

REVISTA
Actividad Física
y desarrollo humano

EL MOVIMIENTO
HUMANO

REVISTA
ACTIVIDAD FÍSICA Y DESARROLLO HUMANO
ISSN: 1692-7427
Revista Científica y Académica del Departamento de Educación Física Recreación y Deportes de la Facultad de
Salud de la Universidad de Pamplona.
Indexada Categoría C, Publindex Sistema Nacional de Indexación de revistas especializadas de Colciencias,
Colombia.

Enero – diciembre, 2013.



Universidad de Pamplona
Una Universidad incluyente y
comprometida con el desarrollo integral



RECTOR

ELIO DANIEL SERRANO VELASCO

DECANA FACULTAD DE SALUD

ELIANA ELIZABETH RIVERA CAPACHO

VICERRERTOR DE INVESTIGACION

ARIEL REY BECERRA

VICERRECTOR ACADÉMICO

VICTOR MANUEL GELVEZ

**DIRECTOR DE DEPARTAMENTO EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y
DEPORTES**

OSCAR ANTONIO PALOMINO GAMBOA

EDICIÓN Y COORDINACIÓN GENERAL
MAESTRÍA EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE
GRUPO DE INVESTIGACIÓN ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN

SE AUTORIZA LA REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL DE LA OBRA
PARA FINES EDUCATIVOS, SIEMPRE Y CUANDO SE CITE LA FUENTE.

IMPRESO Y HECHO EN COLOMBIA
PRINTER AND MADE IN COLOMBIA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
CIUADAELA UNIVERSITARIA
PAMPLONA NORTE DE SANTANDER - COLOMBIA
TELEFONONO 5685303-5685304-5685305- FAX :5682750
www.unipamplona.edu.co

Revista Actividad Física y Desarrollo Humano
Versión impresa ISSN 1692-7427
Indexada Categoría C, Publindex Sistema Nacional de
Indexación de revistas especializadas de Colciencias
, Colombia, Universidad de Pamplona 2013

COMITÉ EDITORIAL

NELSON ADOLFO MARIÑO LANDAZABAL, Ph.D Universidad de Pamplona
ARLES JAVIER ORTEGA PARRA, Ph.D Universidad de Pamplona
FERNANDO COTE MOGOLLÓN, Ms. C. Universidad de Pamplona
IVÁN DAVID ORTIZ PIMIENTA, Esp. Universidad de Pamplona
MARCO FREDY JAIMES LAGUADO, Ph.D Universidad de Granada

EDITOR PRINCIPAL

JOSÉ LUIS VERA RIVERA, Ph. D. Universidad de Pamplona
vera10jose@hotmail.com

Revisión y traducción de resúmenes en inglés

LIC. Miguel Rene Arciniegas Vera

COMITÉ CIENTIFICO

TULLIO GUTERMAN, Ms.C. Editor principal de la revista digital efdeportes.com
DENIS GREGORIO CONTRERAS, Ms.C. Universidad de Pamplona
JOSÉ ANTONIO DE PAZ, Ph.D.. Universidad de León, España
PEDRO LUIS DE LA PAZ, Ph.D Universidad de la Cultura Física Cuba
GUSTAVO RAMÓN SUARES, Ph.D. Universidad de Antioquia
ASTOLFO ROMERO, Ph.D Universidad Santo Tomás
CARLOS RODOLFO TORRES, Ms.C. Universidad de Pamplona
WILLIAM PEÑA, Ph.D. Universidad de Pamplona
NELSON PIÑA, Ph.D. Universidad del Fútbol México
OSCAR ANTONIO PALOMINO, Ph.D. Universidad de Pamplona
SANTIAGO ARBOLEDAS, Ms.C. Universidad del Valle
ESNEL GONZÁLEZ HERNÁNDEZ; Esp. Escuela Nacional del Deporte

COMITÉ EVALUADOR

NELSON ORLANDO CLAVIJO, Ms.C. Universidad de Pamplona Ms.C.
JUAN CARLOS ACERO JAURIGUE, Ms.C. Universidad de Pamplona
AMALIA VILLAMIZAR NAVARRO, Ms.C. Universidad de Pamplona
BENITO EUGENIO CONTRERAS, Ms.C. Universidad de Pamplona
CARMEN SARELA HERNÁNDEZ, Ms.C. Universidad de Pamplona
JOSÉ ORLANDO HERNÁNDEZ, Ms.C. Universidad de Pamplona
ALBERTO CALDERÓN GARCÍA, Ph.D. Universidad Pedagógica
JOSÉ LUIS VERA RIVERA, Ph.D. Universidad de Pamplona
NELSON ADOLFO MARIÑO, Ph.D. Universidad de Pamplona
FERNANDO COTE MOGOLLÓN, Ms.C. Universidad de Pamplona
ARLES JAVIER ORTEGA PARRA, Ph.D. Universidad de Pamplona
JAIRO ALBERTO FLOREZ VILLAMIZAR, Ph.D. Unidades tecnológicas de Santander
YEISON BARAJAS RAMÓN, Universidad de Pamplona Ph.D.
RAFAEL ENRIQUE LOZANO ZAPATA, Pamplona Ph.D. Universidad de
EDGAR CORREA PEREZ, Ms.C. Universidad de Pamplona
TULLIO GUTERMAN, Ms.C. Editor principal de la revista digital efdeportes.com
DENIS GREGORIO CONTRERAS, Ms.C. Universidad de Pamplona
JOSÉ ANTONIO DE PAZ, Ph.D. Universidad de León España
PEDRO LUIS DE LA PAZ, Ph.D. Universidad de la Cultura Física Cuba
GUSTAVO RAMÓN SUÁARES, Ph.D. Universidad de Antioquia
ASTOLFO ROMERO, Ph.D. Universidad Santo Tomás
CARLOS RODOLFO TORRES, Ms.C. Universidad de Pamplona
WILLIAM PEÑA. Ph.D. Universidad de Pamplona
NELSON PIÑA. Ph.D. Universidad del Fútbol México
OSCAR ANTONIO PALOMINO, Ph.D. Universidad de Pamplona
SANTIAGO ARBOLEDAS, Ms.C. Universidad del Valle
ESNEL GONZÁALEZ HERNÁNDEZ; Esp. Escuela Nacional del Deporte

PROLOGO

Eliana Elizabeth Rivera Capacho
Decana Facultad de Salud

¡Mira a los bronceados jóvenes Atenienses! Son como deben ser los hombres, llenos de vida y vigor, saludables, no rugosos y marchitos y aún menos gordos, pues el sudor ha hecho desaparecer la grasa superflua y no les quedan más que músculos y fuerza. Y ello gracias a la dieta y al deporte. No se entrenan solamente para ganar premios en los festivales, pues sólo unos pocos lo consiguen, sino que tales ejercicios resultan beneficiosos tanto para la ciudad como para los mismos jóvenes. Todos los ciudadanos quizás algún día deberán tomar parte en combates mucho más importantes, combates por la libertad del individuo y por la independencia y prosperidad de la patria... El deporte los habrá hecho ágiles, fuertes, osados, tenaces...

Diálogos de Luciano de Samósata, al legislador Solón

En la actualidad y gracias a la herencia latina, interpretamos las palabras de Luciano de Samósata a través del enunciado "*Mens sana in corpore sano*"; mente sana en cuerpo sano; sin embargo, dentro del espíritu helénico estas palabras resultarían ser cuando menos un reduccionismo de la composición política, ética y estética de la *polis*. Fue el poeta romano Luciano, quien resumió una de las virtudes cardinales de la Grecia antigua en estas palabras, pues la composición del *Areté*, objeto y teleología de las virtudes, resultaba para los romanos un concepto vago y difícil de aprehender; la razón de ello es simple, la construcción de tal contenido espiritual, físico, político, y, mental, no era parte de las costumbres latinas.

Junto a Roma la humanidad vio nacer al contrato, las leyes, el derecho y las instituciones en la forma ideal del proyecto moderno, no obstante, esta institucionalidad evolucionaría a la construcción de dispositivos de control y dominación, dentro del último periodo histórico en mención, por lo que las palabras de Samósata cobran de nuevo un sentido trascendente, pues el cultivo del *Areté* es hoy más que nunca una apuesta por el desarrollo de la libertad individual, societal e incluso de la emancipación. Pero, ¿Cómo construir la trascendencia griega de la *sofrosyne* (Moderación o equilibrio), la *andreia* (valentía), la *dicaiosine* (justicia), y, la prudencia, como fuentes de emancipación en el siglo XXI?

La respuesta tal vez se encuentre en las prácticas emancipadoras de Freire, donde el cultivo de la razón desde la cotidianidad, el darse cuenta o el sentido común, constituyen la fuente primaria de la reflexión epistémica del saber en procura de la emergencia de saberes locales. En este orden de ideas la Universidad de Pamplona, reconoce como práctica emancipadora la producción local de conocimiento, como parte del cultivo de las virtudes griegas; *sofrosyne*, *andreia*, *dicaiosine* y prudencia, promoviendo la investigación como ejercicio productivo de reflexión, autorregulación, búsqueda y cultivo de conocimiento local –*sofrosyne*–, en este caso particular en las ciencias de la actividad física, el deporte y el desarrollo humano

La Quinta Edición de la Revista "Actividad Física y Desarrollo Humano", se materializa como un escenario de divulgación de la producción investigativa dirigida y realizada por profesores(as) y estudiantes del programa

de Licenciatura en Educación Básica con énfasis en Educación Física, Recreación y Deportes, demás programas de la Facultad de Salud, así como de los(as) investigadores(as) internos y externos a la institución, y que evocando a los antiguos griegos, procura construir espacios de encuentro entre las búsquedas de todos y todas quienes en virtud de la *sofrosine* se aventuran a develar lógicas contextuales al interior del campo de la cultura y educación física, la recreación y el deporte.

No obstante, una apuesta de tal envergadura, requiere por igual de una madurez y dominio sobre sí (*enkrateia*), es decir, la capacidad moral, ética y epistémica de responder por sí mismo, de autorregularse, de gobernarse incluso, tal desarrollo demanda la lucidez que solo la prudencia de los años puede arrojar, en este sentido la Revista "Actividad Física y Desarrollo Humano", puede dar fe de tal discernimiento en razón de su lugar de origen, el Departamento de Educación Física Recreación y Deportes, uno de los más antiguos dentro de la Universidad de Pamplona, tanto así que vio sus primeras luces bajo la tutela del fundador de nuestra Universidad; el Presbítero Rafael Faria. Empero, no es exclusivamente la suficiencia de la edad la que permite a esta publicación pensarse dentro las fronteras del pensamiento helénico, ni lo es tampoco la clara relación de su campo de conocimiento; actividad física-desarrollo humano; desde donde es posible emparentar las preocupaciones del aquí y ahora con las del *Areté*, la *enkrateia*, o, la *sofrosine*; sino su ímpetu y compromiso –*andreia*– por dar cuenta de una de las más antiguas preocupaciones ontológicas, las prácticas de emancipadoras de la mente y el cuerpo.

Espero, amigo(a) lector(a), pueda encontrar en estas líneas el valor de la construcción local del conocimiento, la prudencia y mesura de investigadores e investigadoras maduros y preocupados por su objeto de conocimiento, el control y la destreza de quien entiende sus acciones no como una expresión de su propia libertad, sino como un intento de co-construir libertades, para de esta manera poner de manifiesto la justicia y el valor moral de la apropiación social y pública del conocimiento.

¡Buena lectura!

EDITORIAL

La revista Actividad física y desarrollo humano tiene como misión la de contribuir a la difusión de conocimientos en las disciplinas o dominios de esta área. Es un punto de encuentro privilegiado entre los universitarios y profesionales tanto de la facultad como de otras universidades que tienen convenios académicos con la maestría en ciencias de la actividad física y del deporte para presentar trabajos y avances que puedan ser difundidos a la comunidad en general.

Se proponen artículos que se inscriben en dominios especializados. Su circulación es anual con cobertura a nivel nacional y algunos países extranjeros.

La Facultad de Salud consciente de la necesidad de construir y desarrollarse continuamente tiene en la autoevaluación su mejor instrumento hacia la acreditación de calidad de sus diferentes programas académicos; estimula con éste su principal órgano de difusión a sus diversos actores para la publicación de sus resultados y logros más importantes, se conserva la libertad de la institución y el concepto de responsabilidad social y educación efectiva es primordial.

Destinada a dar a conocer, dentro y fuera del país, los resultados de las últimas investigaciones realizadas por los diferentes grupos de investigación del departamento de educación física así como las que se realicen en otras universidades y centros de investigación en el país y en el exterior, en las diferentes especialidades interdisciplinarios de las ciencias que abarcan la gran cultura física y deportiva

Los juicios emitidos por los autores en los artículos son de su responsabilidad, por tanto no comprometen a la Universidad, ni a la Facultad de Salud, ni al comité editorial.

Se realiza convocatoria de artículos tres veces al año generalmente en el mes de febrero, junio y agosto del año en curso por lo que los autores tendrán la posibilidad de publicar máximo 3 artículos al año siempre y cuando sea evaluados positivamente por los pares anónimos internos y nacionales.

Los temas que se abordarán en esta publicación son resultados de investigaciones innovadoras que estén relacionados con: **Educación física · Recreación · Actividad física sistemática · Entrenamiento deportivo · Desarrollo humano · Nuevas tecnologías aplicadas al deporte** Invitamos a todos los interesados en presentar sus artículos enviándolos antes del 16 de agosto de 2013 (último plazo de tercera convocatoria del año) al correo vera10jose@hotmail.co.

Formato de presentación:

· Título español, inglés, datos personales Resumen, palabras claves, abstract, introducción, desarrollo metodológico, resultados, discusión, conclusiones y referencias bibliográficas.

· Fuente: letra Arial Narrow 11.

· Interlineado: mínimo

· Procesador: Word

· Codificar figuras, tablas y gráficos con título y numeración consecutiva en la parte superior de cada uno, de tal manera que al hacer mención de estos dentro del texto, la relación entre el escrito y el respectivo esquema sea coherente. Los dibujos, gráficos y tablas deben presentarse en el cuerpo del texto y adicionalmente en archivo adjunto en el formato de origen en el que fue creado (Excel, Power Point, Word, Paint, etc). Favor NO enviar archivos como imágenes.

· Fotografías: Incluir de uso y publicación.

· Extensión 15 cuartillas. (Extensiones mayores conllevan a la no evaluación del artículo)

Normas de referenciación, presentación y citación:

· Normas de citación y referenciación APA

· Notas de autor (pie de página) breves con numeración correlativa al texto.

· Información completa en las referencias bibliográficas.

· Bibliografía por orden alfabético.

· Todas las citas realizadas en el texto deben aparecer en la lista de referencias.

CONTENIDO/CONTENT

PROGRAMA PARA EL ENTRENAMIENTO DE LA RESISTENCIA EN EL FÚTBOL.

José Luis Vera Rivera
 Johan Manuel Ferrebus Silva
 Nelson Adolfo Mariño Landazábal

1

ACTIVIDAD FISICA TERAPEUTICA Y TERAPIA OCUPACIONAL COMO ALTERNATIVA PSICOMOTRIZ EN NIÑOS CON SINDROME DE DOW

Fabián Andrés Contreras Jáuregui
 Magda Milena Contreras Jáuregui

15

DETERMINACIÓN Y VALORACIÓN CINEMÁTICA EN EL LANZAMIENTO DEL TIRO LIBRE PREFERENCIAL EN EL FUTBOL.

Rafael Enrique lozano Zapata
 Yehison Barajas Ramón

24

UTILIZACION DEL TIEMPO LIBRE Y CONSUMO DE SUSTANCIAS PSICOACTIVAS EN LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD DE BOYACA.

Gustavo Adolfo Otálora
 Arles Javier Ortega Parra
 Luis Arturo Monroy Guerrero

36

LA UBICACIÓN DE LA BOCCIA BLANCA (LA DIANA) EN EL CAMPEONATO NACIONAL INTERLIGAS DE AJEDREZ Y BOCCIA CARTAGENA DE INDIA COLOMBIA

Amalia Villamizar Navarro
 Andrea del Pilar Lizcano Sánchez
 Fabián Andrés Contreras Jáuregui

48

LAS DIRECCIONES DEL RENDIMIENTO EN LA ESCALADA DEPORTIVA

Ruby Aireth Quintero Barajas
 José Argelio Reyes Acuña
 Benito Contreras Eugenio

59

EFFECTOS A CORTO PLAZO DE UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO CON PLATAFORMA DE VIBRACIONES SOBRE DIFERENTES MANIFESTACIONES DE LA FUERZA EN HOMBRES Y MUJERES NO ENTRENADOS

Nelson Adolfo Mariño Landazábal
 José Luis Vera Rivera
 José Antonio de Paz Fernández

67

LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA COMO INSTITUCION FACILITADORA Y ORIENTADORA DE LA ACTIVIDAD DEPORTIVA Y RECREATIVA (ESTUDIANTES , DOCENTES Y ADMINISTRATIVOS)

Arles Javier ortega parra
Edgar Correa
Oscar Antonio Palomino Gamboa
Gladys Montañez Acevedo

85

ANALISIS DE LA COMPOSICION CORPORAL EN LA PREPARACION DE LOS PATINADORES DE VELOCIDAD DE LAS SELECCIONES NORTE DE SANTANDER PARTICPANTES EN LOS JUEGOS NACIONALES 2012.

Rafael Enrique Lozano Zapata
Wsley cardenas Molina

92

EL USO DE VARIABLES BIOMETRICAS Y MECANICAS EN MODELOS DE PREDICCION PARA EL CÁLCULO DE UNA 1RM EN PRESS DE BANCA.

Marco Fredy Jaimes Laguado
Carlos Gustavo Enciso
Magda Milena Contreras Jáuregui

101

MODELO ESCALONADO CON FORMACION EN EL TETRATLON PARA EL ATLETISMO EN LA CATEGORIA INFANTIL FEMENINO.

Rosa Esmeralda Carvajal Rivera

111

IMPLEMENTACION DE ESTRATEGIAS LUDICAS PARA MEJORAR EL DESEMPEÑO ESCOLAR DEL AREA DE MATEMATICAS EN LOS ESTUDIANTES DE GRADO 6B DEL COLEGIO GIMNASIO EL BOSQUE DE LA CIUDAD DE SAN JOSE DE CUCUTA.

Yehison Barajas Ramón
Christian Fereny

119

PRESIÓN PLANTAR : ESTUDIOS COMPARATIVO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS (Estudio Piloto)

Víctor Manuel Melgarejo Pinto
Ingrid Tatiana Moreno Rivera
Andres Julián Guzman sierra
Diana Paola Hoyos Doria
Ernesto pacheco Tamayo

127

ACTIVIDAD FISICA Y MOTIVACION EN ESTUDIANTES DE FISIOTERAPIA DE LA UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

Martha patricia cabrales.
Sonia carolina mantilla Toloza

133

GUIA METODOLOGICA DE DESARROLLO MOTOR EN LA PRIMERA ETAPA ESCOLAR

Lucy Amparo Jaimes Lizcano
Jefry Alihoska Tarazona Solano

Benito Contreras Eugenio

145

EFFECTOS DE DOS METODOS DE ENTRENAMIENTO SOBRE LA FLEXIBILIDAD DE DEPORTISTAS DE FÚTBOL SALA
Javier Gilmar Toloza Arciniegas
Nelson Adolfo Mariño Landazabal

151

LA VELOCIDAD DEL ESTILO LIBRE EN LA SELECCIÓN DE NATACION DEL GIMNASIO CAMPESTRE COMFAORIENTE DE LA CIUDAD DE VILLA DE ROSARIO.

Neyla Silvana Escalante Muñoz

162

APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE FUERZA POR MEDIO DE METODOS INDIRECTOS , DESARROLLANDO LA ALTURA DEL CENTRO DE GRAVEDAD Y LA FUERZA EXPLOSIVA EN EL TAEKOWONDO

Armando Monterrosa Quintero

169

DESARROLLO DE LA TECNICA A TRAVES DEL MINITRAMPOLIN EN LOS EJERCICIOS MANOS LIBRES EN LA GIMNASIA ARTISTICA FEMENINA

José Rafael Conde

Tito Segundo Bonilla Manrique

174

EFFECTOS DE TRES MODELOS DE PLANIFICACION DEL ENTRENAMIENTO EN LA FUERZA EXPLOSIVA, LA TECNICA Y VELOCIDAD EN TENISTAS UNIVERSITARIOS

Marcos Lucio Vera Arias

Nelson Adolfo Mariño Landazábal

187

MODELO METODOLOGICO PARA LA ENSEÑANZA DE LAS TECNICAS BASICAS DEL TENIS DE MESA EN JOVENES NO ENTRENADOS

Ivan Daivid Ortiz Pimienta

Juan Carlos Acero Jauregui

201

FACTORES CINEMÁTICOS DE LOS SALTADORES DE SALTO DE ANTIOQUIA

Carlos Gustavo Enciso Mattos

Marco Fredy Jaimes Laguado

208