ARTÍCULO CIENTÍFICO

Título: Conjunto de acciones para el desarrollo de la esfera motivacional durante la identificación de posibles talentos del Béisbol.

Autores:

Lic. Carlos Alberto Ramírez Arévalo.

Licenciado en Cultura Física con 10 años de experiencia laboral en la docencia y en la investigación. Profesor Asistente del Departamento Juegos Deportivos de la F.C.F de Granma y teoría y práctica de la educación física.

Lic. Yoelys Brizuela González.

Licenciado en Cultura Física con 7 Año de Experiencia, Profesor Asistente del Departamento Juegos Deportivos de la F.C.F de Granma.

Lic. Osvaldo Benítez Aliaga.

Licenciado en Cultura Fisica con 7 Años de experiencia, Profesor Auxiliar del departamento de informática de la F.C.F de Granma.

RESUMEN

La psicología del deporte es una rama especial de la ciencia psicológica cuyo objeto son las particularidades específicas de las actividades deportivas en sus diversas disciplinas, así como las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista.

La insuficiencia de investigaciones concretas en este campo hay que buscarlas en la falta de claridad teórica y metódica entorno al problema en cuestión.

El trabajo consistió en realizar un diagnóstico de la esfera motivacional para la identificación de posibles talentos donde se valoró las características psicológicas de los niños idóneos en esta etapa de selección de talentos en las edades comprendidas entre 10 y 12 años del sexo masculino en el municipio de Bayamo, de manera que les permita iniciar la práctica del béisbol en las áreas deportivas del municipio. Ya que conociendo las motivaciones, intereses y aspiraciones del niño en el presente y en el futuro podemos saber a cuáles les gusta el deporte y están motivados por la práctica del mismo. Luego de realizado este diagnóstico se pudo determinar la poca motivación que existe

por el deporte por lo que en esta investigación se propone un conjunto de acciones dirigidas a desarrollar la motivación hacia el deporte de Béisbol.

Con el trabajo se pretende brindar al béisbol un aporte práctico que complementa el proceso de identificación de posibles talentos en esta categoría. Ya que hoy en día es una problemática no tener en cuenta por parte de los entrenadores las características psicológicas de los niños en la esfera motivacional en esta etapa de identificación de posibles talentos.

SUMMARY

This investigation is a study of the level of knowledge that you/they have the trainers and athletes of the EIDE “Pedro Batista Fonseca” on the influence that has the personal hygiene inside of and outside of the sport training for the health.

For the same one he/she took like sample to 50 soccer athletes, baseball, judo, fights and athletics understood among the ages from 12 to 14 years and 15 of its trainers.

It was used the following scientific methods in the theoretical and empiric order: Analysis and synthesis, historical - logical, inductive-deductive and the observation and the techniques of the interview and survey.

They are detected in great measure inadequacies in the knowledge and correct application of most of the stocks of the personal hygiene among those that are the toilet of the body and the mental hygiene and of the biological processes fundamentally in the athletes that it allows to maintain a good state of health, an acceptable physical presence and a good physical development with influence in the sport yield.

For what we gave ourselves to the task of to investigate on these aspects and to make a study material that allows trainers and athletes to know all these stocks and to take them the practice.

INTRODUCCION

La psicología del deporte es una rama especial de la ciencia psicológica cuyo objeto son las particularidades específicas de las actividades deportivas

en sus diversas disciplinas así como las particularidades psicológicas de la personalidad del deportista.

Los programas para confeccionar las características psicológicas del deportista se aplican muy poco. Ello se debe a la falta de interés por el tema, pues los móviles internos de la conducta humana han interesado incesantemente a científicos, filósofos, lo que ha provocado la aparición de numerosas hipótesis.

La insuficiencia de investigaciones concretas en este campo hay que buscarlas en la falta de claridad teórica y metódica entorno al problema en cuestión.

En cuanto a esto en el municipio de Bayamo existen insuficiencias metodológicas en los momentos actuales para la identificación de posibles talentos en el deporte de béisbol.

Situación problémica:

La ejecución de un trabajo determinado a una misma hora, conduce a la formación en el organismo del estereotipo dinámico, que es un sistema equilibrado de reflejos condicionados. Producto a la actividad sistemática se consolida el estereotipo dinámico, y para su conservación se requiere cada vez menos tensión nerviosa. La falta de un régimen permanente o la variación frecuente del estereotipo formado que están dadas por el insuficiente conocimiento que existe en los atletas con respecto a las acciones de higiene personal y su correcta ejecución lo que provoca que no se lleven a la práctica de forma ideal, influye negativamente en el estado del organismo, y conduce a la disminución de la capacidad de trabajo deportivo de los mismos. Teniendo en cuenta esta situación nos plantemos el siguiente problema:

Problema

¿Como influye el insuficiente conocimiento de las reglas de higiene personal en la salud, el desarrollo físico y los resultados deportivos de los atletas de la EIDE “Pedro Batista”?

Objetivo de la investigación

Confeccionar un material de estudio que permita el desarrollo de los conocimientos por parte de los atletas y entrenadores de la EIDE “Pedro Batista” de las diferentes acciones de higiene personal y su correcta puesta en práctica.

DESARROLLO

La ciencia ha demostrado que cuando se vive, trabaja, estudia y se practica deporte en condiciones higiénicas adecuadas, los indicadores del estado de salud son cualitativamente superiores y se observa una disminución de las enfermedades que se originan a consecuencia de condiciones inadecuadas de saneamiento básico. Los indicadores de salud reflejan los resultados de esa interacción, que son a su vez expresión del nivel de desarrollo socioeconómico y el estado higiénico del medio ambiente.

Material de estudio sobre la influencia de la higiene personal en la salud, el entrenamiento y resultados deportivos de los atletas.

HIGIENE PERSONAL DEL DEPORTISTA

Concepto de higiene personal

La formación de hábitos relacionados con la higiene personal en los atletas, constituye una tarea más de la educación para la salud, de ahí la importancia que tiene la información al entrenador sobre este tema y por medio del mismo hacerle llegar estos conocimientos de higiene personal a los atletas así como su control sistemático por parte del entrenador.

La higiene personal se define como el conjunto de medidas y normas que deben cumplirse individualmente para lograr y mantener una presencia física aceptable, un óptimo desarrollo físico y un adecuado estado de salud.

La higiene personal abarca un amplio círculo de cuestiones relacionadas con el régimen diario racional, el cuidado del cuerpo y la cavidad bucal, el rechazo de hábitos dañinos que destruyen la salud, el nivel de entrenamiento y la higiene de la vida sexual del deportista.

Acciones de la higiene personal

Algunas de las acciones fundamentales y su importancia para la salud son:

1- Cuidado del cuerpo y la cavidad Bucal

2- Rechazo de hábitos dañinos que destruyen la salud y el nivel de entrenamiento.

3- Higiene de la vida sexual.

4- Higiene mental

5- Higiene de los procesos biológicos

6- Régimen diario racional.

REGIMEN DIARIO RACIONAL

El régimen diario racional crea las condiciones óptimas para la actividad y la recuperación del organismo, y contribuye al incremento de la capacidad de trabajo deportivo. Esto se debe a que, cuando existe un régimen diario correcto y estrictamente observado, se elabora un ritmo definido de actividad del organismo, como resultado del cual el deportista puede, a una hora fija, realizar con mayor efectividad un tipo preciso de trabajo.

El régimen diario racional no solo ayuda al deportista a conservar una alta capacidad de trabajo y a entrenarse eficientemente, sino que también brinda la posibilidad de planificar mejor su tiempo y trabajar con más éxito. El cumplimiento inquebrantable del régimen diario también es un buen medio para educar en los deportistas la organización, la voluntad y para habituarlos a la disciplina consciente.

En el régimen diario del deportista, ante todo, es necesario garantizar: la ejecución de los diferentes tipos de actividad a una hora estrictamente determinada, a la correcta conjugación de la actividad laboral, las clases de entrenamiento y el descanso; La alimentación regular a las mismas horas, la elección de la hora óptima para los entrenamientos y un sueño prolongado y profundo.

La gimnasia higiénica matutina acelera el paso del sueño a la actividad, tonifica el sistema nervioso central, activo el trabajo de todos los órganos, y crea un estado de ánimo alegre y bondadoso. Lo mejor es realizar la gimnasia al aire libre, con independencia del tiempo.

CUIDADO DEL CUERPO

Con un cuidado insatisfactorio e incorrecto de la piel pueden alterarse sus importantes funciones. Por lo general, una piel sucia es la causa de enfermedades piógenas. En las clases de ejercicios físicos la piel se ensucia de modo considerable, después del entrenamiento es obligatorio darse una ducha tibia. Esta es buena no solo porque limpia la piel, sino también porque ejerce un efecto sedante sobre el sistema nervioso y el cardiovascular, aumenta el metabolismo y mejora los procesos recuperativos. Después de la ducha se hace necesario friccionar bien el cuerpo y aplicar un masaje ligero a los principales grupos musculares.

El baño debe efectuarse diariamente, ya que nuestras condiciones climáticas lo requieren; la falta de este hace que se presenten numerosas enfermedades tanto de origen bacteriano (piodermitis) como parasitarias (escabiosis o sarna), un baño higiénico es el que elimina los restos de polvo, grasa y bacterias. Si estas impurezas no son removidas y arrastradas de la superficie de la piel mediante el baño y en forma adecuada, se reaglomeran y pueden producir las afecciones anteriormente señaladas. Par secar nuestro cuerpo se debe emplear una toalla de uso individual.

El baño no tiene contraindicaciones y si recomendaciones médicas cuando se tarta de afecciones de la piel.

Ejemplo los baños fríos a temperatura inferior a 20°C son estimulantes y alivian la fatiga después del ejercicio físico. Los baños tibios son recomendables por su efecto sedante, así como su contribución a la movilización y arrastre del sudor, la grasa y el polvo de la piel.

La menstruación es un proceso normal que ocurre periódicamente en la mujer y no hay ningún motivo para que cause ninguna limitación en sus actividades habituales, tales como: natación, actividades agrícolas, ejercicios físicos, lavados de cabeza, entre otros; solo se limitan las relaciones sexuales.

Durante este periodo deben asearse con mayor frecuencia los genitales y cambiar las almohadillas sanitarias.

Cuidado de las manos. Algunos tipos de deportes requieren que sus participantes cuiden en particular la piel de las manos. Los gimnastas, remeros y pesistas con frecuencia presentan cayos en las manos, que son una

acomodación fisiológica de los tejidos a la presión prolongada de los implementos

La higiene buco dental comprende el aseo o limpieza diaria y el examen periódico por un estomatólogo. El cepillado contribuye a la conservación de las encías, los dientes y la salud en general. Debe efectuarse después de la ingestión de alimentos y antes de acostarse.
Es importante saber que las pastas dentales no son imprescindibles, lo importante es la acción mecánica; basta el agua el cepillo y un cepillado adecuado, y con frecuencia mínima de cuatro veces al día. Si se diera el caso de una merienda o comida fuera del hogar o institución, y no se contara con el cepillo, bastaría un enjuague de la boca con suficiente agua para eliminar los restos alimentarios. La técnica del cepillado consiste en efectuar el movimiento del cepillo siempre de la encía hacia el diente. Las cerdas del cepillo deben tener una consistencia dura o semiblanda; todas estas medidas evitan las caries dentales, afección altamente frecuente en nuestra población, y producida por falta de higiene buco dental.

La higiene mental tiene gran importancia en la prevención de la salud y contribuye a lograr un alto de actividad intelectual o mental para evitar grado de salud psíquica y física.
Resulta necesario el cambio el agotamiento del cerebro. Visitar museos y teatros, participar en actividades recreativas y deportivas, así como un régimen adecuado de sueño, benefician en gran medida el estado psíquico del individuo.
El sueño posibilita el restablecimiento de la energía gastada durante la vigilia. Durante este se produce una disminución de la intensidad de las funciones orgánicas, por lo cual constituye un excelente reparador de energía con la consiguiente elevación de la capacidad de trabajo. Un déficit en el sueño repercute negativamente en el estado de salud y ocasiona fenómenos tales como: fatiga, disminución de la capacidad de trabajo, apatía y hasta amnesia parcial. La duración del sueño depende de la edad del niño, a partir de la adolescencia las horas de sueño se reducen hasta 8h como mínimo. Es importante que el entrenador conozca que acostar al atleta a la misma hora cada día, contribuye a la formación de hábitos y favorece el cumplimiento de las

horas de sueño necesarias; este conocimiento debe ser trasmitido a la familia que es, en definitiva, quien puede garantizar su aplicación con sistematicidad.

La evacuación intestinal es un acto necesario para la higiene del cuerpo y ocurre según las peculiaridades de cada individuo. La sensación de defecar no depende de la presencia de heces en el recto, sino de múltiples procesos fisiológicos, por tanto, se considera como un acto fisiológico obligado, que no debe ser inhibido por ninguna causa. En ocasiones, este acto se ve perturbado por las exigencias de la vida social y, entre otras, por las condiciones higiénicas de los servicios sanitarios.

La evacuación se debe efectuar en el horario de la mañana, después del desayuno, cuando los reflejos gastrocólicos y duodenocólicos provocan con mayor intensidad movimientos en la masa del intestino grueso. Se puede considerar normal una defecación de dos a tres veces a la semana.

Es importante que cuando el reflejo surja se realice de forma inmediata, para evitar el estreñimiento que pudiera ocasionar una “autointoxicación” con las consecuencias de flatulencias, nauseas y perdida de la capacidad de atención, entre otros.

La evacuación urinaria es tan importante como la intestinal. No se le debe prohibir al adolescente cuando este los solicita, debido a las complicaciones que puede llevar aparejada esa infección tales como: infecciones y cistitis.

La actividad física proporciona el acondicionamiento físico necesario para la conservación y promoción de la salud, sin límites de edades y con sistematicidad. Al realizar ejercicios es importante tener en cuenta la edad el sexo y el estado de salud del individuo.

La práctica de ejercicios físicos desarrolla y dirige la coordinación neuromuscular y psicomotora, contribuye al desarrollo físico e interviene en la formación de la personalidad.

Metodología (Selección del sujeto)

Para la realización de esta investigación se tomó como muestra a 50 atletas de béisbol que representa el 40% de la población comprendida entre las edades

de 10 a 12 años y 15 entrenadores de la EIDE “Pedro Batista” de la provincia de Granma. Esta muestra tiene una edad promedio de 10,7 años y 2 años de experiencia deportiva. Los mismos practican los siguientes deportes: lucha, judo, fútbol, beisbol, atletismo y balonmano.

Métodos Científicos:

Teóricos: Análisis-síntesis, Histórico-Lógico, Inductivo-deductivo.

Empíricos: Observaciones

Técnicas Aplicadas: Entrevistas, Encuestas.

Procedimientos:

Para la realización de nuestra investigación partimos de diferentes encuestas a los atletas de lucha, judo, fútbol, beisbol, balonmano y atletismo y entrevistas a sus entrenadores de la EIDE “Pedro Batista Fonseca” en el mes de marzo del 2011 para conocer el nivel de conocimiento y aplicación de acciones de la higiene personal para mantener en buen estado su salud y su influencia en el rendimiento deportivo.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos nos dimos a tarea de confeccionar un material de estudio que permita el desarrollo de los conocimientos por parte de los atletas y entrenadores de la EIDE “Pedro Batista” de las diferentes acciones de higiene personal y su correcta puesta en práctica.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

En la **encuesta** realizada a los atletas se obtuvo los siguientes resultados:

De los 50 encuestados en la pregunta 1 todos respondieron que conocen que es la higiene personal, pero solo 25 que representa el 50% expresaron acertadamente en que consiste la higiene personal.

En la segunda pregunta solo 20 atletas que representa el 40% expresaron que conocen o al menos conocen algunas de las acciones que se llevan a cabo antes, durante y después del entrenamiento deportivo entre las que mencionaron, el aseo, el vestuario limpio, el lavado de las manos.

En la tercera pregunta el 100% de los atletas respondieron que se sienten seguros de realizar correctamente las acciones de la higiene personal porque

creen que la higiene solo consiste en el aseo y desconocen las demás acciones.

En la cuarta pregunta 30 atletas que representa el 60% conocen que la no adecuada puesta en práctica de las acciones de higiene personal trae consigo problemas de salud y mencionaron enfermedades que pueden aparecer y de las cuales han padecido alguno de ellos como hepatitis y enfermedades de la piel.

En la pregunta 5 solo 5 atletas que representa el 10% respondieron que siempre su entrenador les habla acerca de cómo mantener una correcta higiene personal en el entrenamiento deportivo, 20 que representa el 40% respondieron que a veces y 25 que representa el 50% respondieron que nunca.

En la pregunta 6 15 atletas que representa el 30% respondieron que al menos una vez han recibido alguna conferencia o charla sobre la higiene personal por parte del personal del departamento de trabajo educativo en el centro.

En la **entrevista** realizada a los 15 entrenadores, los mismos expresaron que sus atletas no participan en el entrenamiento deportivo vestidos y calzados correctamente por las limitaciones económicas por las cuales no los reciben, además del bajo ingreso de los padres que no los pueden ayudar a resolver esta situación, por lo que se han visto afectados en los resultados deportivos de los atletas ya que no han podido rendir al máximo en los entrenamientos influyendo negativamente en los resultados en topes y competencias realizadas.

Además abordaron que mantener una adecuada higiene personal influye positivamente en el entrenamiento deportivo puesto que al existir un ambiente favorable en el área al no haber mal olor y suciedad la actividad se hace más agradable, que si los atletas están vestidos y calzados correctamente se evitan lesiones y aumenta el rendimiento deportivo así como se evitan enfermedades incluso contagiosas como la hepatitis, enfermedades en la piel.

Algunos de los entrenadores contestaron que sí le han impartido charlas o conferencias acerca de la higiene personal que deben mantener durante el entrenamiento deportivo y en el centro, pero en la mayor parte de ellos expresaron que solo a veces se han referido en este sentido a sus atletas ya

que se han visto en la necesidad u obligación de entrenar vestidos incorrectamente y descalzos por la limitaciones económicas.

También expresaron que sí existe un control sobre los atletas en cuanto a su higiene personal, pero no se ha sido lo suficientemente riguroso y exigente al respecto por lo que es necesario aumentar las acciones para mantener una correcta higiene personal y ser más saludable.

CONCLUCIONES

1- Al no aplicarse correctamente las acciones para mantener la higiene personal antes, durantes y después del entrenamiento deportivo, por desconocimiento de los atletas, falta de preocupación de los entrenadores y limitaciones materiales se ha favorecido en gran medida a que aparezcan lesiones y enfermedades en los atletas.

2- Existe desconocimiento por parte de los atletas en que consiste la higiene personal y las acciones que se deben llevar a cabo antes, durante y después del entrenamiento deportivo.

3- En el centro existe un control sobre los atletas en cuanto a su higiene personal, pero no se ha sido lo suficientemente riguroso y exigente al respecto por lo que es necesario incrementar las acciones para mantener una correcta higiene personal y ser más saludable.

RECOMENDACIONES

Realizar esta investigación en atletas de otros grupos de edades por la importancia que reviste mantener una adecuada higiene personal dentro y fuera del entrenamiento deportivo en aras de mantenerse saludables y obtener mejores resultados competitivos.

BIBLIOGRAFÍA

Ferreiro Gravié, R. y otros: Anatomía y fisiología del desarrollo e higiene escolar, t. I, Ed. Pueblo y Educación, Ciudad de La Habana, 1983.

Laptev, A.: Manual de Higiene de la cultura física y el deporte. Ed. Ráduga, 1987. Traducción Ed. Pueblo y Educación, La Habana, 1987.

Morales, F. O.: Estudio sobre cultura sanitaria en alumnos de octavo y noveno grados de la escuela secundaria básica urbana “Felipe Poey”. Trabajo para

optar por el título de primer grado en higiene escolar, INHEM, Ciudad de la Habana, 1983.

Piñera, M. G. y otros: Educación para la salud, Instituto Cubano del Libro, La Habana, 1975.

----------: Conferencia de higiene personal, INHEM, La Habana, [s.a.].

San Martín, H.: “Salud y enfermedad como fenómenos ecológicos”, Salud y enfermedad, 3. ed., Instituto cubano del Libro, Ciudad de La Habana, 1971