

ACCIONES METODOLÓGICAS PARA MEJORAR LA PREPARACIÓN DE LOS PROMOTORES DEPORTIVOS EN EL DESARROLLO DE LAS SANABANDAS

METHODOLOGY ACTIONS TO IMPROVE THE PREPARATION OF SPORTS PROMOTERS IN THE DEVELOPMENT OF SANABANDAS

Autores: MSc. Neysi Medina- Orama
MSc. Mayelin Pérez- Ricardo
MSc. Dagnelly Pollato- de la Cruz

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo” Facultad Holguín

País. Cuba

RESUMEN

La Sanabanda, se considera en la actualidad como una de las medicinas para mantenerse sanos y activos, siendo uno de los componentes opcionales del programa de la Cultura Física, contribuye en sus clases a lograr un amplio sentido del colectivismo y mejoramiento de la calidad de vida de la población. Por tal motivo el presente trabajo constituye una fuente de gran importancia para los profesionales de la Cultura Física que trabajan en las comunidades, para los que se elaboraron acciones metodológicas en función de mejorar la calidad en sus clases, a partir de algunas insuficiencias detectadas en la

realización de las mismas. La investigación se realizó en un período de 6 meses, teniendo en cuenta las características de cada comunicad. Los métodos científicos utilizados facilitaron la consecución de los principales aspectos que se tuvieron en cuenta para su implementación y así lograr que la Sanabanda siga siendo uno de los programas donde el practicante se libere del estrés, tonifique sus músculos y prevenga, las principales enfermedades crónicas no transmisibles que afectan a la población: hipertensión arterial, diabetes, obesidad, enfermedades respiratorias, entre otras.

Palabras clave. Acciones metodológicas, Sanabanda, actividad física

ABSTRACT

The Sanabanda, is considered today as one of the medicines to stay healthy and active, one of the optional program components Physical Culture classes contributes to achieve a broad sense of collectivism and improving the quality of life of the population. Therefore the present work is a source of great importance for professionals of Physical Culture working in communities, for which methodological actions in terms of improving the quality of its classes were developed from certain shortcomings identified in the performing the same. The research was conducted over a period of six months, taking into account the characteristics of each community. Scientific methods used facilitated the achievement of the main aspects that were considered for implementation and thereby raise the Sanabanda remains one of the programs where the practitioner is released from stress, tone your muscles and prevent the

main chronic non- communicable affecting the population: hypertension, diabetes, obesity, respiratory diseases, among others.

Keywords. Methodological actions, Sanabanda, physical activity

INTRODUCCIÓN

El baile es una modalidad expresiva del ser humano, con la cual se logra una forma de relajación de manera fácil y divertida. Aporta varios beneficios positivos para mantenerse en forma a cualquier edad, permite tener un control del cuerpo, desconectarse por instantes del mundo exterior y de los problemas, ayuda a sonreír, disfrutar la música, llevando al individuo a un mundo lleno de alegrías y fantasías. La premisa es dejar a un lado el estrés del día a día y sumergirse en los contagiosos mundos de la moda, a través de una beneficiosa forma de actividad física.

El desarrollo de variadas formas de bailes con diferentes estilos, determinó el surgimiento de manifestaciones artísticas y deportivas expresadas en la Gimnasia Musical Aerobia. Con el devenir histórico,

se han buscado nuevas formas de permitir la participación de personas de todas las edades, llegando al surgimiento de la Sanabanda. Esta modalidad tiene como antecedente el desarrollo de actividades de la Gimnasia Musical, que se han realizado a lo largo de los años en los diferentes países.

La Sanabanda se práctica en forma de grupo que son una mezcla de gimnasia aeróbica y de pasos de danzas latino-americanas como la salsa, el merengue, el chachachá, el mambo, el guaguancó, el mozambique, la guaracha, entre otros.

Durante su desarrollo se canta, se hace ejercicio físico en medio de un ambiente musical que permite desconectarse de los problemas y preocupaciones cotidianas.

Constituye una excelente terapia anti-estrés, además de mejorar el estado físico y tener en cuenta que ciertas posturas y actitudes positivas son muy buenas para la autoestima y vencer la timidez.

Es la combinación de música y movimiento a través del baile de diferentes ritmos, estimulando el flujo de energía en forma armoniosa y controlada.

La Sanabanda permite grandes beneficios para la salud humana, entre los que se puede citar:

- Mejora el rendimiento cardiopulmonar.
- Disminución de la grasa corporal.
- Disminuye el riesgo de enfermedades respiratorias.
- Mejora el control de la diabetes.
- Disminuye la pérdida de masa ósea.
- Aumenta la sensación de bienestar.
- Evita o mejora el insomnio.

El desarrollo del trabajo mostró que generalmente en la comunidad se vive separado, cada uno por su lado, realmente sin que muchos se conozcan y pocos se preocupan de luchar por mejorar las condiciones del mismo.

Con la práctica de esta actividad se contribuye a conocerse todos, se unen para mejorar el parque, iluminarlo, tomar posesión del mismo por la comunidad y evitar que ese espacio sirva solo para tomar licor y lo mejor de todo, es la diversión mediante el baile.

La búsqueda de la salud ha provocado que niños y adultos de hasta 70 años se den cita cada semana a practicar el baile, no

existen restricciones en la Sanabanda, quienes asisten a estos eventos llevan botellones de agua para hidratarse, mientras que otros prefieren tomar bebidas hidratantes. Antes de iniciar la Sanabanda los instructores dan indicaciones generales con el objetivo de lograr la preparación previa para la actividad, por lo que empiezan por ejercicios de calentamiento y estiramiento.

Los instructores aprovechan cada sesión para dar a conocer a los asistentes los beneficios de una alimentación sana y equilibrada, en la cual se consuman menos grasas, más ensaladas y frutas, entregan material de apoyo sobre una alimentación sana, rica en vitaminas, documentos que son leídos con avidez por parte de los asistentes que quieren mejorar su calidad de vida.

El éxito alcanzado por la Sanabanda es tan grande que ha dado lugar, en algunos lugares, a que se abran instalaciones que brindan este servicio, a los cuales asisten decenas de personas en los lugares públicos donde el evento es gratuito en la búsqueda del baile para combatir el estrés y obtener sus beneficios.

Son varios los autores que han contribuido al desarrollo y perfeccionamiento de la Sanabanda, entre los que se puede hacer referencia a:

- Los trabajos presentados por Canales (2008) sobre una nueva modalidad para practicar ejercicios;
- Tamayo (2009) propone un complejo de ejercicios de bajo impacto para los adultos mayores.
- Ruiz (2009) incursiona en Ejercicios de Sanabanda para incrementar la participación de la población femenina, en las actividades físicas de la comunidad de Versalles en Santiago de Cuba.
- Valido (2009) aborda una alternativa terapéutica para la rehabilitación física de pacientes obesas del combinado deportivo “Virgen Felizola”.
- Moreno y colaboradores (2010) a su vez, incursionan en un conjunto de ejercicios de la Sanabanda para el mejoramiento del desarrollo físico en las mujeres.

A pesar de las investigaciones realizadas aún existen limitaciones en relación con la

necesidad de preparar a los promotores deportivos encargados de llevarla a la práctica en cualquier comunidad. De ahí que la autora determina como problema Científico:

- ¿Cómo mejorar la preparación de los promotores deportivos en el desarrollo de las Sanabanda en el combinado “Pedro Díaz Coello” del municipio Holguín?

Para dar solución a la problemática anterior se propone como objetivo: Elaborar acciones metodológicas para mejorar la preparación de los promotores deportivos en el desarrollo de las Sanabandas en el combinado “Pedro Díaz Coello” del municipio Holguín.

METODOLOGÍA

Para el desarrollo de la investigación se definió como población a los 136 promotores deportivos del combinado “Pedro Díaz Coello” del municipio de Holguín, seleccionando como muestra aleatoria 48, que representan un 35,29 %, de ellos 20 son del sexo femenino y 28 del sexo masculino.

La metodología constituye un compromiso de calidad y eficiencia en cuanto al

desempeño general de la actividad en la comunidad. En este sentido, le corresponde al Combinado deportivo dirigido por el (INDER), contribuir al perfeccionamiento de la misma para el desarrollo de la Sanabanda comunitaria.

Esta lógica aspiración exige una rigurosa y constante superación de todos los que de una forma u otra, tienen que ver con la práctica de la Sanabanda, de manera que se apliquen consecuentemente todos los avances de la pedagogía moderna y del desarrollo de la ciencia y la técnica.

RESULTADOS

Metodología para la práctica de la Sanabanda comunitaria en las actividades físicas recreativas

Objetivo: Orientar a los profesores de Cultura física en los combinados deportivos para la organización y desarrollo de una metodología para la práctica de la Sanabanda comunitaria, de manera que se mejore el desarrollo de las mismas mediante un conjunto de acciones y el empleo de diferentes ejercicios con una correcta interacción entre el profesor y

los comunitarios participantes. ¿A quién va dirigida la metodología?

La misma va dirigida a los profesores de Cultura física en general, que se desempeñan en los combinados que realizan la actividad y tiene como base los fundamentos de la teoría y metodología de la educación física, la pedagogía y la experiencia de los especialistas.

Condiciones para la implementación de la metodología.

- La metodología requiere de condiciones o premisas especiales en tanto las acciones y los ejercicios pueden ser aplicados en cualquier actividad, por muy pocos que sean los recursos materiales de que se disponga.

Exigencias o requisitos que se imponen al profesor para su implementación.

- Poseer interés, preocupación y afán de búsqueda constante de los avances de la ciencia y la técnica.
- Permitir y propiciar la activa participación de los comunitarios, la interacción entre los miembros del

grupo y el desarrollo de los recursos y potencialidades de los participantes.

- Garantizar la implementación sistemática de la propuesta durante las actividades físicas y recreativas en tanto, si se comienza y luego se abandona, no podrán esperarse cambios en la participación de la comunidad, ya que esto requiere de tiempo.

Etapas de la metodología:

1. Diagnóstico inicial.
2. Diseño y aplicación de las acciones.
3. Valoración y control de la metodología.

Elementos a distinguir en la Sanabanda comunitaria:

- Movilidad articular.
- Estiramientos.
- Bailes.
- Combinaciones incluyendo pasos auxiliares.
- Trabajo respiratorio.

ACCIONES METODOLÓGICAS

1. Realizar conferencias sobre los beneficios que proporciona la Sanabanda.
2. Mostrar materiales didácticos vinculados con el desarrollo de la Sanabanda.
3. Realizar talleres, charlas y debates sobre la estructura metodológica de las clases en relación a los tipos de ejercicios utilizados.
4. Impartir clases metodológicas: instructivas y demostrativas con diferentes temas como: selección correcta de la música y tipos de ejercicios de alto y bajo impacto.

ETAPAS QUE CONFORMAN LAS ACCIONES METODOLÓGICAS

- Diagnóstico inicial.
- Diseño y elaboración de las acciones.
- Valoración y Control de las acciones metodológicas.

DIAGNÓSTICO INICIAL

Etapas: Diagnóstico inicial

- Determinar las principales dificultades presentadas por los

promotores deportivos en el desarrollo de la Sanabanda.

- Analizar las acciones desarrolladas por los combinados deportivos para la preparación de los promotores.
- Determinar los elementos principales a tener en cuenta para el desarrollo de las Sanabandas.
- Realizar encuestas y entrevistas a promotores y participantes para el análisis de la situación actual en el desarrollo de la actividad y la preparación de los mismos.
- Diagnosticar las necesidades que presentan los promotores deportivos en su preparación para el desarrollo de las Sanabandas.

DISEÑO Y ELABORACIÓN DE LAS ACCIONES

Etapas: Diseño y elaboración de las acciones:

- Comprobar si existe, por los promotores, un control en la caracterización de los participantes a partir de sus antecedentes de salud para el desarrollo de las acciones metodológicas que

mejoren la actividad y calidad de la misma

- Determinar cuáles son los elementos esenciales para el diseño de la Sanabanda que le permita al promotor una correcta estructuración general de la actividad.
- Seleccionar el tipo de música en correspondencia con la coreografía diseñada, a partir de las potencialidades de los promotores.
- Garantizar una adecuada confección de la mezcla a emplear con los tonos musicales y los movimientos que se desarrollarán, así como su correspondencia entre estos.
- Elaborar actividades que propicien el desarrollo efectivo de las acciones a desarrollarse en las Sanabandas.
- Realizar talleres de preparación a los promotores deportivos del Combinado.
- Desarrollar actividades de intercambio entre los promotores para el análisis y promoción de

experiencias adquiridas en el trabajo con las Sanabandas.

- Realizar exposiciones de Sanabandas como muestras de trabajos positivos alcanzados por los promotores de mayores experiencias.

VALORACIÓN Y CONTROL DE LAS ACCIONES

Etapas: Valoración y Control de las acciones metodológicas:

- Desarrollar talleres de intercambio para una valoración de los resultados alcanzados en la preparación a los promotores deportivos.
- Realizar entrevistas y encuestas a promotores y directivos para la valoración de los resultados alcanzados.
- Desarrollar una reunión de socialización de resultados para el análisis de los logros alcanzados y las dificultades aún existentes.
- Presentar propuestas para el desarrollo de nuevas acciones en la búsqueda de mayor calidad de las Sanabandas a partir de la

preparación de los promotores deportivos.

OBJETIVOS DE CADA ETAPA

Objetivo de la propuesta

Mejorar la preparación en los promotores deportivos en las Sanabandas en el combinado “Pedro Díaz Coello” de Holguín.

Etapas: Diagnóstico inicial

Objetivo: Determinar las principales dificultades presentadas por los promotores para la correcta elaboración de las acciones metodológicas.

Etapas: Diseño y elaboración de las acciones:

Objetivo: Elaborar las acciones metodológicas para mejorar la preparación de los promotores deportivos en el desarrollo de la Sanabanda.

Etapas: Valoración y control de las acciones metodológicas.

Objetivo: Comprobar el nivel de desarrollo alcanzado en la preparación de los promotores deportivos para el desarrollo de la Sanabanda.

Guía metodológica de ejercicios físicos en la Sanabanda:

Estructura de la guía

1. Ejercicios de calentamiento.
2. Ejercicios cardiovasculares.
(Caminata y Gimnasia Aerobia de bajo impacto y Sanabanda)
3. Ejercicios de fortalecimiento.
(pectorales, espalda, abdominales, para vertebrales y del suelo pélvico (perineales)).
4. Ejercicios para la recuperación del tono muscular.
5. Ejercicios para la circulación.
6. Ejercicios respiratorios.
7. Ejercicios de relajación.

EJERCICIOS PARA REALIZAR LA SANABANDA

1-Calentamiento general que incluye:

- Ejercicios de movilidad articular (flexiones, extensiones, torsiones y circonducciones de todas las articulaciones que puedan realizar estos movimientos y se pueden realizar con influencia combinada).

2- Ejercicios de bajo impacto de la gimnasia musical aerobia.

- Marcha.
- Paso hop.

- Piernas separadas.
- Paso toque.
- Lange.
- Paso cruzado.
- Rodillas al pecho.
- Jumping jack.
- Pataditas al frente, lateral y atrás.
- Rodillas al pecho.

- Cumbia
- Conga
- Disco
- Zamba
- Danza de vientre
- Mambo
- Chachachá

3- Ejercicios de alto impacto de la Gimnasia Musical Aerobia (ejercicios saltados).

- Jumping jack.
- Pataditas al frente, al lado y atrás.
- Rodillas al pecho.
- Patadas o chutes.
- Langes aéreos.

4- Ejercicios para la recuperación.

- Ejercicios respiratorios.
- Ejercicios de relajación.
- Ejercicios de estiramientos.

MÚSICA Y BAILES A UTILIZAR EN LA SANABANDA

- Salsa
- Merengue
- Rumba

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Tabla No 1. Comparación de la medición inicial y final de los indicadores

Indicadores	inicial	%	final	%
Selección de la música	17	35,4	42,0	87,5
Selección de los ejercicios	20	41,6	46,0	95,8
Combinación de los movimientos	9,0	18,75	37,0	77,8

Cuando se comenzó la investigación a través de la observación (se pudo apreciar que existían problemas por parte de los promotores en la selección de la música, de los ejercicios y en la combinación de los movimientos).

- En la selección de la música: al inicio presentaban errores 17 promotores que representan un 35,4%, después de elaboradas las acciones metodológicas en el resultado al finalizar se comprobó que 42 de ellos mejoraron que representa un 87,5%.
- En la selección de los ejercicios: al inicio presentaban errores 20 que representan un 41,6%, después de elaboradas las acciones metodológicas en el resultado al finalizar se comprobó que 46,0 de ellos mejoraron que representa un 95,8%.
- En la combinación de los movimientos: presentaban errores 9 que representan un 18,75%, después de elaboradas las acciones metodológicas en el resultado al finalizar se comprobó que 37,0 de ellos mejoraron que representa un 77,8%.

CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos después de la elaboración de las Acciones metodológicas

permiten ofrecer las siguientes conclusiones:

- Las acciones metodológicas contribuyeron a dar solución a las necesidades e insuficiencias de los promotores en la realización de las clases de Sanabanda.
- Se garantizó una mayor preparación integral de los promotores deportivos para el adecuado trabajo durante sus modos de actuación en el desarrollo de las Sanabandas.
- La consulta de especialistas permitió constatar el grado de efectividad de las Acciones metodológicas para la preparación de los promotores deportivos.

BIBLIOGRAFÍA

1. Arias, H. (1995). *La comunidad y su estudio*. Ed. Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
2. Bécquer, T. y coautores. (1995). *Actividades Masivas Gimnástico-Deportivas*. Ciudad de la Habana Ed. Deportes. La Habana, Cuba.
3. Borrero, R. (2000). *Estrategia Didáctica para dirigir la Educación*

- para la Salud en Secundaria Básica.*
Tesis presentada en opción al grado científico de Doctor en Ciencias Pedagógicas. Ciudad de La Habana, Cuba.
4. Echevarría, S. (2001). *You Dance popular Cuban*. Ed. José Martí. Havana, Cuba.
 5. *Estrés y Salud* (s.a.). Valencia: Promolibro.
 6. García, C. V y González, I. (2000). La categoría bienestar psicológico. Su relación con otras categorías sociales. *Rev. Cubana de Medicina General Integral*, formato electrónico; 16(6): 586-92
 7. García, M. y Ruiz, F. (2005). *Metodología recreativa de las actividades físicas*. Conferencia impartida en el curso de postgrado "La recreación físico-deportiva: gestión de recursos materiales, espaciales y humanos. Cuba.
 8. George, J. Fisher, A. y Vehrs, P. (1999). *Test y Pruebas Físicas*. Barcelona. España: Ed. Paidotribo. Colección Fitness.
 9. Giro, R. (2001). El danzón, El Mambo, El Cha Cha Chá. *Juventud Rebelde* (La Habana) 16 de agosto: 7
 10. Grau, J. (1996). *Calidad de vida y salud: Problemas actuales en su investigación*. Conferencia PsicoSalud 96, La Habana, Palacio de Las Convenciones, Cuba.
 11. Lamerán, S. (2001). *Bailes populares cubanos*. La Habana: Ed. José Martí.
 12. Linares, M. T. (1976). *Bailes populares cubanos*. La Habana: Ed. Pueblo y Educación.
 13. Linares, M. T. (1976). *You Dance popular Cuban*. . Havana: Ed. Town and Education.
 14. Lloret, M. Deporte y Salud. *Apuntes* No 19. Educación Física I. Ed. Generalitat de Catalunya, 1990.
 15. Martínez, J. (1986). Actividades físicas de la recreación, nuevas necesidades, nuevas política. *Revista Apuntes* 82 Educación Física y deporte. Barcelona.
 16. Medeiros, E. (1969). *Juegos de Recreación*. Buenos Aires.

17. Miranda, J. y Camerino, O. (1996). *La Recreación y la Animación Deportiva*. Salamanca: Amarú.
18. Miranda, J. y Camerino, O. (1996), *La Recreación y la Animación Deportiva*. Salamanca: Amarú.
19. Pérez, A. (2003). *Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación*. Material didáctico del departamento de recreación. ISCF “Manuel Fajardo”. Habana, Cuba.
20. Ramos, A. (2002). *Monografía Tiempo Libre y Recreación en el Desarrollo Local*. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural. La Habana, Cuba

MSc. Dagnelly Pollato- de la Cruz.

Profesora asistente

Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte “Manuel Fajardo”
Facultad Holguín

Recibido: 08092014

Aprobado: 22112014

Datos de los autores:

MSc. Neysi Medina- Orama. Profesora Asistente

MSc. Mayelin Pérez- Ricardo. Profesora Asistente