

PROGRAMA DE JUEGOS PREDEPORTIVOS PARA MEJORAR LA OCUPACIÓN DEL TIEMPO LIBRE DE LOS JÓVENES DE 20 A 25 AÑOS DEL CONSEJO POPULAR CABEZAS

Lic. Omar Lenin Díaz Mena

RESUMEN:

Este trabajo tiene como objetivo elaborar un programa de juegos predeportivos para mejorar la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 20 a 25 años del consejo popular Cabezas, brindando solución a un problema que se presenta en la comunidad por la baja ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 20 a 25 años quienes presentan, como promedio, cuatro horas con treinta minutos de tiempo libre.

Las actividades que se le habían ofertado no satisficieron las necesidades de estos jóvenes, ni se divulgaron lo suficiente por lo que el Consejo Popular no tenía un programa de actividades que garantizara la explotación del personal técnico ni de las áreas existentes, propiciando esto que los jóvenes mostraran conductas negativas ante la vida, desviando su atención a la ingestión de bebidas alcohólicas, fumar y participar en juegos ilícitos.

Este nuevo programa está estructurado a partir de los gustos y preferencias de los mismos proponiendo juegos predeportivos para la participación espontánea en las tardes entre semanas y competencias por equipos de los diferentes deportes los fines de semana. El mismo se apoya en los fundamentos metodológicos que lo sustentan, puede ser aplicado por los profesores de Cultura Física, con el fin de lograr una participación sistemática de los jóvenes en la práctica del ejercicio físico tan importante para el desarrollo del ser humano.

La enseñanza del buen uso del tiempo libre no ha sido ni es hasta ahora aunque parezca extraño, ni un elemento fundamental en la vida familiar, ni una asignatura escolar, ni un tema dominante en la vida del hombre actual. En el mejor de los casos, empieza a ser desde ahora tema de artículos y de alguna literatura que aparece sobre todo en el ámbito internacional.

Como Tiempo Libre se conoce al espacio restante después de concluir la realización de actividades docentes, laborales, domésticas, fisiológicas, e transportación y de compromiso social, en el que se realizan actividades de libre elección a voluntad de los propios implicados.

Según Grushin, O (1996) en el libro *Tiempo Libre y Desarrollo Social* el tiempo social es la forma de existir de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formas sociométricas como proceso histórico material. Además, por tiempo libre se entiende aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domésticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones.

La categoría tiempo libre es una categoría sociológica íntimamente vinculada a toda la vida social, material y espiritual de los hombres. Su relación con la actividad productiva determina la base económica y el aumento de la productividad, por lo cual se relaciona con la conciencia social, con la ideología, cuya expresión es precisamente la sociología.

En el libro de *Recreación comunitaria* Pedro Fullea Bandera y colectivo de metodólogos de la Dirección Nacional de Recreación del INDER definen el tiempo libre como el momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal.

La utilización del tiempo libre se encuentra vinculada al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, que por estar dividida en clases y basada en la obtención de mayores ganancias, "el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y también en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora" (Rodríguez. E, 1982, p38).

En concordancia con lo planteado por Moreira, R (1979) podemos decir que en las condiciones del capitalismo la clase obrera de vanguardia convierte la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de esta lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Las tendencias mundiales actuales apuestan por menos trabajo y más ocio o tiempo libre. Las horas de trabajo, diarias, semanales, anuales, así como vitales (a lo largo de toda la vida), se han visto paulatinamente reducidas, en especial para los hombres y, en particular, para los menos calificados. La edad tradicional de jubilación de 65 años se anticipa e iguala con frecuencia entre los sexos, mientras que la esperanza de vida es mayor por lo que el mundo del ocio nos atrae cada vez más. Como consecuencia, surgen multitud de programas de construcción de estadios, complejos deportivos, centros de ocio y ciudades universitarias; el ocio se ha convertido en una industria gigantesca que, paradójicamente, ocupa a un número creciente de personal laboral. La televisión se acerca a niveles de saturación y el turismo o los viajes al extranjero se han generalizado. Distinciones tradicionales de sexo y edad pierden progresivamente su sentido en este contexto. La gente puede divertirse en oficinas y fábricas, del mismo modo que con el trabajo realizado desde su propia vivienda.

El tiempo libre como hecho histórico aparece en la sociedad capitalista, como respuesta a las necesidades de reproducción social y desarrollo demandadas por los trabajadores, pero, igualmente, esta parte del tiempo social ha sido dispuesta por el capitalismo para reproducir sus condiciones de existencia.

Tal afirmación es confirmada por Baudrillard Jean, cuando afirma: " si el [hombre] come, si bebe, si se aloja, si se reproduce, es que el sistema necesita que se reproduzca, para reproducirse necesita hombres. Si pudiera funcionar con esclavos, no existirían trabajadores libres. Si pudiera funcionar con esclavos mecánicos, asexuados, no existiría reproducción sexual" (Baudrillard, Jean. *Génesis ideológica de las necesidades*. Anagrama, España, 1976. p. 75 – 76). Es claro, que la forma social

determina la división del tiempo social y el tipo de actividades y prácticas que se deben desplegar en cada espacio del tiempo, por tanto, no existe un tiempo libre, —entendiendo la libertad como la reunificación del tiempo social, donde todo el tiempo sería libre— lo único que existe es una división del tiempo social para desplegar el conjunto de prácticas necesarias en la producción - reproducción de la sociedad.

En ese sentido, el tiempo “libre” sólo es aquel espacio del tiempo social que queda libre de las obligaciones estrictamente laborales o de producción de valor, en el cual se despliegan el conjunto de prácticas de producción - reproducción de la fuerza humana de trabajo, es un tiempo libre de la producción de mercancías.

De igual forma es analizado por Fernando Viviescas, cuando dice: “El hecho de que el conjunto de actividades llamadas recreativas se realiza por excelencia en un tiempo distinto al tiempo dedicado (directa o indirectamente) a la producción, crea la ilusión de un tiempo libre” Pero, continúa diciendo: “...no existe un tiempo libre: lo que existe es un tiempo asignado (obligado) para comer, para dormir, para reproducirse generacionalmente y obviamente también hay un tiempo para recrearse, es decir la utilización del tiempo en cuanto tal es obligada...”

Tales aseveraciones nos percatan sobre el carácter ideológico del tiempo libre, el cual, por no estar ubicado en la esfera de la producción de valor, crea la ideología de la clasificación - división de los tiempos en que tienen espacio las prácticas de producción – reproducción de la fuerza humana de trabajo, y así, el tiempo de consumo, por oposición al tiempo de la producción, aparece como tiempo libre, por no ser en apariencia productivo.

En nuestro país las investigaciones sobre el tiempo libre surgen como una necesidad indispensable a consecuencia del proceso de desarrollo económico y social a partir del triunfo revolucionario y la consolidación alcanzada en estos años por las relaciones socialistas de producción. Estas transformaciones se manifiestan en todos los aspectos del modo de vida y provocan cambios sustanciales en los hábitos, en la cultura y la ideología de las masas y por tanto en las necesidades espirituales y materiales de las mismas.

En las condiciones del socialismo en Cuba, la recreación y el tiempo libre constituyen un problema práctico concreto, tanto por las implicaciones económicas que puedan tener por su participación en la elevación del nivel cultural, como en la elevación de la productividad en el trabajo de los individuos que practican, todo lo cual implica que este enlace posee una connotación política e ideológica.

Una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físico-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

Para el autor, el tiempo libre es aquel momento en el que el individuo realiza actividades de libre elección, según sus intereses y necesidades. Donde se desarrolla física, social y políticamente.

PROPUESTA DEL PLAN DE ACTIVIDADES

El plan de actividades que presentamos en esta investigación tiene como **objetivo**: mejorar la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 20 a 25 años del consejo popular Cabezas.

Se encuentra estructurada con actividades que abarcan:

- Juegos predeportivos para los días entre semanas.
- Competencias con juegos predeportivos los fines de semana.
- Competencias con juegos predeportivos para el plan vacacional

Las mismas se realizarán todos los días, combinando juegos predeportivos entre semanas y con competencias de estos juegos los fines de semanas según el deporte del cronograma y competencias en el plan vacacional.

El plan combina la preparación física de los jóvenes con el dominio de los elementos técnicos de los deportes de preferencia de estos en función de mejorar la ocupación del tiempo libre y propiciando el intercambio de los mismos favoreciendo la formación de

valores éticos y morales que les propicien el enfrentamiento de los retos de la convivencia en sociedad.

Programa de actividades

No	Actividad	Lugar	Fecha	Mañana	Tarde	Frecuencia
1	Festivales deportivos recreativos	Áreas del consejo popular			X	Todos los sábados
2	Competencia de béisbol Copa 4 de Abril	Estadio de béisbol	Del 7 de febrero al 3 de abril	X	X	Fines de semana
3	Juegos de mini fútbol	Terreno de fútbol		X	X	Diario
4	Juegos de voleibol	Área de voleibol.			X	Diario
5	Juegos de baloncesto	Área de baloncesto			X	Diario
6	Juegos de béisbol	Estadio de béisbol			X	Diario
7	Competencia de baloncesto 3 vs. 3	Área de baloncesto	Del 1 al 30 de enero	X	X	Fines de semanas
8	Competencia Inter barrios de fútbol 8 vs. 8	Terreno de fútbol	Del 9 de abril al 21 de mayo		X	Fines de semanas
9	Competencia de voleibol de playa	Área de voleibol.	Del 28 de mayo al 26 de junio	X	X	Fines de semanas
10	Copa de Verano de fútbol	Terreno de fútbol	Del 2 de julio al 27 de agosto		X	Días entre semana
11	Competencia de voleibol de verano	Área de voleibol	Del 2 de julio al 27 de agosto	X	X	Fines de semana
12	Competencia de verano de baloncesto 3 vs. 3	Área de baloncesto	Del 2 de julio al 27 de agosto	X	X	Fines de semana

Descripción de las Actividades Físico-Recreativas.

1. Festivales recreativos deportivos

Objetivo: Satisfacer las necesidades de movimiento y gusto de los jóvenes, así como poner en práctica el aprendizaje de las habilidades de estos deportes.

Desarrollo de la actividad: La comunidad cuenta con áreas de fútbol, voleibol, béisbol y un aro de baloncesto que aunque no cuentan con las medidas oficiales están adaptadas para estos fines por lo que el coordinador de cada deporte recogerá el listado de los equipos y las reglas serán las mismas que en las competencias de los deportes.

2. Competencia de béisbol.

Objetivo: Satisfacer las necesidades de movimiento de los jóvenes, así como poner en práctica el aprendizaje de las habilidades del deporte.

Desarrollo de la Actividad: La comunidad cuenta con un estadio de béisbol rústico, para el desarrollo de la competencia el coordinador de la actividad recogerá los nombres de los jugadores de los equipos participantes, teniendo en cuenta el número de equipos se realizará un sorteo, los resultados se tendrán en cuenta para los próximos encuentros. Se realizarán juegos de béisbol con equipos de 9 jugadores bateando con bate de madera o aluminio en similar condición para cada equipo, se jugará a siete innings, Las demás reglas serán iguales que el reglamento oficial del béisbol discutiendo las reglas del terreno por los árbitros y los directores de equipo antes de comenzar cada juego.

3. Competencia de fútbol.

Objetivo: Mejorar las relaciones interpersonales entre los jóvenes, así como poner en práctica el aprendizaje de las habilidades del deportes aprendidas en las escuelas o áreas deportivas.

Desarrollo de la actividad: La instalación con que cuenta el consejo popular para este fin no tiene las medidas oficiales, por lo que se jugará de la siguiente forma, el coordinador de la actividad recogerá los nombres de los jugadores de los equipos participantes, teniendo en cuenta el número de equipos se realizará un sorteo, los resultados se tendrán en cuenta para los próximos encuentros. Se jugará con equipos de 8 integrantes, las porterías medirán 6 metros en el larguero y 2 metros en los postes, el partido tendrá una duración de 70 minutos con dos tiempo cada uno de 35 minutos con 10 de descanso entre tiempo y tiempo, el equipo ganador acumula 3 puntos; el empate un punto para cada equipo; la discusión del campeón de la competencia se

hará por eliminación simple primero vs. cuarto y el segundo vs. tercero los ganadores discuten el primer lugar los perdedores el tercero. En caso de empate se jugará dos tiempos de 10 minutos corridos con cambio de cancha de persistir el empate se definirá por penales: una tanda de 5 para cada equipo de continuar el empate una tanda de 3, si no se define el ganador entonces se realizará un disparo por cada equipo hasta tener un ganador. Las demás reglas del juego serán las mismas del reglamento FIFA. En el caso de los juegos diarios de fútbol se harán las modificaciones necesarias para realizar el mismo tanto en el número de participantes por equipo como en el tamaño y distancia de las porterías; el equipo ganador será el primero que anote un gol.

4. Competencia de voleibol.

Objetivo: Mejorar las relaciones interpersonales entre los jóvenes, así como poner en práctica el aprendizaje de las habilidades del deporte.

Desarrollo de la actividad: En comunidad se construyó una cancha de voleibol marcada en la tierra con las medidas oficiales para organizar estos juegos, por lo que el mismo se jugará de la siguiente forma, el coordinador de la actividad recogerá los nombres de los jugadores de los equipos participantes, teniendo en cuenta el número de equipos se realizará un sorteo, los resultados se tendrán en cuenta para los próximos encuentros. Los equipos estarán conformados por 6 jugadores; resultará ganador el equipo que primero gane tres set de 15 puntos, se pueden realizar variaciones en la cantidad de puntos para ganar un set y en la cantidad de set según la cantidad de equipos que participen. Las demás reglas serán iguales que el reglamento oficial de los deportes en cuestión. En el caso del voleibol de playa se utilizará el mismo sistema pero con dos jugadores ajustando las medidas del terreno a las medidas oficiales y a sus reglas el equipo ganador será el primero que gane dos set. El equipo ganador es el que al concluir la competencia tenga mayor cantidad de juegos ganados. En el caso de los juegos diarios las reglas serán las mismas pero se jugará a un set; el ganador será el equipo que lo gane.

5. Competencia de baloncesto 3 vs. 3

Objetivo: Mejorar las relaciones interpersonales entre los jóvenes, así como poner en práctica el aprendizaje de las habilidades del deporte.

Desarrollo de la actividad: En el consejo popular no existe cancha oficial de baloncesto pero se construyó una con un solo aro en la tierra sin respetar las medidas oficiales tanto de las dimensiones del terreno como en la altura de colocación del aro, aunque este y el tablero si las tienen; para la realización de las competencias el coordinador de la actividad recogerá los nombres de los jugadores de los equipos participantes, teniendo en cuenta el número de equipos se realizará un sorteo, los resultados se tendrán en cuenta para los próximos encuentros. Las reglas del juego serán las mismas del deporte con las variantes en el número de jugadores 3 por cada equipo y el tiempo de juego que será de 2 tiempos de 10 minutos con 4 cuartos de 5 minutos cada uno con 2 minutos de descanso entre cuartos y 5 entre cada tiempo, gana el equipo que mas canastas anote estas tendrán un valor de 2 puntos cada una. En el caso de los juegos diarios estos se jugarán a tiempo corrido hasta que uno de los equipos anote 7 canastas con las que resultará ganador.

RESULTADOS

-La aplicación del programa de juegos predeportivos ha hecho posible un gran aporte teórico y práctico ya que trae consigo un beneficio social en la comunidad estudiada, teniendo un impacto positivo, concientizando a la comunidad de la importancia de la ocupación del tiempo libre de los jóvenes de 20 a 25 años para la formación de valores acordes con el proceso revolucionario.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arteaga, R. (2000). *El consejo comunitario de circunscripción: Núcleo de acción social*. Tesis para la obtención del título de master en desarrollo social.
2. Fullea, P. y colectivo de metodólogos de la Dirección Nacional de Recreación del INDER. *Recreación comunitaria*.
3. Grushin, O (1966). *Tiempo libre y desarrollo social*. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
4. Moreira, R. (1979). *La recreación un fenómeno sociocultural*, Ciudad de la Habana: José A. Huelga.
5. Rodríguez, E y otros. (1988). *Tiempo libre y personalidad*. La Habana: Ciencias Sociales.