

# Dr. C Ídolo Gilberto Herrera



**Investigador: Dr. C. Ídolo Gilberto Herrera Delgado. Profesor e Investigador Titular. CIDC. Departamento del Entrenamiento.**

## **Líneas de investigación que desarrolla**

- Caracterización del voleibol de sala.
- Estrategia para el desarrollo de la capacidad de salto.
- Sistema de entrenamiento IGHD – H 13, para el desarrollo de las acciones técnicas – tácticas en el voleibol. (se trabaja desde el año 2006 -2020 culminación con un libro)
- Propuesta de un Test Especial de Terreno para el desarrollo de la resistencia a rapidez especial en la defensa del campo en los voleibolistas. (Publicaciones, tesis de doctorado, maestrías y pre-grado)
- Propuesta de un Test Especial de Terreno para el desarrollo del elemento técnico bloqueo. (tesis de maestría)
- Modificación del Test de Rapidez Especial No1 japonés. (tesis de maestría)
- Efectos residuales específicos e inespecíficos de la carga de entrenamiento
- Investigaciones realizadas en el CIDC referentes a la

Potencia miembros inferiores (PMI) en los deportes de juegos con pelotas, en los equipos de la Escuela Nacional de Voleibol femenino y masculino, juveniles y mayores. (publicaciones realizadas y otras en curso).

- Grupo experimental de entrenamiento de voleibol. Selección universitaria UCCFD. Investigaciones realizadas mediante el Test de Bosco. (publicaciones realizadas y en curso, así como expuestas en jornadas, fórum y congresos nacionales e internacionales. Tesis de pre-grado).
- Proyecto Potencia Miembros Inferiores para el salto vertical. CIDC.

### **REGISTRO DE OBRAS PROTEGIDAS Y DE ACTOS Y CONTRATOS REFERIDOS AL DERECHO DE AUTOR.**

Obra Registro No. 3177-09-2019. Título. Del solar a doctor en ciencias. 18. 09. 2019. Literaria

Obra Registro No 3372 – 10 – 2019. Test de Resistencia Especial de Bloqueo." IGHD". Literaria. 18. 09. 2019

Obra Registro No 3373 – 10- 2019. Test Especial de Terreno Herrera Ramos. 9. octubre 2019

### **PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES CIENTÍFICAS – TÉCNICAS. 2020**

I Conferencia ONLINE de Ciencias Aplicadas al Deporte de Alto Rendimiento

4.07.2020 Cuba Sistema de preparación integrado IGHD. Ponente

Intercambio ONLINE científico técnico con la dirección del Deporte Federativo. 11. 08. 2020 Guatemala El Entrenador de Excelencia. Ponente

Conferencia ONLINE. Programa Expert Conexión de Panam Sport Channel.

México. La preparación para el salto vertical con carrera. Ponente 4 de agosto 2020.

Tutor: Pregrado Alumno: Alejandro Allegues Cuellar. Marzo 2020. Habana. Sistema de preparación para el salto vertical

Reconocimiento Especial. CIDC. 13.01 Habana. Por su aporte y contribución a la ciencia en función del desarrollo del deporte cubano.

**UCCFD. Manuel Fajardo. Reconocimiento. Fórum de Ciencia y Técnica. Diagnóstico del estado físico de la reserva deportiva de la selección provincial de Voleibol. 28.05, 2021.**

**Participación en actividades científicas – técnicas. 2020.**

<b>Eventos científicos 2020</b>	<b>País</b>	<b>Tema</b>
I Conferencia ONLINE de Ciencias Aplicadas al Deporte de Alto Rendimiento 4.07.2020	Cuba	Sistema de preparación integrado IGHD Ponente
Intercambio ONLINE científico técnico con la dirección del Deporte Federativo. 11. 08. 2020	Guatemala	El Entrenador de Excelencia Ponente
4 de agosto 2020	México	La preparación para el salto vertical con carrera Ponente
Tutor: Ídolo Gilberto Herrera Delgado Alumno: Alejandro Allegues Cuellar. Marzo 2020	Habana	Sistema de preparación para el salto vertical
Reconocimiento Especial. CIDC 13.01	Habana	Por su aporte y contribución a la ciencia en función del desarrollo del deporte cubano

Filmación Ponencia Afide 2021. Agosto 2021	Habana	El control del entrenamiento
Confección 2da ponencia en el equipo de trabajo de Mélix, Lázaro de la Paz, Beatriz Sánchez,	Habana	Desarrollo de la PMI en el proceso de entrenamiento del salto vertical

**Evaluación del trabajo realizado del Dr. C, Ídolo Gilberto Herrera Delgado, durante el primer semestre del año 2021.**

### **Superación**

Superación interna en el departamento Laboratorio y Ciencias del Entrenamiento: Dirige Dr. C. Ídolo Gilberto Herrera Delgado.

Participaron: Dr. C. Alfredo Ríos Fuentes, Lic. Pedro Castro Amaigenda, Lic. Alejandro Allegues Cuellar y M. Sc. Yumilka Daysi Ruíz Luaces.

Temas tratados:

-Estudio retrospectivo del rendimiento deportivo. Autor Dr. C. Ídolo Gilberto Herrera Delgado. Presentes: Pedro. Alex, Alfredo, Herrera, Ruíz y Lestter Frías

-Análisis y discusión de la conferencia del libro "El Entrenamiento de la Capacidad de Salto" Libro de Fernando Rodríguez Facal, Editorial Stadium. Presentes: Pedro. Alex, Alfredo y Herrera, Ruíz

-Confección, revisión y exposición en el colectivo de los temas relacionados con la Potencia en lo Miembros Inferiores para el salto vertical con vista a la preparación del Fórum de base AFIDE 2021- CIDC

-Revisión, análisis y explicación del mesociclo especial competitivo del año 2015. Clasificatorio para los J. Olímpicos de Río 2016. Base de la tesis de Ruiz Luaces.

– Análisis del plan de entrenamiento de Marcia Divou por todos los compañeros del equipo. Tarea asignada por el Departamento de Alto Rendimiento (Dr. C. Farelo) y la directora de Ciencia y Técnica (Dra. Mélix Ilizastigui) en presencia de los Especialistas del CIDC Héctor y Patricia Martí, durante la discusión del plan de entrenamiento del equipo de Gimnastica Artística femenino, en el Plan de Entrenamiento de Marcia Divou.

-Conformación de un curso de superación a los entrenadores de la escuela de gimnastica artística.

-Resultados: A pesar de hacer ingentes esfuerzos para dictar dicho curso las condiciones tecnológicas del CIDC y la Escuela de Gimnastica fue imposible que los entrenadores recibieran esta información, la cual es actualizada para tratamiento de la Potencia para los Miembros Inferiores para el Salto. Y por la parte del Centro de Investigaciones en obtener una experiencia única en exponer en tiempo real el crecimiento de sus investigadores jóvenes en el campo de la investigación científica a un equipo que participaría en los Juegos Olímpicos Tokio 2020.

### **Tarea permanente por iniciativa propia del compañero Herrera Delgado**

-La atención a los adiestrados: Lic. Pedro Casto Amaigenda, Lic. Alejandro Allegues Cuellar y M. Sc. Yumilka Daysi Ruíz Luaces.

### **Participación en eventos científicos**

-Presentaciones en la Jornada científica CIDC. Modalidad Poste. La Habana 2021

1. Título: Preparación y conducción de un equipo para las competencias

Autor: Dr. C. Ídolo Gilberto Herrera Delgado1. Dra. C. Liliana

M. del Monte del Monte<sup>2</sup>. Lic. Pedro Castro Amaigenda<sup>3</sup>

Resultado: Destacado

**-Título:** Análisis de la potencia de los miembros inferiores de voleibolistas masculinos de categoría juvenil.

Autores: Lic. Pedro Castro Amaigenda<sup>1</sup>. Dr. C. Ídolo Gilberto Herrera Delgado<sup>2</sup>. Dr. C. Alfredo Ríos Fuentes<sup>3</sup>.

Resultado: Mención

**-Título:** Antecedentes históricos de la Potencia Miembros Inferiores

Autor(es): M. Sc. Yumilka D. Ruíz Luaces<sup>1</sup>. Dr. C. Ídolo Gilberto Herrera Delgado<sup>2</sup>. Lic. Pedro Castro Amaigenda<sup>3</sup>

**-Título:** Fuerza explosiva. Consideraciones fisiológicas

Autor: Lic. Alejandro René Allegues Cuéllar<sup>1</sup>. Dr. C. Ídolo Gilberto Herrera Delgado<sup>2</sup>. Dr. C. Alfredo Ríos Fuentes

## **Publicaciones**

CubaMotricidad 2020. Certificado. Ponente. Habana. Determinación del nivel de la potencia en los miembros inferiores mediante el control de CMJ en el voleibol.

**ISBN: 978- 959- 07- 2395-7**

CubaMotricidad 2020. Certificado. Ponente. Habana. Estudio retrospectivo del voleibol femenino en los ciclos olímpicos (72-76), (76-80), (80-84). **ISBN:978- 959- 07- 2395-7.**

CubaMotricidad 2020. Certificado. Panel. Habana. Control del rendimiento competitivo: su impacto para ganar. **ISBN:978- 959- 07- 2395-7**

Universidad de Oriente. Tema: Metodología para el desarrollo

de la rapidez especial en la defensa del campo en voleibolistas escolares masculinos. **Revista Arrancada vol. 20, núm. 37, pp. 226-236, de 2020. 8. septiembre. 2020**

PODIUM Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física. Volumen 16 Número 2 2021. Universidad de Pinar del Río "Hermanos Saiz Montes de Oca"

SSN: 1996-2452 RNPS: 2148. Revista PODIUM, mayo-agosto 2021; 16(2):408-422.

**Título:** La fase excéntrica-concéntrica y el índice de fuerza reactiva en el salto con contra movimiento en voleibolistas

Autores:

Ídolo                      Gilberto                      Herrera                      Delgado1\*  
<https://orcid.org/0000-0003-3958-5774>

Tania                      Rosa                      García                      Hernández2  
<https://orcid.org/0000-0002-6333-3158>

Yumilka                      Daisy                      Ruiz                      Luaces1  
<https://orcid.org/0000-0001-5571-3399>

## **Resumen**

El trabajo que se presenta tiene como objetivo analizar la relación existente entre la fase excéntrica-concéntrica y el índice de fuerza reactiva en el salto vertical con contra movimiento del equipo de voleibol, de la primera categoría de La Habana. Para ello, se hace referencia al significado de los diferentes componentes de la contracción muscular en la actividad deportiva, así como otros tipos de contracciones musculares para el trabajo dinámico. Los métodos empleados fueron de nivel teórico y empírico, tales como histórico-lógico, inductivo-deductivo, análisis-síntesis, revisión documental, la medición y los matemáticos-estadísticos; estos últimos para la tabulación y arribo de resultados. Se utilizó el método de puntuación de McCall para determinar la

evaluación de los indicadores seleccionados, donde se tiene en cuenta los valores observados por encima de la media, los cuales tienen puntuaciones estándar positivas, mientras que los valores por debajo de la media tienen puntuaciones estándar negativas. Se realiza una comparación con otras investigaciones, sobrepasando en el caso de los varones por 0.8 cm. Con respecto a la media cubana, hay una diferencia de 0.7 cm. con respecto a la media española de 0.13 cm. y al analizar la referencia internacional, la diferencia está entre 8 y 13 cm. La información alcanzada facilitó la correcta planificación y su intensificación en las cargas con pesas en la zona de fuerza máxima, rápida y explosiva para el incremento del salto vertical en los atletas de voleibol, reflejado en el resultado competitivo del equipo. Palabras clave: Fase excéntrica-concéntrica; Índice de fuerza reactiva; Salto vertical; Salto con contra movimiento; Voleibol.

Publicación entregada a la Revista Apuntes Educación Física y Deportes; web: <https://revista.apuntes.com/>. **Título: Desarrollo de la resistencia a la rapidez especial mediante el test de terreno Herrera Ramos. (Se encuentra en fase de revisión editorial)**

Autores: Ídolo Gilberto Herrera Delgado<sup>1</sup>. Teresita Duany<sup>2</sup>. Alfredo Ríos Fuentes<sup>3</sup>.

### **Otras actividades**

-Participación en la discusión de los planes de entrenamiento de los deportes de los Juegos Deportivos correspondiente al año 2021.

-Análisis del documento de manera presencial del Profesor Arquitecto Roberto Moro Pérez relacionado con el Baloncesto cubano. 14.06.2021.

-Estudio de las orientaciones del departamento de Formación doctoral relacionado con la Actividad de formación teórica metodológica: Los productos científicos.

-Entregado a la Dra. Erva el expediente para aspirar a Profesor Principal de la Escuela ramal del INDER. Cumplido 18.03.

-Juegos olímpicos: Tarea asignada. Comportamiento del rendimiento de los equipos de voleibol masculino y en especial de los participantes de América. Entregado al jefe de departamento Héctor Luis.

### **Servicios prestados a las diferentes federaciones.**

-Participación en el plan de entrenamiento del equipo de nacional de béisbol de Cuba para la eliminatoria pre-olímpico a celebrarse en la Florida.

-Participación como analista en Dirección de equipo durante los tres juegos de la fase clasificatoria en la Florida Estados Unidos. (al término del evento confeccione un análisis y nadie me ha pedido ni una sola opinión al respecto)

-Análisis de los resultados y confección del dictamen final a los deportistas de natación del equipo nacional, Atletismo no convencionales y Atletismo evento 4x400 m clasificado para los Juegos Olímpicos Tokio 2020.

Béisbol: Propuesta de un diagnóstico referente al estado actual de la preparación física mediante varios Test Pedagógicos a la preselección nacional masculina de la categoría sub23, que comenzara su preparación en los primeros días entre finales de agosto y principios de septiembre, (3 reuniones).

En la última reunión a propuesta de la propia federación se suspendió el diagnóstico propuesta por el investigador del CIDC, debido a que a) los jugadores desde hace varios meses no se han entrenado por las condiciones de la pandemia que hay en Cuba y en el mundo; b) 5 -6 de los jugadores habían contraído la pandemia.

## **-Natación**

- Prueba realizada los días 8 de enero del 2021, en el Centro de Investigación del Deporte Cubano. **HORA:** 10:00 **Deporte:** Natación. **Atletas** (4) Muestra estudiada: Luis Vega Torres, Rodolfo Falcón Mojarrieta, Elizabeth Gámez, Andrea Becali.
- Fueron entregados y discutido los análisis en presencia de la jefa del área por el CIDC y los entrenadores
- Los entrenadores y demás personal responsable de estos equipos estuvieron conformes con el informe

## **-Atletismos no convencionales**

Como parte del control de cargas en la preparación general, se coordinó a solicitud de la Federación cubana de atletismo, una prueba de potencia de los miembros inferiores a 4 atletas no convencionales. Resaltar que es la primera prueba de este tipo en el Centro de Investigaciones del Deporte Cubano (CIDC).

Prueba realizada a 4 deportistas no convencionales de la Federación de atletismo. Leinier Savón Pineda, Yankiel Sol Cervantes, Cristian Carlos Guillen, Lázaro Rodríguez Lazo

La prueba se realizó el día 27/4/21 a las 9:00am en el área de biomecánica del CIDC.

En el caso de Lázaro Rodríguez se realizaron 2 baterías de prueba, una con el fleje y otro con la prótesis de caminar.

## **-Atletismo relevo 4x400 m**

Pruebas realizadas Analisis de los resultados y confección del dictamen final a los deportistas del relevo 4 x 400m del equipo nacional de atletismo.

La Habana, Prueba Test de Bosco realizada la primera el día 27.05 y la segunda el 9 de junio del 2021 a las 2:30 pm. Año 63 del Triunfo de la Revolución".

Investigadores:

Lic. Pedro Castro Amaigenda. Dr. C. Ídolo Gilberto Herrera Delgado. Lic. Cesar Deulofeu Salgado. Lic. José Carlos García Bohigas

Relevo 4 x 400m. atletismo femenino. Entrenador Molina

- Fueron entregados y discutido los análisis por parte de los investigadores Castro Amaigenda y Herrera Delgado del CIDC en presencia del entrenador y los jefes del área por el CIDC Héctor y Patricia Martí.
- Los entrenadores y demás personal responsable de estos equipos estuvieron conformes con el informe

### **Actividades extras de carácter científico – metodológico en la UCCFD**

1./ Participo en la reunión del departamento de los juegos deportivos de la universidad con la Federación de voleibol, asunto: Puntos a tratar para la firma del convenio con la Escuela Nacional de Voleibol. Mayo 2021. Cumplido

2./ Revisión de un expediente de un docente para aspirar a Profesor Titular, entregado 08.03, terminado 11.03. Cumplido

3./ Reunión Tribunal de cambio de categoría miércoles 17.03. Cumplido

4./ Tribunal de categoría docente. Mayo 2021. (cumplido)

5./ Confección Diplomado MEDAC para la universidad de UDELAS-Panamá (en curso, por la COVIC).

6./ Confección del diplomado orientado por la dirección del CIDC (más tarde acordó la propia dirección que no procedía por parte del centro)

### **Otras actividades científicas relacionadas con la UCCFD**

1. Atención al doctorando Idalkis Segura Rodríguez.

Confección de la obra escrita para presentarse al taller final de tesis. Pre-defensa 07.07. 2021. 9am. Facultad Cultura Física Holguín. Resultado

2. Atención al doctorando Lester Frías. Confección de la obra escrita para presentarse al taller final de tesis. Pre-defensa 16.07.2021. 9am UCCFD. Resultado:

3. Atención a la doctorante Carmen Milagros Salfran Vergara. Santiago de Cuba. Entrega de la tesis para la defensa de su obra. Defensa de la obra: 22.07.2021. Santiago de Cuba. Vía On-line. Resultado:

### **Proyecto científico.**

Desarrollo de la Potencia de Miembros Inferiores para el salto vertical. (PS242LH001-003) Responsabilidad. Jefe del proyecto. Evaluación B

De la psicología a la Neurociencia. Jefa del proyecto. Dr. C. Liliana del Monte. Soy Miembro. Sin tareas hasta el momento.

Jefa del proyecto Dra. Teresita Duany. Protocolos para la valoración cardiorrespiratoria a través de la Ergoespirometría en el Deporte de Alto Rendimiento. (P14746LH01). Soy Miembro. Sin tareas hasta el momento.

Dr. C. Profesor e Investigador Titular.

Ídolo Gilberto Herrera Delgado.