



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

FORMATO PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN TERMINADOS

Nombre de la institución y del Semillero (si aplica): UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA INSTITUTO UNIVERSITARIO DE EDUCACIÓN FISICA			
Título de la Ponencia: ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA MUSCULAR EN DEPORTISTAS PÀRALIMPICOS FUSIONANDO LAS TECNICAS DE KABAT Y CORE (TECNICA SILVA)			
Nombre de los Investigadores Jaime Alberto Ortiz Silva	Identificación 71. 772. 547	Correo electrónico jaimeortizsilva@hotmail.com	Residencia Calle 32c # 78-23
Línea temática: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Educación física y escuela () ➤ Recreación, ocio y tiempo libre () ➤ Entrenamiento y gestión deportiva (✓) ➤ Educación física y salud () ➤ Educación física y sociedad () 			
Resumen del trabajo: (Máximo 200 palabras) <p>El deporte paralímpico, es aquel realizado por aquellas personas con discapacidades físicas, sensoriales, psíquicas o cerebrales; nace en 1888 pero se gran salto se da en 1914 cuando se crean competencias para los soldados mutilados por la guerra, de ahí en adelante dicho deporte a contado con un gran apoyo y participación en países europeos y americanos, los primeros juegos olímpicos se disputaron en Roma en 1960 y los primeros panaparalimpicos se realizan en 1967 en Winnipeg- Canada y con relación a los I juegos nacionales paralimpicos, estos fueron realizados en la ciudad de Bogota D.C en Octubre del año 2004; son 19 los deportes aprobados por el comité olímpico internacional para las olimpiadas paralimpicas; en Colombia con relación al deporte paralímpico, existe la ley 582 de 2000; dentro de los articulos mas trascendentales se expresa lo siguiente:</p> <p>En el articulo 1, expresa que el deporte paralímpico tienen como finalidad contribuir por medio del deporte a la normalización integral de toda persona que sufra una limitación física, sensorial y/o mental, con el fin de promover y desarrollar programas y actividades de naturaleza deportiva con fines competitivos, educativos, terapéuticos o recreativos.</p> <p>En el articulo 8 se creán los Juegos paralímpicos Nacionales.</p> <p>Debido al desconocimiento existente acerca de dicho deporte en nuestro país se crea la necesidad de buscar técnicas de cómo entrenar la fuerza muscular en dichos deportistas, de allí que surga la idea de fusionar dos técnicas para concluir en una tercera que recibiera el nombre de TECNICA SILVA; Dichas técnicas intervienen de distinta manera en los procesos de entrenamiento de la fuerza muscular, al recopilar los métodos propuestos y los aspectos más interesantes de cada técnica, obtuvimos una nueva propuesta que busca mejorar el proceso de adaptación de dichos deportistas al entrenamiento de dicha cualidad; cabe anotar que con este ejercicio monográfico se recopilar información desde casi cuarenta años donde los entrenadores, metodólogos, fisioterapeutas y entre otros profesionales, se podrán apoyar para desempeñar su función de acuerdo a las necesidades de un medio que exige especialidad debido al tipo de deportistas, sus limitaciones y el tipo de deporte a entrenar.</p>			

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co

<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

Se deja el precedente que dicha técnica es útil para el entrenamiento de deportistas paralímpicos con cualquier discapacidad, para la consecución de nuestra monografía se hace énfasis en deportistas con paraplejía o amputaciones de miembros inferiores.

Introducción (Planteamiento del problema de investigación, justificación, objetivos):

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:

El poco conocimiento de la comunidad deportiva en general acerca del deporte paralímpico y la escasa información acerca de cómo entrenar la fuerza muscular en este tipo de deportistas, sin olvidar efectos negativos como las pocas técnicas de entrenamiento para este tipo de deportistas, ausencia de rendimiento deportivo y dificultad para la realización de técnicas y gestos deportivos óptimos; hace que se busque fusionar dos técnicas y desarrollar una tercera técnica denominada “**TECNICA SILVA**” donde se tenga en cuenta información referente a las técnicas utilizadas sabiendo que:

La técnica de **KABAT** busca aumentar la fuerza muscular y mejorar los rangos de movilidad articular partiendo de 3 técnicas específicas y empleando unos patrones de movimientos específicos para cada articulación y grupos musculares específicos y la técnica de **CORE** donde se desarrolla un trabajo multidimensional de los músculos; donde el centro de fuerza del cuerpo es el tronco” **Un torso fuerte mejora la función de brazos y piernas**; Gracias a esta propuesta se busca garantizar un adecuado equilibrio y movimiento de los miembros superiores e inferiores al realizar diversas actividades deportivas.

Se considerará posible alternar sus enfoques siempre que no resulten excluyentes para el entrenamiento de la fuerza muscular en deportistas paralímpicos, que no refuercen efectos recesivos al deportista y que presenten como resultado efectos diferenciados frente al problema, estableciendo indicadores que nos permita mostrar sus diferencias, la prueba de estos tres factores nos garantizara la integridad de un adecuado entrenamiento para dichos deportistas.

¿ Es posible entrenar la fuerza muscular utilizando un método derivado a partir de dos técnicas que entrenan la fuerza muscular?

JUSTIFICACIÓN:

Debido al desconocimiento en el entrenamiento de la fuerza muscular en los deportistas con limitaciones físicas, psíquicas y sensoriales (deportistas paralímpicos), en ocasiones como consecuencia de la falta de formación teórico-práctica, y en otras por el escaso conocimiento acerca de las técnicas utilizadas, surge una propuesta para entrenar dichos deportistas fusionando la técnica de **KABAT** y la técnica de **CORE**, la cual lleva por nombre **TECNICA SILVA**; dicha técnica busca llenar un vacío en técnicas de entrenamiento para dicha capacidad.

Esta fusión brindará una nueva técnica que recibe el nombre de **TECNICA SILVA** con bases sólidas para el entrenamiento de los deportistas paralímpicos con la cual se busca abrir camino en este campo, buscando superar así la ausencia de información con respecto a este tipo de deportistas en el medio y en los entrenadores que de una u otra forma intervienen directamente en esta área.

OBJETIVOS:

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co

<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

GENERAL

Proponer una técnica de entrenamiento de la fuerza muscular en deportistas paralimpicos fusionando la técnica de Kabat y Core con el fin de mejorar efectos negativos como las pocas técnicas de entrenamiento para este tipo de deportistas, ausencia de rendimiento deportivo y la dificultad para la realización de técnicas y gestos deportivos optimos.

ESPECIFICOS

Describir un protocolo de entrenamiento de la fuerza muscular para deportistas paralimpicos que permita construir una técnica de entrenamiento de la fuerza muscular acorde a las necesidades de los deportistas paralimpicos y los entrenadores.

Aportar al campo del entrenamiento paralimpico tanto departamental como nacional e internacional mejoramiento de la técnica entrenamiento de la fuerza muscular en dichos deportistas.

Materiales y/o métodos empleados:

Balancines o superficies inestables.
Therabanos o gomas de latex de gran elasticidad.
Balones de bobath.
Balones medicinales.

Tecnica de Kabat.
Tecnica de Core.

Resultados obtenidos:

Luego de fusionar dos tecnicas y crear de una tercera la cual lleva por nombre **TECNICA SILVA**, se ha aportado al deporte paralímpico en tres campos especificos los cuales son: en el campo academico la aplicabilidad de una tecnica de entrenamiento para la fuerza muscular, en el campo deportivo mejorar el rendimiento y los logros deportivos y desde el campo cientifico buscar un sin numero de beneficios que se conseguiran gracias a la aplicación de dicha tecnica de entrenamiento, pretendiendo asi aumentar la difusión y la practica del deporte paralímpico.

Discusión, conclusiones y recomendaciones:

Con el desarrollo de este trabajo concluimos en la importancia de una técnica adecuada para el entrenamiento de la fuerza en deportistas paralimpicos, donde se integren aspectos relevantes que puedan ser útiles en el eficaz desempeño de entrenadores o metodologos en los procesos de entrenamiento para dichos deportistas.

La clave para poder concluir satisfactoriamente esta monografía, fue haber podido integrar de la manera más precisa y concisa la técnica de KABAT y CORE; haberse podido apoyar de estas dos técnica y crear la **TECNICA SILVA** y mostrar que con dos técnicas con fundamentos diferentes podrían proporcionar aspectos muy importantes para llegar a conformar una técnica de entrenamiento para la fuerza muscular en los deportistas paralimpicos sin importar la discapacidad, el deporte a realizar y el periodo de entrenamiento en que se encuentre, donde los entrenadores

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co

<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>



II Encuentro Nacional de Semilleros de Investigación y I Encuentro Internacional de Estudiantes Investigadores en Educación Física, Recreación y Deporte.

puedan acceder a esta y estén en una condiciones de entender y poner en práctica los aspectos que hemos escogido para dicha técnica de entrenamiento.

De este modo se espera haber logrado y cumplido con los objetivos planteados y poder entregar una nueva técnica de entrenamiento para nuestro que hacer como profesionales comience a abrir caminos en dicha área inhóspita, y así llegar a que los metodologos deportivos busquemos mejorar el progreso del deporte paralimpico especialmente en la ciudad de Medellín; mostrando una nueva área de desempeño, personalmente estamos seguros, que el aporte que dio la monografía, es el primer paso para seguir interesándose por este tipo de entrenamiento.

“En el horizonte de los objetivos del milenio”

Informes: encuentroestudiantes@edufisica.udea.edu.co

<http://www.udea.edu.co/expomotricidad2007>