación profesional a partir de su integración con el personal del Centro de Medicina Deportiva (CEPROMED), en aras de crear una cultura científico metodológica que permita la prevención de

lesiones deportivas, lo cual posibilitara una mejor preparación para desarrollar su actividad.

Es necesario resaltar que los entrenadores de mayor peso en la labor profiláctica son los de la categoría escolar, pues es la etapa donde el atleta obtendrá un desarrollo físico general que le permitirá inicialmente un proceso preventivo y a la vez va a adquirir valores y costumbres a favor del cuidado de su integridad física y esto será posible siempre y cuando sus entrenadores se encuentren preparados para educarlos en este sentido. Sin dudas es una tarea la cual el entrenador tendrá que estar preparado, debe ser capaz de adquirir los conocimientos necesarios para desarrollarlas y poder obtener de esta forma los resultados deportivos esperados.

Conclusiones del capítulo

Se evidencia una tendencia a concebir la superación profesional como un proceso que tiene un carácter continuo, prolongado, permanente y transcurre durante el desempeño de las funciones, que busca ampliar el horizonte científico con la intención de potenciar en el individuo el intelecto, el sentir y la actuación comprometida con la transformación de su práctica

Se considera que es tarea de todos los profesionales del deporte elevar su potencial científico metodológico en aras de contrarrestar los efectos negativos de la lesión deportiva. Sin lugar a dudas el espacio ideal para la adquisición y desarrollo de los conocimientos es la superación profesional y es ahí donde se debe dirigir la estrategia.

CAPÍTULO II Estudio diagnóstico y propuesta de la estrategia de superación en prevención de la lesión deportiva en atletas.

Este capítulo se orienta a describir el diseño metodológico de la investigación desde un enfoque dialéctico materialista y la complementariedad de métodos y técnicas de investigación científica que permitieron diagnosticar la situación real que caracteriza a la muestra en el estudio, se presentan los resultados del diagnóstico realizado a los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus.

En correspondencia con el diagnóstico se diseñan un conjunto de acciones que conforman la estrategia de superación en las lesiones deportivas para los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus y finalmente se muestra la valoración de los expertos a la misma.

2.1 Diseño de la investigación

El estudio propuesto se sustenta en la concepción dialéctica materialista que permite usar variados métodos, y acceder a comprender de forma integral la caracterización de la realidad en estudio, es decir, su diagnóstico. De las particularidades identificadas se obtienen las demandas que deben ser resueltas mediante la estrategia y esta a su vez se convierte en la base para definir las nuevas y crecientes necesidades.

El diseño metodológico incluyó el uso de métodos, técnicas y procedimientos en la comprensión y transformación del objeto de estudio.

El criterio de experto: con el fin de evaluar y valorar la pertinencia de la estrategia propuesta como solución a partir de la autovaloración de los expertos seleccionados. (Anexo 5, 6, 7 y 8)

Es un método de consulta donde se busca consenso entre un panel de expertos, esta es una técnica de pronosticación de base subjetiva propio de la Estadística

no paramétrica, constituye una prueba de alto grado de fiabilidad (99.9%) y un margen de error mínimo 0.01. La decisión final que toma el investigador es un criterio fuertemente avalado por la experiencia y conocimiento del colectivo consultado, así como por indicadores objetivos.

Se cuenta con el consentimiento informado de cada uno de los expertos para la participación en la investigación, además de ser considerados los correspondientes aspectos éticos para su desarrollo.

Para encausar la evaluación se tomó el método Delphi. Este posee una alta confiabilidad con respecto a otros esquemas y variantes existentes en el contexto investigativo actual.

Para el estudio se tomaron como consideraciones éticas que:

1. Todos los sujetos tuvieron la libertad de decidir su participación en el estudio, previa aceptación del trabajo.
2. Se garantizó el anonimato y la confidencialidad de sus respuestas, tal y como lo establece la observancia de los principios para la investigación científica con seres humanos.
3. Se planteó una libre asistencia a las actividades o reuniones que pudieran realizarse.
4. Se asumió como relevante el desarrollo del grupo y la búsqueda de consenso como base para las decisiones.

2.2 Diagnóstico del dominio de la prevención de la lesión deportiva en atletas de los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus

Los diferentes métodos aplicados en la fase diagnóstica permitieron recopilar y procesar información para lograr describir el contexto de trabajo e identificar las particularidades del desarrollo de la prevención de lesiones en los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus.

El análisis documental:

Se analizó el programa integral de preparación del judo, se detectó, que los

objetivos generales y específicos, así como los contenidos desarrollados en el programa no se dirigen con intencionalidad a la prevención de lesiones en el contexto deportivo. Son insuficientes las acciones encaminadas a la preparación del atleta para prevenir las lesiones, al igual que el abordaje en la preparación metodológica del entrenador con este objetivo.

La revisión a los planes de entrenamiento del entrenador se evidenció que los objetivos generales y específicos, así como los contenidos desarrollados en la unidad de entrenamiento no tienen en cuenta la prevención de lesiones en el contexto deportivo. Se planifican ejercicios compensatorios y de estiramiento, sin embargo su finalidad no es la prevención de lesiones. Es insuficiente la planificación de ejercicios para mejorar la inestabilidad muscular.

El plan de superación de los entrenadores se basa en aspectos generales y se realiza en dependencia de las necesidades de superación de los entrenadores, las vías que se utilizan para lograr ese fin son los talleres y la preparación metodológica.

Encuesta a los entrenadores:

El 60 % no conocen cuales son las lesiones más frecuentes que pueden presentar los niños atletas que practican su deporte, pueden ser lesiones típicas de columna como la lumbalgia, de hombros, codos, manos, rodillas, tobillo y cintura escapular.

La encuesta a los entrenadores arrojó que tienen algún conocimiento sobre las condiciones ambientales y materiales que deben garantizar en el área para la prevención de lesiones, esto sucede además con los efectos de la unilateralidad del deporte, los efectos de la especialización temprana, el trabajo compensatorio y la hidratación como método preventivo.

Se obtuvo como resultado además, que el 80 % de los entrenadores tienen conocimientos mínimos acerca de la orientación de ejercicios de prevención, en los practicantes de judo ya que desconocen de medidas preventivas con el propósito de evadir lesiones, tales como; observar y asimilar muy bien cada uno de los movimientos que conforman las técnicas de judo, contar con una rutina de

calentamiento, practicar en un lugar adecuado ya que el tatami siempre será la superficie más indicada para contener las caídas y ataques de los judoca.

El entrenador debe ser capaz de reconocer cuales son las lesiones más comunes en su deporte y tener el control de la modalidad, categoría, sexo, etapa del entrenamiento más proclive a aparecer y los primeros auxilios

El 75 % consideran que el uso adecuado e implementos deportivos, la calidad de los entrenamientos, el conocimiento del deporte por parte de los niños, la calidad del área deportiva, el conocimiento de los factores de riesgos y el conocimiento del entrenador, son aspectos importantes para la vida más sana de los niños atletas.

Al indagar si tienen en su cátedra o departamento alguna estrategia para prevenir las lesiones en los niños atletas que practican su deporte, el 100 % refirió que no, lo cual se corresponde con los resultados alcanzados en las interrogantes anteriores y al mismo tiempo constituye una limitante a la hora de realizar los entrenamientos.

Otro de los aspectos analizados fue lo referente a que si habían recibido algún tipo de superación sobre la prevención de las lesiones y resultó que el 57.8 % plantearon que no, lo cual implica que los entrenadores realizan los entrenamientos sin tener conocimientos sólidos del tema, además limita la toma de decisiones ante una situación de lesión de algún atleta. Por otra parte el 42.2 % refirieron que si habían recibido algún tipo de separación fundamentalmente en talleres con 26.3 % y el 21 % que recibió un curso, lo cual es insuficiente, si se tiene en cuenta que el judo es un deporte de contacto y, en consecuencia, las lesiones son bastante comunes, aunque las lesiones graves son raras.

De ahí la necesidad de establecer alguna forma de superación sobre la prevención de las lesiones para los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus y así dotarlos de los conocimientos necesarios pues el 100 % de los

investigados afirmaron que les gustaría recibir superación sobre el tema.

Observación:

La guía de observación realizada al entrenamiento de los atletas arrojó que el 89% realizan un calentamiento adecuado, realizando los ejercicios de desarrollo físico general y ejercicios específicos, el 78% realizan ejercicios de estiramientos miotendinosos.

Respecto a las condiciones del Tatami la ropa adecuada de los atletas se considera que no es la más adecuada, el Tatami que se utiliza no tiene las condiciones idóneas para la realización de los entrenamientos, pues tienen muchos años de explotación, y no todos los niños poseen el judogui para realizar los entrenamientos.

Se observa que el 80% de los entrenadores individualizan la carga con respecto a lesiones sufridas con anterioridad, tiene control de las orientaciones médicas de los atletas anteriormente lesionados.

Se observa que en ocasiones individualiza la carga con respecto al desarrollo óseo y articular de los atletas, sin embargo; casi no se observa el uso de los masajes, ni ejercicios fortalecedores.

El 100% de los entrenadores indican y ejemplifican las técnicas correctas y se preocupan por la salud de sus niños ya que detienen el entrenamiento si algún niño se queja de alguna molestia o dolor.

Entrevista al responsable de la superación profesional:

La entrevista al responsable de la superación profesional de los entrenadores de judo se contactó que es insuficiente el abordaje hacia las temáticas sobre la prevención de lesiones. Explica además, que se encuentra diseñada la superación de los entrenadores y que se realiza en dependencia de las necesidades de superación de los entrenadores. Agrega que las vías que se utilizan para lograr ese fin son los talleres y la preparación metodológica.

El responsable de superación considera necesario superar a los entrenadores en temas como la prevención de lesiones porque no solo favorece el logro de los resultados deportivos sino estimula la comprensión de este proceso. Refiere además, que la bibliografía para lograr que los entrenadores de judo se superen es limitada.

Resultados de la triangulación:

La triangulación de los datos permitió definir los siguientes aspectos:

- Las orientaciones metodológicas de la Comisión Nacional de judo priorizan la enseñanza de la técnica del atleta en la categoría escolar descuidando su desarrollo físico general.
- En la unidad de entrenamiento no tienen en cuenta la prevención de lesiones de los atletas en el contexto deportivo.
- No conocen cuáles son las lesiones más frecuentes que pueden presentar los niños atletas que practican su deporte.
- Los entrenadores poseen conocimientos mínimos acerca de la orientación de ejercicios de prevención, en los practicantes de judo ya que desconocen de medidas preventivas con el propósito de evitar lesiones.
- La superación profesional del entrenador de judo carece de planteamientos científicos metodológicos que se dirijan hacia la necesidad de prevenir las lesiones deportivas en los judocas.
- Los contenidos de la preparación metodológica del profesor deportivo de judo presentan un enfoque interdisciplinario restringido, que permita la inclusión de otras disciplinas elementales para prevenir las lesiones.
- Los entrenadores de mayor peso en la labor profiláctica son los de la categoría escolar, pues es la etapa donde el atleta obtendrá un desarrollo físico general que le permitirá inicialmente un proceso preventivo y a la vez va a adquirir valores y costumbres a favor del cuidado de su integridad física y esto será posible siempre y cuando sus entrenadores se encuentren preparados para educarlos en este sentido.

- La solución de problemas profesionales carece del uso del método científico que desarrolle las competencias profesionales y la creatividad en la transformación de la realidad en la que se participa desde lo individual y social.
- Se reconoce la necesidad de capacitación de cómo prevenir las lesiones deportivas.

2.3 Fundamentación de la estrategia de superación profesional para contribuir al dominio del contenido de la prevención de la lesión deportiva en atletas en los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus

La concepción de la estrategia ha exigido precisión en cuanto a las posiciones que se asumen acerca de este tipo de resultado científico, a partir de los diferentes puntos de partida sobre las consideraciones con relación a qué entender por estrategia y los aspectos relativos a su diseño, elaboración e instrumentación en la práctica.

La búsqueda bibliográfica desarrollada refleja la diversidad de criterios o enfoques que existen acerca de la definición de estrategia vocablo que en la actualidad se utiliza ampliamente en la actividad productiva, social, política y de dirección. En realidad el origen de la estrategia está en las operaciones militares, más tarde toma auge en el mundo empresarial y en las últimas décadas se comienza a insertar en el contexto educacional, con énfasis en el universitario.

Autores cubanos como Sierra, (2002); De Armas, (2003); Rodríguez del Castillo, (2005), coinciden en analizarla como un sistema de actividades encaminadas al logro de una meta o un objetivo previsto, donde existe la transformación de un estado real a un estado deseado.

Específicamente “en el campo educativo la estrategia se refiere a la dirección pedagógica de la transformación de un objeto desde su estado real hasta un estado deseado. Presupone por tanto partir de un diagnóstico en el que se evidencia un problema y la proyección y ejecución de sistemas de actividades

intermedias, progresivas y coherentes que permiten alcanzar de forma paulatina los objetivos propuestos”. (De Armas, 2003)

La estrategia que se propone se ha diseñado teniendo como base teórica la concepción que de este tipo de resultado científico, presenta el colectivo de autores del Centro de Estudios de Ciencias Pedagógicas de la Universidad Pedagógica “Félix Varela” de Villa Clara, encabezado por la investigadora De Armas.

Para los marcos de la presente tesis se asume la propuesta de planificación estratégica propuesta por Nerely de Armas Ramírez, Josefa Lorences González y José Manuel Perdomo Vázquez, (2003) que la organizan de la siguiente manera:

1. Introducción- Fundamentación. Se establece el contexto y ubicación de la problemática a resolver. Ideas y puntos de partida que fundamentan la estrategia.
2. Diagnóstico- Indica el estado real del objeto y evidencia el problema en torno al cual gira y se desarrolla la estrategia.
3. Planteamiento del objetivo general.
4. Planeación estratégica- Se definen metas u objetivos a corto y mediano plazo que permiten la transformación del objeto desde su estado real hasta el estado deseado. Planificación por etapas de las acciones, recursos, medios y métodos que corresponden a estos objetivos.
5. Instrumentación- Explicar cómo se aplicará, bajo qué condiciones, durante qué tiempo, responsables, participantes.
6. Evaluación- Definición de los logros obstáculos que se han ido venciendo, valoración de la aproximación lograda al estado deseado.

Introducción

La determinación de necesidades de superación de los de los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus relacionadas con los contenidos de la prevención de la lesión deportiva en atletas, permitió que, como parte de este, se elaborara y aplicara una estrategia de superación profesional encaminada a su

preparación teórico-metodológica, de modo que contribuya a su mejorar desempeño.

“La estrategia establece la dirección inteligente, y desde una perspectiva amplia y global, de las acciones encaminadas a resolver los problemas detectados en un determinado segmento de la actividad humana. Se entienden como problemas las contradicciones o discrepancias entre el estado actual y el deseado, entre lo que es y debería ser, de acuerdo con determinadas expectativas que dimanen de un proyecto social y/o educativo dado. Su diseño implica la articulación dialéctica entre los objetivos (metas perseguidas) y la metodología (vías instrumentadas para alcanzarlas)” (Armas, Lorences y Perdomo, 2005)

Las estrategias incluyen secuencias integradas, más o menos extensas y complejas de acciones y procedimientos seccionados y organizados que atendiendo a todos los componentes del proceso, persiguen alcanzar los objetivos educativos propuestos. (Armas, 2003)

Esta variante permite brindar una respuesta efectiva a la superación profesional, ya que hace que la educación superior se extienda a toda la sociedad, permite racionalidad, creatividad y obtener resultados de calidad, en el desarrollo de los programas a la vez que obliga al directivo a ser un investigador y desempeñar mejor sus funciones.

La estrategia de superación profesional presenta las siguientes características:

Objetiva: porque en las diferentes etapas se conciben acciones que parten del resultado real del diagnóstico de la preparación de los entrenadores de judo para establecer las relaciones interdisciplinarias desde su contexto de actuación.

Interdisciplinaria: las acciones posibilitan que los entrenadores de judo manifiesten un dominio integral y lo reflejen al desempeñarse en el contexto de actuación.

Formativa: porque tiene como premisa esencial que las acciones que se proponen en cada etapa precisan el qué hacer, cómo hacerlo, para qué hacerlo, y cómo controlarlo, posibilita una autonomía, una ejercitación, ayuda mutua entre los

directivos, desarrolla sentimientos de pertenencia al grupo y se establecen relaciones adecuadas entre los componentes del proceso.

Flexible: Dada por la susceptibilidad a los cambios y la capacidad de rediseño y argumentación en correspondencia con los resultados del diagnóstico, las metas y las necesidades que planteen los entrenadores de judo; esto se logra a partir de que la metodología define un diseño construido a partir de la relación con el grupo de entrenadores de judo implicados en la superación.

Aplicable y contextualizada: Dada por la posibilidad de aplicación, así como de adaptarla a las condiciones concretas de la entidad, siempre que se parta de la determinación de las necesidades de superación en el mismo y de la participación de los implicados en el diseño de las acciones a emprender.

Carácter implicativo y experiencial: La estrategia promueve la participación sistemática de los entrenadores de judo, involucrándolos y propiciando que vivencien lo aprendido y lo compartan, favoreciendo el aprendizaje colaborativo.

Nivel de actualización: La estrategia materializa las actuales concepciones pedagógicas sobre la superación profesional de los entrenadores de judo.

Fundamentación de la estrategia de superación.

En la bibliografía consultada existen diferentes criterios sobre el concepto de estrategia, no obstante coinciden en establecer que es un sistema de acciones encaminadas al logro de una meta o un objetivo preestablecido. El autor de esta tesis asume el criterio de que “en el campo educativo la estrategia se refiere a la dirección pedagógica de la transformación de un objeto desde un estado real hasta un estado deseado. Presupone por tanto partir de un diagnóstico en el que se evidencia un problema y la proyección y ejecución de sistemas de acciones intermedias, progresivas y coherentes que permiten alcanzar de forma paulatina los objetivos propuestos” (De Armas, 2003)

La base filosófica de la estrategia de superación que se propone es el Materialismo Dialéctico e Histórico, y su base metodológica es por consiguiente la teoría Marxista Leninista del Conocimiento. El conocimiento de la teoría y el

método científico de la dialéctica materialista han sido condición básica para comprender y conducir el proceso cognitivo a partir de la práctica educativa, para de ahí penetrar al pensamiento y terminar en la práctica educativa fecundada por el conocimiento adquirido. Esta lógica interna traza el orden general de la estrategia; desde la percepción viva (estado actual del problema), al pensamiento abstracto (apropiación e integración de los conocimientos, habilidades y actitudes), hasta llegar al estado deseado de los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus.

El enfoque histórico-cultural se comprende en todo los componentes del contenido a que está dirigida la estrategia de superación profesional. Se parte de considerar las ideas de Vigotski relacionadas con la situación social de desarrollo como el punto de partida para todos los cambios dinámicos que se producen a lo largo de la vida en el desarrollo de la psiquis del hombre, y la asunción de este desarrollo como un proceso que se mueve del plano externo, social e interpsicológico al plano interno, individual e intrapsicológico sobre la base de la participación activa y consciente de los profesionales durante el proceso de superación profesional.

Desde el punto de vista pedagógico la estrategia se fundamenta en la comprensión de la pedagogía como ciencia que integra los saberes de las demás ciencias que aportan al conocimiento del hombre para abordar la complejidad de su objeto de estudio: la educación, en el pensamiento pedagógico cubano que sirve de base para la superación profesional en la actual revolución educacional, en el papel de la práctica educativa y su vínculo con la teoría y en la necesaria interacción de la instrucción, la educación y el desarrollo para lograr la preparación de los profesionales. En tal sentido se asume la necesidad de organizar y estructurar el proceso de superación en relación con la vida. De aquí que se sustente en las leyes de la pedagogía esbozadas por Álvarez de Zayas (1999).

La estrategia de superación profesional que se propone se sustenta en un cuerpo de exigencias básicas que propician el papel activo y protagónico de los profesionales durante el proceso de superación, a partir de la acción reflexiva y la innovación en torno a la práctica educativa, estas son:

- Unidad dialéctica estudio – trabajo.

El mundo contemporáneo exige que la actividad rectora de cualquier profesional sea el estudio-trabajo, aunque por supuesto siga estando el énfasis en el trabajo, en la actividad laboral.

En la estrategia de superación se asume la práctica educativa como orientadora del diseño e instrumentación de las acciones de superación, donde el estudio posibilita una constante renovación de la capacidad para asumir los nuevos y constantes cambios que se producen en el puesto de trabajo.

Con este propósito se presta especial interés a que los cambios que se promuevan en los profesionales en torno a la atención integral de las necesidades educativas especiales abarquen tanto el plano profesional como el plano personal; o sea, se trata de que estos no queden limitados a modificaciones en los métodos, procedimientos y formas de actuar en el desempeño de la labor profesional, sino que como uno de los instrumentos de que disponen para cumplir su función en su propia persona; todo cambio real implica aspectos personológicos, modificaciones actitudinales y crecimiento personal.

De modo que en el caso particular de la estrategia de superación concebida, se da la especificidad de que unido al crecimiento profesional también se logre un crecimiento como seres humanos.

- Aprender a aprender y emprender.

El aprendizaje de los profesionales es un proceso que dura toda la vida, es un aprendizaje – desarrollo a lo largo de la vida profesional que va cambiando conforme los maestros adquieren mayor madurez, confianza y dominio de la profesión. En este sentido resulta importante que los profesionales de la esfera productiva aprendan a aprender y emprender con autonomía y creatividad.

El aprender a aprender significa desarrollar en los educandos (profesionales en Superación) la autonomía e independencia en el estudio mediante la autogestión

del aprendizaje. Por su parte el aprender a emprender significa el desarrollo de habilidades para la solución de los problemas de la práctica profesional mediante la investigación, la innovación, la profesionalización y otros.

En la estrategia se promueve el proceder crítico reflexivo en torno a la práctica educativa mediante la autogestión del aprendizaje; así como la puesta en práctica de soluciones innovadoras que aseguren los requerimientos de la práctica.

- Cambio en los roles de los protagonistas del proceso de enseñanza aprendizaje.

Se asume que el profesor lejos de ser un trasmisor de información sea un mediador, un guía, un facilitador del aprendizaje de los profesionales en superación. De igual forma se propician cambios en los niveles de interacción, o sea donde no sólo se den aprendizajes propiciados por la interacción del profesor con los profesionales en superación, sino principalmente aprendizajes propiciados por la interacción e intercambio entre los propios profesionales en superación, aprovechando las posibilidades que ofrece la acción reflexiva y la confrontación e intercambio de saberes, experiencias y vivencias entre miembros de una misma comunidad profesional, lo que potencia el desplazamiento de la zona de desarrollo próximo de los mismos, que estimuladas de manera continua evidencian la relación entre enseñanza y desarrollo.

- La innovación educativa como proceso de alto grado de autonomía y creatividad.

Una innovación es una idea, objeto o práctica percibida como nueva por un individuo o individuos, que intenta introducir mejoras en relación a objetivos deseados, que por naturaleza tiene una fundamentación, y que se planifica y delibera.

La innovación se caracteriza por la autonomía y la creatividad en la identificación, el planteamiento y la solución de los problemas en los distintos campos del saber.

Todo lo anterior abordado determina las principales características de la estrategia de superación profesional:

-El proceso de enseñanza aprendizaje se estructura de modo tal, que partiendo del desarrollo actual del profesional se orienta hacia su desarrollo potencial (zona de desarrollo próximo), constituyendo un elemento valioso la acción reflexiva y la confrontación de saberes y experiencias entre el grupo de profesionales que asisten a la superación.

-Durante todo el proceso de superación, los participantes (profesor y profesionales en superación) aprenden y enseñan, estableciéndose una relación entre colegas que reflexionan e intercambian sobre la base de sus experiencias y vivencias personales y profesionales, lo cual conlleva a la asunción de soluciones innovadoras dirigidas a dar respuesta al problema científico y a la hipótesis que guía la investigación.

-Las experiencias, vivencias y criterios de los profesionales de la esfera productiva se reconocen como elementos esenciales que aportan al enriquecimiento del campo de acción en relación a la superación, sobre la base del conocimiento más preciso de la realidad objeto de transformación.

-Promueve el desarrollo personal y la identidad profesional, activando la apropiación de conocimientos y habilidades profesionales en estrecha relación con la formación de sentimientos y actitudes positivas.

-Contribuye al compromiso de los profesionales ante las transformaciones que demanda la actividad a partir de la elaboración personal de propuestas de solución, como evidencia de la actitud de innovación dirigida al cambio respecto al tratamiento del contenido apuntado.

-Propicia el desarrollo de habilidades y estrategias para aprender y emprender con alto grado de autonomía y creatividad.

En sentido general la estrategia se encuentra en la línea de innovación educativa, por cuanto promueve la participación de los profesionales en análisis y reflexiones sobre la práctica educativa desde los aportes de varias disciplinas, con el fin de propiciar el desarrollo de competencias profesionales y personales y consigo la

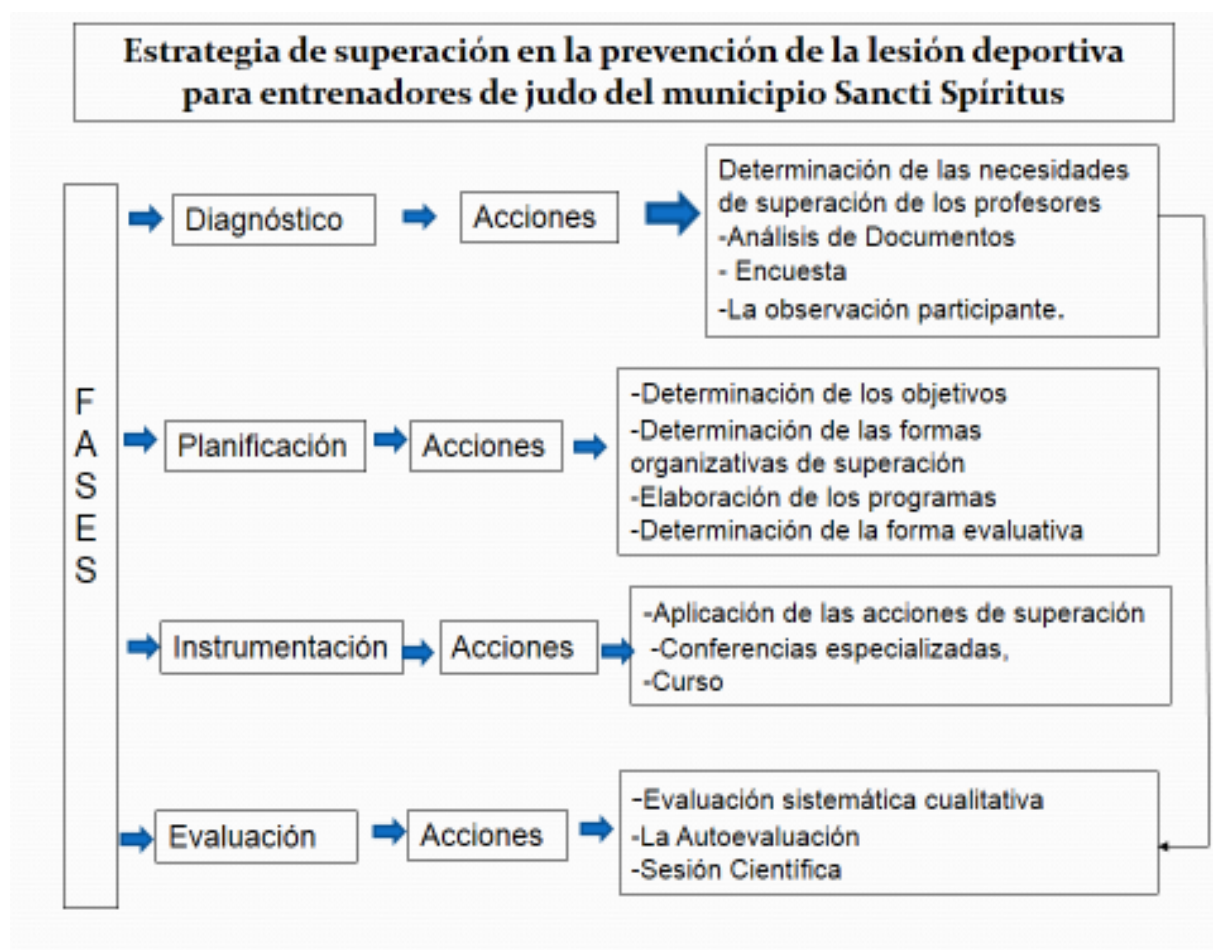
puesta en práctica de soluciones innovadoras que aseguren los requerimientos de la práctica laborales.

Objetivo general

Contribuir al dominio del contenido de la prevención de la lesión deportiva en atletas de los entrenadores de judo del municipio Sancti Spiritus, de modo que favorezca su desempeño de sus funciones.

La estrategia consta de cuatro fases fundamentales: diagnóstico, planificación, instrumentación y evaluación. En cada una de ellas se establece una lógica interna que facilita su carácter sistémico.

Representación gráfica de la estrategia:



Fuente: Elaboración personal

Etapa 1: Diagnóstico.

En esta fase inicial se asume el diagnóstico como un proceso con carácter instrumental, que permite recopilar información para la evaluación – intervención en función de transformar o modificar algo, desde un estado inicial hacia uno potencial, lo que permite una atención diferenciada.

Esta etapa está dirigida a la determinación de las necesidades de superación de los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus acerca prevención de la lesión deportiva en atletas.

Para la determinación de las necesidades de superación se propone la aplicación de diversos métodos y técnicas de la investigación como son: análisis documental, la encuesta, la observación y la entrevista en profundidad

Se propone la revisión de un grupo de documentos esenciales que son rectores del trabajo con el tema:

- Programa integral de preparación del judo
- Planes de entrenamiento del entrenador
- Plan de superación

Se aplican en esta fase los métodos y técnicas propuestas (Ver anexos 1,2 ,3 y 4) a los sujetos identificados como parte de la muestra y se procesan de forma que se cuente con un punto de partida. Se someten a un análisis.

Los resultados obtenidos en el contexto estudiado aparecen en el segundo epígrafe de presente capítulo.

Planeación estratégica

Esta fase depende de los resultados del diagnóstico, de allí emergen las principales aristas para atender el tema así como las acciones a implementar.

La propuesta se estructura de forma que evidencie los recursos que demanda el logro de los objetivos propuestos, además de exponerse las orientaciones

necesarias para la instrumentación de las actividades y se refieren las condiciones para su aplicación en la práctica.

Para dar respuesta a los objetivos de la estrategia propuesta, en la presente investigación, se seleccionaron de forma grupal y atendiendo a las necesidades manifestadas por los participantes como formas de superación docente universitaria: la conferencia especializada, curso y talleres

La conferencia especializada se caracteriza por la profundización y el tratamiento problematizado de aspectos complejos como lineamientos científicos, tendencias, métodos de trabajo, literatura especializada y cuestiones en discusión en un campo científico dado con el fin de propiciar la búsqueda de nuevas vías para la investigación. Enseña a analizar, meditar, generalizar, deducir y a estudiar. Contribuye a la educación y la formación de convicciones.

Entre los requerimientos que debe cumplir para asegurar su calidad están:

- Uso apropiado de la expresión oral y gestual (tono de voz, pronunciación, fluidez, entonación).
- Empleo de una terminología propia del campo del conocimiento que se imparte.
- Cientificidad y actualidad del contenido que se trabaja.
- Cierta conocimiento del auditorio.
- Empleo correcto de la tecnología.
- Cumplimiento de las siguientes funciones: informativa, reflexiva y educativa.

El taller permite cambiar las relaciones, funciones y roles de los docentes. Introduce una metodología participativa y crea las condiciones para desarrollar la creatividad y la capacidad de investigación. Es un aprender haciendo en el que los conocimientos se adquieren a través de una práctica sobre un aspecto de la realidad.

Ofrece la oportunidad de introducir una metodología participativa y crea las condiciones para desarrollar la creatividad y la capacidad de investigación. Es un

aprender haciendo en el que los conocimientos se adquieren desde una práctica sobre un aspecto de la realidad. Se caracteriza como modelo de enseñanza aprendizaje que se basa en un proceder interactivo, en una relación horizontal y abierta entre profesor alumno; exige el trabajo grupal y el uso de técnicas que dinamicen el proceso de aprendizaje y el ambiente pedagógico.

Especial atención se debe brindar a la superación desde los puestos de trabajo y su vinculación con la actividad científica de la institución escolar; el hecho de que se aspire a lograr un profesional cada vez más preparado para enfrentar los avances del mundo actual, capaz de reflexionar acerca de su propia práctica cotidiana y transformarla, hace de la escuela un elemento dinámico en el sistema de superación.

Después de identificadas las formas organizativas se procede a la elaboración de cada uno de los programas correspondientes, partiendo de la determinación y ordenamiento del contenido sobre la base de acciones de selección, secuenciación y la contextualización.

La selección del contenido es una acción que implica la elección de los conceptos básicos, ideas claves, habilidades y valores fundamentales que avalan la lógica del trabajo pedagógico para el perfeccionamiento de la dirección del aprendizaje desde una reflexión metacognitiva.

La acción de secuenciación facilita el ordenamiento de los contenidos, cuya organización por temas sigue una lógica coherente.

La contextualización de los contenidos en la práctica educativa unido a la integración del sistema de conocimientos y la experiencia profesional de los docentes favorece la significación práctica del conocimiento objeto de la formación.

Acciones

Conferencias especializadas

Título: Conferencias especializadas en torno a la prevención de lesiones deportivas.

Total de horas: 12 horas.

Fundamentación

La planificación de las conferencias especializadas se concibe a partir de las carencias identificadas en la superación de los entrenadores de judo durante la etapa de diagnóstico, referidas a las concepciones teóricas sobre las lesiones deportivas, comenzando por las generalidades del mismo para familiarizar a los participantes al respecto y posteriormente se centra en la reflexión metacognitiva como herramienta para el logro del perfeccionamiento de la dirección del aprendizaje.

En las mismas se trabajan las definiciones de términos relacionados con las temáticas seleccionadas, se vinculan los aspectos teóricos con la práctica, se asumen posiciones sobre concepciones teóricas expuestas y se ofrecen aproximaciones sobre cómo abordar la reflexión metacognitiva en la práctica.

Para su desarrollo se utilizan procedimientos productivos para lograr el desarrollo del pensamiento, la reflexión, la participación, el diálogo y la activación del conocimiento.

Acción 1

Título: Conferencias especializadas:

Conferencia # 1: Lesiones deportivas.

Objetivos:

1. Conocer los elementos teóricos fundamentales de las lesiones deportivas.
2. Identificar las causas de las lesiones deportivas
3. Conocer la localización anatómica, la clasificación, los factores y los mecanismos mediante los que se producen las lesiones más frecuentes.

Contenidos:

Concepto de lesión deportiva y su relevancia

Causas de las lesiones deportivas

Fases de la lesión deportiva

Factores que influyen en la lesión y curación

Clasificación de las lesiones

Factores de riesgo para presentar lesiones durante la práctica deportiva

Métodos: método expositivo heurístico y elaboración conjunta en menor medida

Medios: material de estudio, pizarrón, PC y Data show

Participantes: entrenadores de judo del municipio de Sancti Spíritus

Tiempo de duración: 4 horas

Conferencia # 2: Epidemiología de las lesiones en el judo

Objetivos:

1. Identificar las lesiones en el judo.
2. Fomentar la cultura del deporte seguro, al identificar factores de riesgo que puedan generar lesiones en el judo.

Contenidos:

Lesiones frecuentes en el judo.

Lesiones accidentales en el judo.

Lesiones típicas en el judo.

Causas de la lesión.

Secuelas.

Relación entre las lesiones y la técnica del Seoi-Nage

Métodos: método expositivo heurístico y elaboración conjunta en menor medida

Medios: material de estudio, pizarrón, PC y Data show

Participantes: entrenadores de judo del municipio de Sancti Spíritus

Tiempo de duración: 4 horas

Conferencia # 3: Prevención de lesiones deportivas.

Objetivos:

1. Prevenir y controlar la aparición de lesiones deportivas en las actividades de bienestar, organizadas en pro de la mejora de hábitos y estilos de vida saludable.
2. Efectuar recomendaciones prácticas para integrar adecuadamente un programa de prevención de lesiones al entrenamiento anual.

Contenidos:

Prevención de la lesión deportiva

Medidas de prevención

Factores predictivos de lesiones

Uso adecuado de implementos

Reconocimiento médico previo

Psicología de la lesión deportiva

Fases de tratamiento de recuperación de la lesión

La labor del entrenador en la prevención de lesiones.

Métodos: método expositivo heurístico y elaboración conjunta en menor medida

Medios: material de estudio, pizarrón, PC y Data show

Participantes: directivos de la DPVSS

Tiempo de duración: 4horas

Bibliografía:

Álvarez Cambra R, Mesa Cevallos A. (2017) Lesiones traumáticas de la rodilla, Tratado de Cirugía y Ortopedia, Tomo I, Editorial Pueblo y Educación.

Álvarez Cambra R, Murlada Rodríguez R. (2017)a) Lesiones traumáticas de la rodilla, Tratado de Cirugía y Ortopedia, Tomo II, Editorial Pueblo y Educación.

Álvarez Cambras R., Candebat R. (2018) Rehabilitación del aparato extensor de la rodilla, Trabajo presentado en la Jornada de Medicina Física y rehabilitación, La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Baliusi, R y Domingo, J. (2001). Traumatología del Judo. Comunicación al IV Congreso Internacional de Medicina Deportiva. Barcelona

Barragán, C. (2015). Cultura Física terapéutica en los traumas y enfermedades del Aparato Locomotor, Moscú, Editorial Raduga y la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

Boletín de deporte #5 (2003) material recuperado de <http://www.sportec.com>

Enciclopedia Microsoft Encarta, (2017). Las lesiones crónicas. Material recuperado de <https://www.google.com.cu>

Fuller CW et al. Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. Br J Sports Med 2006;40:193-201.

Galambos SA, Terry PC, Moyle GM, Locke SA. Psychological predictors of injury among elite athletes. Br J Sports Med. 2005; 39:351-4.

García, E. Lesiones en el judo de alta competición, actuación del deportista ante las mismas y valoración de los tratamientos de fisioterapia. El Sevier Vol. 30. Núm. 02. Marzo 2008

Hans Uwe H. (1997) Lesiones Deportiva. Boletín Madrid Edición Reflex.

Micaglio, E y Ancona, M. (2001). La traumatología del Judo. Med dello Sport

Montoya, Irene (2017) Dolor en la articulación. Medicina del deporte, Tomo II, Colombia Editorial Ltda.

Programa Educativo FIFA (2016) Material recuperado de <http://www.tuotropedico.com>

XXIX CONGRESO NACIONAL DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN (2018) Material recuperado de <http://www.sportec.com>

Acción 2

Programa del curso de Lesiones Deportivas

Título del curso: **Prevención de lesiones deportivas.**

Universidad o centro autorizado: Universidad de Sancti Spíritus José Martí Pérez

Facultad o departamento: Centro de Estudio en Ciencias de la Educación

Profesor de curso: Lic. Yoisel Boffill Delgado

Cantidad de créditos académicos: 2

Modalidad: Tiempo completo () Tiempo parcial (X) A distancia ()

Justificación:

Las lesiones deportivas se han convertido en un flagelo no sólo para los deportistas, sino para los entrenadores, por las consecuencias que traen aparejadas y se ven reflejadas en la pérdida de medallas, en el abandono de la vida deportiva activa de atletas en excelentes condiciones físicas. Las limitadas posibilidades de mejores marcas por la afección sufrida con anterioridad, temor a dar el máximo esfuerzo por el peligro de volverse a lesionar, inestabilidad psicológica y no cumplir con las expectativas de familiares y entrenadores.

La prevención de las lesiones deportivas de por vida han sido tratadas con un enfoque positivista, reduccionista y mecanicista, limitando al entrenador a solo ser entrenador, sin embargo este fenómeno complejo requiere de un carácter pedagógico que rompa con el esquema clínico que hasta hoy ha prevalecido.

La labor del entrenador no debe limitarse a dirigir el proceso de entrenamiento deportivo, sino a garantizar la preservación de sus atletas, sin temor a minimizar las funciones del médico deportivo, del fisioterapeuta y del psicólogo. De esta forma el entrenador logrará prevenir las lesiones en sus deportistas y se encontrará más preparado para desarrollar su actividad.

El curso para la prevención de lesiones en atletas, se orienta en el perfeccionamiento de la labor por parte de los entrenadores, la triada médica y los atletas en lo que respecta a la prevención de lesiones en el contexto deportivo, específicamente del judo.

En este curso se explican las lesiones óseas, musculares, articulares, las lesiones deportivas según su localización anatómica así como las medidas preventivas y los primeros auxilios.

Estudiantes: Entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus

Objetivo General:

Al finalizar el curso el alumno estará en capacidad de:

1. Identificar la localización anatómica, la clasificación, los factores y los mecanismos mediante los que se producen las lesiones, las medidas preventivas y los primeros auxilios de las lesiones más frecuentes en el judo.

Sistema de conocimientos y habilidades

Sistema de Conocimientos

Tipos de lesiones. Lesiones óseas. Lesiones musculares. Lesiones articulares

Lesiones deportivas según su localización anatómica. Lesiones más comunes en el judo. Prevención de lesiones deportivas y regresión logística.

Plan Temático:

Tema 1: Lesiones óseas, musculares y articulares.

Objetivos:

1. Describir el tipo de lesiones y sus localizaciones más frecuentes

Sistema de conocimientos:

- Tipos de lesiones; fracturas, fisuras, periostitis, lesiones tendinosas, distensión, desgarró muscular, contusiones, contracturas, calambres, hematomas, luxaciones, lesiones ligamentosas y lesiones meniscales.

Tema II: Lesiones deportivas según su localización.

Objetivo:

1. Describir el tipo de lesiones y sus localizaciones más frecuentes

Sistema de conocimientos:

- Lesiones de la columna, del miembro superior, en el hombro, en el brazo, codo y antebrazo. Lesiones en la muñeca y en la mano. Lesiones del miembro inferior.

Lesiones en la pelvis y en la cadera, en el muslo y en la pierna, la rodilla, el tobillo y el pie.

Tema III: Lesiones habituales en judo

Objetivos:

1. Prevenir y controlar la aparición de lesiones deportivas en el judo

Sistema de conocimientos:

- Incidencia lesional. Tipos de lesiones, causas de la lesión. Mecanismos de lesiones frecuentes. Lesiones crónicas.

Tema IV: Prevención de la lesión deportiva.

Objetivos:

1. Identificar las medidas de prevención de la lesión deportiva.

Sistema de conocimientos:

- Medidas de prevención, principios generales de la prevención, factores predictivos de lesiones y análisis de la regresión logística.

Sistema de habilidades:

- Dominar los conocimientos relacionados con las lesiones deportivas.
- Controlar la aparición de lesiones deportivas

Escenarios, materiales y medios

El curso será desarrollado a través de encuentros que combinen el método expositivo con la elaboración conjunta y el trabajo en equipo, de manera que se promueva la enseñanza problémica y el aprendizaje activo.

Se utilizarán medio tecnológicos como computadoras, video bing, así como pizarras y medios para escribir.

Sistema de Evaluación:

La evaluación será integral, tomado como elementos la asistencia, la participación en clases y en las actividades grupales, la entrega y discusión de un trabajo de curso final.

Bibliografía:

Álvarez Cambra R, Mesa Cevallos A. (2017) Lesiones traumáticas de la rodilla, Tratado de Cirugía y Ortopedia, Tomo I, Editorial Pueblo y Educación.

Álvarez Cambra R, Murlada Rodríguez R. (2017)a) Lesiones traumáticas de la rodilla, Tratado de Cirugía y Ortopedia, Tomo II, Editorial Pueblo y Educación.

Álvarez Cambras R., Candebat R. (2018) Rehabilitación del aparato extensor de la rodilla, Trabajo presentado en la Jornada de Medicina Física y rehabilitación, La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

Baliusi, R y Domingo, J. (2001). Traumatología del Judo. Comunicación al IV Congreso Internacional de Medicina Deportiva. Barcelona

Barragán, C. (2015). Cultura Física terapéutica en los traumas y enfermedades del Aparato Locomotor, Moscú, Editorial Raduga y la Habana, Editorial Pueblo y Educación.

Barsottini D, Guimarães AE, Morais PR. (2006). Relação entre técnicas e lesões em praticantes de judô. Rev Bras Med Esporte.; 12(1):56-60.

Boletín de deporte #5 (2003) material recuperado de <http://www.sportec.com>

Enciclopedia Microsoft Encarta, (2017). Las lesiones crónicas. Material recuperado de <https://www.google.com.cu>

Fuller CW et al. Consensus statement on injury definitions and data collection procedures in studies of football (soccer) injuries. Br J Sports Med 2006;40:193-201.

Galambos SA, Terry PC, Moyle GM, Locke SA. Psychological predictors of injury among elite athletes. Br J Sports Med. 2005; 39:351-4.

García, E. Lesiones en el judo de alta competición, actuación del deportista ante las mismas y valoración de los tratamientos de fisioterapia. El Sevier Vol. 30. Núm. 02. Marzo 2008

Hans Uwe H. (1997) Lesiones Deportiva. Boletín Madrid Edición Reflex.

Micaglio, E y Ancona, M. (2001). La traumatología del Judo. Med dello Sport
Montoya, Irene (2017) Dolor en la articulación. Medicina del deporte, Tomo II,
Colombia Editorial Ltda.

Programa Educativo FIFA (2016) Material recuperado de
<http://www.tuotropedico.com>

Sánchez, R. (2008). Evidencia científica y salud en el judo.

<http://www.dojokimura.com/2008/02/evidencia-cientfica-y-salud-en-el-judo.html>

XXIX CONGRESO NACIONAL DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN
(2018) Material recuperado de <http://www.sportec.com>

Etapa 3. Instrumentación

La Instrumentación de las acciones de superación de la estrategia se concibe a través de las formas organizativas propuestas en la etapa de planeación, con una duración aproximada de 2 y 4 horas, y una frecuencia semanal, de forma general. Para su puesta en práctica se concilia con el colectivo docente el espacio de tiempo de que dispone el departamento docente para la superación profesional.

Fase 4: Evaluación.

La evaluación se asume como proceso y como resultado, con el propósito de evaluar de forma integrada los conocimientos, las habilidades y las actitudes lo cual favorece el progreso de la conciencia del cambio, la transformación y el desarrollo de los directivos.

La evaluación constituye la última etapa de la estrategia y se orienta en función de valorar la efectividad de las acciones implementadas en relación con la preparación en prevención de lesiones de los entrenadores de judo del municipio Sancti Spíritus. Esta ha de permitir determinar los aspectos positivos y negativos, retroalimentar y rediseñar las formas de organización de la superación profesional y la estrategia en general.

Combina elementos de la evaluación sistemática cualitativa con la autoevaluación de los propios sujetos. Su carácter emergente no la sitúa en un momento del estudio sino que lo atraviesa de forma horizontal.

La evaluación se desarrolla mediante un análisis cualitativo de las actividades y especialmente a partir de la observación y autoevaluación de los propios actores de la superación.

Conferencia especializadas: Se aplicará la evaluación sistemática o frecuente, como evaluación final se propone el estudio de un caso de una situación determinada del área de trabajo.

Como evaluación final o cierre de la estrategia de superación profesional, se propone el desarrollo de una sesión científica donde los entrenadores integren y apliquen los conocimientos, habilidades y actitudes adquiridas durante el proceso.

2.4 Valoración de la estrategia de superación por medio del criterio de expertos.

Para la valoración teórica se utiliza el criterio de expertos según el método Delphi, primeramente hay que conocer el coeficiente de competencia de los posibles expertos por medio de una encuesta en este caso realizada a 20 profesionales, utilizando como criterios de selección sus conocimientos sobre diseño de formas superación profesional y el tratamiento de las lesiones deportivas, para lo cual aparece en forma de encuesta. (anexos 5, 6)

Según el coeficiente de competencia alcanzado resultaron seleccionados 15 expertos (anexo 34) de ellos 11 son Doctores en Ciencias, tres son Master y un médico general de los cuales diez tienen categoría docente de Titular, uno de auxiliar y tres de Instructor, y un médico general instructor, con un rango de 20 a 41 años de experiencia laboral.

Los datos de los expertos se procesaron mediante la metodología de preferencias del software de Crespo, T. (2009) dando como resultado un promedio de 0,8 de coeficiente de competencia alto, este oscila 0,7 a 1 (anexo 7) lo cual es bastante significativo y pertinente para esta investigación.

Posteriormente se pone a disposición de los expertos de un instrumento que evalúa la estrategia de superación profesional (anexo 36) esta cuenta con ocho elementos a evaluar, con cinco categorías no numéricas; muy adecuado; bastante adecuado; adecuado; poco adecuado; no adecuado. Los resultados (anexo 8) derivados de este procesamiento permitieron conocer el juicio valorativo sobre los aspectos sometidos a sus criterios.

Los resultados se tabularon y procesaron estadísticamente dando como resultado que los 15 expertos con respecto a la estrategia de superación profesional para la prevención de lesiones deportivas;

- La valoración de la correspondencia de las acciones con los resultados del diagnóstico el 85% la consideró de muy adecuada y solo el 15% de bastante adecuada.
- La correspondencia entre la concepción estructural, metodología y el objetivo de la estrategia por el cual se elaboró el 90% la consideró de muy adecuada y el 10% de adecuada.
- El nivel de solución al problema y posibilidades reales de su puesta en práctica el 95% la valoró de muy adecuada y solo el 5% de bastante adecuada.
- La correspondencia del objetivo general de la estrategia con los objetivos trazados para cada etapa y acción el 90% la consideró de muy adecuada y el 10% de bastante adecuada.
- En la valoración si las etapas y acciones de la estrategia han sido ordenadas atendiendo a criterios lógicos y metodológicos el 85% la consideró de muy adecuada y el 15% de bastante adecuada.
- El carácter sistémico de las etapas y acciones a realizar en cada una de ellas el 90% la consideró de muy adecuada y el 10% de bastante adecuada.
- La correspondencia entre las actividades teóricas y prácticas a desarrollar el 95% la consideró de muy adecuada y solo el 5% de bastante adecuada.
- Valorar la claridad y precisión en los pasos a seguir en cada etapa de la

estrategia el 95% la valoró de muy adecuada y solo el 5% de bastante adecuada.

Conclusiones del capítulo

- Los resultados revelan que los entrenadores de judo carecen de profundización y actualización en conocimientos sobre prevención de lesiones.
- La elaboración de la estrategia permite una mayor organización y combinación de diferentes acciones de superación con un enfoque participativo en virtud de perfeccionar la superación de los entrenadores de judo en contenido de prevención de lesiones.

CONCLUSIONES

1. La determinación de las concepciones teóricas que sustentan la superación profesional permite distinguir una amplia variedad de conceptos y visiones. Sin embargo, existe coincidencia en considerarlo un proceso de formación permanente dirigida al perfeccionamiento profesional y humano, cuyo núcleo conceptual de base permite asumir al diagnóstico como un proceso que se realiza con el objetivo de conocer la situación o realidad educativa, a partir de cuyos resultados se elabora un sistema de ayudas.
2. Los entrenadores de judo del municipio de Sancti Spíritus poseen deficiente dominio del contenido de prevención de lesiones en los atletas lo que incide en la orientación de ejercicios de prevención, en los practicantes de judo ya que desconocen de medidas preventivas con el propósito de evadir lesiones, tales como; observar y asimilar muy bien cada uno de los movimientos que conforman las técnicas de judo, contar con una rutina de calentamiento, practicar en un lugar adecuado ya que el tatami siempre será la superficie más indicada para contener las caídas y ataques de los judoka.
3. La estrategia de superación diseñada integra acciones teóricas y prácticas bajo un enfoque participativo que contribuye al dominio del contenido de prevención de lesiones para los entrenadores de judo del municipio de Sancti Spíritus y se ha diseñado atendiendo al nivel de complejidad ascendente de las formas organizativas de la superación que la integran.
4. La valoración de la estrategia propuesta por el criterio de expertos evidenció su pertinencia y factibilidad en el contexto estudiado, a partir de la consideración de muy adecuado sobre los fundamentos en los que se sustenta la estrategia, la lógica de las etapas y acciones que la conforman.

RECOMENDACIONES

- ✓ Implementar la estrategia de superación para contribuir al dominio del contenido de prevención de lesiones en los entrenadores de judo del municipio de Sancti Spíritus.
- ✓ Desarrollar otros estudios derivados de este, que tributen a la ampliación y enriquecimiento de la investigación relativa al tema.

Bibliografía:

- Abenza, L. (2010). Psicología y lesiones deportivas: un análisis de factores de prevención, rehabilitación e intervención psicológica. Tesis Doctoral: Universidad Católica de Murcia.
- Addine Fernández, F. (2010). Principios para la dirección del proceso pedagógico. En Compendio de pedagogía (págs. 80 - 101). La Habana: Editorial Pueblo y Educación
- Alonso Fernández, D., López González, D., Fernández Rodríguez, R. y García Soidan, J.L. (2002). Lesiones en las actividades gimnásticas. I Simposium Internacional de Actividades Gimnásticas y Acrobáticas). Enseñanza y Entrenamiento de la Gimnasia y la Acrobacia. Cáceres: Facultad del Deporte. Universidad de Extremadura
- Álvarez Cambra R, Mesa Cevallos A. (2017) Lesiones traumáticas de la rodilla, Tratado de Cirugía y Ortopedia, Tomo I, Editorial Pueblo y Educación.
- Álvarez Cambra R, Murlada Rodríguez R. (2017)a) Lesiones traumáticas de la rodilla, Tratado de Cirugía y Ortopedia, Tomo II, Editorial Pueblo y Educación.
- Álvarez Cambras R., Candebat R. (2018) Rehabilitación del aparato extensor de la rodilla, Trabajo presentado en la Jornada de Medicina Física y rehabilitación, La Habana. Editorial Pueblo y Educación
- Álvarez Sintés R. Temas de Medicina General Integral. 2da ed. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2008. p. 895-907
- Álvarez, R. (1986). Tratado de Ortopedia y Traumatología. La Habana, Pueblo y Educación.
- Álvarez, R. (2002). Resultados obtenidos en la reconstrucción de los ligamentos cruzados mediante la técnica Hey-Groves. Disponible <http://www.traumatologia.net/leer.php>. 52(40). Consultado el 10 de noviembre de 2012.

- AñorgaMorale J. (1995) Los sistemas de superación. Conferencia Magistral. Congreso de Biotecnología. La Habana, Cuba: Consejo de Estado.
- Añorga Morales J. (2014) La Educación Avanzada y el mejoramiento profesional y humano. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=360634165003>
- Añorga, J., Magaz, G., Caballero, E., de Toro, A. & Capote, R. (2010). Glosario de Términos de Educación Avanzada. [versión electrónica]. La Habana, Cuba: Cátedra Educación Avanzada, Instituto Superior Pedagógico “Enrique José Varona.”
- Bahr R. y Mæhlum S. (2007). Lesiones Deportivas: Diagnóstico, tratamiento y rehabilitación. Madrid, España: Médica Panamericana.
- Balias R, Pedret C. (2013). Lesiones musculares en el deporte. Barcelona: Ed. Panamericana. p 23-34.
- Balias, R y Domingo, J. (2001). Traumatología del Judo. Comunicación al IV Congreso Internacional de Medicina Deportiva. Barcelona.
- Barcala, R., García, J.L, Caamaño, A. y Campanero, D. (2005). Manual de Primeros Auxilios. Sevilla: Wanceulen.
- Barragán, C. (2015). Cultura Física terapéutica en los traumas y enfermedades del Aparato Locomotor, Moscú, Editorial Raduga y la Habana, Editorial Pueblo y Educación
- Barrios J. (2011). Lesiones más frecuentes en atletas del equipo nacional femenino cubano de esgrima en el período 2006-2008. Buenos Aires: 156 (2), p 1-9. Recuperado el 3 de diciembre de 2013, de <http://www.efdeportes.com>
- Batista, T. (2007). La gestión pedagógica en el año académico desde un modelo integrador del currículo y la labor educativa. Revista institucional de la Universidad Tecnológica del Choco D.L.C. (26), 99-104. Recuperado de: [http://Dialnet-LagestionPedagogicaEnElAñoAcademicoDesdeUnModeloIn-254446\[1\].pdf](http://Dialnet-LagestionPedagogicaEnElAñoAcademicoDesdeUnModeloIn-254446[1].pdf)
- Bernaza Rodríguez, G. y Lee tenorio, F. (2004). El proceso de enseñanza en la educación de posgrado: Reflexiones, interrogantes y propuestas de

innovación.

- Bernaza, G. y otros. (2014). El proceso pedagógico de postgrado: fundamentos, retos y aplicaciones. En Congreso Internacional Pedagogía 2013, La Habana, Cuba.
- Buceta, J M. (1996). Psicología y Lesiones Deportivas: prevención y recuperación. Dykinson. Madrid, España.
- Caine, D.J., Caine, C.G., y Lindner, K.J. (1996). Theepidemiologicapproachtosports injuries. Champaign: Human Kinetics.
- Castro, O. (2003). La investigación y la superación postgraduada en los centros de formación de maestros y profesores. Instituto Pedagógico Latinoamericano y Caribeño.
- Centelles, L. (2013). La superación profesional y el programa educativo para el mejoramiento del desempeño pedagógico profesional en el área de prevención del tabaquismo [versión electrónica]. Revista Órbita Científica, 19 (70), 10.
- Costa da Silva CL, Fragoso MI, Teles J. (2017). Physicalactivity–relatedinjuryprofile in children and adolescentsaccordingtotheirage, maturation, and level of sportsparticipation. Sports Health.9:118-25.
- Couceiro, D. (2004). Análisis documental, análisis de contenido y análisis de información: convergencias y divergencias disciplinares. Influencia de las Ciencias Cognitivas. Recuperado de <http://www.bibliociencias.cu/gsd/cgibin/library?e=d-000-00---0eventos--00-0-0--0prompt-10---4-----0-1l--1-es-50---20-about---00031-001-1-utfZz-8->
- Cueto, R. (2006). Modelo para la superación de los Profesores Generales Integrales (PGI) de Secundaria Básica en el desarrollo del componente axiológico de la educación familiar. Tesis presentada en opción al Grado Científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas, Universidad de Ciencias Pedagógicas "Félix Varela", Villa Clara.
- Cumps, E.D., Verhogen, L., Annemans, L. y Meeusen, R. (2008). Injuryrisk and socio-economiccostresultingfromsports injuries in Flanders. Data derivedfromSportsInsuranceStatistics 2003. British JournalSports Medicine,

42, 767-772.

- Dauty, M. (2007). La identificación de consecuencias mecánicas de la rodilla de saltador por el isokinetic la medida del torque concéntrica en jugadores de baloncesto de élite. *Isokinetics and ExerciseScience*. 37 p.
- De Armas, N. Y otros. (2003). Caracterización de los resultados científicos como aportes de la investigación educativa. (Curso 85). Congreso Internacional Pedagogía 2003. La Habana.
- Díaz Rey J. (2010). *Digitopuntura aplicadas a las lesiones más frecuente en los deportistas*. La Habana, Cuba: Editorial Deportes.
- Díaz, E. y Benítez, J. (2012, 15 de febrero). Estrategia de superación profesional de desempeño profesional para profesores de la Educación Física que laboran en los preescolares del Núcleo Escolar Rural 045, de la parroquia Rómulo Betancourt del Estado Barinas, Venezuela. *Revista digital: Educación Física y Deportes*, 186, Recuperado el 29 de septiembre de 2012, de <http://www.efdeportes.com/>.
- Díaz, P., Buceta, J.M. y Bueno, A.M. (2004). Situaciones estresantes y vulnerabilidad a las lesiones deportivas: un estudio con deportistas de equipo. *Revista de Psicología del Deporte*, 14(1), 7-24
- Fernández R. (2009). Tratamiento de las principales lesiones musculares. *Rehabilitación y Fisioterapia*. Obtenido desde <http://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/1718/1/Tratamiento-de-las-principales-lesiones-musculares->
- Fernández, H. M., Aidar, F.J., Brustad, R., Machado, V., Saavedra, F. y Vilaça-Alves, J. (2014). Social support and sport injuryrecovery: anoverview of empiricfindings and practicalimplications. *Revista de Psicología del Deporte*, 23, 445-
- Fernández-García, R., Fidalgo, A.M., Zurita, F., García, J.M. y Sánchez, L. C (2009). Efectos de la hipnosis en la mejora de variables físicas y psicológicas dentro del contexto del deporte. *Portales Médicos*, 4, 1-5.
- Fort Vanmeerhaeghe A, Romero Rodríguez D. (2013). Análisis de los factores de riesgo neuromusculares de las lesiones deportivas.

ApuntsMedEsport.48(179):109-20.

- Fuller CW et al. (2006). Consensusstatementoninjurydefinitions and data collectionprocedures in studies of football (soccer) injuries. Br J Sports Med;40:193-201
- Gandia J. (2009). Lesiones del atleta joven. RevIntMedCiencActFís Deporte.(31):185-98
- García Batista, G. A. (2010). La formación investigativa del educador. Aportes e impactos. Compilación de los resultados investigativos en opción al grado Científico de Doctor en Cs. Universidad de Ciencias Pedagógicas “Enrique José Varona” Facultad Ciencias de la Educación. La Habana.
- García Batista, G., Addine Fernández, F. (2001). Formación Permanente de profesores. Retos del siglo XXI. (Curso 18). Congreso Internacional Pedagogía 2001, La Habana.
- García Marcial, A. (2013). Concepción desarrolladora del proceso de superación profesional del docente. En Atlante. Cuadernos de Educación y Desarrollo.
- García, A. (2014). Determinación de las variables psicológicas y deportivas relevantes a las lesiones deportivas: un análisis bayesiano. Revista de Psicología del Deporte, 23(2), 423-429.
- García, E. (2008). Lesiones en el judo de alta competición, actuación del deportista ante las mismas y valoración de los tratamientos de fisioterapia. El Sevier Vol. 30. Núm. 02. Marzo
- García, M. (2005). Ejercicios físicos para prevenir las lesiones en los esgrimistas. Tesis en opción al título de Especialista en Esgrima. ISCF “Manuel Fajardo”. La Habana, Cuba.
- Grubbs N., Nelson R. y Bandy W. (1997). Predictive validity of an injury score among high school basketball players. Medicine ScienceSportsExercise, 29, 1279-85.
- Guerrero, R. y Pérez, B. (2000). Prevención y tratamiento de lesiones en la práctica deportiva. Jaén: Formación Alcalá.

- Heil, J. (1993). *Psychology of Sport Injury*. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Hinrichs, H. (2009). *Lesiones deportivas*. Barcelona: Hispano Europea.
- Juárez, M. (2014). *Lesiones reumáticas en el practicante de esgrima histórica (vol. I, parte 1ª)*. FEEH. Recuperado el 15 de mayo de 2015, en www.feeh.es/wp-content/uploads/2014/09/the-anatomía/lesson.jpg
- Junge, A. y Dvorak, J. (2000). Influence of definition and data collection on the incidence of injuries in football. *American Journal Sports Medicine*, 28, 40-46.
- Lorences González, J. (2003). *Sistema didáctico para elevar la calidad del proceso docente educativo en la escuela rural. (tesis doctoral)*. Instituto Superior Pedagógico "Félix Varela. Villa Clara.
- Luengo NA, Álvarez Martínez F. (2014). El proceso de dirección del entrenamiento deportivo: un sistema complejo. *Rev Arrancada*. 14(26):23-38.
- Martínez Estupiñán L. (2017). *Lesiones deportivas en niños atletas. Estudio de veinte años*. *Medisur [revista en Internet]*. [citado 2017 Dic 28];15(6): [aprox.6p.]. Disponible en: <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/3446>
- Mendoza Jacomino, C. A. (2011): *Modelo teórico metodológico de superación profesional para el mejoramiento del desempeño de la función tutorial en el profesor de la filial universitaria municipal*. Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Universidad Central "Marta Abreu" de Las Villas. Villa Clara, Cuba
- MES. (2004). *Reglamento de la Educación de Posgrado*. Resolución Ministerial 132. La Habana.
- MES. (2013). *Modificaciones a las Normas y Procedimientos para la Gestión de Postgrado. (Anexo a la Resolución Ministerial 132 de 2004)*. La Habana.
- MES. (2018). *Normas y procedimientos para la gestión del posgrado*. La Habana.

- Micaglio, E y Ancona, M. (2001). La traumatología del Judo. Meddello Sport.
- Milián Vázquez, P. M., Vázquez Montero, L., Mesa González, O., Albelo Amor, M. O., Reyes Cabrera, H. M., & Bermúdez Martínez, J. C. (2014). La superación profesional de los profesores de Medicina para el perfeccionamiento del proceso de enseñanza aprendizaje. Medisur, 12(1).
- Minovés, M. (2001). La gammagrafía ósea en el diagnóstico y valoración de las lesiones deportivas. Revista Española de Medicina Nuclear, 20, 132-152.
- Mónaco, M., Gutiérrez, J. A., Montoro, J. B., Til, L., Drobnic, F., Nardi, J., et al., (2014). Epidemiología lesional del balonmano de elite: estudio retrospectivo en equipos profesional y formativo de un mismo club. Apunts. Medicina de l'Esport, 49(181), 11-19. ClinicalJournal Sport Medicine, 17, 1-4.
- Montoya, Irene (2017) Dolor en la articulación. Medicina del deporte, Tomo II, Colombia Editorial Ltda
- Morales González, M., & Carballo Barco, M. (1994). La superación profesional del tutor para el desarrollo de la actividad científica ante los actuales retos de la Educación Superior. La Habana,[CD-ROM] Evento Universidad
- Moreno, C., Rodríguez, V. y Seco, J. (2008). Epidemiología de las lesiones deportivas. Revista de Fisioterapia, 30(1), 40-48.
- Morles, V (2005). Sobre los sistemas nacionales dominantes de postgrado: tendencias y perspectivas. En: La Educación Avanzada, ¿Mito o Realidad?, Universidad Real y Pontificia de San Francisco Xavier de Chuquisaca, Sucre, Bolivia.
- Olivé, R. (2010). Patología en Medicina del Deporte. Barcelona: Menarini
- Olmedilla, A y Andreu, M. (2009). Ansiedad competitiva, percepción de éxito y lesiones: un estudio en futbolistas. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte 9 (33), 51-66.

- Olmedilla, A., Ortega, E. y Gómez, J. M. (2014). Influencia de la lesión deportiva en los cambios del estado de ánimo y de la ansiedad precompetitiva en futbolistas. Cuadernos de Psicología del Deporte, 14(1), 55-62.
- Orchard, J, Honskn, J y Cliro, E. (2007). Intrinsic and Extrinsic Risk Factors for Muscle Strains in Australian Football Am J Sports Med; 29(3):300-303.
- Ortín, F.J., Olivera, E.M., Abenza, L., González, J. y Jara, P. (2014). Influencia de la lesión en la vida deportiva y personal del deportista, y propuestas de intervención. Revista de Psicología del Deporte, 23(2), 465-471.
- Owen, J., Brown, J.T., Tenga, A., y Engebresten, L. (1997). Lower limb injuries in the British Army training. Video analysis of injuries and incidents in Norwegian professional football. International Rev Armed Forces Med Serv, 70, 171-176.
- Pérez González J. (2010). Las Lesiones en el Deporte. Revista Cubana de Medicina del Deporte. 5(1):21-6.
- Pfeiffer, R. y Mangus, B. (2007). Las lesiones deportivas (2ª ed.). Barcelona: Paidotribo.
- Polo, G. y col. (2013). Análisis biomecánico de la esgrima mediante el análisis del paso adelante empleando la observación y el trabajo de expertos. Efedepportes.com. 174. Buenos Aires. Recuperado el 18 de diciembre de 2015, en <http://www.efdeportes.com/>.
- Rae, K. y Orchard, J. (2007). The Orchard sports classification (OSICS) version 10.
- Ramírez, A. (2000). Lesiones deportivas: un análisis psicológico de su recuperación. Tesis Doctoral: Universidad del País Vasco.
- Rodríguez, E. (2015). Lesiones del aparato locomotor. Conferencia impartida en el Curso de Medicina Deportiva para Entrenadores de Sable. Panamá.

- Rodríguez, G.; Gil, J. y García E. (2008). Metodología de la investigación cualitativa. Ed. Félix Varela. Cuba.
- Rodríguez, J. L., & Gallastegi, E. A. (2015). Dirección estratégica de los recursos humanos. Ediciones Pirámide.
- Roig, M. (2011). Profilaxis para las lesiones de las manos de los boxeadores. <http://www.efdeportes.com/efd155/lesiones-de-las-manos-de-los-boxeadores.htm> EFDportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, N° 155.
- Ruiz Olabuénaga, J. (2003). Metodología de la investigación cualitativa. Bilbao: Universidad de Deusto.
- Sánchez Jacas, I. (2017). La planeación estratégica en el Sistema de Salud cubano. MediSan, 21(5), 635-641.
- Sánchez, J.S., Caballero, J.R., Ojeda, M.B., García, R.N., Valdivieso, M.N. y Navarro, R.N. (2013). Fracturas de tobillo en deportistas. Estudio epidemiológico. Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, 13(50), 257-278.
- Santoja, F., Sánchez, J.M., Ferrer, V. y Pastor, A. (2001). Epidemiología de las lesiones deportivas. En R. Ballesteros, E. Gómez, J. Jumilla, M. Chacón, M. González, C. Melguizo, et al., Traumatología y Medicina Deportiva (vol. 1, pp. 181-193). Madrid: Paraninfo.
- Silveira Infante O, Ulacia Alfonso E. (2012). La prevención de lesiones en los brazos de los lanzadores de béisbol categoría 15-16 años del equipo Habana. EFDportes.com. [Internet]. [Citado 11 oct 2016];17(170): [Aproximadamente 5 p.]. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/>
- Wiese, D.M. y Weiss, M.R. (1987). Psychological rehabilitation and physical injury: Implications for the sport medicine team. The Sport Psychologist, 1, 318-330.
- Williams, J. (1989). Atlas en color sobre Lesiones Deportivas. Londres: Ciba-Geigy.
- Wu, L.C., Zarnescu, L., Nangia, V., Cam, B. y Camarillo, D.B. (2014). A head impact detection system using SVM. Classification and proximity sensing

in an instrumented mouthguard. IEEE Transactions on biomedical engineering, 61(11), 2659-2688.

- XXIX CONGRESO NACIONAL DE MEDICINA FÍSICA Y REHABILITACIÓN (2018) Material recuperado de <http://www.sportec.com>
- Zurita, F. (2015). Influencia de los factores psicológicos sobre las lesiones deportivas en deportes de equipo. Tesis Doctoral: Universidad de Jaén.

ANEXOS

Anexo 1

Guía del análisis de documentos

Objetivo: Determinar cómo se concibe la prevención de lesiones en el contexto deportivo.

Documentos revisados:

- Programa integral de preparación del judo
- Planes de entrenamiento del entrenador
- Plan de superación.

Indicadores a tener en cuenta:

- Objetivos en función de la prevención de lesiones
- Contenidos relacionados con la prevención de lesiones
- Acciones encaminadas a la preparación del atleta para prevenir las lesiones.
- Ejercicios encaminadas a la preparación del atleta para prevenir las lesiones
- Acciones de superación para los entrenadores en función de la prevención de lesiones

Anexo 2

Encuesta realizada a entrenadores de judo

Estimado Compañero:

Le informamos que usted ha sido seleccionado para ser encuestado, con relación a su conocimiento sobre la prevención de lesiones en los atletas, por lo que le agradeceríamos responda usted la siguiente encuesta.

Profesión

Especialidad

Centro de trabajo

Años de experiencia

Ex – atleta.

1. ¿Conoce usted cuáles son las lesiones más frecuentes que pueden presentar los niños atletas que practican su deporte?

Si ----- No-----

Justifique su respuesta.

2. ¿Conoce usted como entrenador las condiciones ambientales y materiales que deben garantizar en el área para la prevención de lesiones?

Si ----- No-----

Justifique su respuesta.

3. ¿Considera que ha sido adecuada la orientación de ejercicios de prevención, en los practicantes de judo?

Si ----- A veces----- No-----

Justifique su respuesta.

4. ¿Cuáles considera usted, de las afirmaciones siguientes son importantes para la vida más sana de los niños atletas?

_____ Los adecuados implementos deportivos.

_____ La calidad de los entrenamientos.

_____ El conocimiento del deporte por parte del niño y sus riesgos.

_____ La calidad de las áreas deportivas.

_____Factores de riesgo

_____El conocimiento del entrenador

5. Tiene su cátedra o departamento alguna estrategia para prevenir las lesiones en los niños atletas que practican su deporte:

No_____ Si_____

¿Cuáles?:

6.- ¿Cómo consideras tu conocimiento sobre la prevención de las lesiones?

Los desconozco_____ Lo conozco medianamente_____ Conozco_____

7.- ¿Ha recibido algún tipo de superación sobre la prevención de las lesiones?

Si_____ No_____

8.- Marque con una X el tipo de superación:

_____Taller

_____Entrenamiento

_____Curso

_____Postgrado

_____Diplomado

_____En Maestría

9.- Considera usted que necesita superarse en el tema de la prevención de las lesiones

Si_____ No_____

Anexo 3. Guía de observación a los entrenamientos.

Aspecto a observar	OC	OM	NO
Realiza calentamiento adecuado			
Utiliza estiramientos mioelásticos			
Tiene buena correlación trabajo-descanso			
Existen buenas condiciones en el tatami y la ropa es adecuada			
Adecuado control del entrenamiento			
Individualiza la carga con respecto a lesiones sufridas con anterioridad.			
Niños atletas con adecuada composición corporal para su deporte			
Utiliza los masajes, los ejercicios fortalecedores			
Indica y ejemplifica las técnicas correctas			
Se preocupa por la salud de sus niños y detiene la actividad si algún niño o niña se queja			

Otros:

Simbología

Observación con claridad: **OC**

Observación mediana: **OM**

No observable: **NO**

Anexo 4

Entrevista en profundidad al responsable de la superación profesional.

Objetivo: Conocer los criterios acerca de la superación sobre la prevención de lesiones deportivas.

Guía de la entrevista

1. ¿Poseen establecida la superación de los entrenadores? ¿Qué formas utilizan?
2. ¿Cómo seleccionan los temas de superación?
3. ¿Considera necesaria la superación sobre la prevención de lesiones deportivas?
4. ¿Cuentan con la bibliografía necesaria para lograr la superación de los entrenadores sobre la prevención de lesiones en el judo?

Muchas gracias por su cooperación.

Anexo 5.

Encuesta para conocer el coeficiente de competencia de los posibles expertos.

Distinguido profesor: Teniendo en cuenta su experiencia y prestigio profesional se necesita su cooperación en una investigación que se realiza, referente a la superación profesional para los entrenadores de judo, orientada a la prevención de lesiones en atletas. Para lo cual solicita responder la siguiente encuesta.

Nombreyapellidos:_____.

Añosdeexperiencia:____.Categoríaacadémica:

____.CategoríaCientífico:_____

1. ¿Posee experiencia en el tema de la superación profesional?

Si_____.No_____.

2. Marque con una (X) en la escala de uno a diez que aparece a continuación, ¿Qué grado de conocimiento e información le corresponde sobre el tema objeto de investigación?

1 comomínimo										10 comomáximo

3. Marque con una (X) en la tabla que aparece a continuación, ¿Qué niveles de argumentación o fundamentación le corresponde del tema objeto de investigación?

Fuentes de argumentación.	Alto	Medio	Bajo
Análisisteóricosrealizadosporusted			
Su experiencia personal			
Conocimientos de trabajos de autoresnacionales			
Conocimientos de trabajos de autoresextranjeros			
Su propioconocimiento del estado del problema			
Su intuición			

Muchas gracias por su ayuda.

Anexo 6.

Resultados de la encuesta para conocer el coeficiente de competencia de los posibles expertos.

Preguntas	1		2	3
Expertos			Grado de conocimiento información (G)	Coefficiente de conocimiento información (Kc)
1			8	0,8
2			8	0,8
3			7	0,8
4			9	0,9
5			7	0,8
6			8	0,8
7			10	1
8			8	0,8
9			8	0,8
10			7	0,8
11			9	0,9
12			9	0,9
13			8	0,8
14			9	0,9
15			7	0,7
16			7	0,7
17			8	0,6
18			9	0,5
19			8	0,6
20			7	0,6

Anexo 7.

Expertos seleccionados.

Nombre de los expertos seleccionados	
1	Prof. Tit. Lic. Edita Aguilar Rodríguez, Dr. C. de Cultura Física.
2	Prof. Tit. Lic. Sergio Milán Olivera, Dr. C. de Cultura Física.
3	Prof. Tit. Lic. José Garcés Carracedo, Dr. C. de Cultura Física.
4	Prof. Tit. Lic. Alexis Macías Chávez Dr. C. de Cultura Física.
5	Prof. Tit. Lic. Lexy Figueredo Frutos Dr. C. de Cultura Física.
6	Prof. Tit. Lic. Mirta Yordi García Dr. C. de Filosofía.
7	Prof. Tit. Lic. Miguel Pérez Bejerano, Dr. C. en Pedagogía.
8	Prof. Tit. Lic. Walter Walker, Dr. C. en Pedagogía.
9	Prof. Tit. Lic. María Elizabeth Zeidan, Dr. C. en Pedagogía.
10	Prof. Tit. Lic. Lorena Vázquez, Dr. C. de la Educación.
11	Prof. Tit. Lic. Moraima Barroso Palmero, Dr. C. de Cultura Física.
12	Prof. Asis. Lic. Esther Jiménez Garrido Ms. C. en A.F.C.
13	Prof. Asis. Lic. Estela Iznaga Vaillant. Ms. C. en A.F.C.
14	Prof. Asis. Lic. Sonia Frómeta Toledano Ms. C. en A.F.C.
15	Médico endocrino: Ernesto Abad Rodríguez.

Anexo 8.**Resultados de la evaluación de los expertos, tabulación y procesamiento estadístico descriptivo.**

Aspectos de la estrategia a evaluar						
Pasos	Muy adecuado (C1)	Bastante adecuado (C2)	Adecuado (C3)	Poco adecuado (C4)	No adecuado (C5)	Total de expertos
1	13	3	0	0	0	15
2	16	0	0	0	0	15
3	15	1	0	0	0	15
4	14	2	0	0	0	15
5	13	3	0	0	0	15
6	14	2	0	0	0	15
7	15	1	0	0	0	15
8	15	1	0	0	0	15

Tabla de frecuencias acumuladas en %						
Pasos	C1	C2	C3	C4	C5	Total de expertos en %
1	85	15	0	0	0	100
2	90	0	10	0	0	100
3	95	5	0	0	0	100
4	90	10	0	0	0	100
5	85	15	0	0	0	100
6	90	10	0	0	0	100
7	95	5	0	0	0	100
8	95	5	0	0	0	100

