

El Cachibol, una alternativa para las personas de 50-70 años del Consejo Popular “Sueño” de Santiago de Cuba

Catchball, an alternative for 50-70 years old persons at Sueño Popular Council

- **Mercedes Dumois Cedeño**
Máster en Actividad Física Comunitaria
- **Xiomara Sánchez Benavides**
Máster en Didáctica de la Educación Física



Resumen

El envejecimiento de la población es un fenómeno de gran relieve en la sociedad contemporánea, el cual debe ser abordado desde la perspectiva de la orientación, la prevención y la intervención. La persona que envejece, requiere ayuda para lograr la suficiencia física, psíquica y social. Los profesionales de la Cultura Física y el Deporte tienen la obligación de dar respuestas a las demandas tecnológicas de la población, en este caso de la comunidad, mediante la creación de actividades físicas específicamente dirigidas a cubrir estas necesidades, con el objetivo de elevar el grado de motivación de la actividad, dándoles alternativas de selección a los interesados y a su vez contribuir al mejoramiento de la calidad de vida. Se debe lograr la inserción de más personas a los círculos de abuelos con el interés de practicar la actividad y emplear el tiempo libre de manera sana y motivada. Para desarrollar la presente investigación se seleccionó un grupo de métodos que permitieron darle solución a las tareas propuestas y que están dentro de los métodos empíricos y teóricos: análisis síntesis, inductivo deductivo; sistémico estructural, análisis de documentos, observación, criterio de especialistas, entrevistas, encuestas, cálculo porcentual. Para su desarrollo práctico se emplearon balón, net, y cronómetro.

Abstract

The aging population is a phenomenon of great relief in the contemporary society which could be approached from the intervention, prevention and orientation perspective. The person that ages, requires of any help so as to reach the physical, psychical and social sufficiency. The physical culture professionals must give the answers to all population technological demands through the physical activity creation so as to satisfy motivation grade and

improve the life quality condition. A group of methods were selected to develop the present work such as: empirical, theoretical, analysis-synthesis, inductive deductive, structural systemic, document analysis, observation, specialists' opinion, interviews, survey, percentage calculation. The ball, net and chronometer were used for the practical development.

Palabras claves: tercera edad; juegos; cachibol

Introducción

Este trabajo tiene como factor fundamental, la atención al adulto como eslabón primordial de la actividad física, deportiva-recreativa, para aquellas personas de 50-70 años de edad que sean asiduos practicantes de ella. Se enmarca fundamentalmente en la práctica de juegos predeportivos como actividad recreativa, que posibilite la retención de los menesteres del envejecimiento y contribuyan en gran medida a mejorar la calidad de vida.

Muchos han sido los estudios realizados sobre la actividad física de la población alrededor del mundo, como forma de identificar el impacto del sedentarismo sobre el estilo de vida del ser humano.

Este tema, constituye una de las problemáticas a tratar en el INDER, el cual ha utilizado la investigación para darle solución, dirigiendo su estudio a darle tratamiento por la vía comunitaria a partir de mejorar la calidad de vida de este segmento poblacional.

Entre las **líneas temáticas** a las que enfoca su trabajo la referida institución se menciona *Los cambios en el comportamiento social de la comunidad, bajo la influencia de Programas de actividad física, deportiva-recreativas*, al cual pertenece la investigación.

Dentro de los autores que han desarrollado trabajos que responden a esta línea temática en el Instituto Superior de Cultura Física de Santiago de Cuba, se puede mencionar a: Pons, Ana M, con el tema **Juegos para la Educación Física de la tercera edad**, Alomá Gómez, Julio César: **Influencia en la práctica del sistema de ejercicios orientales**, y otros de gran importancia que han contribuido a favorecer la temática, sin embargo no existe ninguna documentación que aborde el tema del Cachibol, desde todas las aristas ya sea nacional, provincial o a nivel de facultad.

Según los resultados de las entrevistas y encuestas aplicadas a los adultos de la comunidad plantean en su mayoría que sienten desmotivación por el esquematismo de las clases; las consideran una pérdida de tiempo. Teniendo en cuenta que muchos de ellos practicaron actividad física en algún momento o fueron atletas consideran la posibilidad del empleo de juegos predeportivos como una alternativa para aquellas personas que se sientan capacitadas y deseen integrarse. Solo un pequeño porcentaje de la totalidad de los instructores emplea la práctica de juegos predeportivos en sus sesiones de clase, el resto prefiere ejercicios dirigidos, esquemáticos y pasivos, ignorando que mediante la práctica de esta modalidad de ejercicio físico, se satisfacen algunas necesidades y se incentiva el nivel motivacional de la población. Tal punto es preocupante para los profesionales del deporte, de ahí que se crearan actividades físicas recreativas



para la personas de 50-70 años con el enmarcado interés de elevar la motivación de la población anciana que vive en la comunidad y de esta manera aumentar la matrícula en los círculos de abuelos.

La inserción del Cachibol como una alternativa físico recreativa por las características propias del juego, con sus adecuaciones y modificaciones, permite satisfacer estas necesidades debido a que es un juego totalmente nuevo en el país lo que elevaría el grado motivacional por parte de los practicantes.

Este juego fue realizado de manera experimental en el círculo de abuelos “Retoño de la Revolución” del Combinado Deportivo el “Maceo” de Santiago de Cuba. La población estuvo constituida por un total de 30 adultos que se encontraban en las edades comprendidas entre 50-70 años; se empleó una muestra de intencional 12 adultos de ambos sexos representando estos el 33% del total tomando en consideración para la selección de la muestra la revisión de los tarjetones clínicos de cada adulto, los criterios de los médicos, trabajadores sociales y especialistas del área, así como los resultados de la prueba de eficiencia física que se aplica a estas edades.

Desarrollo

Características del Cachibol

Es un deporte de conjunto adaptado del voleibol. En él se enfrentan dos equipos de seis jugadores cada uno, sexo mixto. El objetivo del juego consiste en enviar el balón por encima de la red al piso del campo contrario, cada equipo tiene derecho a dar tres pases entre sus compañeros y en el tercer contacto enviarlo a cancha contraria, con el fin de alcanzar puntos sobre el equipo contrario. Teniendo en cuenta que según sus posibilidades, habilidades y capacidades pueden emplear el bloqueo como uno de los elemento para evitar que el balón toque el piso de su campo y enviarlo al otro lado.

1. El balón se pone en juego mediante un saque ejecutado por los participantes zagueros, partiendo de la zona de servicio. Debido a las características morfofuncionales de los abuelos, el servicio se podrá realizar también desde las zonas zagueras por dentro del terreno, por arriba o por abajo según convenga u/o lanzado.

2. El esférico continúa en juego mientras no toque el piso, los muros ni otro objeto o hasta que un participante cometa una falta.

3. En los tres sets, para ganar un punto se requiere: que el equipo que realizó el servicio haya ganado la jugada.

Área de juego

Este debe realizarse en un lugar fresco, amplio, el terreno ha de ser regular y flexible (tabloncillo), bajo techo, buena iluminación y en condiciones medioambientales favorables a la actividad y bienestar de los practicantes. Incluye además el terreno de juego y la zona libre debe ser rectangular y simétrica, se basará en un rectángulo de 18 m x 9 m, rodeado por una zona libre, la cual es de un mínimo de 3 m de ancho hacia todos los lados. El espacio libre de juego es el espacio sobre el área de juego el cual está libre de cualquier obstrucción. El espacio mínimo de juego debe medir 7 m de altura desde la superficie. La altura de la red establecida será de 2 m con 15 cm.

Superficie de juego:

Debe ser plana, horizontal y uniforme. No debe presentar ningún peligro de lesión para los jugadores, está prohibido jugar en superficies rugosas o resbalosas. El terreno es el mismo que el voleibol normal, las mismas dimensiones. El balón puede ser de piel o cualquier material suave, esférico y uniforme, su circunferencia es de 65 - 67, su peso es de 260 - 280 g, su presión interior debe ser de 0.30 kg/cm.

Estructura del juego:

Sorteo

Antes del encuentro el primer árbitro realiza un sorteo para decidir entre el primer servicio y los dos lados de la cancha en el primer set.

En el tercer set en caso de llegar a él, se realiza un nuevo sorteo; se efectuará en presencia del capitán de cada equipo. El ganador del sorteo escoge:

- A. El derecho de servir o recibir el servicio.
- B. El lado de la cancha.

Posiciones:

En el momento que el balón es golpeado por el sacador, cada equipo debe de estar colocado en su propio campo en su orden rotacional, la posición de los jugadores está numerada de la siguiente manera:

1. Los tres jugadores a lo largo de la red son los de la zona delantera y ocupan las posiciones 4, 3 y 2.

	4	2	
	3	3	
	2	4	

2. Los otros tres jugadores son los zagueros ocupando las posiciones 5, 1 y 6

5			1
			6
1			5

Una vez que ha sido servido el balón, los jugadores se pueden mover y ocupar cualquier posición dentro de la cancha. El equipo comete una falta de posición si cualquier jugador no está en su posición correcta en el momento en que el balón es golpeado por el servidor o cuando el servicio no es efectuado de acuerdo al orden de rotación.

Una falta de posición o rotación conlleva a las siguientes consecuencias:

- ✓ Se castiga la falla con la pérdida de la jugada.
- ✓ Los jugadores regresan a sus posiciones correctas y el punto es para el contrario.



Rotación

Cuando el equipo receptor gana el derecho al saque, sus jugadores deben de efectuar una rotación en dirección de las manecillas del reloj, el jugador de la zona 2 se pasa a la 1, para realizar el saque, el jugador en la posición 1 se mueve a la posición 6, etc.

Jugando el balón:

Cada equipo debe jugar dentro de su propia área y espacio de juego y el balón puede ser regresado desde más allá de la zona libre.

Cada equipo tiene derecho a un máximo de 3 pases, (además del bloqueo) para regresar el balón.

Los zagueros después de cazar el balón a pie firme, podrán realizar un giro o pivote sobre un pie antes de ejecutar el pase.

Los delanteros podrán ejecutar hasta tres pasos para realizar un pase o un envío, o un remate con el balón agarrado con ambas manos a cancha contraria.

Los toques por equipos incluyen no solo los toques intencionales por el jugador, sino también los contactos accidentales con el balón.

Un jugador no debe tocar el balón dos veces consecutivas excepto cuando se realiza el bloqueo.

Características del toque:

- El balón puede ser tocado con cualquier parte del cuerpo, de la cintura hacia arriba.
- El balón puede ser cachado o golpeado sin ser retenido por más de 3 segundos (la cachada ha de ser exclusivamente con las manos)
- Cuando un jugador recibe el balón en movimiento (cachada) y la inercia lo obligue a caminar, está permitido dar hasta tres pasos y un giro antes de pasar el balón.

Golpe de ataque

Todas las acciones para dirigir para dirigir el balón al adversario, se consideran golpes de ataque.

Los golpes de ataque que se podrán realizar son:

- ✓ Golpe bajo a dos y una mano.
- ✓ Después de una cachada pase a dos manos.
- ✓ Los delanteros después de una cachada pueden ejecutar un remate.

Los zagueros en el tercer toque pueden pasar el balón a una mano, desde su zona.

Se completa un golpe de ataque, cuando el balón cruza completamente el plano vertical de la red o es tocado por un oponente.

El delantero puede desplazarse hasta tres pasos, incluidos en estos; una parada a uno o dos tiempos, para enviar el balón a la cancha contraria, esta jugada deberá realizarla sujetando el balón con las dos manos y ejecutando un solo salto.

Intervalos y cambios de campos

Durante el intervalo de 3 minutos entre set y set se realiza el cambio de cancha, el registro de formaciones de los equipos en la hoja de encuentro y el sorteo en el tercer set.

Dosificación de las unidades a clases

Para llevar a vías de hecho lo proyectado con el grupo de adultos mayores, se empleó la cancha exterior ubicada en las inmediaciones de la piscina del CVD

Antonio Maceo, por espacio de seis meses (entre enero y junio) en horario comprendido entre las 8.30 y las 9.30 am. Se adecuó las dimensiones del terreno a las particularidades del grupo: se redujo el espacio de juego a 8 m² y se colocó la red a 210 cms de altura con respecto al suelo.

Las actividades se desarrollan 3 veces por semanas, (2 días para el proceso de enseñanza de los elementos del juego y 1 para jugar) atendiendo a las condiciones medioambientales, físicas y morfofuncionales de los practicantes así como patologías asociadas.

Evaluación del impacto social que tuvo el Cachibol como alternativa físico-recreativa para las personas entre 50-70 años.

Con el interés de valorar la efectividad de la propuesta, se tomaron en cuenta el criterio de los 43 profesores que conforman el colectivo de cultura física y el deporte del Consejo Popular, de los cuales 20 son Licenciados en Cultura Física y 23 profesores en formación con una experiencia laboral entre 4 y 12 años y de graduados entre 1-10 años. Trabajan conjuntamente un licenciado y un profesor en formación con la intención de que adquiera experiencias mediante la práctica y la tutela de un especialista; cada dúo atiende un círculo de abuelos. Para ellos el trabajo con los adultos mayores es una labor muy especial pues debe existir una estrecha relación entre profesores y practicantes en la cual los instructores sean capaces de conocer a cabalidad las condiciones sociales, emocionales, psicológicas, económicas e interpersonales de cada individuo. Manifiestan además la importancia que tiene la práctica de actividad física para este grupo etáreo atendiendo a los cambios neurovegetativos y funcionales que surgen con la edad, y se enmarcan en gimnasias localizadas para el mantenimiento de habilidades y capacidades; por razones inherentes al proceso refieren el poco empleo de juegos predeportivos en sus actividades debido a la factibilidad de realizar clases más cortas y sencillas para economizar tiempo, sin dejar de manifestar además la importancia que representa la práctica de estos juegos dentro del proceso de retención del envejecimiento y la destreza que por esta vía se desarrollan, además de elevar la autoestima y motivación de los practicantes. Por tales razones reconocen la pobre incorporación de los adultos a los círculos debido a la monotonía de las actividades y el desinterés de los abuelos vinculados al círculo y los que no lo están.

Se aplicó además una encuesta a los 30 adultos que integran el círculo de abuelos “Retoño de la Revolución” cuya matrícula es de 22 hembras y 8 varones y sus edades oscilan entre los 50 y 70 años. En ellos se manifiestan patologías propias del envejecimiento como artrosis, hipertensión arterial y obesidad.

Ellos destacan lo que significa practicar ejercicios a su edad y las ventajas que les proporcionan, a su vez abordan que las clases son buenas y la preparación de los profesores también pero a su vez refieren la necesidad de insertar nuevos juegos predeportivos para incentivar la motivación debido a que por momentos se ausentan a clases.

A través de entrevista realizada a los profesores que trabajan en este círculo de abuelos, se pudo conocer que saben de esas inquietudes y necesidades del colectivo de adultos mayores y conjuntamente con los trabajadores sociales y los



médicos de familia buscan las vías de solución a estas necesidades, ya sea insertando y promoviendo más actividades físicas-recreativas teniendo en cuenta la inserción de nuevos juegos predeportivos que incentiven la motivación de los abuelos que se encuentran insertados, y contribuyan a aumentar la matrícula mediante la incorporación de otros abuelos a las áreas .

Teniendo en cuenta estos criterios se impartió una conferencia en la cátedra de Cultura Física del combinado deportivo “Antonio Maceo”, a la totalidad del colectivo de profesores, para dar conocimiento de la propuesta de una modalidad del juego de voleibol con modificaciones: “Cachibol”, como juego predeportivo, el cual está regido por un programa que condiciona sus características de ejecución y su reglamentación. El tema incentivó a los instructores, considerando su desconocimiento práctico se estimó que se llevara a cabo una práctica experimental del Cachibol en el círculo de abuelos “Retoño de la Revolución” atendiendo a sus características. La actividad de manera general tuvo gran aceptación por parte de los practicantes y profesores por lo novedoso e interesante de su ejecución.

Conclusiones

Después de haber realizado el análisis teórico y en correspondencia con el objetivo del trabajo y a raíz de los resultados obtenidos en las diferentes actividades prácticas el autor arriba a las siguientes conclusiones.

La práctica del Cachibol como juego predeportivo ha favorecido a mejorar la salud, la calidad de vida y la motivación de los adultos mayores en el Consejo Popular “Sueño” a la vez que teniendo en cuenta la matrícula inicial del grupo y la observada en el último momento de la propuesta, proporcionó que se incorporaran otros adultos mayores a los Círculos de Abuelos producto de la gran aceptación y acogida que tuvo en ellos.

Bibliografía

1. Alayón, N. (2005): El surgimiento del trabajo social. Trabajo Social Comunitario. Selección de lecturas, compiladores Proveyer, C y otros), pp 1 9.
2. Alcántara López, Y. (2009): Conjunto de acciones para a elevar la motivación de las personas de la tercera edad hacia las clases y actividades. Tesis de Maestría de Actividad Física Comunitaria. Facultad de Cultura Física “Manuel Piti Fajardo” de Santiago de Cuba, junio 2009, 74 pp.
3. Alonso, M. M. y Saladriaga, H. (2007): para investigar en Comunicaciones Sociales. Guía dialéctica. Ciudad de la Habana. Editorial Félix Valera. 25 pp.
4. Ander, E. (2005): Conceptos de comunidad y desarrollo de la comunidad. Trabajo Social Comunitario. Selección de lecturas, compiladores Proveyer, C y otros), pp 10 17.
5. Ander, E. (2005): Metodología y práctica del desarrollo de la comunidad. Ciudad de la Habana. Editorial Félix Valera. 28 pp.
6. Barthelemy Cobas, R. (2008): “Perfeccionamiento de la Gestión Ambiental en la Facultad de Cultura Física de Santiago de Cuba: Desarrollo Estratégico”.

- Tesis de Maestría de Gestión y Administración de la Cultura Física y el Deporte. Facultad de Cultura Física “Manuel Piti Fajardo” de Santiago de Cuba. Tutor J. A. Zapata. Diciembre 2008, 70 pp.
7. Bello Dávila, Z. y Casales Fernández, J. C. (2003): Psicología Social. Editorial Félix Valera. Ciudad Habana. 157 pp.
8. Caballero, T. (2006): Trabajo social comunitario. Conferencias. Universidad de la Habana.
9. Campos Carrera, J. C. (2005): Descentralización y desarrollo local en Cuba. Ciudad de la Habana. 21 pp.
10. Castillo Carbonell, E. E. (2007): “Sistema de acciones para el Cambio de la Cultura Organizacional en la Dirección Provincial de Deportes, Santiago de Cuba”. Maestría de Administración y Gestión de la Cultura Física y el Deporte. ISCF Manuel Piti Fajardo Santiago de Cuba. Tutores: Dr. Jorge Luis Mariño Vivar y MSc. Mireya del Pozo Guerra. Noviembre 24/2007. 83 pp. Anexos 10 pp.

