

Alternativa de juegos físico-deportivo-recreativos para el empleo del tiempo libre de los jóvenes en la comunidad.

Ariel Gómez-Vargas. Filial Universitaria de Cultura Física de Jiguaní. Granma-Cuba.

Digna Wert-Vargas Filial Universitaria de Cultura Física de Jiguaní. Granma-Cuba.

Guillermo Galafet-Vázquez. Filial Universitaria de Cultura Física de Jiguaní. Granma-Cuba.

Resumen:

En el presente artículo se aborda sobre la estructuración de una alternativa de juegos físico-deportivo-recreativos, sustentada en los criterios de gustos y preferencias para lograr el adecuado empleo del tiempo libre de los jóvenes en la comunidad "Punta Brava" del municipio Jiguaní. La misma aporta una congregación de actividades por áreas de trabajo, donde se incluyen adecuaciones de las diferentes disciplinas recreativas con el objetivo de estimular el interés y la motivación de este grupo etario.

Palabras clave: juegos físico-deportivo-recreativos/ tiempo libre/ jóvenes

Abstract:

The present article tries on the structuring of an alternative of recreational games sport physique, sustained in the approaches of likes and preferences to achieve the appropriate employment of the time free of the youths in the community Brave Tip of the municipality Jiguaní. This alternative contributed the congregation of activities for workspaces, where adaptations of the different recreational disciplines are included with the objective of stimulating the interest and the motivation of this group etario.

Words key: physical-sport-recreational games / free time / young

Introducción:

Dentro de las actividades de la Cultura Física Comunitaria, las actividades físicas y recreativas juegan un papel fundamental al considerarse estas como una vía a través de la cual se puede experimentar y disfrutar el tiempo libre, cumpliendo una

función autoeducadora , a la vez que su práctica coadyuva al trabajo y a la vida social, lo que permite satisfacer mejor la creciente necesidad de organizar de forma variada e integral el tiempo libre, vincular los objetivos culturales, educativos, sociales y biológicos, contribuyendo a satisfacer múltiples necesidades en este sentido.

La práctica sistemática de las actividades físicas y recreativas ayuda al equilibrio biológico, psicológico y a combatir el sedentarismo, que en estos tiempos modernos constituye una demanda para poder enfrentar la vida en una sociedad que se caracteriza por un dinamismo que muchas veces raya en una situación de verdadero estrés.

Como está definido, la actividad recreativa como fenómeno social abarca las actividades de contenido físico-deportivo-recreativo-turístico, a los cuales el hombre se dedica en su tiempo libre, para el descanso, la diversión y el desarrollo individual.

El hombre está en la imperiosa necesidad de buscar alternativas de solución a las diversas problemáticas que la aquejan, dan fe de ello los múltiples llamamientos de la Organización de Naciones Unidas (ONU) y la organización para el desarrollo de la cultura y la educación (ODCE), convirtiéndose el siglo XXI en el período de salud y prosperidad para todos. En ese objetivo también se haya enfrascado el estado cubano, el que a pesar de las dificultades económicas mantiene una política dirigida al mejoramiento de la calidad de vida del ser humano.

Las actuales condiciones de un programa de actividades físico-deportivo- recreativas que estén acorde a los diferentes gustos e intereses, puede resolver en gran medida la carencia de otras opciones, aumentando las posibilidades de aplicar con pocos recursos, actividades distintas y novedosas en la comunidad, las cuales pueden ser realizadas en diferentes horas del día, de acuerdo al tiempo libre de la población.

En visitas efectuadas a la comunidad, conversaciones con sus pobladores y en investigaciones desarrolladas recientemente acerca del uso eficiente del capital humano en las instituciones deportivas del municipio Jiguaní, se revelaron estados de opinión y criterios de la población que ponen de manifiesto un estado de satisfacción desfavorable en cuanto a la oferta de actividades físico-deportivo-

recreativas, en particular, en las poblaciones de adolescentes y jóvenes, lo que lleva a considerar que siguen existiendo insuficiencias en este sentido.

Desarrollo:

Una alternativa constituye una opción entre dos o más variantes, es con lo que cuenta la comunidad para proporcionarle un adecuado empleo del tiempo libre al joven, partiendo de las características, posibilidades, gustos y preferencias.

En la presente investigación se tienen en cuenta las siguientes características generales:

- a. Constituye una variante posible de realizar.
- b. Puede ser ajustada y/o modificada durante su ejecución en algunos aspectos sin efectuar variaciones en su esencia.
- c. Está diseñada para su aplicación en la comunidad "Punta Brava", pero puede ser insertada en otra comunidad, con este grupo específico de sujetos, si se adecuan a las características descritas.
- d. Las actividades a desarrollar están dirigidas a proporcionarle al joven la posibilidad de poder disfrutar óptimamente de su tiempo libre en la comunidad, asumiendo un rol activo dentro de la misma, garantizando el protagonismo de los sujetos que participan.

Para el diseño e implementación de la alternativa se parte de un conjunto de premisas y requisitos indispensables:

- La ausencia de autoritarismo e influencia deliberada por parte de los conductores, se centra en el desarrollo del usuario sobre la base del respeto a su personalidad.
- La comunicación entre usuarios y conductores es dialógica, lo que posibilita una actitud favorable para el cambio y a la autorrealización personal.
- La alternativa tiene carácter auto-controlado, pues el usuario regula su tiempo, mide sus niveles de auto-desarrollo, proporcionado por otras variantes de empleo del tiempo libre.

- Tiene en cuenta las características de los conductores, quienes mayormente son identificados con los profesores en formación, para los que se requiere de un entrenamiento que le permita su implementación.
- Se emplean fundamentalmente las técnicas de trabajo grupal para favorecer el fortalecimiento del colectivismo, la solidaridad y sobre todo, las relaciones interpersonales.

Los principales requisitos (entendidos como las condiciones necesarias u obligaciones), para la elaboración de la alternativa de actividades físico-deportivo-recreativas para el óptimo empleo del tiempo libre y su posterior aplicación están relacionados con:

- Los objetivos y métodos empleados para la práctica de las actividades físicas, deportivas y recreativas brinden la posibilidad de emplear adecuadamente el tiempo libre de este grupo específico de sujetos.
- La preparación de todos los jóvenes de la comunidad “Punta Brava” para convertirlos en usuarios de la alternativa.
- La apertura de canales de comunicación en la comunidad, a través de los cuales fluya la información pertinente para la toma de decisiones, lo que permitirá además, conocer el grado de aceptación o resistencia hacia la alternativa y prever reacciones ante acciones a establecer.
- Análisis de los modelos actuales de trabajo de la Cultura Física en la comunidad como punto de partida para establecer la alternativa propuesta.
- La evaluación continua de las acciones y del grado de satisfacción de los usuarios que permita la retroalimentación para rectificar el curso de la implementación de la alternativa.

La presente investigación centra su atención en la aplicación de una alternativa de juegos físico-deportivo-recreativos para el adecuado aprovechamiento del tiempo libre en los jóvenes.

La misma se desarrolló en un marco temporal de 12 meses, con una frecuencia de una sesión de práctica semanal. La evaluación se realizó a través de un diagnóstico, una vez concluida las actividades propuestas, en el cual se exploraron las

variaciones del estado de satisfacción de la muestra por las ofertas que se les brindaron. El control se desarrolló a través de cada actividad y se tuvieron en cuenta las valoraciones de los jóvenes acerca de las áreas recreativas en las que participaron.

El ajuste se ejecutó después de terminada la alternativa, donde se realizó una reunión del equipo gestor, y en ella se valoraron los resultados de la misma, sus logros, dificultades y se determinaron los indicadores para perfeccionarla. En la medida que avanzó, el profesor de manera flexible, introdujo cambios en la oferta de las actividades recreativas.

Actividades ofertadas dentro de la alternativa de juegos físico-deportivo- recreativos.

Área 1: Circuito predeportivo.

Objetivo: Desarrollar habilidades y destrezas en el orden psicológico, motriz y social, a través de diferentes juegos previamente seleccionados, conduciendo además al fortalecimiento de los valores responsabilidad, solidaridad, tolerancia y respeto.

Juegos seleccionados para el área.

- Pelota pateada (predeportivo de fútbol)
- Pelota voladora (predeportivo de voleibol)
- Béisbol recreativo.
- Voleo entre sí (predeportivo de voleibol)
- De atrás a delante (predeportivo de atletismo)
- Kikimbol (predeportivo de fútbol y béisbol)

Área 2: Guerrilla recreativa.

Objetivo: Desarrollar habilidades y destrezas en el orden físico y social, a través de caminatas y recorridos por lugares naturales y sitios históricos, que culmine las mismas en otras comunidades donde los jóvenes realicen actividades recreativas con los pobladores de su misma edad.

Área 3: Adecuación de actividades.

Objetivo: Desarrollar diferentes actividades previamente seleccionadas, adecuadas a las realizadas dentro del Programa de Recreación Física.

Actividades seleccionadas para el área.

- Tertulia deportiva.
- Bailoterapia.
- Actividades culturales.
- Buscando el animador.

Área 4: Juegos novedosos.

Objetivo: Desarrollar diferentes juegos novedosos previamente seleccionados, como una variante a los realizados dentro del Programa de Recreación Física.

Actividades seleccionadas para el área.

- Bola criolla recreativa.
- Juegos para recordar.

La mayoría de estas actividades forman parte de las disciplinas recreativas dentro del Programa de Recreación Física, pero con adaptaciones, teniendo en cuenta los gustos y preferencias de los jóvenes de la comunidad.

Evaluación de las actividades realizadas antes y después de aplicada la alternativa.

Las relaciones interpersonales presentan avances; de los 12 jóvenes que se caracterizaban por ser agresivos y emplear insultos verbales, 8 mejoraron este comportamiento; de los 14 jóvenes con rasgos de timidez y retraídos, 10 superaron esa característica de la personalidad; de los 35 que mostraron predominio de los intereses personales sobre los del grupo, 12 se acercaron más al colectivo.

En cuanto a la participación en las actividades recreativas el 100% de la muestra participó en las actividades de la alternativa, evaluando las mismas de Bien 30 sujetos, para un 86 %; 5 las califican de Regular, para un 14 % y ninguno de Mal. Se observa un predominio de evaluaciones de bien, demostrando que la oferta recreativa se realizó con la calidad requerida para el correcto empleo del tiempo libre.

El desarrollo de las actividades propuestas garantizó la formación de valores éticos que favorecen en el futuro un comportamiento social y profesional, en correspondencia con los esfuerzos que realiza la Revolución.

Al hacer una valoración de los resultados obtenidos después de aplicada la alternativa podemos evaluarlo de satisfactorio, ya que cumplió con los objetivos propuestos. Lográndose elevar el nivel de satisfacción de los jóvenes, así como el empleo adecuado del tiempo libre, a través de la realización de las actividades por áreas, teniendo en cuenta sus gustos y preferencias en la realización de las mismas.

#### Conclusiones:

-Los referentes teóricos analizados abordan que la práctica sistemática de actividades físicas-recreativas es la vía idónea para el empleo adecuado del tiempo libre de los jóvenes, si se tienen en cuenta las particularidades de los mismos.

-El estudio del diagnóstico realizado demostró que aún resulta insuficiente el aprovechamiento de las potencialidades que brinda la recreación en función del tiempo libre de los jóvenes en la comunidad, lo que justifica una vez más la necesidad de atención a este grupo etario.

#### Citas y notas:

1. Aldo Pérez Sánchez y col. (1997). *Recreación: Fundamentos Teóricos- Metodológicos*. México, Editorial
2. Alejandro Ramos Rodríguez y col. (1999). *Tiempo Libre y recreación en el desarrollo local*. Monografía. Centro de Estudio de desarrollo Agropecuario. La Habana. Editorial
3. O. Camerino, M. Castañer. (1988). "1001 Ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Editorial
4. Unoralis Duque de Estrada González. (1998). *Análisis de la ocupación del tiempo libre en la comunidad*. Trabajo de Diploma. Santiago de Cuba, ISCF Manuel Fajardo.
5. M. E. García Montes y col. (2000). *Definición de los principales fundamentos teóricos metodológicos de las alternativas recreativas*.

