

**EL COMPORTAMIENTO DEL ALCOHOLISMO EN LA
POBLACIÓN ADULTA EN EL CONSEJO POPULAR DE FLOR
CROMBET DEL MUNICIPIO JOVELLANOS.**

Lic. David Andujar Álvarez¹

1. Dirección Municipal de Deporte, Ave: 24 # 1111 entre 11 y 13

Jovellanos, Matanzas, Cuba

RESUMEN

En este trabajo pretendemos demostrar los logros alcanzados en los estudios que he realizado en el consejo popular Flor Crombet específicamente, su influencia en la disminución de ciertos hábitos tóxicos como el alcoholismo evidenciado en un elevado número de pobladores; a través de las consecuencias y entrevistas individuales realizadas comprobamos que con este trabajo se va a lograr cambios cualitativo en este consejo: tales como el incremento del hábito de estudio, de la lectura, la solidaridad, motivación por vivir, las relaciones escuela barrio-casa, la disminución de las ausencias al trabajo, índices de accidentes, disminución de los puntos de ventas de bebidas sin categorías, disminución de divorcias y reyertas familiares y populares por esta causa, así como la práctica de forma sistemática de la actividad física y el deporte. Todo esto ha propiciado que se eleve considerablemente la calidad de vida y la autoestima de los habitantes.

Palabras claves: alcoholismo en adultos.

INTRODUCCIÓN

El alcohol es una de las drogas de venta legal que se consumen con más frecuencia en nuestro entorno sociocultural. Es un depresor del sistema nervioso central y sus efectos dependen de factores como la edad, el peso, el sexo o la cantidad y velocidad con que se consume. El abuso de alcohol conduce al alcoholismo o dependencia del alcohol, enfermedad crónica producida por el consumo prolongado y en exceso de alcohol etílico. El alcoholismo es un problema muy grave en muchos países, que supone un coste personal, social y sanitario muy elevado.

El consumo de alcohol genera una dependencia total o parcial del ser humano según las dosis de consumo.

La ingestión de alcohol ha sido reconocida como un factor de desintegración social y desfavorecedora de la conciencia, trae consigo complicaciones mentales, la más frecuente es la paranoia de celos, al principio los enfermos comienzan a pensar solo.

Las anteriores consideraciones conducen a la formulación del problema científico de la presente investigación en los siguientes términos: ¿Cómo potenciar la práctica de las actividades físicas deportiva, para estimular el desarrollo cultural de la población del Consejo Popular Flor Crombet del municipio Jovellanos?

En correspondencia nos trazamos el objetivo de elaborar un sistema de actividades deportivas recreativas que contribuyan a estimular el desarrollo cultural de la población del Consejo Popular Flor Crombet del municipio Jovellanos.

DESARROLLO

I.- El consumo de sustancias tóxicas y su impacto en la práctica deportiva.

El alcoholismo, a diferencia del simple consumo excesivo o irresponsable de alcohol, ha sido considerado en el pasado un síntoma de debilidad de carácter, estrés social o

psicológico, o un comportamiento aprendido e inadaptado. Recientemente, y quizá de forma más acertada, el alcoholismo ha pasado a ser definido como una enfermedad compleja en sí, con todas sus consecuencias. Los primeros síntomas, muy sutiles, incluyen la preocupación por la disponibilidad de alcohol, lo que influye poderosamente en la elección, por parte del enfermo, de sus amistades o actividades. El alcohol se considera, cada vez más, una droga que modifica el estado de ánimo, y menos una costumbre social o un rito religioso.

Al principio, el alcohólico puede aparentar una alta tolerancia al alcohol, consumiendo más y mostrando menos efectos nocivos que la población normal. Más adelante, sin embargo, el alcohol empieza a cobrar cada vez mayor importancia en las relaciones personales, el trabajo, la reputación, e incluso la salud física. El paciente pierde el control sobre el alcohol y es incapaz de evitarlo o moderar su consumo. Puede llegar a producirse dependencia física, lo cual obliga a beber continuamente para evitar el síndrome de abstinencia.

Esteroides, grupo extenso de lípidos naturales o sintéticos, o compuestos químicos liposolubles, con una diversidad de actividad fisiológica muy amplia. Dentro de los esteroides se consideran determinados alcoholes (esteroles), ácidos biliares, muchas hormonas importantes, algunos fármacos naturales y los venenos hallados en la piel de algunos sapos. Varios esteroles que se encuentran en la piel de los seres humanos se transforman en vitamina D cuando son expuestos a los rayos ultravioletas del sol. Las hormonas esteroideas, que son similares pero no idénticas a los esteroles, comprenden los esteroides de la corteza de las glándulas suprarrenales, cortisol, cortisona, aldosterona, y progesterona; las hormonas sexuales masculinas y femeninas (estrógenos y testosterona); y fármacos cardiotónicos (que estimulan el corazón), como digoxina y digitoxina. El colesterol, uno de los principales responsables de la aterosclerosis, es un esteroide. La mayor parte de los anticonceptivos orales son esteroides sintéticos compuestos por hormonas sexuales femeninas que inhiben la ovulación. Tal vez los esteroides con un empleo más extendido en medicina sean la cortisona y varios derivados sintéticos de esta sustancia. Dichos esteroides son fármacos que se prescriben en una variedad de afecciones cutáneas, artritis reumatoide, asma, alergias y en varias enfermedades oculares, así como en casos de insuficiencia suprarrenal o de funcionamiento inadecuado de la corteza suprarrenal.

Los esteroides anabolizantes inducen al aumento de peso y de masa muscular. En su origen se desarrollaron para ayudar a los pacientes con cáncer y a las víctimas del hambre y procedían de la hormona sexual masculina testosterona. En las últimas décadas, se ha producido un abuso del empleo de esteroides por parte de muchos atletas con la esperanza de mejorar su rendimiento físico. Además de la deslealtad que supone su uso en las competencias deportivas, los esteroides pueden tener graves efectos secundarios, psicológicos y fisiológicos, incluyendo una conducta cada vez más agresiva y el cáncer hepático. En 1974, el Comité Olímpico Internacional sancionó el uso de esteroides, a partir de la disponibilidad de la prueba de cromatografía de gases para detectar su presencia. Desde entonces, algunos atletas han sido descalificados en diversas disciplinas deportivas.

II.-La salud humana.

Los efectos sobre los principales sistemas del organismo son acumulativos e incluyen lesiones que pueden ser parcialmente reversibles tras la abstinencia y otras que se mantienen de forma indefinida.

La ingestión crónica de alcohol puede lesionar el sistema nervioso central de forma irreversible. Se producen trastornos amnésicos persistentes que ocasionan problemas de aprendizaje (síndrome de *Korsakoff*), ataxia asociada a confusión y parálisis ocular (síndrome de *Wernicke*), alteraciones graves de la memoria, demencia crónica y trastornos psiquiátricos, como ansiedad, alucinaciones, delirios y alteraciones del estado de ánimo (tristeza). La ingestión aguda produce, además, trastornos de la coordinación, el equilibrio, el sueño y episodios de amnesia. Las lesiones del sistema nervioso periférico, como hormigueos, parestesias y entumecimiento de las extremidades, se relacionan con el déficit de vitamina B₁.

El consumo de alcohol agudo y crónico produce, además, un amplio abanico de alteraciones en el aparato digestivo, entre las que destacan la esofagitis, la gastritis, la presencia de vómitos violentos con desgarros gastroesofágicos, la aparición de úlceras gastroduodenales y las pancreatitis agudas. Además, el consumo de alcohol puede provocar daños graves en el hígado (hepatopatía alcohólica). Al principio, la grasa se acumula en las células de este órgano y el hígado aumenta de tamaño pero, en la mayoría de los casos, no hay síntomas. Algunas personas desarrollan una hepatitis inducida por el alcohol, que produce la inflamación y la muerte de las células hepáticas (hepatocitos) y que se manifiesta por una ictericia en los ojos y en la piel. En un 20% de los alcohólicos aparece una cirrosis, un trastorno irreversible en el que el tejido hepático normal es reemplazado por tejido fibroso, produciendo una alteración muy grave del funcionamiento hepático.

La ingesta de alcohol puede lesionar también el músculo cardíaco, originando arritmias e insuficiencia cardíaca. Casi un tercio de los casos de miocardiopatías se deben al abuso de alcohol. A veces, se desarrolla una forma típica de hipertensión, que es una causa importante de apoplejía (accidente cerebrovascular).

Otros efectos del alcohol sobre el organismo son las alteraciones de las células de la sangre (anemia), la amenorrea y los abortos en la mujer, y la atrofia testicular y la disminución de la capacidad de erección en el hombre.

El síndrome de abstinencia puede aparecer unas horas después de interrumpir el consumo de alcohol, después de un periodo de abuso prolongado. Los síntomas, como náuseas, sudoración, temblores, ansiedad e insomnio, se hacen más intensos entre el segundo y el tercer día y mejoran dos o tres días después. El *delirium tremen* es una complicación rara y grave de la abstinencia que se caracteriza por un estado de confusión (delirio) con alucinaciones terroríficas y un estado de excitación importante.

Se ha demostrado que la ingestión de alcohol durante la gestación, incluso en cantidades moderadas, puede producir daños graves en el feto, en especial retraso en el desarrollo físico y mental, cuya forma más grave recibe el nombre de “síndrome de alcoholismo fetal”. Además, algunos bebés expuestos al alcohol durante la maduración fetal presentan

después problemas de conducta, trastornos de la atención, o dificultades para el pensamiento abstracto.

II.-Interacción Sociedad-Naturaleza.

El alcoholismo parece ser producido por la combinación de diversos factores fisiológicos, psicológicos y genéticos. Se caracteriza por una dependencia emocional y, a veces física, del alcohol. El alcohólico pertenece a cualquier estrato socioeconómico, raza y sexo, y aunque afecta más a los varones adultos, su incidencia está aumentando entre las mujeres y los jóvenes.

La dependencia del alcohol no solo ocasiona trastornos de salud, sino que también puede originar dificultades en las relaciones familiares, para el individuo: acorta su vida, disminuye el respeto, perjudica su salud, conduce frecuentemente hacia la locura, aumenta la agresividad; para la familia: la reducción de la capacidad financiera del alcohólico y sus crecientes problemas de personalidad conducen a: el divorcio, la delincuencia, el crimen, el suicidio, para la sociedad: pierden 3 ó 4 veces más días de trabajo que el obrero medio, tiene capacidad de accidentes 3 veces mayor que los que no deben, afectan a la seguridad de los conductores y los peatones en la carretera, perjudican la moral y la eficiencia de todos su compañeros. El alcoholismo se convierte, además, en un grave problema para el círculo social que rodea al enfermo. En algunos países se ha tratado, para controlar el abuso del alcohol, de aprobar leyes que castiguen su consumo y prohíban la distribución de bebidas alcohólicas a menores de edad.

El consumo y los problemas derivados del alcohol están aumentando considerablemente y es por eso que nos dimos a la tarea de realizar encuestas y entrevistas de este habito toxico en nuestro consejo popular, con el objetivo de controlar y al mismo tiempo demostrar que había disminuido al insertarse las actividades deportivas y recreativas con buena variabilidad de ofertas de forma sistemática en cada una de las cuadras de dicho consejo.

A través de las quinientas encuestas realizadas tomamos como muestra diferentes tipos de edades, de 20 a 35 años (50), de 31 a 40 años (150), de 45 a 50 años (75), de 51 a 60 años (20), el 70 por ciento es del sexo masculino y el 30 por ciento del sexo femenino, de ellos casados el 85 por ciento y solteros el 15 por ciento.

Observamos que diario solo ingería bebida alcohólica el 10 por ciento, semanal el 30 por ciento y ocasional el 60 por ciento.

Después de realizar las encuestas y entrevistas llegamos a la conclusión de que era verdad nuestra sospecha de que el alcoholismo había disminuido para el bienestar de la población. Esto fue gracia al esfuerzo y desempeño de los profesores del combinado deportivo 1 al ofertar diversas manifestaciones y deportes recreativos de forma diaria, alrededor de 14 horas, en los que se intercalaban los especialista en la sesión de la mañana, tarde y noche para ocupar el tiempo libre de la población en el disfrute de las actividades de forma activa y pasiva.

Sistema de actividades:

Manifestación: festival recreativo (actividad masiva)

Objetivos:

1. Brindar actividades recreativas de participación masiva a toda la comunidad, con variadas ofertas para diversos grupos de edades, de forma sistemática y permanente sobre la base de los proyectos para la atención a los Consejos Populares.

Caracterización:

Los Festivales Recreativos constituyen una de las actividades más masivas de todas las manifestaciones recreativas, en la misma se convocan manifestaciones del sistema de cultura física y el deporte en calidad de exhibición y demostraciones que brinda la posibilidad de reunirse como espectador o participante, competencias deportivas, juegos de participación, zarabanda, actividades físicas comunitarias así como otras opciones recreativas y culturales.

Categorización:

La dimensión del festival recreativo estará en concordancia con los intereses de convocatoria en la Comunidad y con el diseño previsto a partir de una correcta planificación y organización, esta actividad debe contar con el trabajo mancomunado de las Áreas del Sistema INDER que le tributen opciones de participación o exhibiciones, además de la intervención de los activistas que aportarán el conocimiento del entorno y la experiencia en la actividad física.

El Festival Recreativo no se organiza por categorías, el sentido de esta actividad es precisamente llevar diversas opciones que posibiliten el intercambio sano entre los grupos étnicos presentes en la Comunidad.

Base técnico-material:

Es fundamental que los profesores posean un nivel de medios rústicos creados a partir de las iniciativas propias que resuelvan de manera puntual los requerimientos para desarrollar el Festival Recreativo con el máximo de calidad posible.

Juegos de mesas (Dominó, Damas, Ajedrez, Parchís)

Juegos tradicionales (Trompos, yaquis, bolas (las llevan los participantes), suizas (5), soga (1), carreras de sacos, carretilla, cangrejo, peregrina, etc.

Actividades Deportivas (Voleibol Recreativo, Boxeo a ciegas, Baloncesto 3vs3, Béisbol a la mano, exhibición de artes marciales.

Actividades Gimnástico Deportivas (Tabla de Circulo de Abuelos, Exhibición Tai Chi, Exhibición de vías no formales.

Juegos de Animación – Actividades Lúdicas (Ronda infantiles, Competencias de Bailes, etc.

Juegos pre deportivos

Conducción del balón, drible entre obstáculos, Tiro a Bolos, Tiro al Dardo, A jugar, Maratón.

Tareas y acciones para su desarrollo:

Implementación y funcionamiento del Grupo de Trabajo de las Actividades de Participación Masiva.

Garantizar el funcionamiento estable de las Áreas Permanentes de Recreación, canchas, instalaciones deportivas y calles seleccionadas para la realización de los Festivales Recreativos, las cuales deben estar debidamente identificadas en cada Consejo Popular, así como la disposición de los módulos de medios recreativos por parte del personal técnico que participe en ellas.

Asegurar un correcto diseño de los Festivales Recreativos, de modo que en cada uno de ellos existan variadas opciones recreativas, deportivas y lúdicas (juegos de mesa, juegos pre deportivos, juegos tradicionales, juegos de animación), así como encuentros con figuras destacadas del deporte, desarrollándose simultáneamente para la libre elección de los participantes y abarcando todas las categorías de edades (infancia, adolescencia, juventud, adultez y ancianidad), incluyendo a personas con discapacidad y de los diferentes sexos.

Manifestación: festival de juegos tradicionales

Objetivos:

Desarrollar la práctica de esta manifestación recreativa como contribución a la ocupación provechosa del tiempo libre de nuestra población, velando por recuperar y mantener las tradiciones locales, contribuyendo al conocimiento y la preservación de nuestras raíces, así como a la formación de valores del individuo.

Estimular las proyecciones de trabajo para el rescate y la promoción de nuestras tradiciones culturales en función de la Recreación Física.

Características:

Hablar de juegos tradicionales es remitirnos a los orígenes de la humanidad, son y han sido expresiones innatas, manifestaciones a través de las cuales el hombre se desarrolla define la cultura, crea estructuras y normas que dan origen y sentido a la vida, en lo individual, familiar y social. Abundan las evidencias de ellos en todo tiempo y lugar, en torno a los juegos y deportes autóctonos y tradicionales, se cruzan acciones fundamentales que rebasan lo específico de esta manifestación, de diferentes maneras en que estas actividades han sido vistas a lo largo de la historia y sobre la sociedad actual, que en esta opción los rescata como patrimonio de nuestra cultura y forma parte de la recreación popular.

Es una actividad que permite el intercambio entre todas las poblaciones, en zonas urbanas o rurales cumpliendo los principios básicos de la Recreación que son: electiva y participativa.

Para la consecución de los Festivales de Juegos Tradicionales debe realizarse ante todo un diagnóstico local, que permita conocer cuáles son las tradiciones y en ellas los juegos que se utilizan sistemáticamente, convocando a los factores de la Comunidad que influyan en la movilización de la población y en el aporte de medios que faciliten la labor del personal que laborará en dicha actividad.

Este festival se organizará con opciones de juegos locales y otros de uso generalizado en el país pero que sean considerados tradición, en un número nunca menor de 10, organizados por Áreas que serán atendidas cada una con 1 profesor o activistas de la Recreación u otros subsistemas del Deporte y la Cultura Física que estén laborando en el mismo, estas áreas estarán contenidas en el Diseño elaborado en función de la planificación y organización del Festival Recreativo.

Categorización:

El Festival Juegos Tradicionales no se organiza por categorías, el sentido de esta actividad es precisamente llevar diversas opciones de carácter tradicional que posibiliten el intercambio sano y amplio entre los Grupos Étáeos presentes en la Comunidad y que permitan la transmisión de generación en generación de esta herencia cultural.

Base técnico-material:

Para el desarrollo de este epígrafe se han tomado algunos juegos de este tipo, respetando los nombres y las reglas con que se conocen en cada territorio y que están contenidos en el soporte información al del Folleto Metodológico

El Pon:

Se marca con tiza en el piso un diagrama.

Pueden jugar todas las personas que lo deseen.

El jugador se para en la salida y tira la lata aplastada o el tacón al cuadro 1 saltando con un pie hasta el número 3, al llegar al 4, 5 pone los dos pies, vuelve a saltar al 6 con un pie, al 7 y al 8 con ambos y al llegar al 9 hace un giro en un solo pie para regresar. El regreso lo hace igual parándose en el 2 con un solo pie, recogiendo la lata o tacón. El mismo puede seguir saltando hasta tanto no cometa errores.

El tacón o la lata debe caer en el cuadro correspondiente, sin tocar la raya, si esto sucede el turno, igualmente sucede si se cae al recoger el tacón.

Gana el que primero logre llegar al nueve.

Este juego tiene diversas variantes:

Darle con el pie a la lata en vez de lanzarlo con la mano y/o recogerlo con la mano

Los números se sustituyen por los días de la semana.

El Pegadito:

Este juego se realiza con chapas, centavos o cualquier objeto capaz de ser lanzados. Cada participante tendrá derecho a 5 lanzamientos.

El primer competidor se sitúa tras la línea de tiro y lanza las chapas una a una ganando aquel que más cerca caiga de la pared.

Variante:

Se pinta un círculo con radio de 5cm. A su alrededor se pinta otro círculo externo de 1.5 a 2m de radio. Las chapas se lanzan desde cualquier posición y por fuera del círculo externo.

Gana el que más chapas coloque dentro del círculo interno.

Los Platico:

Se colocan 4 ó 5 platos de tamaño variado en el suelo, y a una distancia de 2 ó 3 metros se sitúan los competidores los que tendrán derecho a 5 tiros cada uno.

Cada plato tiene un valor. Gana aquel que más puntos obtenga. Las chapas, piedras o cualquier otro objeto no mayor de una moneda chapas, piedras o cualquier otro objeto no mayor de una moneda de 20 centavos deben caer dentro de los platos. Estos se pueden variar por círculos trazados con tiza.

Marchapié:

Participan dos niños cada vez. Se trazan dos líneas a una distancia de 3 metros una de otra.

Se sitúa una regla o listón pulido de madera de 30 cm. de longitud tras una de las líneas y con el pie, uno de los participantes la golpea tratando de que toque la línea del contrario. Esta a su vez hace lo mismo. Cada toque vale un punto. Sólo se puede golpear una vez en cada oportunidad.

Gana el jugador que más punto anote.

El Rondón:

Materiales Un cordel de 7 a 10 metros con un aro pequeño al que atraviesa

Se anudan los dos extremos. Pueden participar todos los niños en círculo y cada una coge con sus dos manos el cordel, sin apretarlas de forma que el aro pueda ser deslizado por este sin ser visto por el jugador perdedor.

El primer jugador cierra los ojos. Se desliza el aro hasta las manos de cualquiera de los jugadores que están sentados y comienzan el coro: el Rodón está en la mano, en la mano está el Rodón, adivina quién lo tiene o te quedas de florón.

Por aquí pasó. Pero no lo vio, por aquí no lo vio. A la par y cuando el perdedor que está de pie en el centro, tratando de ver quién tiene el aro, se vira de espalda, se desliza el anillo hasta donde se pueda.

Cuando el jugador Florón decida, para el coro y dice quién tiene - tiene el Rondón. Sí no acierta continúa el juego.

No debe jugar menos de 15 niños.

Las Candelitas:

Se sitúan tantas bases como niños haya, menos una.

Ejemplo: 10 niños, 9 bases.

Un niño se queda en el centro y los restantes tocan su base. El que se queda va a cada niño y le pide Una Candelita, este responde: - Allí fumé y el niño del centro se dirige a donde le indican aprovechando los restantes para cambiar de base.

El jugador del centro tratará en ese cambio de apropiarse de una base. Sí lo hace, el que pierda la misma se coloca en el centro y recomienza el juego.

Arroz con leche: Se hace una ronda y en el centro se coloca un niño con los ojos vendados. La rueda comienza a girar cantando a coro: Arroz con Leche se quiere casar con una viudita de la capital, Rin, Ran.

Tareas y acciones para su desarrollo:

Implementación y funcionamiento del festival de juegos tradicionales en el Grupo de Trabajo de las Actividades de Participación Masiva.

Planificar y organizar el diseño del festival de juegos tradicionales con la concepción de la participación del sistema INDER, activistas y los factores de la Comunidad en función de diversificar las ofertas y lograr una participación activa de la población convocada.

Asegurar un correcto diseño, de modo que existan variadas opciones de juegos tradicionales, desarrollándose simultáneamente para la libre elección de los participantes y abarcando todas las categorías de edades (infancia, adolescencia, juventud, adultez y ancianidad), incluyendo a personas con discapacidad y de los diferentes sexos.

Deporte: deportes populares

Objetivo:

Generalizar e incrementar la práctica del Béisbol, Baloncesto, Voleibol, Softbol, Fútbol deportes populares de gran arraigo en nuestro país entre otros, como ganchos recreativos en actividades en la comunidad, que estimulan la participación masiva de niños, adolescentes, jóvenes y adultos; tributando como ofertas recreativas en el calendarios de corta y larga duración, Festivales Recreativos y Áreas Permanentes.

Características:

Los deportes llamados populares se establecen por su aceptación a partir de su práctica sistemática por la población como parte de la ocupación de su tiempo libre, el disfrute de estas actividades está concebido sin el esquema de un reglamento oficial, prima sobre todo la forma abierta y electiva de las reglas por parte de los mismos participantes.

Son la base de torneos de corta y/o larga duración en nuestras comunidades donde los profesores del sistema son sus organizadores, son entrenadores, árbitros y hasta anotadores, es decir corresponde al Combinado Deportivo en la persona del profesor que atiende determinada comunidad, apoyar la planificación, organización, ejecución y control de estos eventos a partir de la solicitud de la población que en ella radica.

Categorización:

Los deportes populares son utilizados como fuente de actividad física, sistemática y variada que permite una gran diversidad de formas de práctica, no posee limites de edades ni sexo evidenciando su dimensión hacia los beneficios que reporta.

La planificación de competencias ínter barrios de corta o larga duración de estos deportes se organizarán de acuerdo a las condiciones de participación de la población en la cual se agruparán los interesados en realizar estas actividades según sus preferencias.

Base técnico- material

Los Deportes Populares no poseen reglamentos ni disposiciones establecidas, sus reglas se dictan en el momento del juego a partir de los intereses de los participantes

Tareas y acciones para su desarrollo:

Implementar y desarrollar el Proyecto Técnico-metodológico de los Deportes Populares, contando como escenarios la comunidad, los centros de enseñanza generales y áreas permanentes de Recreación.

Teniendo en cuenta el reglamento de estos deportes, adecuar según los gustos y preferencias de la población participante, todas las posibles variantes de juego para diversificar su práctica y desarrollo, teniendo en consideración los grupos de edades, así como posibilidad de espacios disponibles. (Ejemplos: Ausencia de terrenos con medidas oficiales, cantidad de participantes entre otras)

Potenciar la organización de eventos y Campeonatos a nivel de Combinados Deportivos en los calendarios de competencias inter-barríos y entre Consejos Populares, para estimular su práctica masiva y sistemática.

Manifestación o deporte: deportes con bolas

Objetivo:

1. Desarrollar la práctica de estas manifestaciones recreativas como contribución a la ocupación provechosa del tiempo libre de la población, propiciando el intercambio y el vínculo entre diferentes grupos étnicos, contribuyendo al conocimiento y el juego de actividades tradicionales de otras partes del mundo, así como a la formación de valores del individuo.
2. Brindar a los niños y jóvenes, en sus centros de enseñanza y en la comunidad, actividades variadas a partir de las opciones que brindan los diferentes tipos de juegos con bolas que satisfagan sus necesidades y ocupen su tiempo libre.
3. Estimular la competencia fraternal, contribuyendo a la formación moral y al desarrollo de cualidades con el colectivismo la responsabilidad etc.

Características:

Se enunciarán las características propias de cada juego con bolas a desarrollar en nuestro país:

Bochas:

BOCHAR es lanzar una bocha sobre el objeto elegido (o anunciado) después de un impulso. Hay que trazar la marca de tiro delante la bocha anunciada. El juego consiste en situar las propias bochas lo más cerca posible de un objetivo llamado "balín". El adversario intenta, a su vez, de colocar las suyas aún más cerca de este "balín" o de sacar aquellas que se lo impiden.

Se juega en Individual (1 contra 1 - 4 bochas / jugador), en Parejas (2 contra 2, 3 bochas / jugador), en trío (3 contra 3, 2 bochas / jugador), o en Cuartelo (4 contra 4, 2 bochas / jugador). El número de puntos ha hacer esta ya fijado [11 o 13 puntos], con o sin límite de tiempo.

Petanca:

Se trata de tirar una bola lo más cerca posible de un objetivo que se llama boliche o bolín. Los adversarios pueden ser dos -uno contra uno- o por equipos de dos contra dos dupletas o de tres contra tres -tripletas

El punto pertenece a la bola más próxima al boliche, de forma que el adversario debe continuar jugando sus bolas hasta que recupere el punto, es decir, coloque su bola más cerca del boliche.

Bolas Criollas:

El juego de bolas criollas consiste en efectuar jugadas de arrimes, boches, boches rastreros u otras; para lograr el mayor número de bolas cerca del mingo y/o desplazar con jugadas las del contrario que al final del tiro se logren tantos, que sumándolos totalicen 20 tantos, los necesarios para ganar un juego.

Bolas cubanas:

El juego de bolas de nuestro país se juega en asfalto o en tierra, el terreno de juego o peca, será de 10 m de largo por 10 m de ancho, donde se dibujará un círculo de 15 cm en el centro, al que se le denominará ROLE, del cual los jugadores tratarán de sacar las bolas colocadas dentro.

Se utilizan otras denominaciones como el quimbe y cuarta, el hoyo, etc. Se considera esta manifestación como tradición en los juegos cubanos.

Localmente se organizan clubes conformados por los practicantes de los diferentes tipos de Bolas que se desarrollen territorialmente, atendidos por activistas capacitados y profesores de Recreación potenciando la creación de Áreas acorde a las posibilidades del territorio.

Kikimbol.

Este juego consiste en béisbol con los pies, consta de 12 alumnos, el terreno con sus medidas que corresponden a la categoría, y se jugará a 7 *inning*, también podemos decir que esta se compone por primera, segunda, torpedero, tercera, jardineros izquierdos, central, derecho y la batería pitcher y receptor; pueden jugar ambos sexos.

Categorización:

Bochas:

Adultos y Juveniles.

Mujeres.

Niños (menores de 14 años).

Petanca:

Infantiles (menores de 13 años), Juveniles (de 13 a 17 años) y Sénior (más de 17), y según el sexo, en masculino y femenino.

Bolas Criollas:

Pre-infantil de 6 a 9 años.

Infantil de 10 a 13 años.

Pre-juvenil de 14 a 17 años.

Juvenil de 18 a 21 años.

Libre de 18 años cumplidos en adelante ambos sexos.

Master femenino de 40 años.

Master masculino de 45 años.

Bolas cubanas:

Las Bolas cubanas no utilizan categorías, cada vez que se convoque algún evento se organiza según los intereses y el nivel de participación de los convocados.

Base técnico-material:

Estos deportes cuentan con la información requerida para su desarrollo a partir del soporte del folleto técnico metodológico, por otra parte se trazan estrategias locales en función de la diversidad de medios para la utilización de estos en los juegos que sean utilizados en los diversos ciclos de enseñanza.

Bochas:

El peso y el diámetro de las bochas son:

Para adultos y juveniles entre 900 y 1200 gramos de peso y 90 y 110 milímetros de tamaño, para niños menores de 14 años y las mujeres podrán utilizar bochas más pequeñas y más livianas 800 gramos mínimo y 88 milímetros de tamaño.

El campo para adultos, juveniles y mujeres mide 27,5m de largo y de 2,5 a 4 de ancho, para niños es de 26,5 m con las medidas anteriores de ancho.

Petanca:

Las bolas han de ser metálicas, con un diámetro comprendido entre los 7,05 y los 8 centímetros, y un peso de 650 gramos como mínimo y 800 como máximo. Las bolas de cada jugador deben de estar plenamente identificadas, de forma que no se confundan con el resto. Mientras, el boliche debe ser de madera y su diámetro ha de estar comprendido entre 25 y 35 milímetros.

Las partidas suelen jugarse a 13 puntos en terreno libre o dentro de una pista delimitada (la oficial tiene una medida de 15x4 metros).

Bolas Criollas:

El peso de las bolas o esféricas será diferente para cada categoría.

Categoría master, libre y juvenil: 1.200 gramos.

Categoría pre- juvenil: 1.000 gramos.

Categoría infantil: 900 gramos.

Categoría pre-infantil: 800 gramos.

Las medidas de una Cancha de Bolas Criollas, para cada categoría serán las siguientes:

Libre y master masculino: 25 metros de largo por 15 metros de ancho máximo, y 22 metros de largo por 11 metros de ancho mínimo.

Juvenil, libre y master femenino: 22 metros de largo por 11 metros de ancho.

Pre juvenil: 18 metros de largo, por metros de ancho.

Infantil: 15 metros de largo por 11 metros de ancho.

Pre infantil: 12 metros de largo por 11 metros de ancho.

Bolas cubanas:

Bolas o canicas de tamaño estándar comercial.

Estas opciones son de gran aceptación por nuestra población, la diversidad de tipos de deportes con bolas que en este documento se enuncian son aplicables con las variantes locales posibles siempre y cuando se utilicen en función de una variabilidad de las ofertas y se utilicen como guía las tareas y acciones que se indican.

Tareas y acciones para su desarrollo:

Implementar el Proyecto Técnico- Metodológico para el desarrollo de los deportes con bolas en todas sus tipos y variantes posibles, potenciando sus acciones y tareas en los centros de enseñanza general y en la comunidad.

Implementación y funcionamiento del Grupo de Trabajo y los Clubes de los diferentes tipos de bolas que se desarrollen localmente, como estructura de base de esta actividad.

Confeccionar y desarrollar opciones de juegos teniendo en consideración los requerimientos metodológicos atendiendo a los diferentes grupos de edades y lugares a desarrollar.

Teniendo en cuenta el reglamento de estos deportes, adecuar todas las posibles variantes de juego para diversificar la práctica y desarrollo de estos deportes; teniendo en consideración los grupos de edades, así como posibilidad de espacios disponibles. (Ej: Ausencia de terrenos con medidas oficiales, cantidad de participantes entre otras)

Potenciar la organización de eventos y Campeonatos a nivel de Combinados Deportivos en los calendarios de competencias inter-barrios y entre Consejos Populares, para estimular su práctica masiva y su empleo como “ganchos recreativo”.

Disciplina recreativa: programa a jugar

Objetivos:

Esta disciplina recreativa, constituye una de las actividades y ofertas a promover en el desarrollo de Festivales Deportivos Recreativos y Planes de la Calle en la comunidad.

Niveles de realización o ejecución de la actividad:

Comunidad

Actividades a desarrollar en un programa A Jugar

El Programa se organiza y desarrolla a través de competencias de juegos pre-deportivos, desarrollo de habilidades físicas y cognoscitivas, que por lo general se realiza en forma de recorrido con obstáculos a vencer en el trayecto, en las que participan los diferentes equipos.

En esta actividad se desarrollan en el niño cualidades físicas como la velocidad, la resistencia, la flexibilidad y la fuerza entre otras; también el desarrollo y dominio de los programas y deportes motivos clases de la educación física; además del desarrollo de cualidades volitivas que se estimulan al realizar estos juegos.

Tareas y acciones para su desarrollo:

Constituir y poner en funcionamiento los Grupos de Trabajo para la atención a su práctica en las diferentes instancias.

Confeccionar y desarrollar las baterías de juegos teniendo en consideración los requerimientos metodológicos atendiendo a los diferentes grupos de edades en correspondencia con la convocatoria.

Potenciar e incrementar el desarrollo de Programas “A Jugar” en el marco de Festivales recreativos y Planes de la calle en la comunidad.

Disciplina: planes de la calle

Objetivo:

Promover las actividades recreativas de participación masiva hasta la comunidad, con ofertas para diversos grupos de edades, de forma sistemática y permanente, sobre la base de proyectos integradores para la atención a los Consejos Populares.

Tareas y acciones para su desarrollo:

Implementar el proyecto técnico-metodológico para el desarrollo de esta disciplina en la base, contando como escenarios la comunidad, los centros de enseñanza generales y áreas permanentes.

Constituir y poner en funcionamiento los Grupos de Trabajo para la atención a su práctica en las diferentes instancias.

Garantizar el funcionamiento estable de las áreas permanentes seleccionadas y debidamente identificadas en cada Consejo Popular para estas actividades masivas, así como la disposición de los módulos de medios recreativos por parte del personal técnico que participe en ellas, principalmente teniendo como centro de acción la escuela primaria de cada comunidad.

Asegurar un correcto diseño de los Planes de la Calle, concebidos como servicio móvil de Ludoteca Pública, de modo que en cada uno de ellos existan no menos de 10 opciones de disciplinas lúdico-recreativas (juegos de mesa, pre deportivos, tradicionales, de animación, de roles) desarrollándose simultáneamente para la libre elección de niños y adolescentes, así como para ambos sexos.

Potenciar la organización de eventos y Campeonatos a nivel de Combinados Deportivos en los calendarios de competencias inter-barrios y entre Consejos Populares, para estimular su práctica masiva y su empleo como ganchos recreativos.

CONCLUSIONES

Al efectuar estas actividades en el consejo, ésta incrementó un cambio psicológico positivo en los pobladores, donde se destacan un incremento en el hábito de hacer deporte para el bienestar de la salud utilizando los juegos pasivos recreativos y los deportes, ha existido un incremento de la población adulta y adulto mayor a la práctica deportiva de forma sistemática para elevar la salud, mayor incorporación de la población joven a los eventos deportivos efectuados en las instalaciones aledañas al consejo popular, disminuyó el índice de desempleo de las personas que ingerían bebidas alcohólicas de forma diaria, hubo un incremento de las relaciones entre las personas, incremento de la preparación política-cultural de los pobladores, mayor participación de la población en las actividades convocadas por los comités de defensa de la revolución.

BIBLIOGRAFIA

"*Alcoholismo.*" Desarrollo | Efectos | Consecuencia para la salud | Tratamiento Microsoft® Encarta® 2009 [DVD]. Microsoft Corporation, 2008.

Publicación virtual especializada en el tratamiento y prevención del alcoholismo y la drogadicción. <http://www.Revistaadicciones.co>

GONZÁLEZ R. *Varietades del alcoholismo.* REB. Hospital Psiquiátrico, La Habana 1983. 45-56p

Manual de Diagnostico y Estadística de los Trastornos Mentales y guía para su tratamiento. Ginebra OMS 1976.

