

Actividades físicas recreativas sustentadas en las tradiciones e idiosincrasia comunitaria.

Eriberto Abrahán Lahera-Guillén. Dirección Municipal de Educación de Manzanillo. Granma-Cuba.

Reynaldo Estrada-Cingualbres. Dirección Provincial de Deportes. Granma-Cuba.

Resumen:

Las tradiciones e idiosincrasia de la comunidad estudiada sustentan una serie de actividades físicas recreativas que posibilitan un cambio sustancial en la conducta de los jóvenes. Cumplen sus expectativas y conquistan su tiempo libre, por lo que favorecen la convivencia y bienestar de la familia y la comunidad Caymari de la Ciudad de Manzanillo.

Palabras clave: actividad física / recreación / idiosincrasia

Abstract:

The traditions and idiosyncrasy of the affected community sustain a series of physical recreational activities that facilitates a substantial change in the conduct of the youths, fulfill your expectations and conquer your free time for which favor the living together and well-being of the family and the Caymari community of the city of manzanilla olive tree.

Words key: physical activity / recreation / idiosyncrasy

Introducción:

Toda sociedad debe estar preparada físicamente. En nuestro país el deporte es derecho del pueblo, por lo que debe llegar conjuntamente con la recreación a todo punto vulnerable socialmente. Se necesita una juventud sana y sin vicios, capaz de soportar todas las adversidades naturales y sociales que puedan acarrear los tiempos futuros.

La Revolución no ha escatimado recursos, ni esfuerzos para propiciar el mayor bienestar posible a la población, alargar los años probables a alcanzar por cada ciudadano y elevar la calidad de vida. Para ello, más que recursos materiales, nuestro país se apoya en los recursos humanos, y en la distribución de las responsabilidades y tareas desde el Estado hasta la base.

Propiciar una recreación que satisfaga las expectativas de los jóvenes debe ser prioridad primera de cada Combinado Deportivo, conquistar y educar el aprovechamiento del tiempo libre nos permite evitar conductas inapropiadas que perjudiquen una comunidad determinada.

Desarrollo:

La familia y la comunidad como entes no institucionales deben de ejercer el papel protagónico en el aprovechamiento útil del tiempo libre de la juventud, apoyar a la escuela y a los Combinados Deportivos en la participación consciente y activa en todas las actividades físicas y recreativas que se desarrollen es tarea capital.

Partiendo de que cada barrio ha formado a través de la historia su propia idiosincrasia ejercida en muchas ocasiones por la tradición y herencia cultural de la propia comunidad, herencia que le corresponde a la nueva generación aceptarla y mantenerla si es positiva y tratar por todos los medios de cambiarla y educarla si es negativa.

Estos aspectos tan importantes pero que a veces olvidamos, deben ser tomados en cuenta para satisfacer a los destinatarios y cumplir nuestros objetivos. La idiosincrasia y las tradiciones de cada comunidad son factores determinantes al seleccionar una actividad física, deportiva o recreativa que satisfaga las exigencias de una población juvenil.

Los gustos e intereses, no solo se observan a nivel comunitario, sino también a nivel mundial, existen áreas geográficas donde predomina el amor por el fútbol, otras donde predomina el amor por el béisbol, en otras el baloncesto y así sucesivamente. Las necesidades deportivas responden a las características; topográficas, climatológicas, económicas y sociales. A diferencia de la "necesidad del hombre moralmente justificada que es aquella necesidad que responde a las exigencias de la sociedad en la cual vive".

Teniendo en cuenta las características de la circunscripción 101 del Consejo Popular 13 de la comunidad Caymari de la ciudad de Manzanillo se diseñaron una serie de actividades físicas recreativas, sustentadas en su idiosincrasia y tradiciones, así como en el entorno comunitario, que permitan conquistar el tiempo libre de los jóvenes de forma útil y provechosa, evadiendo los malos hábitos de conducta manifestados que afectan a la familia y la comunidad.

En el caso de la comunidad estudiada significó motivante observar la ayuda solidaria socorrida por los jóvenes que se aglomeran en las esquinas a consumir hábitos dañinos para

la salud, a personas que por su cercanía acuden corriendo de forma desesperada al hospital infantil con su hijo (a) lesionado luego de un accidente o una caída. Responden rápido distribuyéndose pendiente arriba a una distancia determinada y en forma de relevo se ocupan ellos mismos de su traslado al hospital. De esta forma surge la actividad física recreativa “Relevo Solidario”

Para su práctica y ejecución se dividió la muestra en dos equipos afines de seis integrantes cada uno, denominados rojos y azules. A través de votación secreta se determinaron los jueces a participar, seleccionados entre personas influyentes para la juventud, fundamentalmente se priorizaron personas de la salud, la educación y combatientes retirados.

Actividad: “Relevo Solidario”

Objetivo: Preparar física y mentalmente a los jóvenes para el traslado de niños accidentados desde la parte llana hacia el hospital infantil “Hermanos Cordobés”

Observación: Los niños seleccionados deben ser voluntarios y con autorización de los padres. Concientizar a los participantes que lo importante es el cuidado y protección del niño accidentado.

Preparación previa: Cerrar la vía con plena autorización para evitar accidentes, señalar adecuadamente las zonas de cambio, colocar los jueces en lugares de buena visibilidad y donde no sean interferidos por los espectadores. Seleccionar los niños con talla y peso aproximado.

Responsable: Investigador, equipo de jueces y factores comunitarios.

Metodología: Desde el comienzo de la pendiente, se coloca un miembro de cada uno de los dos equipos con un niño en los brazos, ambos niños aproximadamente del mismo peso y entre 5 y 7 años de edad, a la señal comienzan a desplazarse loma arriba (calle Chano, la pendiente no es muy inclinada), para hacer el cambio 30 m después donde estará el próximo miembro del equipo, así sucesivamente hasta completar los cinco cambios, el último entrega a la mesa del jurado. Completando de esta forma los 180 metros de la pendiente.

Reglas: Los niños deben ser cargados; pegados al pecho con una mano que sustente glúteos y parte baja de la espalda del niño, la otra extremidad superior, sujetará la parte alta de la espalda con el antebrazo, y con la mano, la cabeza del niño, de forma tal que no se mueva en el traslado.

- Los cambios deben realizarse en las zonas marcadas, no se pueden adelantar ni 1atrasar.
- La seguridad del niño es fundamental.
- Gana el equipo que mayor cantidad de puntos alcance durante la competencia.
- De haber empate, ganará quien llegue primero.
- No se dará a conocer el “Equipo Ganador” hasta que el juez principal reciba la puntuación de cada zona y se delibere en la mesa central.

Sistema de puntuación:

En cada cambio se colocará un juez, preferentemente, personal de la salud, retirado o activo. Quién otorgará un total de 20 puntos en sus correspondientes 30 m. Quince puntos al agarre correcto del niño, su cuidado y seguridad. Cinco puntos al cambio correcto, en zona y con seguridad, así se completan los 100 puntos posibles a obtener. En el último tramo el juez de meta no otorgará puntos, solo restará cinco puntos en caso de haber observado alguna violación o irresponsabilidad en el último tramo.

Horario de aplicación: Preferentemente los fines de semana por la mañana.

Las constantes discusiones ocasionadas por la falta de control de los lanzadores granmenses en la 49 Serie Nacional de Beisbol, trajo consigo otra interesante actividad consistente en lanzamientos a una diana con tamaño aproximado a la zona de strike.

Actividad: Competencia de strikes.

Objetivo: Buscar precisión en los lanzamientos.

Materiales: Una pelota de béisbol, un tablero con un rectángulo dibujado, 45 cm de ancho x 60 cm de alto, (zona aproximada de strikes). En el centro del rectángulo tendrá dibujado un círculo rojo de 20 cm de diámetro, (zona de peligro).

Preparación previa: El tablero se colocará a 30 cm de alto, detrás, una malla de pescar para evitar que la pelota se aleje, la tabla de pitcheo se colocará a la distancia escogida por los participantes, previendo que la distancia nunca sea mayor que la oficial en un terreno de béisbol. Los participantes deben estar conscientes de que los lanzamientos al centro, es decir al círculo rojo, son lanzamientos a los que ellos le llaman nobles, que pueden ser conectados fácilmente por el bateador, es por ello que tienen un valor inferior al resto de los lanzamientos que impacten en el rectángulo.

Responsable: Investigador y técnico de recreación.

Metodología: Uno de cada equipo realizará 10 lanzamientos, los que impacten en el rectángulo siempre y cuando no sea en el círculo rojo tendrán una puntuación de 25 puntos, los que impacten dentro del círculo rojo solo obtendrán un valor de cinco puntos. El equipo que mayor puntuación alcance será el ganador, de igual forma se seleccionará el “mejor lanzador”.

Reglas:

1. Todos los lanzamientos se realizarán a la misma distancia.
2. Realizar el movimiento completo del pitcher.
3. Imprimirle al lanzamiento buena velocidad.

Horario de aplicación: Después de las 5:00 PM.

También es de preferencia de la muestra el debate desorganizado de películas deportivas así como de eventos televisados, por lo que se van adaptando nuevas actividades físicas recreativas según programación televisiva pero de forma organizada, donde ellos expongan sus criterios, demuestren sus capacidades, habilidades y sean capaces de escuchar y respetar el criterio y las habilidades del equipo contrario.

Se lograron conformar 20 actividades entre las que se encuentran la competencia de tiro al aro, respondiendo a la Liga Superior de Baloncesto, colocándose un aro en el poste de la esquina y otras determinadas por los participantes según programación o evento realizado en el municipio.

Aprovechando el trabajo en grupo se realizan los talleres donde se analizan y se adaptan las próximas actividades, de forma no directiva, la propia muestra son los protagonistas; antes, en la actividad y después de la misma.

Uno de los grandes deseos detectado en el diagnóstico inicial aplicado a los jóvenes participantes; consiste en aumentar su masa muscular en busca de una forma estética y atrayente para el sexo opuesto, se llevó a cabo a través de la construcción de un Gimnasio Rústico dentro del entorno comunitario, el cuál proporcionó una aceptación total, brindando otra vía para que los jóvenes aprovecharan útilmente el tiempo libre y perfilen su conducta en bienestar de la familia y tranquilidad de la comunidad.

Vincular la familia y los factores comunitarios en actividades físicas recreativas, sustentadas en la idiosincrasia y tradiciones de las comunidades sirven de simiente en la unión de los vecinos, fortalecen el interés y permanencia de los jóvenes seleccionados por lo que se

asegura el cumplimiento de cualquier programa, proyecto o conjunto de actividades a emprender.

Proporciona una mejora sustancial en la conducta juvenil, que adolece de actividades físicas recreativas, sobre todo en aquellos barrios periféricos que no cuentan con instalaciones deportivas que los incite y conquiste su tiempo libre en beneficio personal y colectivo

La palabra de orden es: formar ciudadanos con altos valores humanos, sociales, éticos, patrióticos y morales, "... la arcilla fundamental de nuestra obra es la juventud; en ella depositamos nuestra esperanza y la preparamos para tomar de nuestras manos la bandera".

Conclusiones:

Desde el punto de vista metodológico, histórico y social, la aplicación de las actividades físicas recreativas, sustentadas en la idiosincrasia y tradiciones de la comunidad, posibilitan involucrar activamente a todos los factores influyentes, la muestra se concibe protagónica por lo que se favorece la sostenibilidad de las actividades.

Desde el punto de vista físico y psicológico se determina un cambio sustancial avalado por todos los factores comunitarios, el sistema emulativo empleado incide positivamente, tanto en el rendimiento físico como en la conducta de los jóvenes, se cumplen sus expectativas y se conquista su tiempo libre tributando bienestar a la familia y la comunidad.

Citas y Notas

1. Alzate, C. (2000): Recreación Interactiva el futuro del uso del Tiempo libre. VI Congreso Nacional de Recreación. Disponible en <http://www.redcreación.org/documentos/congreso/calzate.htm>. Consultado el 16 Agosto de 2008.
2. Arias, H. (1990): La comunidad y su estudio. Personalidad – Educación – Salud. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
3. Bello, Z. (2003): Psicología Social. La Habana: Editorial Félix Varela.
4. Belmonte, G. (1995): Propuesta de animación y recreación para trabajadores de la enseñanza en el Hotel Valle Grande. Tesis de maestría. (Maestría en Actividad

Física Comunitaria) Caracas, Universidad pedagógica Experimental Libertador.
Instituto Pedagógico

5. Biblioteca Deportiva Digital (2002): [CD-ROOM] de la carrera. La Habana.
6. Blanco, A. (2003): Introducción a la Psicología de la Educación. Editorial Pueblo y Educación. La Habana.
7. Camerino, O. y M. Castañar (1988): 1001 Ejercicios y juegos de recreación.. Barcelona. Editorial Paidotribo.
8. Casals, L. y H. Wibnare (2007): Fisiología del Esfuerzo y del Deporte-CD Maestría Intervención Comunitaria.
9. Petrovski. V. (1980). Psicología General. Moscú. Edit. Progreso.