



Vol. 9 No.18 julio-diciembre 2013

Acción, Revista Cubana de la Cultura Física, continuadora de Cultura Física, fundada en el año 1985, es editada por la Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte «Manuel Fajardo», en coordinación con el Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación (INDER). Con una frecuencia semestral, la revista acepta la colaboración nacional y extranjera siempre que estas se ajusten a las instrucciones que aparecen en el reverso de la contracubierta. Los artículos publicados son total responsabilidad de sus autores.

COMITÉ EDITORIAL

Director

Dr.C. Alejandro López Rodríguez

Editor Jefe

Dr.C. Lázaro de la Paz Arencibia

Editor Ejecutivo

Ms.C. Santiago René León Martínez

Asistente de Edición

Lic. Ela Fernández Bengochea

Diseño e Informática

Lic. Jorge Niebla Otero

Traducción

Lic. Reina Guerra Portuondo

Consejo Asesor

Dr.C. Antonio Eduardo Becali Garrido,

Dr.C. Iván Román Suárez, Dr.C. Domingo

Blázquez Sánchez, Dr.C. María Luisa Zagalaz,

Dr.C. Francisco García Ucha,

Dr.C. Uvencio Blanco, Dr.C. Armando Forteza

de la Rosa, Dr.C. Félix Guillén García,

Dr.C. Italo Monetti, Dr.C. Rosa López de

D'Amico, Dr.C. Armando Pérez Fuentes,

Dr.C. Edgardo Romero Frómata,

Dr.C. Eduardo Espona

Coordinador General Comité Científico

Dr.C. Jerry Bosque Jiménez

Coordinadores

Dr.C. Aldo Pérez Sánchez, Dr.C. Beatriz

Sánchez Córdova, Dr.C. Carlos Cuervo Pérez,

Dr.C. Ana María Morales Ferrer,

Dr.C. Hermenegildo José Pila Hernández

Suscripciones

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte «Manuel Fajardo», Santa Catalina No. 12453, entre Boyeros y Primelles, Cerro, La Habana, Cuba.

E-mail: vri@uccfd.cu

Fax: (537) 6499560

Telef.: (537) 620 3239

RNPS 2046

ISSN (Electrónica) 1812-5808

DEPORTE, RECREACIÓN Y SOCIEDAD

Los valores olímpicos en la escuela. / 4

DR. C JAVIER CACHÓN- ZAGALAZ, DR. C PEDRO VALDIVIA- MORAL,

DR. C AMADOR LARA- SÁNCHEZ, DRA. C M^a LUISA ZAGALAZ- SÁNCHEZ

Actividad Física en la comunidad: experiencia práctica en un asentamiento rural. / 10

MsC. OSMANI IGLESIAS- RODRÍGUEZ, DR.C. AMARILIS TORRES- ÁVILA

Intervención educativa para la promoción de valores a través del fútbol en la escuela “Frida Kahlo”, de la ciudad de Chihuahua, México. / 15

DR.C. JESÚS JASSO- REYES, DR.C. GUADALUPE JAVIER RIVERO- CARRASCO,

TESISTA: DANIEL JAIME JIMÉNEZ -MIRELES

ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

El calentamiento. Su importancia y metodología para resolver distintas situaciones en el baloncesto. / 21

MSC. E. JOSÉ FÉLIX ALFONSO-CÁRDENAS, LIC. ALEXANDER MARIÑO-ALFONSO

Comportamiento de los principales componentes de la regulación inductora en los atletas de natación de la categoría 13 – 14 años de la ESFA “Marcelo Salado Lastra”. / 26

M.Sc. MATILDE GONZÁLEZ- GARCÍA. , LIC. ISABEL SAURA- PÉREZ,

LIC. JOSÉ RAÚL PÉREZ- PÉREZ – ANDRÉ, LIC. ABEL PÉREZ- ÁLVAREZ

Recomendaciones metodológicas generales para la enseñanza de los elementos de técnica corporal en la Gimnasia Rítmica. / 32

DR.C. MÉLIX ILISÁSTEGUI-AVILÉS

EDUCACIÓN FÍSICA

Composición corporal y capacidades condicionales en niños de secundaria de las instituciones públicas de la ciudad de Armenia. / 36

MSC. CONSTANZA PALOMINO- DEVIA

Ansiedad presente en el fisicoculturismo y su relación con psicopatologías de la imagen corporal. / 41

DRA .C. ROSARIO CASTRO-LÓPEZ, DR. C. DAVID MOLERO- LÓPEZ-BARAJAS,

DR. C. JAVIER CACHÓN-ZAGALAZ, DRA.C. M^a LUISA ZAGALAZ-SÁNCHEZ

ACTIVIDAD FÍSICA Y PROMOCIÓN DE SALUD

Estudio comparativo entre la fórmula de Karvonen y la fórmula de Horsford. / 47

M.Sc. FRANCISCO HORSFORD- HERNÁNDEZ

Influencia de ejercicios de flexibilidad en mujeres climatéricas que asisten al CAFS de la UCCFD “Manuel Fajardo”. / 53



Vol.9

No.

18

julio-diciembre
2013

Nuestra Portada



Yarisley Silva Rodríguez

Gloria del deporte cubano. Atleta cubana de salto con pértiga. Debutó con 19 años en los Juegos Centroamericanos y del Caribe de Cartagena 2006, ganando la medalla de plata con un salto de 3.95 metros. Desde entonces tuvo un progreso que la convirtió en una de las principales saltadoras de su generación. El 6 de agosto de 2012 llegó el principal resultado de su carrera deportiva al ganar la medalla de plata en los Juegos Olímpicos Londres 2012, con registro de 4.75. La temporada del 2013 la sitúa como la pertiguista de élite más estable del momento.

SUMMARY

SPORTS, RECREATION AND SOCIETY

The olympic values in school. / 4

DR. C JAVIER CACHÓN- ZAGALAZ, DR. C PEDRO VALDIVIA- MORAL,

DR. C AMADOR LARA- SÁNCHEZ, DRA. C M^a LUISA ZAGALAZ- SÁNCHEZ

The Physical Activity in the Community: a Practical Experience in a Rural Area. / 10

MS.C. OSMANI IGLESIAS- RODRÍGUEZ, DR.C. AMARILIS TORRES- ÁVILA

An Educational Intervention to Values Promotion by Football Game at "Frida Kahlo" School, in Chihuahua City, México./ 15

DR.C. JESÚS JASSO- REYES, DR.C. GUADALUPE JAVIER RIVERO- CARRASCO,

TESISTA: DANIEL JAIME JIMÉNEZ- MIRELES

SPORT TRAINING

The Pre-sportive Games as a Way to Motivate the Training with Rhythm Gymnastics Beginners Girls./ 21

MSc. MERCEDES LOURDES PÉREZ- IZNAGA, MSc. OLGA LIDIA HERRERA- COMPANIONI, LIC. ARIATNA CÁRDENAS -BARRISONTE

Results of the Main Components of Induction Regulation of Swimming Athletes Categories 13 – 14 years, at The Athletic Training School ESFA "Marcelo Salado Lastra"./ 26

M.Sc. MATILDE GONZÁLEZ -GARCÍA. , LIC. ISABEL SAURA- PÉREZ,

LIC. JOSÉ RAÚL PÉREZ -PÉREZ – ANDRÉ, LIC. ABEL PÉREZ -ÁLVAREZ

General Methodological Recommendations for Body Technical Elements Teaching in Rhythm Gymnastics./ 32

DR.C. MÉLIX ILISÁSTEGUI- AVILÉS

PHYSICAL EDUCATION

Body Composition and Conditioning Capacities in Boys of Public Junior High Schools in the City of Armenia. / 36

MSc. CONSTANZA PALOMINO- DEVIA

Anxiety in bodybuilding and its relationship with body image psychopathologies./ 41

DRA .C. ROSARIO CASTRO-LÓPEZ, DR. C. DAVID MOLERO LÓPEZ-BARAJAS,

DR. C. JAVIER CACHÓN-ZAGALAZ, DRA.C. M^a LUISA ZAGALAZ-SÁNCHEZ

PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH PROMOTION

A comparative study between the Karvonen's formula and Horsford's formula. / 47

M.Sc. FRANCISCO HORSFORD -HERNÁNDEZ

The Influence of flexibility exercises on climacteric women that attend to the CAFS at the University of the Sciences the Physical Culture and the Sports, UCCFD "Manuel Fajardo". / 53