

- López, M. et al. (2021). Programas de Educación Física. 6to grado. Ministerio de Educación. Cuba.
- López, M. et al. (2021). Orientaciones metodológicas. Educación Física. 6to grado. Ministerio de Educación. Cuba.
- Medina, A. (2009). Diagnóstico del desarrollo motor que caracteriza a las niñas de 8 - 11 años de los municipios: Matanzas, Cárdenas y Varadero de la provincia Matanzas. Tesis de Maestría (Maestría en Ciencia y Juegos Deportivos) Matanzas UCCFD "Manuel Fajardo".
- Platonov, V. (1993). La Preparación Física. Barcelona, Ed Padiotribo.
- Ramírez, E. et al. (2022). Precisiones metodológicas de Educación Física y Deporte para todos (Curso 2022-2023). Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Ministerio de Educación de la República de Cuba.
- Volkov, V. (1989). Selección Deportiva. Moscú, Ed. Vneshtorgizdat.
- Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945-947.
- Watson, H. (2008) Teoría y práctica de los juegos. Ciudad de la Habana, Ed Deportes.
- Winter, R. (2019) Fases sensibles para trabajar las capacidades condicionales. <https://es.scribd.com/doc/FASES-SENSIBLES>

5.

CONJUNTO DE ACTIVIDADES FÍSICO-RECREATIVAS COMO COMPLEMENTO A LA OFERTA DEL TURISMO DE AVENTURAS EN EL VALLE "RÍO CANÍMAR" **A SET OF PHYSICAL-RECREATIONAL ACTIVITIES AS A COMPLEMENT TO THE ADVENTURE TOURISM OFFER IN THE "RÍO CANÍMAR" VALLEY**

M. Sc. Julio Cesar Rodríguez Ugalde.

Centro Universitario Municipal "Pelayo Villanueva Valverde"

Universidad de Matanzas.

julio.ugalde@umcc.cu. <https://orcid.org/0000-0002-6357-9377>.

M. Sc. Ariel Romeu Martínez.

Facultad de Ciencias de la Cultura Física

Universidad de Matanzas. <https://orcid.org/0000-0002-7037-3449>.

M. Sc. Ramón Q. Varona Nodarse.

Facultad de Ciencias de la Cultura Física

Universidad de Matanzas.

<https://orcid.org/0000-0001-3682-3346>

Resumen

El desarrollo sostenido que ha experimentado el subsegmento turismo de aventura en el Valle "Río Canímar" constituye un elemento de interés para la comunidad científica del deporte y la recreación física en la provincia Matanzas, donde investigaciones

antecedentes evidencian un interés progresivo por su práctica en los amantes de las actividades físico recreativas en entornos naturales y la aventura. La investigación establece como escenario principal el Paisaje Natural Protegido (PNP) Valle del Río Canímar, el cual es un Área Protegida que ofrece el atractivo de un valle de origen fluvial que emerge desde ambos lados del río que da origen a su nombre. El estudio se apoya en diferentes métodos científicos de los niveles teórico y empírico, trazándose como objetivo: Elaborar un conjunto de actividades físico-recreativas como complemento a la oferta turismo de aventuras sostenible en el Valle “Río Canímar”, provincia Matanzas. Su aporte reside en que se logra concebir una propuesta de actividades novedosas y sostenibles que en su totalidad estructuran un conjunto, donde se vincula la satisfacción de las necesidades y demandas de los visitantes con la protección y mejoramiento de los espacios naturales empleados.

Palabras Clave: Actividades Recreativas en la Naturaleza; Recreación Física; Turismo de Aventuras.

Abstract

The sustained development that the adventure tourism sub-segment has experienced in the “Río Canímar” Valley constitutes an element of interest for the scientific community of sport and physical recreation in the Matanzas province, where background research shows a progressive interest in its practice in the Lovers of recreational physical activities in natural environments and adventure. The research establishes as the main scenario the Protected Natural Landscape (PNP) Valle del Río Canímar, which is a Protected Area that offers the attraction of a valley of fluvial origin that emerges from both sides of the river that gives rise to its name. The study is based on different scientific methods of the theoretical and empirical levels, tracing itself as an objective: Develop a set of physical-recreational activities as a complement to the sustainable adventure tourism offer in the “Río Canímar” Valley, Matanzas province. Its contribution lies in the fact that it is possible to conceive a proposal of innovative and sustainable activities that in its entirety structure a set, where the satisfaction of the needs and demands of visitors is linked with the protection and improvement of the natural spaces used.

Keywords: Adventure Tourism, Physical Recreation, Recreational Activities in Nature.

Introducción

Lugares con una inusual o rara naturaleza son los más atractivos a la práctica del turismo de aventuras, pero los mismos deben estar bien gestionados y no explotados, como es reconocido por la Organización para la Industria del Turismo de Aventura (ATTA) al plantear que: “los viajeros de Aventura quieren recursos naturales ilimitados y bien manejados” (2015, p. 12).

Aparejado a ello “en los últimos años se ha producido en el contexto internacional un incremento en la atracción simbólica de las islas (especialmente tropicales) afianzado en una gran promoción turística que las señala como lugares paradisíacos, convirtiéndolas en sitios de esperanzas, exotismo y aventuras” (Cerdán & Chávez, 2000, p. 55), además, sobre este particular argumenta la Organización de las Naciones Unidas (ONU) que: “El turismo proporciona medios de subsistencia a millones de personas y permite a miles de millones apreciar su propia cultura y otras diferentes, así como la naturaleza” (2020, p.2).

Guardando estrecha relación con los aspectos anteriormente abordados se presentan las políticas para el desarrollo del turismo en Cuba, las cuales han tenido como objetivo básico lograr altos niveles de calidad ambiental sobre la base de la planificación integrada, tomando como soporte los resultados científico-técnicos y partiendo de criterios de sostenibilidad, por lo que dentro de este ámbito y a tono con la situación descrita, se desarrolla el subsegmento de Turismo de Aventuras (TA) en Cuba, el cual ha demostrado en los últimos 10 años un significativo crecimiento dentro de la industria turística mundial y en el país se viene dando respuesta a estas tendencias, desarrollando algunas actividades de esta práctica, aprovechando el potencial derivado de su diversidad natural y cultural.

Esta tipología turística, es una de las actividades que se practica como parte de la recreación física, y en Cuba se ubica en el segmento de Turismo de Naturaleza (antes llamado Turismo Alternativo); un tipo de turismo que es diferente a los convencionales “de sol y playa” o “de negocios”, que en la mayoría de las ocasiones suele ser menos invasivo y más benéfico para el entorno donde se desarrolla.

En este sentido, al pretender una comprensión clara y sencilla sobre las actividades del turismo de aventuras, se hace necesario remontarse a prácticas ancestrales de deportes de aventura (escalada, descenso de ríos) y de actividades físicas en entornos naturales (Acampadas, exploraciones), sobre lo que argumenta Osorio (2016), citado por (Pazmiño et al., 2021), que esta actividad constituye el “...referente más cercano a la sociedad del consumo de emociones y artículos del

siglo XXI y responde a procesos históricos y culturales”(p. 569). Unido a ello, puede agregarse que en la actualidad esta práctica exige de instalaciones turístico-recreativas que independientemente de poseer los recursos necesarios han de ubicarse en zonas de privilegiada condición natural, donde exista algún tipo de atractivo natural o cultural (antrópico) relevante. En este sentido, considerando la importancia que reviste para el hombre actual el vínculo con el medio natural, específicamente en sus actividades de ocio o prácticas turísticas, se realiza un estudio en toda la infraestructura turística operativa en el Valle “Río Canímar” de la provincia Matanzas, con la finalidad de potenciar la oferta de actividades físico recreativas vinculadas al medio natural, basado en la pobre planificación de actividades de aventura o contacto directo con la naturaleza encontrada en sus programas y proyectos recreativos, considerando sus potencialidades de infraestructura, capital humano y presencia de atractivos naturales y culturales en la zona.

Sobre la base de los elementos anteriormente expuestos se formula el siguiente objetivo: Elaborar un conjunto de actividades físico recreativas como complemento a la oferta del turismo de aventuras sostenible en el Valle “Río Canímar”, provincia Matanzas.

DESARROLLO

Referentes teóricos y metodológicos que sustentan el proceso de desarrollo de las actividades de la recreación física y el turismo de aventura.

El proceso de desarrollo de las actividades recreativas, tienen su repercusión en el hombre desde el punto de vista biológico, social y psicológico, dándole la oportunidad a este de recuperar las energías gastadas durante su proceso de producción, contribuir a la conservación del medio ambiente y ampliar sus relaciones interpersonales, sobre lo que los sociólogos cubanos Zamora, R. y García, M., citados por Pérez, A (2010) argumentan

que “en todo el conjunto de las actividades recreativas se pueden distinguir tres tipos de ellas y la enuncian partiendo del enfoque de mercado en: Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria, el turismo y actividades generales de esparcimiento” (p. 46).

Sobre el caso particular de la actividad turística cabe destacar que esta se caracteriza por posicionar una diversificada oferta de productos turísticos (servicios más derechos de uso) en los destinos, a través de las diferentes empresas u organizaciones que operen en los mismos; siempre con la visión de que este fenómeno es una actividad de ocio invariablemente caracterizada por el desplazamiento temporal de personas en la búsqueda de nuevos conocimientos y experiencias, lo que constituye un componente muy significativo en las relaciones interculturales, sociales, económicas y medio ambientales de las sociedades en la actualidad.

Sobre este último aspecto se hace preciso señalar que “...la preservación de la naturaleza se ha convertido en una primicia para cada país y con fuerte incidencia sobre las industrias y en especial la turística, que se dedica al placer, por lo que surge el término conocido como turismo sostenible, que no constituye una modalidad turística, sino un modo de hacer turismo” (Torres et al., 2020, p. 131).

El uso del término desarrollo sustentable o desarrollo sostenido es acuñado por primera vez en el informe Our Common Future de la Comisión Mundial sobre Desarrollo y Medioambiente en el año 1987, este documento define el término como satisfacer las necesidades de la presente generación sin comprometer la habilidad de generaciones futuras en satisfacer sus propias necesidades, elemento terminológico este, que es mejor comprendido luego de realizar un pormenorizado análisis al propio concepto de sustentabilidad; para ello, los autores se remiten a la obra de la especialista Jirón, L. A. (1999) la cual argumenta que este:

Tiene su origen en la ecología, basado en los problemas derivados de la alteración de los ciclos de la naturaleza. Inicialmente, la sustentabilidad se definió como la capacidad de permanencia en el tiempo de un proceso que perdura gracias a la retroalimentación, refiriéndose en particular al uso de los recursos naturales que pueden verse afectados por la degradación ambiental en cualesquiera de las formas siguientes:

1. El agotamiento cuantitativo o cualitativo del recurso usado en el consumo o la producción de actividades.
2. La contaminación o sobresaturación de la capacidad de la naturaleza de absorber y reciclar desechos llegando a un límite de quiebra e irreversibilidad del medio ambiente.
3. Reducción en la biodiversidad. (p. 6)

Luego de este breve análisis y apoderados de los nuevos conocimientos adquiridos, los autores se plantean defender el concepto Desarrollo Sostenible de la práctica de actividades físico-recreativas en la naturaleza y del Turismo de Aventuras, para ello se adjudican a las siguientes disposiciones formuladas por Troncoso, B. (1999):

El Desarrollo Sostenible se fundamenta en tres principios:

1. La sostenibilidad ecológica garantiza que el desarrollo sea compatible con el mantenimiento de los procesos ecológicos esenciales, de la diversidad biológica y de los recursos biológicos.

2. La sostenibilidad social y cultural garantiza que el desarrollo aumente el control de los hombres sobre sus propias vidas, sea compatible con la cultura y los valores de las personas afectadas, y mantenga y fortalezca la identidad de la comunidad.

3. La sostenibilidad económica garantiza que el desarrollo sea económicamente eficiente y que los recursos sean gestionados de modo que se conserven para las generaciones futuras. (p. 3)

Las actividades del turismo de aventura como recreación física sostenible.

La recreación es la disciplina que desde el punto de vista técnico – operativo busca utilizar las horas de descanso o tiempo libre, en el cual el hombre puede aumentar su valor como ser humano y como miembro activo de la comunidad. Esta es definida por Pérez, A (2010) citado por Calero, L. & Córdova, M. C. (2018) como: "...el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad" (p. 5).

Unido a ello, los autores concuerdan con Pérez, A (2010) cuando plantea, que:

Dada la variedad de actividades recreativas, así como su amplitud conceptual se precisa clasificar operacionalmente la misma en cuatro grandes grupos según el interés predominante que satisface al individuo:

Grupos I: Actividades Artísticas y de creación (Satisface un interés estético de expresión. Son las actividades de las artes plásticas, la creación literaria, el teatro, la danza, la música, etc.).

Grupos II: Actividades de los medios de comunicación masiva (Satisfacen un interés de información de comunicación).

Grupos III: Actividades educativo físico deportivas (Satisfacen un interés motriz. Forman el conjunto de actividades en el que juegan el papel fundamental los ejercicios físicos, entre estas se encuentran los distintos deportes, la educación física el campismo, la casa, la pesca, etc.).

Grupos IV: Actividades de alto nivel de consumo. (Estas implican en el hombre una actividad de consumo superior, exigen de este una relación distinta frente a ella, tanto en el orden financiero como en el aspecto social). (p. 44)

Estos grandes grupos, donde según el interés predominante de los individuos que se recrean determina su fin, enmarcan la esencia de la práctica de actividades del turismo de aventuras, específicamente en la confluencia de los grupos III y IV, independientemente de que "presentan todos en alguna medida los intereses o funciones de los demás" (Pérez, A, 2010, p. 45).

El turismo de aventuras es de reciente creación, sin embargo, su mercado ha ido en elevado crecimiento alrededor de todo el mundo; esto es así, ya que por una parte algunos turistas prefieren o están buscando algo diferente y desean ser capaces de usar su tiempo para combinar los viajes, deportes y realizar las actividades de su preferencia, permitiéndole desafiar sus capacidades físicas en entornos naturales (tierra, agua, aire), pues es en estos espacios donde se desarrolla.

Esta tendencia contemporánea por las actividades al aire libre y en entornos naturales vírgenes o menos explotados se basa en que el ser humano, en su entorno socio-

económico, cada vez tiene más tiempo libre, el cual es positivamente empleado por muchas personas en la práctica deportiva o turística en su faceta de recreación y carácter placentero; y, más recientemente, se da la conjunción del aspecto deportivo y turístico en las diversas actividades conocidas como turismo deportivo, turismo activo o deportes de aventura o turismo en la naturaleza.

Por la importancia que reviste en el presente estudio a continuación, se muestran algunas definiciones emitidas por diferentes autores respecto al Turismo de Aventuras:

Díaz, M. & Malaver, J. (2022) establecen que:

...el turismo de aventura se fundamenta en las actividades turísticas desarrolladas en destinos apartados de la zona urbana o en lugares exóticos muy particulares, que han sido mínimamente explotados en el turismo, donde se busca experiencias intensas distintas a lo rutinario y que engloba la práctica de algunas actividades de esfuerzo físico deportivo, además en ocasiones se está expuesto a un grado de riesgo, pero esto no obstaculiza la motivación del viaje. (p.21)

La ATTA (2015) define al turismo de aventuras como aquel “viaje (fuera del ambiente normal de una persona por más de 24 horas y no más de un año consecutivo) que incluye al menos dos de los siguientes tres elementos: (1) interacción con la naturaleza o (2) interacción con la cultura o (3) una actividad física” (p. 5).

Definición esta que generalmente se ve acompañada en la bibliografía especializada de dos categorías o subcategorías básicas empleadas en muchos destinos como garantía de participación y accesibilidad de su oferta: “hard” y “soft” (duro y suave).

Donde, en la primera subcategoría (Aventura Dura o Hard) por lo general existe un aspecto de riesgo o peligro físico, implicando una descarga de adrenalina, mientras que en la segunda (turismo de aventuras suave o soft), sencillamente se busca la exploración de zonas que no son comunes para los viajeros, con el propósito de interactuar con zonas naturales, poco desarrolladas y sensibles culturalmente.

Otra definición muy clara y atinada sobre la presente tipología turística es la abordada por Ramirez Villasis (2020) al afirmar que: “el turismo de aventura busca el ocio, a diferencia del deporte de aventura que tiende a la competencia y que requiere de un entrenamiento más exigente” (p. 34).

Importancia del posicionamiento de una diversificada oferta de actividades físico-recreativas para el subsegmento Turismo de Aventura.

Durante mucho tiempo la oferta recreativa existente en los destinos turísticos se ha caracterizado por una especialización en los componentes del ocio recreativo orientado fundamentalmente al descanso, el reposo y la distensión; en la actualidad, esta realidad es cambiante y se propone progresar hacia una reestructuración y gestión turística avanzada que permita mantener la competitividad en el ramo, logrando adaptarse a las nuevas tendencias del mercado turístico, donde estas tendencias obligan a la concepción de una oferta de bienes y servicios como la actividad extrahotelera dentro del propio sector, sobre la cual, están adquiriendo un interés creciente los recreativos y de esparcimiento, los cuales se caracterizan por poseer gran diversidad y atractivo; por ejemplo, cabe distinguir prácticas con un perfil puramente recreativo (paseos, comidas campestres y contemplación de la naturaleza), otras de interés interpretativo-educativo

(rutas ecológicas y visitas a centros de interés), o aquellas en las que prima la finalidad lúdico-deportiva.

Aspectos que en este último lustro han sido destacados por la ATTA (2017) al difundir que:

El riesgo ha sido históricamente un componente central de los viajes de aventura con el que los proveedores y reguladores de la experiencia de aventura han lidiado con bastante intensidad, pero los viajeros ahora colocan varios elementos por delante del riesgo al considerar los elementos clave de la "aventura". En una encuesta anterior, los encuestados mencionaron "riesgo", "hardcore", "extremo", "peligro" y "poder" entre los elementos que juegan un papel importante en la aventura, pero en las últimas investigaciones encontraron que "estar en un entorno natural", "aprender", "experiencias significativas" y "estar en una nueva cultura" reemplazan el riesgo como un elemento de aventura. (s/p)

En otro orden, hay que considerar que las instalaciones turísticas ubicadas en espacios naturales cuentan con un enorme potencial como complemento de la oferta en sí, su valor añadido proviene de la diversificación y la cualificación del área donde se enclavan, produciendo el incremento general de la oferta (náuticas, marinas, restaurantes, rutas ecológicas, otros.), atrayendo un segmento específico de turismo (el de aventuras). Luego de ello, la creación y puesta en adecuadas condiciones de funcionamiento, de las áreas recreativas en las instalaciones, la construcción y gestión de los módulos de implementos deportivos, la captación y capacitación del personal, la coordinación de las actividades con los factores sociales del territorio, son acciones que han de asegurar el desarrollo de una oferta físico-recreativa sistemática y permanente para la población turística en toda su diversidad, lo que deviene en la potenciación sostenible del turismo de aventuras.

Dentro de este proceso, los autores reconocen que es ciertamente trascendental la mejora en las prestaciones de la práctica sistemática de actividad física a nivel mundial, en cualquiera de sus manifestaciones representativas (Recreación y Turismo Activo), dado al crecimiento acelerado e importancia que posee para conservar el equilibrio en las relaciones hombre-medio en comparación con otras actividades corporales.

Características potenciales del área (Valle "Río Canímar") para la práctica de actividades de la recreación física (RF) y del turismo de aventuras (TA) sostenibles.

El Valle "Río Canímar" se ubica en la principal región turística de Cuba (Varadero), situándose específicamente dentro de los límites del municipio Matanzas, en la provincia homónima, situado al NO de esta, en los 23° 02' latitud Norte y los 81° 35' longitud Oeste; este es un Área Protegida que ostenta la categoría de Paisaje Natural Protegido y que atendiendo a su connotación se ratifica como área de significación local, con una extensión aproximada de 390 hectáreas que ofrecen el atractivo de un valle de origen fluvial que emerge desde ambos lados del río que da origen a su nombre.

Sobre el Paisaje Natural Protegido (PNP) argumenta el Decreto Ley 201/1999 en su Artículo 28 que: "es un área terrestre, marina o una combinación de ambas, en estado natural o seminatural que es manejada principalmente con fines de protección y mantenimiento de condiciones naturales, servicios medioambientales y desarrollo del turismo sostenible" (1999, p. 7).

En atención al enunciado anterior y enfatizando sobre las bondades que jurídicamente amparan la práctica de actividades turísticas de aventura sostenible en la zona estudiada, se hace meritorio destacar que la categoría de manejo antes mencionada se ve regulada en el propio Decreto Ley 201/1999, el cual establece la intensidad del manejo y la posibilidad de intervención humana en este espacio natural.

Consideraciones necesarias en la elaboración del conjunto de actividades físico-recreativas para potenciar al TA Sostenible.

Adjudicándonos a la definición de conjunto establecida por el Diccionario de la lengua española, Edición del Tricentenario (2022) este puede llegar a entenderse como:

Conjunto del latín conjunctus `unido, ligado´, derivado de junctus `junto´. Totalidad de los elementos que tienen una característica o propiedad que los distingue de otros, indica que algo se considera en su totalidad, sin tener en cuenta los detalles o las diferentes partes que lo componen. (s/p)

Analizando el concepto precitado en profundidad, se realiza una detallada interpretación del mismo en relación al presente estudio y su aplicación, identificándolo como una colección de actividades donde cada una de ellas es denominada elemento del conjunto y su resultado final es la expresión generalizada del efecto de estas actividades físico recreativas vinculadas al turismo de aventuras en la práctica, lo que constituye la expresión resultante de las mismas mediante el establecimiento de su interrelación necesaria dentro del conjunto, independientemente de su posibilidad de variación en función de las particularidades y necesidades de los participante, así como sus gustos y preferencias, unido a las condiciones reales existentes en el terreno para su materialización.

Otro elemento necesario a considerar en la elaboración del conjunto de actividades físico-recreativas para potenciar el Turismo de Aventuras sostenible en el Valle “Río Canimar”, es la determinación de la capacidad de carga a soportar por los diferentes ecosistemas que acojan la realización de estas actividades, considerando en todo momento que el área objeto de estudio presenta condiciones y características naturales propias que la reconocen como área protegida y ante el peligro que hoy existe del progresivo deterioro de espacios como este a causa de manejos inapropiados, constituye una necesidad básica el establecimiento de límites para su uso.

La capacidad de carga turística es definida por Cubillos (2013) en cita textual de (García Muñoz, 2021) como:

...el número de personas que soporta un sitio en un tiempo determinado y se busca un balance integral entre los aspectos determinantes de la actividad ecoturística como son los elementos biofísicos, ambientales, operativos, infraestructura, dinámica y satisfacción del visitante y de la comunidad local, de tal manera que garantice la sostenibilidad del ecoturismo como estrategia de conservación. (p.77)

Como medida en este sentido, cada actividad concebida establecerá su número máximo de participantes y la cantidad de frecuencias diarias en su realización, además de una clara identificación de los espacios objeto de visitas o empleados en su práctica, para así propiciar un mejor cuidado y preservación de estos entornos naturales y originar la sostenibilidad del proceso.

Resultados del análisis e interpretación de la observación realizada a la zona, relacionado con la identificación de actividades del turismo de aventura que se realizan y el inventario de atractivos naturales y culturales más representativos del Valle “Río Canímar”.

Para obtener información referente a la identificación de actividades del turismo de aventura los autores se apoyan en la aplicación de un protocolo o ficha de observación de su propia autoría, aplicado al Valle “Río Canímar” en el año 2019 durante el trimestre septiembre, octubre y noviembre, previo al surgimiento de la pandemia por COVID-19. Este protocolo de observación o ficha informativa busca identificar las principales actividades del turismo de aventuras realizadas en la zona, así como su institución ofertante; arrojando el siguiente resultado:

Base de Campismo “Canímar Abajo”: kayak, paseo en botes, snorkel, caminata guiada hasta la playa “El Morillo”, observación de la flora y la fauna del lugar y observación de la puesta y la salida del sol desde la desembocadura del Río Canímar.

Base de Campismo “Río Canímar”: kayak, paseo en botes, snorkel y observación de la flora y la fauna del lugar.

Base Náutica “Río Canímar”: recorrido en lanchas rápidas desde la instalación hasta el centro recreativo “La Arboleda”, recorrido en embarcación de calado medio desde la instalación hasta el centro recreativo “La Arboleda”, observación de puestas de sol en la bahía matancera desde embarcaciones.

Centro Recreativo Cultural “La Arboleda”: monta de caballos, cruce del río en barcaza, jeep safari Varadero- La Arboleda, jeep safari Varadero – Base Náutica y desde ahí acceder navegando por el río hasta llegar al centro recreativo “La Arboleda” y excursión a antiguas edificaciones que pertenecieron a viejos cafetales de los siglos XVIII y XIX, entre ellos: “El Tumbadero” y “El Monticello”.

Como puede apreciarse, en el Valle “Río Canímar” se concibe una oferta de actividades del turismo de aventuras en cada una de sus instalaciones, pero sin embargo, independientemente de que existe un avance respecto a la práctica de actividades “Sof” o Suaves como expone el resultado anterior, no ocurre así en las actividades “Hard” o duras, las cuales son de gran aceptación por la población turística de aventura amante del riesgo o peligro controlado y no existe evidencias de su fehaciente práctica; situaciones estas que afectan el posicionamiento de este subsegmento de mercado limitando su práctica.

Por su parte, el inventario de atractivos constituye un registro identificativo de los elementos que por sus cualidades naturales y/o culturales puedan constituir una motivación hacia la realización de actividades de aventura en la zona y su materialización ocurre a través de la aplicación del método de la observación científica, como técnica empírica que permite la selección de estos atractivos.

Tabla 1. Atractivos naturales y/o culturales que posibilitan la realización de actividades físico-recreativas para potenciar el turismo de aventuras en el Valle “Río Canímar”.

| Nombre del Atractivo | Tipo | Localización | Actividades del TA |
|-----------------------------|-------------|--|--|
| Cementerio Aborígen | Cultural | Ubicado a 4,5 Km al este de Matanzas, el mismo se encuentra enclavado en la instalación de | *Caminatas Ecoturísticas *Senderismo |

| | | | |
|--|----------|--|---|
| | | Campismo “Canímar Abajo” | |
| Monumento a Antonio Guiteras y Carlos Aponte | Cultural | Kilómetro 5 de la carretera a Varadero | *Caminatas Ecoturísticas |
| Museo Memorial “El Morillo” | Cultural | Entrada a la Bahía de Matanzas por el Km 5 de la Carretera a Varadero, distancia de 1,2 Km | *Caminatas Ecoturísticas |
| Puente “Antonio Guiteras” | Cultural | Kilómetro 5 de la carretera a Varadero | *Puenting |
| Laguna de Maya | Natural | Se ubica en la parte oriental del municipio Matanzas, limitando al norte con el mar Caribe, al este con el poblado de Carbonera (0,5 km), al Oeste con la ciudad de Matanzas (9 Km) y al Sur con la autopista Matanzas – Varadero | *Cicloturismo |
| Río Canímar | Natural | Situado en las inmediaciones de la Ciudad de Matanzas , se ubica su nacimiento en Santa Ana, Municipio Limonar, orientando sus 19 km de extensión hacia el norte desembocando en la banda oriental de la Bahía de Matanzas | *Kayak *Paseos en Botes |
| Desembocadura del Río Canímar | Natural | Se ubica en la banda oriental de la Bahía de Matanzas (Ver Ubicación del Río Canímar) | *Snorkel *Kayak *Pesca Recreativa |
| Pendientes Rocosas (Farallones) que superan los 30 m de altura | Natural | Se ubican al este de la ciudad de Matanzas (4,5 Km) hacia las inmediaciones de la desembocadura del Río Canímar en ambas márgenes de este | *Escalada *Rappel |
| Valle del Río Canímar | Natural | Se encuentra ubicado a 4,5 Km al este de la ciudad de Matanzas , abarcando una extensión de 506,9 ha | *Cabalgatas *Observación de Flora y Fauna |
| Playa “El Morillo” | Natural | Entrada a la Bahía de Matanzas por el Km 5 de la Carretera a Varadero, distancia de 1,2 Km | *Snorkel |
| Bahía de Matanzas | Natural | Se ubicada en la costa norte de la provincia de Matanzas, al este noreste de la ciudad del mismo nombre, en los 23° 05' latitud norte y los 81° 31' longitud oeste | *Pesca |
| Base de Campismo Popular “Canímar Abajo” | Cultural | Carretera Vía Blanca, en el km 5, Poblado Canímar, Municipio Matanzas | *Centro Base de actividades náuticas y terrestres |

| | | | |
|--|----------|--|---|
| Puente del ferrocarril Central sobre el Río Canímar | Cultural | Km 99 de la Vía Central Habana - Santiago de Cuba | *Puenting *Jumping |
| Base de Campismo Popular "Río Canímar" | Cultura | Finca San José de Tumbadero Guanábana en el municipio Matanzas | *Centro Base de actividades náuticas y terrestres |
| Centro recreativo y turístico "La Arboleda" | Cultural | Se ubica aproximadamente a 10 kilómetros de la desembocadura del Río Canímar (aguas arriba). Se accede por la carretera de acceso al poblado "El Fundador", una estrecha carreta serpenteante de 5 km que nace en la Carretera Central a 5 Km de la ciudad de Matanzas | *Cabalgatas *Observación de Flora y Fauna *Senderismo *Caminatas Ecoturísticas *Acampadas |
| Plataforma flotante sobre el Río Canímar | Cultural | Ubicada en áreas del Centro recreativo y turístico La Arboleda | *Senderismo *Caminatas Ecoturísticas *Excursiones |
| Puente Metálico de la Carretera Central sobre el Río Canímar | Cultural | Kilómetro 119 de la Carretera Central | *Senderismo *Caminatas Ecoturísticas *Excursiones |
| Ruinas de la antigua hacienda cafetal "La Dionisia" | Cultural | Ubicado al sureste del poblado "El Fundador", ubicado cerca de las márgenes del río Canímar, en la periferia de la ciudad de Matanzas | *Senderismo *Caminatas Ecoturísticas *Excursiones *Acampadas |

La tabla anterior muestra los principales atractivos naturales y/o culturales identificados en la zona, los cuales constituyen expresión del amplio potencial existente en el Valle "Río Canímar" para la realización de actividades propias del turismo de aventuras y la recreación física en entornos naturales, lo cual refrenda la intención del presente estudio al pretender mediante la concepción de un conjunto de actividades físico-recreativas complementar la oferta del turismo de aventuras en este valle.

Luego de un análisis individualizado de ambos instrumentos, los autores concurren en la siguiente situación: ambos protocolos de observación (Identificación de actividades e inventario de atractivos) coinciden en que no se emplean muchos de los atractivos de la zona en la planificación de actividades del turismo de aventura.

Conjunto de actividades físico-recreativas como complemento a la oferta turismo de aventuras en el Valle "Río Canímar".

Al atender a los diferentes aspectos y elementos que fundamentan la presente propuesta, se presentan las actividades que la componen, las cuales tienen como objetivo: potenciar la oferta de actividades del turismo de aventuras sostenible en el Valle "Río Canímar" a través de la concepción de un conjunto de actividades físico-recreativas; para ello, se conciben los medios materiales e implementos que se sugieren en cada actividad tomando en consideración las posibilidades reales de posesión, adquisición y/o uso en

calidad de préstamo, tanto de los medios técnicos, como de la indumentaria y recursos necesarios a utilizar en cada actividad por parte de la entidad ofertante y se presenta un conjunto de actividades a realizar en las siguientes instalaciones turísticas: Campismo Popular “Canímar Abajo”, Campismo Popular “Río Canímar”, Base Náutica y el Centro Recreativo Cultural “La Arboleda”.

Actividades físico-recreativas como complemento a la oferta del turismo de aventuras en áreas adyacentes al Campismo Popular “Canímar Abajo” y “Río Canímar”: paseo en bote por el Río Canímar, kayakismo por el Río Canímar, snorkel, caminata ecoturística, observación de la flora y fauna de la zona, rappel, escalada en roca, cicloturismo, pesca recreativa, cabalgata y puenting. (Para ambas instalaciones se proponen las mismas actividades, con la particularidad de que metodológicamente en su construcción estas presentan características muy diferentes, considerando la localización y el empleo de atractivos turísticos).

Actividades físico-recreativas como complemento a la oferta del turismo de aventuras en la Base Náutica del Río Canímar: paseo en barco desde/hasta el centro recreativo “La Arboleda”, snorkel, pesca recreativa desde embarcación, buceo en la barrera coralina y observación de puesta/salida del sol desde embarcaciones.

Actividades físico-recreativas como complemento a la oferta del turismo de aventuras en el centro recreativo cultural “La Arboleda”: camión safari, paseo en bote por el Río Canímar, kayakismo por el Río Canímar, pesca recreativa desde la orilla, observación de la flora y la fauna de la zona y cabalgata.

CONCLUSIONES

Se logra elaborar un conjunto de actividades físico recreativas como complemento a la oferta del turismo de aventura sostenible en el Valle “Río Canímar” en la provincia Matanzas, el cual pondera el papel protagónico del espacio geográfico y reconoce que los atractivos naturales que posea un lugar constituyen el verdadero motor impulsor para la selección del mismo con la finalidad de realizar actividades físico recreativas en la naturaleza en todas sus facetas. El estudio resalta además que independientemente de los recursos y la capacidad organizativa que posea el lugar, han de concebirse propuestas de actividades novedosas y sostenibles, donde se vincule la satisfacción de las necesidades y demandas de los visitantes con la protección y mejoramiento de los espacios empleados.

REFERENCIAS

- ASALE, R. & RAE. (2022). Diccionario de la lengua española | Edición del Tricentenario. «Diccionario de la lengua española» - Edición del Tricentenario. Recuperado 27 de septiembre de 2022, de <https://dle.rae.es/conjunto>
- ATTA. (2015). ÍNDICE DE DESARROLLO DE TURISMO DE AVENTURA (p. 19). <https://cdn-research.adventuretravel.biz/research/5bbf8fb7e08282.06839841/ATDI-2015-esp-web.pdf>
- ATTA. (2017). Research Reveals Adventure Travelers Primarily Motivated by Transformation. AdventureTravelNews.<https://www.adventuretravelnews.com/research-reveals-adventure-travelers-primarily-motivated-by-transformation>
- Calero Alvarez, T. L., & Córdova Romero, M. del C. (2018). Cómo influyen los centros recreativos en la autoestima de los adultos mayores. 78. <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/26780/1/>

- Cerdán, L. M., & Chávez, E. S. (2000). El turismo en Cuba: Un análisis Geográfico. *Geographicalia*, 1, 53-66. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=59915>
- Consejo de Estado de la República de Cuba. (1999). Decreto - Ley No. 201 Del Sistema Nacional De Areas Protegidas, 14. <https://www.onrm.minem.cu/registro/pdf>
- Díaz Becerra., M. I., & Malaver Tocas, J. M. (2022). Potencialidad turística para la práctica del turismo de aventura en el distrito de Ilapa, provincia de San Miguel – Cajamarca, año 2020. Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/2175>
- García Muñoz, J. P. (2021). Capacidad de carga turística en áreas naturales protegidas. <https://bdigital.uexternado.edu.co/entities/publication/7a1d8d17-e87c-439a-882b-eb501d0a40e4>
- Jirón, L. A. (1999). Definición de un marco teórico para comprender el concepto de desarrollo sustentable. *Revista de Urbanismo*, 1. <https://revistas.uchile.cl/index.php/RU/article>
- ONU. (2020). La COVID-19 y la transformación del turismo (p. 30). https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/2020/10/policy_brief_covid-19
- Pazmiño, J. T., Bedón, M. F. Q., & Valdez, D. E. A. (2021). El turismo de aventura: Aproximaciones teóricas en torno a la pandemia del Covid-19. *Dominio de las Ciencias*, 7(1), 58. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8231700>
- Pérez, A. (2010). *Recreación: Fundamentos teórico metodológico*. Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo. Departamento de Recreación. Ed. Deportes.
- Plasencia, I., Hernández-Albernas, J., & Rojas, E. (2020). Catálogo de las Áreas Protegidas de Cuba. https://www.researchgate.net/publication/338865262_Catalogo
- Ramírez Villasis, P. L. (2020). Nivel de satisfacción del visitante en la práctica del turismo de aventura (modalidad escalada) en la cascada velo de las Ninfas Tingo María - 2019. Universidad de Huánuco. <http://localhost:8080/xmlui/handle/123456789/2390>
- Torres, M. S., García, L. A. P., & Torres, R. C. (2020). Desarrollo del turismo deportivo de naturaleza en las zonas costeras de la provincia Artemisa. *Revista científica especializada en Ciencias de la Cultura Física y del Deporte*, 141-154. <https://deporvida.uho.edu.cu/index.php/deporvida/article/view/587>
- Troncoso, B. (1999). Turismo sostenible y ecoturismo. 13. <https://www.ucipfg.com/Repositorio/MGTS/Ecoturismo/TSE.pdf>

5.

LA FORMACIÓN DE LA TÉCNICA DEPORTIVA Y LO REFERIDO A ESTE PROCESO EN LA ACTIVIDAD OFENSIVA EN LA LUCHA LIBRE OLÍMPICA **THE TRAINING OF SPORTS TECHNIQUE AND WHAT IS REFERRED TO THIS PROCESS IN THE OFFENSIVE ACTIVITY IN THE OLYMPIC WRESTLING**

M. Sc. Vladimir Antonio González Cabrera.
 Facultad de Ciencias de la Cultura Física,
 Universidad de Matanzas.

vladimir.gonzalez@umcc.cu. <https://orcid.org/0000-0002-7303-6456>

Dr. C. José Enrique Carreño Vega. Facultad de Ciencias de la Cultura Física, en la
 Universidad de Matanzas

jose.carreno@umcc.cu <https://orcid.org/0000-0001-6193-1878>