

LA GIMNASIA CON APARATOS, UNA INTERESANTE PROPUESTA PARA LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS CADETES DE 19–20 AÑOS

Lic. Lázaro E .Díaz Medina.

RESUMEN:

Desde que el hombre comenzó a vivir en comunidad, al concluir sus actividades fundamentales del día, trató de ocupar el tiempo libre restante en divertirse, realizar actividades físicas, pasear etcétera. Al pasar los siglos la vida se fue haciendo más agitada, más cargada por lo que el poco tiempo libre que el hombre poseía trató de ocuparlo con actividades que le ayudaran a sobreponerse del cansancio de un día de trabajo, por lo que se hizo necesario inventar nuevos juegos, centros de recreación, lugares donde poder practicar deportes, etcétera, con el objetivo de hacer la vida más llevadera a estas personas.

Las actividades físico-recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo o turístico a los cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desenvolvimiento individual y persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría por lo que podemos inferir que reviste gran importancia para nuestra sociedad su empleo.

Los cadetes de tropas especiales cubanos precisan de una formación que preste atención a sus hábitos para emplear el tiempo libre, pues si bien no trabajan el pasar el día en sus centros de estudio y poseer una gran energía para gastar, necesitan de lugares recreativos y de una planificación de actividades, las cuales de ser posible deberían realizarse dentro de la comunidad donde viven, al ser de todos sabido que es ahí donde el joven aprende los hábitos de convivencia.

De acuerdo al desarrollo alcanzado y a la urbanización, se hace casi imposible encontrar dentro de la comunidad áreas con características apropiadas para que los jóvenes para que ocupen su tiempo libre, por lo que en nuestro trabajo nos damos a la

tarea de planificar un plan de actividades físicas recreativas con aparatos para la ocupación del tiempo libre dentro de la comunidad.

Podemos afirmar además que a pesar de las características psicológicas y la disponibilidad para la actividad física que deben tener los combatientes de las tropas especiales existe desconocimiento en los cadetes de todas las potencialidades que brinda el trabajo con aparatos para la calidad de vida desde el punto de vista físico y terapéutico, por lo que resulta insuficiente el aprovechamiento de su tiempo libre pues las pocas actividades que realizan las hacen de forma empírica y no se ha explotado al máximo las potencialidades de la comunidad.

Por esta razón se asume el problema científico ¿Cómo contribuir a la mejor ocupación del tiempo libre de los cadetes de 19-20 años de la comunidad “Baraguá”, municipio los Palacios, provincia Pinar del Río?

A su vez se considera que la solución del mismo ha de asumir como objetivo elaborar actividades físicas recreativas con aparatos para la ocupación del tiempo libre de los cadetes; para lo que será necesario desarrollar las siguientes tareas científicas:

1. Sistematización de los principales elementos teóricos metodológicos que sustentan el proceso de la recreación física con aparatos en Cuba y en el mundo.

2. Caracterización de la situación actual de la ocupación del tiempo libre de los cadetes de 19-20 años de la comunidad “Baraguá” .municipio los Palacios, provincia Pinar del Río.

3. Elaborar actividades físicas recreativas con aparatos para la ocupación del tiempo libre de los cadetes de 19-20 años de la comunidad “Baraguá” .municipio los Palacios, provincia Pinar del Río.

4. Aplicación de actividades físicas recreativas con aparatos para la ocupación del tiempo libre de los cadetes de 19-20 años de la comunidad “Baraguá” .municipio los Palacios, provincia Pinar del Río.

Para el estudio exploratorio se aplicarán varios métodos empíricos a los cadetes de segundo año de nivel superior de Mando Táctico de Tropas Especiales, sobre la

práctica de actividades físicas recreativas con aparatos de carácter recreativo y estético y los problemas que afectan los objetos de investigación.

Entre dichos métodos se incluyen:

Observación: Permitirá el estudio sobre varios intervalos de tiempo libre apreciándose las actividades más frecuentes que habitualmente realizan los cadetes en las edades 19-20 años en la comunidad Baraguá del municipio Los Palacios.

Encuesta: Se aplicarán a 100 cadetes para recopilar datos acerca de la preferencia de la actividad de tiempo libre de los cadetes comprendidos entre 19-20 años de la comunidad, así como para determinar los índices motivacionales y espirituales de los mismos en la comunidad Baraguá del municipio Los Palacios.

Consulta con especialistas: Se utilizarán para profundizar conocimientos acerca de la historicidad y evolución de la propuesta planteada y sus criterios y apoyos acerca del objetivo de la investigación.

Métodos de intervención comunitaria

Investigación-Acción Participativa: Permitirá el trabajo conjunto con los cadetes de la comunidad como agentes activos para determinar sus necesidades espirituales y motivacionales para con ellas elaborar de forma conjunta el plan de actividades físico-recreativas a realizar en tiempo libre desde el punto de vista físico y terapéutico de la comunidad Baraguá.

- **Entrevista a informantes claves:** Se le efectuará entrevista a los dirigentes de la circunscripción y comunidad (Delegado de la circunscripción, Político del batallón de cadetes, Jefe del batallón juvenil del CEM, promotora cultural, Jefe de la Sección Política y el Jefe de la Cátedra de Infantería, Preparación física y Deportes).

- **Forum comunitario:** De manera abierta participarán todos los cadetes de la Comunidad Baraguá del municipio Los Palacios, provincia Pinar del Río en un debate libre sobre las necesidades recreativas así como los problemas para la ocupación del tiempo libre en la comunidad.

Debe precisarse que para esta investigación se estableció oportunamente un diseño muestral que definió como *población* 300 cadetes de la comunidad Baraguá del municipio Los Palacios, Pinar del Río. Dentro de esta la *unidad de análisis* estará

determinada por 100 cadetes comprendidos entre 19-20 años de la comunidad mientras que como *muestra* se tomarán 30 cadetes comprendidos entre 19-20 años de la referida comunidad.

El tipo de muestra que se utilizará será probabilístico y el muestreo se define como aleatorio simple.

En la Comunidad Baraguá la actividad física es la expresión del desarrollo de las actividades en todos los niveles. Consiste en la incorporación y participación de todo el personal en las actividades deportivas y recreativas programadas por la comunidad, las organizadas por el INDER en el territorio y el MES. Por ello es apropiado llevar a vía de hechos, acciones y tareas que contribuyan con este propósito.

Al realizar un análisis del presupuesto tiempo, o sea, del tiempo planificado por los jóvenes en la comunidad, se pudo apreciar que como promedio, los cadetes dedican, los días entre semana, 6 horas y 9 minutos.

Se aprecia un bajo tiempo promedio dedicado al trabajo o estudio (6 horas y 10 minutos), determinado por la cantidad de jóvenes que, desafortunadamente, se interesan por los juegos de carácter prohibido (dominó, cartas y cubilete con interés monetario).

El presupuesto de tiempo hacia las necesidades biofisiológicas es de 6 horas y 05 minutos. A las tareas del centro solo dedican 3.10 minutos.

Para las actividades de compromiso social se destina, como promedio, 3.06 minutos, esto evidencia falta de obligaciones sociales que confirma el desaprovechamiento de sus potencialidades como seres sociales y entes activos en la comunidad.

Las principales actividades realizadas en el tiempo libre, según resultados del auto registro, por los jóvenes de la comunidad Baraguá, resultan ser encuentro con amigos a la que dedican un promedio de 2.05 horas; dormir: 4.05; estudiar: 1.05; ver TV: 4.03; practicar deportes: 0.5 y otras actividades: 4.06; a su vez las actividades extra docentes transcurren durante 3.02 horas y como total se plasma un tiempo de 6.09 minutos.

Paralelamente se tuvo en cuenta el control del proceso docente donde se apreció unidad de la teoría con la práctica en la enseñanza de los contenidos, lo que garantiza

la fundamentación científico técnica y metodológica, contribuyendo de modo importante a la motivación y al dominio de las necesidades de la preparación y del comportamiento emocional de acuerdo con los resultados deseados en la propuesta.

La observación directa y frecuente del proceso permitió apreciar que durante el mismo se ponen de manifiesto un conjunto básico de principios de la preparación física como los que a continuación referimos.

Principio de la continuidad del proceso de entrenamiento y el régimen de la alternación de las cargas y el descanso: Se materializa a lo largo del período de preparación, manteniendo la tendencia al perfeccionamiento de las capacidades de los cadetes, el intervalo de descanso entre las actividades físicas, garantizan el restablecimiento y mejoramiento de las condiciones físicas

Principio del aumento gradual y máximo de las cargas de entrenamiento: Este se materializa en la medida que el proceso de adaptación a la actividad física de los cadetes es superior.

Principio del carácter ondulatorio de las cargas: Variaciones ondulatorias de las cargas se realizan atendiendo, fundamentalmente, a la alternancia de las cargas.

Características que deben cumplir los programas recreativos.

EQUILIBRIO:

- Entre las diferentes actividades: El programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, teatro, deportes, campamentos, etc.

- Entre las distintas edades: Posibilidad de participación de niños, jóvenes, adultos y adultos mayores.

- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.

- Entre las actividades formales e informales.

DIVERSIDAD:

- El programa debe comprender un amplio espectro de actividades físico- recreativas con aparatos para todos los gustos y necesidades.

- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

VARIEDAD:

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el programa con otras actividades.

FLEXIBILIDAD:

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades físico- recreativas con aparatos nuevas que respondan a demandas especiales

Todo programa es sometido a un ciclo de vida que todo programador o promotor debe identificar perfectamente bien, y que describimos a continuación:

En un principio todo programa de recreación tendrá poco éxito. Es difícil saber cuánto dura esta etapa, sin embargo, se debe saber que las personas van llegando y conociendo poco a poco el programa. Un error es desesperarse y cancelar el programa. La promoción en esta etapa juega un papel sumamente importante. Ha de ser genérico, enfatizando en aquellos sitios de mayor congregación de personas, pudiéndose emplear carteles, volantes, dípticos, periódicos, murales, invitaciones personales, voceo, pizarras, tableros, se debe emplear cualquier sistema. Se debe lanzar información continua sobre el programa de recreación, a la población, inquietarla, provocar o despertar su curiosidad. Toda información debe ser breve, pero precisa.

Despegue: Aquí el programa empieza a tomar fuerza, la población ya no se fijará en la promoción, sino que empezarán a comunicárselo a los demás, de boca en boca.

La existencia del programa de recreación, la habilidad del grupo de trabajo en esta fase es saber ofrecer actividades atractivas y novedosas.

Maduración: En esta parte continúan ingresando participantes al programa, pero la escala de crecimiento disminuye. El grupo de programadores, animadores, líderes o activistas debe centrar su atención en hacer del programa un elemento altamente competitivo, es decir, que deberá mantener a sus participantes, por la calidad, cantidad y atractivo de las actividades. La competencia también será con otras instituciones y organizaciones. Un fenómeno que puede suceder aquí es que los participantes pueden empezar a perder interés en lo que sucede y se ofrece en el programa, por lo cual conviene proporcionar opciones novedosas.

Saturación: No hay nuevos participantes, hay una saturación de actividades, personal y servicios, así conviene entonces revisar el programa de recreación.

Algunas estrategias que pueden emplearse son: cambio de personal, de los horarios, de las actividades, diversificación de los servicios, etc.

Declive: Hay una baja en la cantidad de participantes, llega a ser un momento crítico, pueden pasar tres cosas:

_ El programa de recreación puede terminarse.

_ Haber conformismo en el grupo de trabajo por los logros alcanzados y mantener la situación más o menos estable.

_ Instrumentar nuevas ideas y reiniciar el ciclo.

La instrumentación exige de la asignación de recursos, debiéndose establecer la cantidad, concepto, medios de obtención y observaciones para los recursos materiales: la cantidad, puesto y observación de los recursos humanos y el costo unitario, parcial y total de los recursos financieros.

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de programación recreativa es el crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio, en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

El control es una forma de medir y formular nuevos proyectos y programas. A través de él se recolectan los datos y se conoce como se está desarrollando el cumplimiento de los objetivos del programa.

Aspectos para una correcta selección de actividades físicas recreativas con aparatos de carácter físico- estético y recreativo.

Recreativo de fuerza.

- Educativo: Integrar conocimientos teórico- prácticos sobre los beneficios y la importancia de la actividad física y, en especial, los ejercicios de fuerza de carácter estético, así como la creación de valores.

- Preventivo – recuperativo: Se logra recuperar el estado decadente en que se encuentra la actividad física y previene las enfermedades degenerativas óseas articulares.
- Recreativo: Desarrollar la sociabilidad, protagonismo y expresividad de los miembros de la comunidad.
- Tener en cuenta la falta de tradición deportiva teniendo como referencia que la mayoría no ha realizado prácticas deportivas o gimnásticas de manera organizada.
- Respetar los parámetros de rendimiento físico del grupo: Significa prever la viabilidad de elaboración de una repuesta motriz adecuada a la realidad corporal de todas.

Los medios para la aplicación del plan de actividades.

- *Gimnasio al aire libre (Rústico)-1
- *Barra fija -11.
- *Barras paralelas -11.
- *Barras paralelas continuas -1.
- *Tubos -2.
- *Sogas -4.
- *Espalderas-8
- *Potros-8

La propuesta de actividades aún cuando posee orientaciones precisas, es lo suficientemente flexible para ser adecuada a las necesidades del entorno donde se ponga en práctica.

La puesta en práctica del plan de actividades físico- recreativas con aparatos. de carácter estético lógicamente debe ser programada y coordinada con los dirigentes de la Comunidad Baraguá del municipio Los Palacios como son: el Director de la escuela, Subdirector Docente, Jefe de la Sección de Instrucción, Jefe de la Sección Política del CEM y el Jefe de la Cátedra de Preparación Física Infantería y Deporte. Se realizará la divulgación de la propuesta a través de: Información directa a los cadetes, carteles informativos y cartelera promocional, apoyándonos en las organizaciones de masas.

La realización del plan de actividades físico- recreativas con aparatos. se llevará a cabo con previa coordinación con la Cátedra de Preparación Física con el objetivo de garantizar los medios necesarios que se emplearán en la ejecución del mismo.

Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario evaluar cada uno de los ejercicios a través de la realización de festivales recreativos con aparatos., el mismo permitirá valorar tanto el avance desde el punto de vista participativo como físico y recogiendo también la opinión de las participantes en el proyecto, la misma permitirá elegir de forma asequible las actividades físicos recreativos con aparatos.

El activista debe mantener el polígono de preparación física limpio, organizado, creando un clima favorable y agradable.

El activista debe permanecer en el polígono de preparación física, para orientar y controlar la ejecución correcta de los ejercicios.

Antes de cada sesión de trabajo se deberá ejecutar el calentamiento dirigido a acondicionar el organismo y evitar lesiones.

Este Plan de actividades físico-recreativas estará orientado en un macro ciclo de seis meses coincidiendo este con el período de instrucción.

Se adoptará un sistema de puntuación de 8 a 10 puntos de forma ascendente por lugares donde el primer deberá obtener 10 puntos el segundo 9 puntos y el tercero 8 puntos, esta puntuación siempre será a nivel de pequeña unidad.

El resultado de los festivales físicos recreativos con aparatos (competencia de record) quedarán plasmadas en el registro de record de la cátedra

CONCLUSIONES

1. La nueva programación de actividades físico-recreativas-deportivas responden a la preferencia de los habitantes de dicha población, la misma fue realizada sobre la base de la cantidad y variabilidad de las actividades físicas-recreativas así como la relación con todos los factores implicados en las mismas.
2. La flexibilidad y variabilidad de las actividades físico-recreativa con aparatos, unida a las recomendaciones e indicaciones organizativas facilitarán una adecuada puesta en práctica de la propuesta en la citada Comunidad Baraguá de la circunscripción especial #46.

3 .Los estudios teórico-metodológicos en relación a las actividades física-recreativas con los cadetes de 19-20 años evidencian la necesidad de buscar alternativas que partiendo de las realidades de los diferentes entornos comunitarios promuevan la participación activa de los miembros de la comunidad.

BIBLIOGRAFÍA:

1. AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. (2000) Test. de Esfuerzo y prescripción de ejercicios. Revinter. Río de Janeiro.
2. COTTON, R. (1998) Exercise for older adults. Aceguide for fitness professionals. San Diego, California. Champain, Human Kinetics.
3. Documento para la enseñanza geo-histórico del municipio (2006). Editado pela secretaria de educação de Afogados da Ingazeira.,Brasil
4. FARINATTI, P. (2004) Atividade física, envelhecimento e longevidade, Congresso UBRA,Rio Grande do Sul, Brasil.
5. FERNANDES FILHO, J. A (2003) Prática da Avaliação Física. Shape. RJ..
6. IBGE (2000), Instituto Brasileiro Geográfico y Estadístico.
7. LODES, H. (1990), Aprende a respirar. La guía más eficaz para vivir a pleno pulmón. Colección los libros de integral, Barcelona...
8. MATZUDO, S. (2005) VIII Seminário Internacional sobre atividades físicas para a 3a Idade, Canoas, RS, Brasil.
9. NERI, Anita Liberalesso. (2001) Velhice e qualidade de vida na mulher. In: Neri, Anita Liberalesso (org.). *Desenvolvimento e envelhecimento*. Campinas: Papirus, , 161-200.
10. OKUMA, S.S. (1998.) Investigando o significado da atividade física para o idoso. O idoso e a atividade física. 1ª ed. Campinas: Papirus.
11. Psicología General y del Desarrollo. Editorial Deportes. Ciudad de La Habana.
12. REYES VIDAL, ADELA. Psicopedagogía Militar. Ediciones Verde Olivo. Ciudad de La Habana.
13. RODRÍGUEZ, E. (1982). Tiempo libre y personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales
14. SCHMIDT, M. (1995), Y me siento tan joven así. Paidotribo,
15. SUÁREZ E. L. (1997) Recreación, un fenómeno sociocultural. Ciudad de La Habana México, D. F.
16. VALDÉS, Y El tiempo libre y la participación de la cultura física de la población cubana. La Habana.
17. VARIOS. (1997) Aportes y transferencias. Tiempo libre y recreación. Centro de Investigación Turística. Facultad de Ciencias Económicas y Sociales. Universidad de Mar del Plata Año 1, volumen, Octubre.