

# EDFI al día

www.uprm.edu/edfi

Undécima Edición

Diciembre 2014

## Mensaje Directora EDFI

♪ ♪ ♪ Llegó Llegó....llegó la Navidad ♪ ♪ ♪  
Luego de los exámenes finales y todo el estrés de este semestre llega la época navideña. Época de descansar, de compartir con nuestros familiares, amigos y de celebrar el nacimiento de nuestro Señor Jesús. Lamentablemente no para todo el mundo esta época es una alegre. Existen muchos hermanos puertorriqueños para quienes esta época es una de tristeza, nostalgia, frío y necesidad. Te invito a que reflexiones, saques un ratito de tu tiempo y hagas algo por alguien para hacer que su Navidad sea una mejor. Te aseguro que si comienzas tu Navidad de esa manera, quien tendrá una Navidad diferente y mejor, serás TU.

Por eso te invito a que nos ayudes a recolectar artículos de higiene personal, medias y frisas para las personas deambulantes de Mayagüez. Trae tu artículo a la oficina del Departamento de Educación Física y estaremos "debajo del puente" haciendo la entrega a las personas deambulantes el 23 de diciembre.

¡¡¡¡El Departamento de Educación Física y todo su personal te desea una Feliz Navidad y un próspero Año Nuevo!!! ¡¡No balas al aire!!

Dra. Margarita Fernández  
Directora



## Editorial

### Feliz Navidad

Es la época navideña y en todos los espacios se respira un ambiente festivo. Es el tiempo de recordar que hace más de dos mil años nació el Señor Jesús, que nos bendice con su mensaje de paz a toda la humanidad. Esta época del año se torna propicia para la reflexión en lo que hemos hecho, en nuestras metas y en proponernos renovadas acciones para mejorar de forma personal y fortalecer los lazos familiares. Por eso, es importante que dediquemos el tiempo necesario para renovar fuerzas para iniciar un nuevo año académico con mucho entusiasmo y nuevas ideas. Que la paz y la alegría vivan en sus corazones, que Dios les bendiga a cada uno de ustedes y a sus respectivas familias.

Un abrazo,

Jeannette Rivera Barbosa, CAP  
Asistente Administrativa III

**ZUMBA Hasta abajo por UNA BUENA CAUSA**

¿CÓMO?  
DONANDO ALGUNO de estos artículos para:  
1. Centro AyaNI  
Pampers etapa 1  
acetaminofén para INFANTES  
toallas desinfectantes  
SAL  
galletas de vainilla (export Soda)

¿DÓNDE?  
COLISEO RAFAEL A. MANGUAL

¿CUÁNDO?  
Martes, 2 de diciembre  
10:45am - 11:45am

\*TU taquilla es LA DONACIÓN de UN artículo  
DONACIONES en efectivo Serán para comprar MÁS artículos.



## Propuesta para la creación de un sistema científico de selección y monitoreo de entrenamientos para los ciclistas en Puerto Rico

Dr. Luis Del Rio

Es importante destacar que actualmente la educación física y las ciencias del ejercicio se aplican para aumentar la potencialidad de la eficiencia deportiva. Para ello se toman las medidas necesarias y se implantan sistemas de detección y evaluación de atletas con características de excelencia para la práctica deportiva. Este proceso es uno de los caminos más eficientes que deben adoptar las naciones pequeñas o en vías de desarrollo para poder competir con las grandes potencias y lograr el éxito.

Este es el medio más efectivo y económico que podemos utilizar en Puerto Rico. Durante el tiempo de preparación para los XXI Juegos Centroamericanos y del Caribe Mayagüez 2010, el DAR se dio a la tarea de crear lo que se conoció como RETO 2010. En el mismo se delineó un sistema de apoyo a entrenadores y atletas para propiciar las mejores condiciones de entrenamiento y desarrollo de forma deportiva.

Antes de proseguir, es necesario definir los siguientes términos:

### **Identificación de talentos:**

La evaluación de individuos usando baterías de pruebas integradas por evaluaciones fisiológicas, físicas y de destrezas con el objetivo de identificar a aquellos con potencial para el éxito en el ciclismo. La práctica deportiva previa no es un requisito para la identificación.

### **Selección de talentos:**

La evaluación de atletas que se encuentran participando en el deporte, utilizando los servicios de entrenadores especializados y aplicando pruebas físicas, fisiológicas y de destrezas para identificar aquellos con mayor probabilidad de éxito en el deporte.

### **Desarrollo de talentos:**

Después del proceso de identificación o selección el atleta se le debe proveer de una adecuada infraestructura que facilite el desarrollo de su potencial. Esto incluye la asignación de entrenadores de calidad, programas óptimos de entrenamiento y competencias, acceso a instalaciones adecuadas, equipos e indumentaria apropiada y servicios de ciencias del deporte y atención médica.

...Continuación

Atendiendo a las definiciones antes citadas, la identificación y/o selección de talentos en el ciclismo consiste en predecir si un individuo podrá desarrollar el potencial de adaptación al entrenamiento y su capacidad de aprendizaje técnico, para emprender las posteriores etapas de entrenamiento (Léger, 1985). En este sentido, el descubrimiento de un talento implica necesariamente un pronóstico, por ello las características del talento deben poseer un valor predictivo intrínseco, lo cual establece que deban ser:

- Estables durante el periodo de ejecución
- Medibles
- Relevantes en el rendimiento

Ser un talento para determinado deporte significa poseer algo especial que se distingue de los demás individuos y que la medición de ese algo forma la base de la predicción del rendimiento futuro. La característica de talento es una condición que perfila a un sujeto como tal, y por lo tanto su identificación es un proceso de reconocimiento tomando como base esas características.

En este sentido Lawrie Woodman, 1985, establece que la identificación de talentos podría ser entendida como la búsqueda de jóvenes para determinar quienes tienen el mejor chance de triunfar en el deporte y dirigirlos hacia los que les ofrecen mayor posibilidad de éxito. Por ello, no es suficiente identificar los talentos, es mandatorio desarrollarlos a través de programas apropiados en el periodo de su formación.

¿Es ésta una herramienta práctica?

Los escépticos argumentan que la mejor forma de identificación de talentos es la competencia, es decir, los talentos serán identificados a través de su rendimiento. Sin embargo, esta opción no estructurada no toma en consideración el efecto de la edad biológica sobre el rendimiento en la masa de competidores, ni tampoco proporciona oportunidades para predecir el posible éxito en otros eventos o competencias internacionales. Hay que entender que no por ser el mejor de Puerto Rico eso significa que será mejor en la competición internacional. En este sentido existen ventajas en el proceso estructurado de selección de talentos que se pueden resumir de la siguiente manera:

- a. Debido a que el proceso para conseguir la mejor selección es completamente objetiva y no dada al favoritismo de algunos.

Continuación... Propuesta

- b. La selección de talentos conduce a un mejoramiento en el rendimiento internacional. Si los procesos de selección son desarrollados en forma temprana los atletas pueden alcanzar niveles altos de rendimiento cuando los compromisos competitivos imponen la máxima exigencia.
- c. La selección de talentos permite dirigir las economías a los verdaderos talentos sin desperdiciar dinero en falsos talentos.

Casi todos los sujetos poseen características que podrían hacerlos triunfar en algún deporte, pero eso no significa que lo serán en el ciclismo por lo tanto es importante identificarlos.

El Dr. Alois Mader, ex jefe de Medicina del Deporte de Alemania Oriental, citado por Bloomfield (1980), establece que:

*“ En Alemania Oriental determinamos científicamente con gran precisión desde edad temprana si o no un niño tiene algún chance de llegar a ser un atleta olímpico. Los seleccionados reciben el chance de desarrollar su potencial a través de un programa de entrenamiento riguroso. Los no seleccionados se les deja disfrutar del deporte y la recreación. He notado que en el hemisferio occidental existe un número enorme de progenitores que empujan a sus hijos durante largas jornadas de entrenamiento diario creyendo y haciéndoles creer a sus hijos que solo si trabajan duro pueden llegar a ser campeones olímpicos. Muchos de esos niños en Alemania Oriental serían orientados hacia la práctica del deporte recreativo y las actividades físicas pro-salud”.*

En este sentido, la identificación de los talentos proporciona la oportunidad de usar los recursos limitados de nuestro país para construir la mejor selección posible. A través de las investigaciones los científicos del deporte pueden determinar e identificar los atributos necesarios para un excelente rendimiento en el ciclismo. Los programas nacionales deberían tratar de cumplir este cometido pero deben integrarse con los científicos para la selección y con los entrenadores para el entrenamiento y desarrollo de los atletas seleccionados para producir el máximo nivel de efectividad en la competición de alto nivel.

Continuará ... Próxima edición

## TORNEO BALONCESTO INTRAMURAL

Por: Leonardo J. Méndez Vázquez  
Estudiante graduado MAK

El torneo de baloncesto intramural del Colegio fue dirigido con éxito por el departamento atlético. En el mismo participaron 24 equipos. Desde jugadores del equipo varsity de Baloncesto hasta estudiantes y entrenadores del Recinto formaron sus equipos para dejarlo todo por ganar. Todos los equipos sacaron su cría colegial, pero sólo uno obtuvo la victoria. Para la sorpresa de muchos, el conjunto KINE representando la maestría en Artes de Kinesiología se proclamó campeón en su debut. “Los viejitos”, seudónimo que los caracterizó durante el torneo, ganaron 2-0 la serie final. De tal forma queremos felicitar a cada uno de los integrantes por su excelente representación.



## DÍA DE JUEGOS

¿Y quién dijo día de juegos?! ¡AEFA junto a la Escuela Jesús A. Suárez de Carolina se apuntaron! El viernes, 14 de noviembre de 2014, tuvimos el placer de recibir en nuestro Coliseo a niños entre las edades de 5 a 13 años para pasar un día placentero lleno de mucha diversión. Como parte de nuestra meta, como asociación del Departamento de Educación Física, a medida que nos fuimos divirtiendo de igual forma fomentamos la actividad física, muy importante en la etapa de desarrollo y crecimiento de estos niños. AEFA se distingue por adaptar los deportes para niños con algún impedimento o condición y aquí algunos juegos que realizamos y que podrías hacerlos en casa con vecinos, hermanos, primos y amiguitos, para poner a prueba sus habilidades e incluso para aplicar conceptos aprendidos en clase: Calentamiento (Zumba), Soccer, Zombies, Hula Hoop, Paracaídas, Capture the flag, Ultimate, X-treme Egg, Simón dice, Aqua Target, entre otros. Si quieres conocer en más detalle la descripción de los juegos o simplemente participar con nosotros de actividades como esta ¡Únete a la AEFA, te esperamos!



## Anuncios

**1. HORAS CENTRO CÓMPUTOS CM-111**, Lunes a Jueves, 9:00am-5:00pm, viernes cerrado, \*Sólo para estudiantes del Depto de EDFI con tarjeta de identificación.

**2. Último día de bajas totales, clases y para tomar exámenes orales en Estudios Graduados.**  
4 de diciembre de 2014

**3. PERIODO DE EXÁMENES FINALES**  
8 al 16 de diciembre de 2014

**4. ZUMBA HASTA ABAJO POR UNA BUENA CAUSA**, martes, 2 de diciembre, Coliseo Rafael Mangual, AEFA

**2. HORA RECREATIVA – EDFI**  
Martes y Jueves 10:30 am  
Cancha Coliseo Mangual  
\*Para solicitar equipos con tu ID de estudiante

**5. Último día para estudiantes entregar trabajos pendientes relacionados con calificaciones provisionales (incompleto) del semestre anterior,**  
16 de diciembre de 2014

**7. RUMBÓN NAVIDEÑO**  
viernes, 5 de diciembre de 2014  
Frente a Rectoría, 5:30pm



## Cumpleaños diciembre 2014

### ESTUDIANTES

ALEXIS E HERNÁNDEZ PARDO	1
DAYANALY IRIZARRY RUIZ	1
BARRY ELBERT BABILONIA	1
KARINA BARBOSA	5
JOMAR J VARELA ESCAPA	8
JOSUÉ MARTIR DAVILA	9
NATALIE E ALICEA VELEZ	9
NATHALIE FELICIANO PEREZ	14
JADRIAN TORRES TIRADO	14
YVONNE M ORTIZ CASIANO	17
ARMANI L ANDREWS HERNÁNDEZ	21
JORGE A SEDA GALARZA	25
JORGE A LOYOLA JIMENEZ	27
MARIA T ARIAS MATOS	27
GABRIELA GARCIA PADILLA	29
RANDY VALENTIN LOPEZ	30

### DOCENTE/NO DOCENTE

DRA. IRIS FIGUEROA	15
--------------------	----