

INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FÍSICA
“MANUEL FAJARDO”
FACULTAD DE CULTURA FÍSICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”

TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL TÍTULO
ACADEMICO
DE
MASTER EN ACTIVIDAD FÍSICA COMUNITARIA.

TÍTULO: El Tenis de Mesa una opción recreativa para los adolescentes (12–15) años del sexo masculino, de la zona # 33, del Consejo Popular Sumidero.

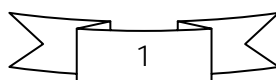
AUTOR: LIC. Maidelin Díaz Miranda.

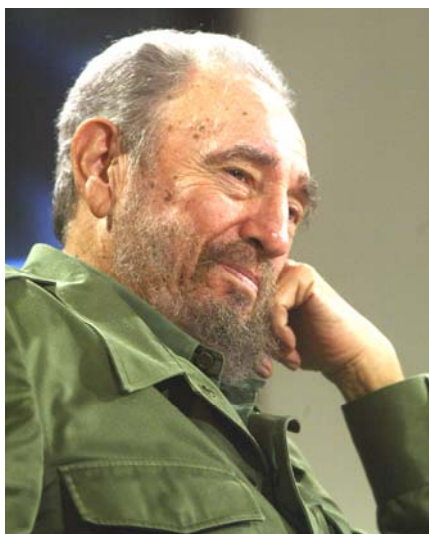
Tutor: Dr.C. Pedro Martínez Hernández

Ms.C. Fermín Arteaga Crespo

“Año 50 del Triunfo de la revolución”

2009





*“Cuando cada muchacho encuentre en la ciudad,
en el pueblo, en el barrio, un lugar apropiado
para desarrollar sus condiciones físicas y
dedicarse por entero a la práctica del deporte
de su preferencia, habremos visto satisfecho
el deseo de todos los que hemos hecho esta revolución...”*

Fidel Castro Ruz

Dedicatoria

Quiero dedicarles este trabajo a mis padres por su constante Educación y Apoyo.

A mis hermanos y Amigos.

Y muy especialmente a quienes son hoy en día la energía que me impulsa a seguir hacia delante:



Mi hijo Ayrandy



Mi esposo Ayran

Agradecimientos

Deseo agradecer con toda sinceridad a mi compañera de trabajo y ante todo amiga Tania Rosa García y su esposo Luis Manuel por la ayuda, el apoyo y la paciencia que me tuvieron en la realización del presente trabajo

A todas las personas que de una u otra forma aportaron para la realización de la investigación.

Resumen

El conjunto de actividades deportivo-recreativa que se establece en esta investigación se van a poner en práctica en el Consejo popular Sumidero.

Nos planteamos como objetivo Proponer actividades basadas en elementos del deporte Tenis de Mesa para la diversificación de las ofertas deportivo recreativas de los adolescentes entre 12 y 15 años del sexo masculino, zona # 33 del Consejo Popular Sumidero. Los elementos presentados permiten diversificar las ofertas para el disfrute de actividades de los adolescentes de una forma provechosa para ellos y para la Comunidad.

Este trabajo que argumenta el carácter científico de las actividades Deportivo – recreativas se estructura en dos capítulos, el primero permite conocer fundamentos teóricos sobre la actividad deportivo–recreativa comunitaria, la Comunidad de Sumidero y el Tenis de mesa como deporte y con fines recreativos.

El segundo capítulo refiere los resultados de los instrumentos aplicados en el desarrollo de la investigación, las actividades presentadas y los avales otorgados por un número de especialistas tanto del deporte como de recreación.

Teniendo en cuenta la importancia que tiene la realización de las actividades deportivo-recreativas en este medio es que nos decidimos a realizar esta investigación, que nos permitirá a partir de las actividades que proponemos con las características antes mencionadas, contribuir a la diversificación de las ofertas recreativas para los adolescentes del Consejo Popular.

INDICE

| | |
|---|----|
| Introducción..... | 1 |
| Problema Científico..... | 3 |
| Objeto de Estudio..... | 3 |
| Objetivo..... | 3 |
| Pregunta Científica..... | 3 |
| Tarea..... | 4 |
| Diseño muestral..... | 4 |
| Definiciones de Términos..... | 5 |
| Métodos utilizados..... | 6 |
| CAPITULO I Marco Teórico..... | 8 |
| El Tenis de mesa como deporte..... | 8 |
| El Tenis de mesa como actividad deportivo-recreativa..... | 16 |
| La recreación y sus características..... | 17 |
| La comunidad, características..... | 35 |
| Actividades físico-recreativas en la comunidad..... | 39 |
| Características de los adolescentes de 12 a 15 años..... | 42 |
| Características del grupo de adolescentes investigados..... | 52 |
| CAPITULO II Análisis de los resultados..... | 54 |
| Fundamentación de la propuesta..... | 54 |
| Indicaciones metodológicas..... | 55 |
| Actividades deportivo-recreativas..... | 58 |
| Criterio de especialistas..... | 58 |
| Conclusiones..... | 60 |
| Recomendaciones..... | 61 |
| Bibliografía..... | 62 |
| Anexos..... | - |

Introducción

El Tenis de Mesa surgió en Inglaterra por un proceso natural del Tenis de campo a principios de los años 1980, se hizo inmensamente popular como una diversión de la sociedad por la gran variedad de movimientos que en el se realizan y los implementos propios para su desarrollo que a la vez lo hacen atractivo, es una disciplina que se juega de forma individual y en pareja, desde el punto de vista recreativo, se puede desarrollar formando juegos donde intervengan de 5 a 7 personas simultáneamente manifestándose su carácter lúdico

Esta disciplina como medio recreativo es practicada por hombres y mujeres, desde un año de edad hasta los 70, así como también aquellas personas con discapacidades físicas.

En la actualidad se encuentra entre los primeros lugares del deporte popular, tomando en consideración la recreación física general, los pasatiempos y el deporte serio de competencia teniendo gran importancia para la mantención de la salud y desempeñando un rol fundamental los cambios que se pueden producir dentro de la sociedad y en el organismo desde el punto de vista físico, psicológico y social.

Esta disciplina deportiva en el argot popular o lenguaje de la calle la llaman ping pong, por los sonidos que provocan el contacto de la pelota con las superficies de la raqueta y la mesa, unido a la forma de jugarlo.

Como forma de esparcimiento en nuestro país es utilizado en centros de trabajo donde cuenten con los implementos, jugándose en horas de descanso o extra-laborales y en campismos populares, en los que tienen una aceptación muy amplia, donde los participantes en el mismo juego realizan cambios en sus reglas lo que les permite una mayor duración y a la vez mayor diversión para los jugadores y espectadores, logrando una recreación más amena y saludable.

El trabajo que se presenta va encaminado a la utilización del tenis de mesa como opción recreativa en los adolescentes de 12 a 15 años del Consejo Popular de Sumidero. La Novedad Científica se centra en que la propuesta ofrece las bases científicas para desarrollar las actividades deportivo

recreativas aprovechando las potencialidades que para ello ofrece el Tenis de Mesa en aras de transformar el comportamiento conductual en el momento de elegir las actividades que van a realizar los adolescentes.

El Aporte Teórico de nuestra investigación se basa en la sistematización de los referentes teóricos que componen el fundamento de las actividades deportivo recreativas que contribuyan a modificar la conducta de los adolescentes y el Aporte Práctico está basado en la propuesta de actividades deportivo recreativas de Tenis de Mesa para modificar la conducta de los adolescentes en la Comunidad en el momento de realización de actividades.

Teniendo en cuenta lo antes planteado la realidad nos exige una intervención desde una perspectiva comunitaria que se encamine a modificar las opciones recreativas para la elección de estos adolescentes de 12 a 15 años del Consejo Popular de Sumidero, esta problemática nos induce al diseño de las actividades deportivo- recreativas.

En herramientas aplicadas como fueron forum comunitario y observaciones a moradores del lugar corroboramos que las ofertas deportivo recreativas y la participación en estas actividades son limitadas, por lo que han existido irregularidades que traen consigo el uso irracional del tiempo libre por parte de los pobladores en este caso los(adolescentes de 12-15 años) que son nuestro objeto de estudio, guiando su atención a la realización de actividades indebidas como es el uso del alcohol, los juegos, las peleas de gallo, las cartas, el dominó, todos estos juegos por dinero. También pudimos estimar que los adolescentes no se sienten motivados con las actividades que se realizan en su radio de acción, primero por no tener variabilidad y segundo porque no responden a sus intereses según la encuesta realizada a los mismos. Pudimos constatar además a través de la observación un débil trabajo por parte de los activistas, producto a su escasa experiencia en estas tareas, como planteaban los moradores anteriormente, primero se presentan muy pocas ofertas de actividades, segundo no hay variabilidad en ellas y como tercero poca gestión y propaganda por parte de los factores involucrados en la actividad, lo que limita una amplia movilización de la población para tal disfrute.

Teniendo en cuenta los elementos anteriores es que nos planteamos el siguiente problema científico.

Problema científico:

¿Cómo contribuir con la diversificación de las ofertas deportivo recreativas en los adolescentes (12 a 15) años del sexo masculino, zona # 33 del Consejo Popular Sumidero?

Objeto de estudio

Actividades deportivo recreativas para los adolescentes entre 12 y 15 años de edad, en el sexo masculino, zona # 33 del Consejo Popular Sumidero.

Objetivo

Proponer actividades basadas en elementos del deporte Tenis de Mesa para la diversificación de las ofertas deportivo recreativas de los adolescentes entre 12 y 15 años del sexo masculino, zona # 33 del Consejo Popular Sumidero.

Preguntas Científicas

1-¿Qué referentes teóricos existen acerca de las actividades deportivo-recreativas en la Comunidad?

2-¿Cuál es la situación actual en las ofertas de actividades deportivo recreativa de los adolescentes entre 12 y 15 años del sexo masculino, de la zona # 33 del Consejo Popular Sumidero?

3-¿Qué actividades del tenis de mesa pueden utilizarse como preferencia deportivo-recreativas para los adolescentes entre 12 y 15 años del sexo masculino, de la zona # 33 del Consejo Popular Sumidero?

4-¿Cómo valorar la utilidad de las actividades deportivo-recreativas presentadas para los adolescentes entre 12 y 15 años del sexo masculino, de la zona # 33 del Consejo Popular Sumidero?

Tareas

1. Estudio de los referentes teóricos que existen acerca de las actividades deportivo recreativas en la Comunidad.
2. Diagnostico sobre la situación actual de las ofertas deportivo recreativas para los adolescentes entre 12 y 15 años del sexo masculino, de la zona # 33, del Consejo Popular Sumidero.
3. Elaboración de actividades deportivo recreativas teniendo en cuenta el Tenis de Mesa como preferencia para los adolescentes entre 12 y 15 años del sexo masculino, de la zona # 33 del Consejo Popular Sumidero.
4. Valoración de la utilidad de las actividades deportivo recreativas presentadas para los adolescentes entre 12 y 15 años del sexo masculino, de la zona # 33 del Consejo Popular Sumidero.

Diseño muestral.

En nuestra investigación se utilizó una población de 258 adolescentes que comprenden la edad de 12 a 15 años, en la Comunidad de Sumidero. De ellos tomamos como unidad de análisis 62 adolescentes del sexo masculino, pertenecientes a la zona # 33. Seleccionamos de manera aleatoria simple una muestra de 31 adolescentes, que representan el 50% con relación a la población de los cuales, 7 adolescentes tienen doce años de edad, 6 de ellos con trece años de edad, 10 con catorce años y el resto con quince años de edad.

Debemos destacar que estos adolescentes se encuentran estudiando en la escuela Secundaria Básica en el Campo Ho Chi Min.

El muestreo utilizado fue el aleatorio simple, y se aplicó la tabla aleatoria de Dixon.

Se utilizó como procedimiento estadístico el análisis porcentual.

Como fuente informativa, se utilizaron 7 especialistas para la valoración final de la propuesta, con 10 años o más de experiencia en las actividades deportivo- recreativas.

Estos especialistas con responsabilidades específicas en la enseñanza del Tenis de Mesa y la Recreación Deportiva. Todos ellos graduados en cultura física y deportes.

Definiciones de Términos

Actividad: Modo de existencia del hombre cuyo contenido es concebido como consciente, dirigida a un objetivo determinado.

Actividad Física: Cualquier movimiento corporal intencional realizado con los músculos esqueléticos que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y permite interactuar con los seres y el ambiente.

Actividad Físico–Recreativa: Práctica social que se desarrolla con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias) donde se produce un proceso de identificación entre sí con el entorno, contribuyendo a una mayor integración social.

Actividad Deportiva Recreativa: Tipo de práctica que se desarrolla teniendo presencia de elementos técnicos de un deporte determinado, que requiere de esfuerzos físicos y de implementos específicos, que no se hacen con fines competitivos ni de forma obligatoria.

Diversificación: Variación de las actividades deportivo recreativas.

Comunidad: Cualidad de común que, no siendo privativamente de ninguno, pertenece o se extiende a varios Conjunto de las personas de un pueblo, región o nación

Zona: Extensión considerable de terreno cuyos límites están determinados por razones administrativas, políticas

Métodos utilizados

Teóricos.

Histórico-lógico: Pudimos conocer acerca de la evolución y desarrollo de las actividades deportivo - recreativas, de la Comunidad y los fundamentos teórico metodológicos del tenis de Mesa como deporte y con fines recreativos dentro de la comunidad objeto de estudio.

Análisis-Síntesis: Este método lo utilizamos para introducirnos en los conocimientos bibliográficos, posibilitando combinar los diferentes contenidos, de lo general a lo particular, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de las actividades que se proponen.

Inducción-Deducción Se utilizo para descomponer los elementos esenciales del Tenis de Mesa encaminados a organizar las actividades deportivo-recreativas, en función de los adolescentes objeto de estudio.

Trabajo con Documentos: Para el estudio de toda la información referente a las actividades deportivo recreativa, en general y en particular en la comunidad, así como la práctica del tenis de mesa como deporte participativo.

Empíricos

Observación: Para diagnosticar las ofertas deportivo- recreativas que disfrutaban los adolescentes de la zona # 33, del Concejo Popular de Sumidero, así como el estado actual de la Comunidad en estudio.

Encuesta: Aplicada a los adolescentes para recopilar información acerca de las necesidades e intereses deportivo recreativos y así poder diversificar las ofertas que se les presentan.

Entrevista: Se le realizo entrevista a individuos de la comunidad (FMC, CDR, Coordinador de la zona, delegado del Consejo Popular y) porque son las persona que cuenta con un amplio conocimiento acerca del medio y del problema sobre el cual se va a realizar el estudio, su información suele ser muy valiosa, para conocer la situación actual de las actividades deportivo recreativas que se ofertan en la comunidad, y si dominan los gustos e intereses de los adolescentes objeto de estudio

Forum comunitario: Se convoca a todas aquellas personas y grupos interesados, el investigador debe preparar con tiempo la presentación y justificación del encuentro, y plantear el tema o la situación tratando de enmarcarlo en un contexto de vida cotidiana para que los participantes no se sientan cohibidos en su exposición, aquí de manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad y las que afectan directamente a los adolescentes del consejo popular sumidero.

Estadístico Matemático: Se utilizó el cálculo porcentual, para tabular la información obtenida en los instrumentos aplicados.

Consulta a Especialistas: Para conocer el criterio o valoración acerca de la propuesta presentada y si reúne los requisitos para su puesta en práctica.

CAPITULO I

MARCO TEORICO.

1.2 El Tenis de Mesa como deporte

Pocas actividades deportivas poseen un diseño de los elementos de juego que se ajuste tan propia y naturalmente a la escala humana.

El tenis de mesa posee como medios una bola ó pelota pequeña y liviana, la raqueta que por su peso y dimensión es de fácil manejo, la forma y el tamaño de la mesa la convierten en un objeto familiar, por lo que existe una relación del practicante con estos elementos básicos de manera cómoda y directa.

A la par con lo anterior se presenta una exigencia intelectual por la lucha estratégica y táctica que se produce entre los jugadores, lo que evita la rudeza en el juego y las lesiones físicas, además de estimular en gran medida, la imaginación, la creatividad y la concentración, una amplia gama de situaciones puede darse, gran variedad de jugadas y estilos diferentes, que provocan la actividad mental a través de las cualidades mencionadas.

El ping pong es muy difundido en nuestro medio, el Tenis de Mesa escasamente se conoce, el primero un juego de salón, el segundo un deporte muy completo, donde se propone lo más interesante.

El Tenis de mesa ha experimentado numerosos cambios durante más de medio siglo a partir del primer campeonato mundial celebrado en diciembre de 1926. En la actualidad es un ítem deportivo favorito de las amplias masas populares en a escala internacional, este “juego de palacio” Martin Sklorz ¹. Del siglo XIX, sometido a una serie de transformaciones, efectuadas por los entrenadores y deportistas mundiales, se ha convertido hoy en día en un deporte llamado Tenis de Mesa que se lleva en práctica en la bastedad de los cinco continentes. Pueblos y deportistas de diferentes nacionalidades y de piel de diferentes colores, lo practican para fortalecer la salud y estrechar la

¹ Martin Sklorz “El Tenis de Mesa” (1985) pág. 2

amistad, Las curvas producidas por la pelota en movimiento, hace que se pongan en contacto millones de personas que hablan diferentes idiomas, Ahora el deseo común de todos los deportistas es que mediante el intercambio de este deporte aprendamos y progreseemos juntos con el fin de propiciar nuevas técnicas para llevarlo a una nueva fase.

Acerca del origen del Tenis de mesa existen diversas opiniones, la presente reseña está basada principalmente en los materiales publicados en 1976 por la Federación Internacional de Tenis de mesa, Diccionario Enciclopédico (Edición 1973) del Japón y partes concernientes a de Londres a Sarajevó (Edición 1973) de Yugoslavia, así como guía de Tenis de Mesa, publicada en 1953 por China, según nos refiere Martin Sklorz ²

Los tres deportes contemporáneos, que se caracterizan por utilizar la raqueta como su aparato de golpear la pelota, a saber, el Tenis de mesa y el Bádminton, son derivados directamente del Tenis que se jugaba en la edad media, Estos tres deportes se originaron en Inglaterra en la segunda mitad del siglo XIX. La pelota de Hockey sobre pasto era suave, ya que era de goma y cubierta de piel de oveja; y la pelota de Bádminton estaba hecha de plumas. En aquel entonces unos estudiantes universitarios ingleses utilizaban la mesa de comer como mesa de juego, tenían una cuerda sobre dos libros o sobre dos sillas de alta espalda para que sirviera de red. Usaban pelotas de goma o de corcho. La raqueta era en forma de óvalo con un mango largo, cuya cubierta era de papel- piel cordero, pero no adherida sobre la tabla sino pegada por encima del marco, dejando vacía la parte central. Y Así jugaban con la pelota sobre la mesa. Al principio este juego no fue denominado como Tenis de Mesa sino se le llamaba “Flim Flam”. “Goossime” o con otros nombres inventados. No existían normas fijas ni del tamaño, ni de la altura de la mesa o de la red. Cada set podría tener 10, 20, 50 y hasta 100 puntos, no se conoció restricción alguna sobre el servicio. Se permitió que la pelota botara primero sobre el propio lado para que esta callera en el lado contrario. También fue permitido servir la pelota directamente al lado contrario con tal de que ella, en el momento de ser sacada, se encontrara por encima de la parte final de la mesa. Más tarde con la

² Martin Sklorz “El Tenis de Mesa” (1985) pág. 2

práctica de los crecientes jugadores, dicho juego se convirtió en una actividad recreativa.

Alrededor de los años 1890, James Gibb, deportista inglés de carreras a campo traviesa, pero ya jubilado, trajo de EE.UU. unas pelotas de celuloide, que en aquel entonces se usaban como juguetes. Gibb produjo la idea de sustituir con ellas las pelotas de corcho y de goma. "Ping Pong" fue una palabra onomatopéyica, originada del sonido engendrado por las raquetas de papel-piel de cordero, entonces ampliamente usadas, que golpeaban contra la pelota. Más adelante, fue también denominado "Tenis de Mesa".

En la actualidad el Tenis de Mesa se encuentra entre los primeros lugares del deporte popular, tomando en consideración la recreación física general, los pasatiempos y el deporte serio de competencia Martin Sklorz ³.

Las encuestas realizadas en muchos países, han situado al Tenis de Mesa en el primer lugar, y al ritmo que va ahora, superará dentro de muy poco a los dos deportes reyes a nivel mundial, el Baloncesto y el Voleibol, entre las razones para esta tremenda popularidad tenemos las siguientes.

- Se puede jugar en cualquier parte.
- No depende del estado del tiempo, ni de la estación del año.
- Se presta tanto para el juego individual como por pareja.
- La estructura de su reglamento es aceptada en el mundo entero.
- Se puede jugar en todas las edades.
- Es saludable.

No cabe duda que desde la niñez y hasta la vejez de todo el mundo, aman este deporte que cada vez gana más simpatía. Puesto que el Tenis de mesa puede ser disfrutado tanto de jóvenes como de viejos como pasatiempo o como

³ Martin Sklorz "El Tenis de Mesa" (1985) pág. 3

tarea seria, éste se puede convertir en el “deporte ideal de toda la vida” Martin Sklorz ⁴.

El valor del Tenis de Mesa, solo se puede definir al compararlo con otros deportes en cuanto a cuestiones generales de su significado.

En este sentido, sólo se deben analizar los resultados en los campos físicos y psicológicos, una definición clara de estos elementos pueden, con seguridad, contribuir al buen desarrollo de este juego. El significado de todo deporte se puede ver en sus reglas de juego, las cuales son totalmente directas y simples en Tenis de Mesa la pelota se debe golpear con la raqueta, por encima de un obstáculo, en dirección al terreno del oponente.

Los requisitos físicos y psicológicos requeridos para dominar este simple hecho, constituye la atracción del Tenis de Mesa, por ejemplo se deben tomar decisiones en fracciones de segundos para jugar a la ofensiva o a la defensiva, golpear la pelota con efecto arriba cuando viene con efecto abajo o sin efecto, golpear duro o suave, largo o corto, realizar un tipo de golpeo determinado, golpear la pelota en una determinada dirección.

Además de los factores mencionados, cada pelota que el contrario nos envía, posee un problema diferente que tenemos que enfrentar, esto nos obliga a desarrollar nuestro control físico y mental y el desarrollo físico se manifiesta en el campo de la destreza, la fuerza, la velocidad, la resistencia, la flexibilidad y por consiguiente, un buen grado de optimismo y confianza.

En cuanto al estado mental, las reglas y variaciones tácticas en Tenis de Mesa proporcionan una gran fuente de jugadores de talento.

El poder de decisión, la adaptación, la fuerza de voluntad y el coraje para arriesgarse, son cualidades que desarrolla este deporte. En el sentido médico propio, también ha demostrado su utilidad como medio de prevención y rehabilitación.

La esencia del deporte en general, jamás se traduce al alcance de objetivos puramente competitivos, sino que es mucho más rica. Como actividad que

⁴ Ídem pág. 4

influye de manera multifacética sobre el hombre, y como esfera de diferentes contactos entre personas, tiene un sentido condicionado más profundo, por el conjunto de las relaciones sociales fundamentales en las que está incluida dicha actividad. El deporte, en el sentido amplio de la palabra, abarca la competición propiamente dicha, la preparación especial para la misma y las relaciones específicas en el área de esta actividad tomadas en conjunto. Matvéev⁵.

No hay duda de que esta definición tampoco expresa toda la diversidad, riqueza y complejidad de las manifestaciones concretas del deporte en la sociedad, El deporte en la práctica es, a la vez, la aspiración firme del hombre, de ampliar los límites de sus posibilidades, las cuales se cristalizan por medio de la preparación especial, y la participación sistemática de las competiciones relacionadas con la superación de dificultades crecientes; es todo un mundo de emociones originadas por los éxitos y fracasos en el recorrido de este camino, un complejo de complicadas relaciones interhumanas, un espectáculo de lo más popular, uno de los movimientos sociales de masas de la actualidad y muchas otras cosas más.

El Deporte como fenómeno social multilateral, representa al factor más activo de la educación física, a una de las formas fundamentales de la preparación del hombre para la actividad laboral y de otro género socialmente indispensable, y a la par, a uno de los medios más importantes de la educación ética y estética; La satisfacción de las demandas espirituales de la sociedad, y a la consolidación y aplicación de los vínculos internacionales. Matvéev⁶.

De este modo, el deporte es un fenómeno social polifacético. Durante su desarrollo histórico ocupó un destacado lugar tanto en la cultura física, como espiritual de la sociedad. Su importancia social continúa creciendo impetuosamente.

El deporte, como fenómeno social, está incluido orgánicamente en el sistema de las relaciones sociales y condicionado en su desarrollo por los factores socioeconómicos y otros vinculados a estos últimos, la acción de estos factores

⁵ Matvéev "Fundamentos del Entrenamiento Deportivo" (1983) pág. 6

⁶ Ídem pág. 7

sobre el crecimiento de los logros deportivos se manifiesta a través de varios eslabones y condiciones intermediarias, incluido el sistema de preparación deportiva, lo que quiere decir que los exponentes económicos más altos de un país no garantizan automáticamente su superioridad en el deporte, mucho depende de cómo se aprovechen las posibilidades que se tienen, en ello desempeña un papel determinante el régimen social de la sociedad las condiciones reales que el mismo concede para que el deporte progrese.

De esta forma los logros deportivos están condicionados por muchos factores, reflejan los éxitos del hombre en el perfeccionamiento de sus capacidades y son uno de los índices del desarrollo de la cultura de la sociedad. Como tal tienen un valor considerable tanto para el individuo como para la sociedad.

La comprensión científica de este hecho parte del análisis de varias funciones específicas del deporte como fenómeno social y sus diversos vínculos con otros fenómenos sociales.

Tanto la actividad deportiva individual como el movimiento deportivo en general siempre son orientados por las fuerzas sociales. Además, el deporte cumple funciones planteadas socialmente.

El deporte es uno de los factores más activos del desarrollo multifacético del hombre, del perfeccionamiento de sus capacidades físicas y psíquicas y de la formación de costumbres y habilidades útiles en la vida. Desde el momento mismo de iniciarse su historia se ha convertido en importante elemento de la práctica social de educación como medio eficaz de resolver las tareas de instrucción y educación, especialmente en la preparación de las jóvenes generaciones para la actividad laboral y de otro género socialmente indispensables. Matvéev⁷.

El alto nivel de posibilidades funcionales del organismo, que se logra en el proceso de la actividad deportiva, y el rico conjunto, que se crea simultáneamente de hábitos y habilidades útiles, determinan en tal o cual medida el grado de preparación general del hombre para la vida.

⁷ Ídem pág. 10

Las modalidades deportivas modernas son medios específico de la educación física que permiten asegurar un grado óptimo de desarrollo de las facultades físicas de las costumbres y habilidades motrices, a lo que contribuye la orientación típica del deporte. Al mismo tiempo la actividad deportiva, su regularidad y condiciones, conceden riquísimas posibilidades para educar la voluntad, las emociones y las cualidades morales e intelectuales del individuo.

En la vida diaria la persona se enfrenta rara vez con situaciones que requieran tan altas demandas de manifestar las cualidades volitivas como las que presentan las actividades deportivas. La influencia del deporte sobre la formación de la personalidad condicionada por la amplitud y tensión de las relaciones entre las personas, relaciones que se constituyen en el área de la actividad deportiva y debido a esta.

Se sobrentiende, las grandes posibilidades que concede el deporte para resolver las tareas educativas no se realizan por sí mismas. Más aún, las propias particularidades, gracias a las cuales el deporte tiene un valor educativo, que dependen de quien y de cómo la utilizan y, sobre todo, de la orientación social determinante del movimiento deportivo en tal o cual sociedad. El objetivo del movimiento deportivo prevé, en unidad indivisible, el interés del desarrollo múltiple del individuo y las tareas de preparación para el trabajo creativo y la lucha por los supremos ideales de la humanidad.

Al influir beneficiosamente sobre las fuerzas vitales del organismo del ocio sano, descanso y distracción activos.

En el proceso mismo de la actividad deportiva y debido a ellas las personas inician diversas relaciones. Dichas relaciones deportivas específicas siempre están incluidas de tal manera en el sistema más amplio de relaciones sociales. El conjunto de las relaciones dadas es una de las formas de integración, o sea, acercamiento y unión de personas en determinadas organizaciones sobre la base de comunidad de intereses y actividad práctica. Es natural que el carácter de tal integración dependa en medida decisiva, de la naturaleza del ambiente social, en el cual tiene lugar. El movimiento deportivo en la sociedad socialista libre de antagonismo de clases por sus principios y formas iniciales de organización concuerda con los intereses de todo el pueblo. Al adquirir en

estas condiciones un carácter de organización y envergadura verdaderamente amplia, el movimiento deportivo es una de las formas de integración masiva que contribuye a hacer participar de modo más activo a las personas en la vida social, encaminada por las principales fuerzas sociales hacia el fin común la edificación de la sociedad comunista.

El deporte, como campo de vastas relaciones sociales, vinculadas con la formación del mundo espiritual del hombre, con la divulgación e introducción de determinadas ideas, posee un importante significado ideológico. Aunque las relaciones que surgen directamente en el proceso de la actividad deportiva misma no se forman de acuerdo al tipo de las relaciones propiamente de clase, para la sociedad clasista no es indiferente la orientación ideológica del deporte. Su atracción natural, experimentada por las más amplias capas de la población y la comprensibilidad emocional de los conflictos, que pueden ser fácilmente relacionados con los prestigiosos intereses de tales colectivos.

Lo expuesto caracteriza el deporte como un fenómeno social polifacético que tiene en las condiciones sociales acorde un sustancial significado cultural, ideológico, estético, pedagógico y económico. De ahí que son comprensibles las causas que motivan una creciente atención al deporte en la sociedad.

La base principal del proceso acelerado del deporte en la sociedad comunista es la consolidación más plena de las condiciones a fines del desarrollo armonioso y multifacético de la personalidad, que permaneció como tal durante muchos siglos, inalcanzable para toda la sociedad, sobre esta base el deporte, como uno de los factores importantes del desarrollo multifacético del individuo, alcanza éxitos si precedentes.

En el desarrollo, el deporte, alguna de sus funciones sociales se manifiesta con preferencia en los aspectos propios del movimiento deportivo, el tenis de mesa como disciplina deportiva está incluido. En este contexto y de una manera más o menos convencional se puede utilizar como el deporte en el cual ante todo se manifiestan las funciones recreativas educacionales de preparación general y de saneamiento y también este deporte recreativo se puede utilizar como medio de lograr el descanso sano, el restablecimiento activo y la organización

atractiva del tiempo libre. Matvéev⁸. Al representar los aspectos correlacionados de un mismo fenómeno, en realidad constituye un todo único y al mismo tiempo tienen sus particularidades

Concluyendo podemos decir que el tenis de Mesa nos permite llevar a la práctica, con rapidez, el ansia de juego que existe dentro de nosotros, gracias al fácil acceso a este deporte y a las grandes oportunidades que existen para practicarlo. Por tanto nuestro objetivo es que la mayor cantidad posible de individuos particularmente adolescentes a través de actividades que tengan presentes elementos técnicos de este, lo pruebe para que tengan la oportunidad de ganar fuerza física y mental al tiempo que disfruta la acción, emplear tiempo libre provechosamente, reconocer su potencial de motivación y ayudar a un mejor desempeño dentro de la comunidad.

En la recreación es contradictorio hablar de supremacía, pues esta limita la participación. Sus actividades no pueden concebirse como evento deportivo basado en reglamentaciones invariables y con una competición que exija y estimule la supremacía de unos sobre otros. Ellas tienen que ser, por definición, un momento de participación lúdica, libre y espontáneamente elegida, con normas flexibles que se ajusten a las posibilidades, intereses y necesidades de los participantes, y donde la competición sea sustituida por una competencia consigo mismo, por el afán de ser más competente, de hacerlo cada vez mejor y en cooperación con los demás, como resultado de lo cual surgirán el recuerdo, la experiencia vivencial positiva que asegure el desarrollo personal y el placer por haber alcanzado un real estado de re-creación.

1.3 El Tenis de Mesa como actividad deportivo - recreativa

Este deporte por las características que posee ya mencionadas anteriormente, puede ser aprovechada desde el punto de vista recreativo, además de que se puede practicar en cualquier sitio sin tener en cuenta la temperatura ni la época del año, se puede jugar en áreas techadas y al aire

⁸ Matvéev "Fundamentos del Entrenamiento Deportivo" (1983) pág. 19

libre, pueden intervenir simultáneamente muchos practicantes según la forma en que se utilice.

Como forma de esparcimiento en nuestro país es utilizado en centros de trabajo y de estudio donde cuenten con los implementos, jugándose en horas de descanso o extra-laborales y en campismos populares, en los que tienen una aceptación muy amplia, donde los participantes en el mismo juego realizan cambios en sus reglas lo que les permite una mayor duración y a la vez mayor diversión para los jugadores y espectadores, logrando una recreación más amena y saludable.

Una de las formas que se pueden llevar a cabo para la participación de varios compañeros en el mismo momento, es formando equipos colocándose cada uno en ambos lados de la mesa, en esta variante se utilizarían dos raqueta que estarían colocadas en ambas partes de la mesa, comenzaría el primero de un equipo sacando, el primero del equipo contrario devolvería la pelota y así sucesivamente se haría el intercambio. Esta variante permite de forma simultánea que compartan cierta cantidad de jugadores sin tener en cuenta número específico.

1.4 La recreación y sus características.

¿De qué hablamos cuando mencionamos el término recreación? Cuando mencionamos el termino recreación, Para el saber vulgar, el del hombre de la calle en su lenguaje cotidiano, es sinónimo de entretenimiento, divertimento, alegría, actividad sin esfuerzo y no demasiado importante, etc. Se desarrolla en un tiempo de poca valía social, no obligatoria y que no supone productividad. Lic. Pablo A. Waichman⁹

La recreación se considera una condición, en ocasiones definida como un estado del ser, una disposición de ánimo o una cualidad de la experiencia, que se distingue por la libertad que percibe el individuo para actuar, se trata de algo placentero, que está motivado intrínsecamente, puesto que constituye un fin en sí mismo y es valioso de por sí, aunque no quiere decir que lo que el

⁹ Pablo A. Waichman "Acerca de los Enfoques de la Recreación" (1998)

individuo elige es necesariamente aprobado o "sano"; y puede estar en todos los tiempos y espacios del sujeto.

Igualmente se consideramos una actividad a través de la cual se puede experimentar y disfrutar el tiempo libre, pero también se percibe como una institución organizada con fines sociales, que genera beneficios sociales, personales y que tiene derecho a recibir un respaldo estatal, es un medio para lograr un fin y puede justificarse racionalmente.

La recreación proporciona un medio para estimular el crecimiento y la transformación personal positiva aunque se deba considerar que igual personas o grupos pueden asumir alternativas y prácticas que no necesariamente conducen a consecuencias negativas o que puede ser utilizado como instrumento para perpetuar valores inequitativos. Una recreación orientada al desarrollo humano, es un satisfactor de las necesidades humanas, de autonomía, competencia, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo.

Sin embargo la recreación no contribuirá al desarrollo humano en ausencia de una dimensión moral y ética sostenible, hay que tener en cuenta que la recreación reproduce muy diversos valores y expresiones que igual no son consecuentes con una sociedad sostenible, se deben combinar con los valores sociales que sustentan la equidad, y que contradigan aquellos que no propician un desarrollo humano desde las identidades personales y sociales, fomentando que éstas se construyan desde posturas éticas mínimas, intersubjetivas y racionales.

Esto implica llegar a acuerdos, incluso dentro del sector de la recreación, de cuáles son los valores que han de sustentar un marco social que promueva el desarrollo humano a partir del fomento del potencial humano creativo, de las capacidades que influyen positivamente sobre los individuos y los grupos, y el autocontrol de los negativos, como la indisciplina social, el alcoholismo, el abuso de los recursos naturales. Como anota, Tabares, citado por Aldo Pérez¹⁰, la definición de los potenciales positivos y negativos depende de los acuerdos entre individuos y sociedades, lo que nos lleva nuevamente a la

¹⁰ Pérez, Aldo. "La Recreación Física" (2002)

necesidad de acuerdos éticos y morales. Los cuales en nuestra están muy bien definidos y marcan las posibilidades del pleno desarrollo del hombre.

La recreación como un medio para el desarrollo humano, es entendida desde un punto de vista que incluye tanto el desarrollo personal, como el comunitario y el social.

Actualmente se tienen dos visiones diferentes de este fenómeno, primero como una necesidad motivada por el cansancio y la fatiga propios del trabajo o la escuela, hasta la necesidad en sí misma.

En este último, se parte de las ganancias de la experiencia intensa, vital y procesal; de la experiencia situada en un contexto con sentido y un tiempo del que se tiene conciencia de duración, de proceso que se inicia y se completa. Una vivencia recreativa así entendida tiene un carácter totalizador, propio de las vivencias unitarias e individualizadas, transformándose en una experiencia personal y aumentando las posibilidades de incidir en el desarrollo humano.

Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adultos es equivalente al juego de los niños.

Como dice Johan Huizinga y otros autores citado por, Aldo Pérez Sánchez (2003)¹¹. Se puede establecer que el vuelco de una persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

¹¹ Pérez Sánchez, Aldo "La recreación física" (2003)

La función de la recreación, palabra que comenzó a usarse por aquel tiempo, era lograr la regeneración de las fuerzas gastadas en el trabajo, esto es la regeneración de las energías empleadas, de tal manera que el hombre se sintiera restablecido o recuperado, quedando en condiciones para iniciar sus tareas laborales. Pero este propósito, considerado desde el punto de vista que nos da la actualidad, equivale a reducir al hombre a puro funcionario, que necesita pausas de descanso tan solo para poder seguir produciendo sin dificultades.

Para Joffre Dumazedier¹², destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales ". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut, citado por Aldo Pérez, quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización".

Otra definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, la que mantiene su plena vigencia tratada también por Aldo Pérez¹³, que plantea:

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración

¹² Dumazedier, Joffre "Hacia una Civilización del Ocio" (1964)

¹³ Pérez Sánchez, Aldo "Recreación Fundamentos Teóricos Metodológicos" (2003).

comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

El término Recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, " The Theory of Leisure Class".

La Recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos nuestra definición.

Recreación es 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. Aldo Pérez¹⁴

Otro criterio lo emite Ethel Medeiros ¹⁵

"CONCEPTO DE RECREACION: Si cada uno de nosotros hiciese un rol de sus actividades recreativas y si tales listas fuesen puestas lado a lado, encontraríamos las más diversas ocupaciones. Figurarían, por cierto, cosas tan diferentes como lectura y natación, música y excursionismo, pintura y fútbol, cine y filatelia, teatro y cocina, danza y pesca, Saltaría a nuestros ojos que la recreación comprende un número infinito de experiencias en una multiplicidad de situaciones.

Estas actividades tan diversificadas no tienen nada en común, muchas veces son hasta contrastantes, al punto de hacerlas surgir bajo un único rótulo. Lo que caracteriza a todas es la actitud del individuo, la disposición mental de quien a ellas se entrega, por propia elección, en sus horas libres.

¹⁴ Pérez, Aldo "Recreación Fundamentos Teóricos" (1997)

¹⁵ Medeiros, Ethel "Juegos de Recreación" (Buenos Aires, Ruy Díaz, 1969)

Lo que para unos constituye un trabajo pesado, para otros es recreo, es pasatiempo dominguero. Cualquier ocupación puede ser justamente considerada recreativa, siempre que alguien se dedique a ella por su voluntad, en su tiempo libre, sin tener en vista otro fin que no sea el placer de la propia actividad y que en ella encuentre satisfacción íntima y oportunidad para recrear.

Otra aproximación la encontramos en la introducción del libro "Recreo dinámica del adolescente (Motivación y tiempo libre)" del recientemente desaparecido especialista argentino Alfredo J. Loughlin¹⁶

"Resume": que la recreación no es sinónimo del llamado "tiempo libre", que en la vivencia auténtica de lo recreativo debe poder experimentarse la vivencia de lo "no obligatorio", en el sentido de que el tiempo que nos insume dicha experiencia es vivido como propio, sin frustraciones, porque se halla alentada por un interés profundo ("Siento que mi tiempo, el de mi vida, no se pierde sino que se realiza") De ahí que lo recreativo puede surgir en el trabajo cuando éste permite nuestra realización. Observa como las situaciones recreativas son diferentes: varían en cada cultura y subcultura. La vivencia de lo recreativo tiene diferentes matices según cada personalidad; puede ser más o menos rica, profunda, auténtica o inauténtica.

La vivencia recreativa auténtica es una ruptura, sin pérdida de la conciencia, de lo habitual o cotidiano, que permite el descubrimiento y penetración en una nueva dimensión de la existencia, y que va acompañada de un sentimiento de plenitud, la posesión de un "hábito" de tiempo libre, no asegura, por sí solo, la experiencia recreativa auténtica.

Para que sea posible una experiencia recreativa, debe haber, psíquica y biológicamente, una disponibilidad de energía.

Lo que describiremos a continuación no debe considerarse un movimiento organizado. Es un modelo de acción que SUELE tener las características que se indican a continuación. (El recreacionismo)

¹⁶ Loughlin, Alfredo J. "V Congreso Nacional de Recreación Coldeportes Caldas /Universidad de Caldas/Funlibre del 3 al 8 de Noviembre de 1998. Manizales, caldas, Colombia. Pág. 18

Este enfatiza la idea de las acciones al aire libre, sean o no organizadas donde caracteriza a la recreación como un conjunto de actividades que tienen como sentido el uso positivo y constructivo del tiempo libre. Centra su análisis en los espacios y medios: instalaciones, técnicas de trabajo, instrumentos o materiales. Su fin es, en general, el uso del tiempo liberado de obligaciones en forma placentera y saludable. La actividad más representativa y casi exclusiva es el juego o las actividades en forma de juego. Es el enfoque típico que se desarrolla, particularmente, en Inglaterra y EEUU y que tiene mayor predicamento en nuestro país.

F. Munné¹⁷ en su trabajo "Tiempo libre, crítica social y acción política" (en M. Villareal¹⁸(Coord): "Movimientos sociales y acción política". San Sebastián, Servicio Editorial Universidad del País Vasco, 1989) dice: "El recreacionismo responde a una sociedad tecnificada e interesada en que las personas se diviertan, es decir se distraigan y ocupen de un modo socialmente satisfactorio su tiempo, considerado como un tiempo excedente, del que se dispone para regenerarse sin degenerarse. Joseph Lee considerado el padre del movimiento recreacionista al aire libre, señalaba el valor terapéutico del ocio al decir que éste, además de permitir el goce de la belleza, restablecía el equilibrio físico y fomentaba la participación en grupos. Es evidente el carácter compensatorio del ocio así entendido.

En Europa, si exceptuamos a Inglaterra, el movimiento recreativo ha tenido en general escasa relevancia. Posiblemente porque responde a un modelo de sociedad ajeno a la cultura continental." El recreacionismo suele considerar a la recreación como una sumatoria de actividades que tienen lugar al fin de cada día, de cada semana o en las vacaciones. Tales acciones tendrían como único fin el divertirse en tanto se constituye éste en forma de compensación del cansancio y aburrimiento producido por las tareas cotidianas. No interesa en demasía el por qué de las actividades más allá del uso del tiempo desocupado. De allí que lo importante sea el brindar una amplia oferta de posibilidades desde lo gratuito (uso de lugares públicos al aire libre) hasta

¹⁷ Munné, F. "Tiempo libre, crítica social y acción política" (2004)

¹⁸ Villareal M. "Movimientos sociales y acción política". San Sebastián, Servicio Editorial Universidad del País Vasco, (1989)

sofisticados y onerosos juegos (por ejemplo, aquellos que producen "realidad virtual").

En el caso de actividades estructuradas, en general, el personal que actúa se ha formado en la misma práctica o proviene del ámbito de la educación física.

La calidad profesional suele medirse por la antigüedad y la cantidad de recursos técnicos que posee. Suelen ser eminentemente empíricos y, algunas veces, reactivos a concebir una fundamentación de su accionar. Y esa empiria se centra mayoritariamente en prácticas ligadas al cuerpo y su desarrollo, en desmedro de otras formas de cultura -como la plástica, la música, la literatura, la investigación, y el periodismo ello constituye una de las diferencias netas entre el recreacionismo y la animación sociocultural.

No siempre desarrollan el planeamiento previo de las tareas sino que prefieren mantener la espontaneidad aunque ello reste coherencia al proyecto de trabajo; suelen proveerse de un "cronograma" donde la variable central no son los objetivos ni las actividades sino el tiempo disponible. La dirección de los grupos a su cargo suele ser autocrática.

Para una crítica del recreacionismo desde una óptica ideológica puede consultarse el trabajo de José L. Cervantes Guzmán¹⁹ "¿Recreacionismo o recreación?", publicado por la Comisión Nacional del Deporte de México en 1993. También, y con el mismo criterio, puede leerse la publicación cubana de 1977 "La recreación: un fenómeno sociocultural", del pedagogo caribeño Ramón Moreira Barahona²⁰. Es destacar que, en el idioma inglés existen dos términos diferentes para señalar aquello a que intentamos acercarnos: leisure abarca las actividades ligadas al entretenimiento, eminentemente aleatorias e individuales, en tanto que recreation indica más bien actividades organizadas y dirigidas. Se hace una neta diferencia entre lo que compete a la decisión

¹⁹ Cervantes Guzmán, L. "¿Recreacionismo o recreación?", publicado por la Comisión Nacional del Deporte de México (2004).

²⁰Moreira Barahona, Ramón. La recreación: un fenómeno sociocultural, publicación cubana. (1977)

personal y lo estructurado exteriormente, enfatizándose, por ejemplo, el "hágalo usted mismo".

Un segundo modo de intentar clarificar la noción de recreación está en la Animación Sociocultural. Esta nace en la década del 50, de la mano de J. Dumazedier²¹, inicialmente como metodología de la educación de adultos, noción que luego se incluiría en la de Educación Permanente o Educación Continua. Sus iniciadores provienen del campo sociológico, preocupados por la participación social y la educación popular que debiese proporcionar los conocimientos y actitudes para que el individuo, a través de acciones grupales, no sólo comprenda su medio sino que aspire, y aún pueda, transformarlo. Es así que esta posición se inscribe con características mucho más progresistas, democráticas y humanistas que el recreacionismo.

El término "animación" está referido a que quienes llevan la tarea adelante, los "animadores", son movilizados de las inquietudes de las personas en el denominado tiempo libre. Pierre Besnard²², plantea que:

"La animación sociocultural, se trata. Para algunos, es un método de organización del ocio, a semejanza de las técnicas de recreación norteamericanas, con una concepción "ocupacional" del tiempo libre de los individuos; para otros, es un movimiento social de emancipación de las masas, que debe servir para la expresión de una verdadera cultura popular; algunos piensan que es un sucedáneo de la ideología participacionista que permite una evolución social sin conflictos, mientras que otros opinan que es un instrumento de la subversión. Para los animadores técnicos y profesionales constituye la ocasión de trabajar en la cultura y de hacer productiva su "creación", difundiéndola por intermedio de numerosas instituciones socioculturales. Para los "militantes" es la posibilidad de afirmar su ideal, de hacer compartir sus valores o sus neurosis. Para los tecnócratas de la cultura, es la criada para todo servicio; para los ediles locales, la ocasión de extender su poder o de perderlo.

Y continúa: "Pero la animación es también el conjunto de miles de prácticas culturales, estéticas, deportivas y sociales que se desarrollan en los clubes,

²¹ Dumazedier J. Metodología de la Educación de Adultos.

²² Pierre Besnard "La Animación Sociocultural", Buenos Aires, Paidós (1991)

las casas de jóvenes, los hogares y centros sociales, los campamentos de vacaciones, el turismo social, las marchas y excursiones al aire libre, naturismo, manualidades, jardinería, conciertos, música pop y discotecas, bailes y reuniones, discusiones, clubes de la tercera edad, clubes de fotografía, cineclubes, actividades lúdicas en grupos pequeños, teatro, circo, espectáculos animados, debates, fiestas populares, clubes de lectura, cafés, ciclismo, judo, música, clubes de motociclismo.

Estas actividades se desarrollan con diferentes equipamientos, con la ayuda de animadores voluntarios o profesionales, formados "en la acción" o en centros especializados, animadores que se dirigen con técnicas y normas pedagógicas distintas, a públicos diferenciados por la edad, el sexo, el medio, la cultura, las motivaciones, la profesión; gente que se constituye en forma de grupos, movimientos e instituciones: objeto propio de la animación y su razón de ser."

En principio, a diferencia del recreacionismo que se preocupa fundamentalmente por las actividades, la animación sociocultural se aboca al análisis de los cambios sociales y culturales y a cómo el individuo o el grupo van tomando posición. Tiende a un cambio de actitudes en las personas de modo de participar en las modificaciones de la sociedad y haciéndolo conscientemente.

La primera propuesta de modificación está en relación con la comunicación y los grupos, para lo cual la animación sería el dinamizador por excelencia. Pero, mientras que para algunos especialistas es un método de adaptación y control de conflictos sociales, para otros es una concepción de liberación individual y social a través de la participación.

La noción de Educación Popular está implícita en cuanto a que, en los orígenes del movimiento de animación sociocultural, en Francia, grandes sectores de la población no tenían acceso a la cultura y a la educación y, en todo caso, éstas eran monopólicas. La animación sociocultural se propone como movilizadora de grandes masas y como opción ante el modelo único de la cultura oficial (no por nada, en los años de posguerra fue en los sindicatos franceses donde más se desarrollaron las técnicas de animación). De allí que sea entendida como un método tanto como un conjunto de acciones. Y son

múltiples las instituciones que desarrollan actividades socioculturales: asociaciones voluntarias, organizaciones sociales y culturales, colectividades, movimientos, partidos políticos. Y estas acciones dependen de los intereses manifestados por los participantes en las instituciones y en los grupos. Son prácticas de iniciación y desinteresadas (no profesionales) justamente porque no son brindadas en otros ámbitos o tienen otra orientación.

En lo que hace al término "animador", hay grandes diferencias conceptuales - como las hay en la definición de animación sociocultural- según el ámbito de la actividad, si el personal es profesional o voluntario, según los objetivos de la tarea. Sin embargo, se coincide en que son agentes de "animación socioeducativa" en tanto su tarea tiene que ver con la modificación, aparición, toma de conciencia, de valores sociales que profesa cada institución. Aquí nos encontramos con otra gran diferencia con el recreacionismo: las acciones de la animación sociocultural tienen un significado educativo, sea a través de una intencionalidad consciente (Educación No Formal) o no (Educación Informal).

También, por lo expresado hasta aquí, se notará que la animación sociocultural se refiere a un tipo de sociedad con valores notoriamente distintos a la sociedad individualista del recreacionismo.

Una clasificación de las muchas que existen de los animadores es proporcionada por J. F. Chosson y citado por P. Besnard (op. cit.):

"-el animador "de vanguardia": creadores en ruptura, espontáneos, sin prejuicios, que no quieren integrarse al sistema social y ser absorbidos por la producción-consumo cultural; a la búsqueda de nuevas formas;

-el animador del ocio: técnico del ocio, semejante al "recreólogo" norteamericano; piensa que hay que "ocupar" a las personas en actividades culturales eventualmente lucrativas;

-el animador encargado de relaciones humanas: apasionado por las técnicas psicosociológicas, creador de comunicaciones y de atmósferas no conflictivas, es decir, ortopedista social."

Aquí podemos observar algunas de las diferentes posiciones dentro de la animación sociocultural y la caracterización especial del segundo grupo en tanto tiene elementos comunes con el recreacionismo.

También es común a los dos modelos planteados la noción de tiempo libre y de ocio (loisir, en francés) en tanto se acepta sin un sesudo análisis crítico que el ocio (como conjunto de actividades) y el tiempo libre (como soporte temporal del ocio) comienzan allí donde cesa la obligación, es decir: en principio ratifican la oposición entre obligación-ocio y tiempo ocupado-tiempo libre.

La animación sociocultural genera una crítica al sistema social, y algunas posiciones internas reclaman modificaciones sustanciales; en tanto que el recreacionismo no ingresa en el tema lo que, por omisión, implica la aceptación sin más del tipo de sociedad y del rol de sus ciudadanos. Incluso, la animación sociocultural va más allá de la crítica: intenta construir nuevos modelos de participación, y nuevos valores.

Así como señalábamos que el recreacionismo, en Europa, tenía un desarrollo notorio sólo en Inglaterra, podemos ahora indicar que la animación sociocultural, nacida en Francia, se extendió a todos los países del continente europeo, incluidos aquellos que pertenecieron al bloque socialista. Y es de destacar que, por ejemplo, uno de cada cuatro franceses participa en algún grupo, institución o movimiento donde se desarrollan actividades de animación.

Esta tercera visión como le llaman de la recreación educativa se da por distintos motivos. Uno de ellos es que su concepción es reciente, si bien se practica desde hace más de tres décadas en nuestro país. Ratifica lo antes dicho la reciente aparición en nuestro medio del libro ¿Recrear o Educar? -

Memoria compartida sobre las actividades de la Colonia de Vacaciones

"Zumerland"- del Doctor Abraham Paín y publicado por la editorial Libros del Quirquincho. Otra causa es que su planteo es más complejo y su puesta en práctica, en nuestra sociedad, se da en condiciones desfavorables ya que priman en ella los modelos consumistas y no renovadores del recreacionismo.

A diferencia de la animación sociocultural, nacida como propuesta concreta para la educación de adultos, la recreación como ámbito de la educación no formal nace desde la educación infantil postescolar o extraescolar y para ser complementaria de la escolaridad. En esa época, la concepción educativa

participaba de las posiciones más radicales de la animación. Hoy podríamos ratificar que este enfoque no es sino una consecuencia del modelo de la animación, del cual continúa nutriéndose y al cual, a su vez, aporta.

Pero no es una consecuencia natural o prevista. Las diferencias tanto teóricas como prácticas son importantes. Si la animación predica la no directividad, esta posición la ratifica pero agrega la intencionalidad de la autogestión. Del mismo modo, si la animación postula el trabajo con los emergentes grupales, la recreación educativa lo valida pero poniendo como prioridad el cumplimiento de sus objetivos particulares - tanto los de los participantes como los de la estructura, encarnados en el personal.

Antes de continuar el análisis debemos dejar en claro que muchos autores han incorporado "lo recreativo" a la educación. Una de las que más enfatiza esta posición es la citada Ethel Medieros. Pero aquí debe quedar claro que hablando de recreación educativa nos queremos referir a un modelo pedagógico, a una teoría de la educación a la que le corresponderá un modelo didáctico. Lo que muchas veces se hace es tomar técnicas "recreativas" y utilizarlas en el sistema formal: nos referimos a recursos jugados, divertidos, alegres. Pero no a lo que aquí denominamos "recreación educativa" que implica un cambio de fondo y no de forma en la concepción de la actividad pedagógica cotidiana.

Estas técnicas "recreativas" son didácticas, se refieren al cómo. En cambio, la recreación educativa se refiere a la pedagogía, al por qué y al para qué de cada una de las acciones. Y tiene lugar fuera del ámbito de la escolaridad; es, de alguna manera, su complemento.

Así como el recreacionismo nacía y se desarrollaba en derredor de la educación física y la animación a partir de los sociólogos estudiosos del ocio, la recreación educativa es propiciada por parte de educadores participantes del modelo formal (la escuela) como del no formal, esencialmente de colonias de vacaciones y clubes infantiles -, que parten de la concepción de Educación Permanente y del ejercicio de la libertad en el tiempo: la recreación como modelo de formación del hombre - actuando supletoriamente ante la incapacidad del sistema formal para hacerlo.

Así, por ejemplo, cualquiera de los tres enfoques organizaría una actividad campamental afirmando que tal actividad es recreativa. Y tendrían razón cada uno desde sus principios. Para la primera posición (recreation) por ser una actividad saludable al aire libre, para los segundos (loisir) por ser una tarea grupal movilizadora de formas culturales. Para la tercera no habría inconvenientes en considerar válidos ambas líneas argumentales; son condiciones necesarias pero no suficientes: falta analizar los roles protagónicos de los participantes, las formas organizativas, la noción de proceso permanente, los niveles de decisión, el planteo y desarrollo de objetivos educativos, esto es, el compromiso con la actividad y sus resultados por parte de cada uno de los participantes. En todo caso, una actividad será más recreativa en este tercer sentido, cuanto mayor sea el grado de autogestión logrado.

Para clarificar esta óptica puede consultarse el trabajo del autor "Tiempo Libre y Recreación. Un desafío pedagógico" (Buenos Aires, PW Ediciones, 1993). Allí se encontrarán las principales diferencias conceptuales: la noción de tiempo libre, el concepto de libertad, la idea de protagonismo. Tales diferencias deben generar una práctica diferente no en particular en las estructuras recreativas como abarcadoras de conjuntos de actividades, sino en el origen, desarrollo, significado, modos de participación en esas actividades.

Intentaremos mostrar más en detalle algunas nociones. Comúnmente, la idea de libertad que manejamos hace referencia a algo fundado en conceptos que no siempre tenemos muy claro pero que en la práctica implican sólo un permiso: yo soy libre de hacer algo o de no hacerlo según me lo permitan o no lo hagan. Por tanto no soy libre a menos que algo, alguien o todos así lo decidan. La libertad consistiría en que no me obliguen. Curiosamente, el "tiempo libre" tendría el mismo carácter: es el tiempo en que no me obligan, que me permiten. Y por eso se concibe un tiempo ocupado, obligatorio o de trabajo y su opuesto, el tiempo libre. Pero en realidad, este último sólo es libre de la ocupación, de la obligación o del trabajo. ¿Por qué no denominarlo, mejor, "tiempo libre de trabajo"?

Lo que queremos discriminar es el tiempo que no me obligan - confundido con el concepto de tiempo libre- del verdadero tiempo libre, aquél donde ejerzo mi libertad: no porque otro me permita sino porque yo me exijo. La libertad - y el grado de desarrollo de la misma- no consistirá en la falta de obligaciones exteriores sino en la mayor o menor carga de obligaciones interiores. El tiempo libre será aquél en que más cumplo con esas obligaciones interiores.

¿Y cuál es el papel de la recreación educativa? Generar las condiciones para la comprensión de la libertad en la práctica concreta: RECREACION será la educación en y del tiempo libre. Tiempo libre que se inicia como "liberado de obligaciones" para luego -progresivamente- acceder al "libre para las obligaciones interiores".

Trataremos en un ejemplo de caracterizar esta posición: en la actividad

Campamentil citada más arriba debiésemos tener en cuenta si los participantes elaboraron el proyecto, la organización, la puesta en marcha, etc. Si fuese así, habrían pasado por experiencias de campamentos con idea de proceso: estarían formándose en un tiempo no obligatorio para, paulatinamente ser cada vez más los protagonistas de esta última actividad, sentirse ellos obligados a pensar y desarrollar - lo que supone placer, pero ahora creativo- tal acción independientemente que otros les obliguen o les permitan.

No es factible explicar con detenimiento en este trabajo cómo "funciona" la recreación educativa sino sólo proporcionar algunas líneas argumentales. El desafío consistirá en leer, criticar, interrogar y analizar cómo se accede a la libertad del hombre: por allí transcurre la idea de la recreación educativa, que no es un método más, es una concepción educativa diferente hacia la formación de un hombre no sólo libre del tiempo sino también, y fundamentalmente, en el tiempo

Algunas características socio - psicológicas de la recreación en todas sus formas, están que las personas realizan las actividades recreativas por sí mismas; libres de cualquier obligación o compulsión externa. Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata. El elemento esencial de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través

de la participación y que La recreación es una forma de participación en la que el hombre siente lo que hace y hace lo que siente como expresión de una necesidad que se satisface.

La recreación, por tanto, no es un fenómeno estático sino dinámico esencialmente dialéctico, que toma forma y adquiere proporciones objetivas cuando es realmente aplicado para las grandes mayorías, para convertirse entonces en una influyente fuerza vital en el desarrollo de los pueblos.

Las formas culturales se utilizan en su sentido más amplio, referido tanto a las actividades de la cultura artística literaria, como a las de la cultura física, actividades en suma recreativas y las cuales consume el hombre para su desarrollo.

En el marco del proceso de producción la Recreación aparece como un fenómeno de reproducción caracterizado por el consumo de bienes culturales y si tenemos en cuenta las fases que presenta este proceso, salta a la vista que en la medida que se refuerce el último eslabón de este proceso, el consumo reproductivo, mediante una Recreación más integral, polifacética, en la que el individuo encuentra representada la variedad de intereses que generan los diversos sectores de su actividad principal, se reforzará igualmente el primer eslabón del proceso, la producción, ya que el individuo tiene la posibilidad de utilizar positiva y creativamente su tiempo de reproducción, esto logra que su reencuentro con el trabajo lo haga en un estado sumamente favorable, superior, con una estabilidad psíquica y funcional acorde con los requerimientos de la vida en la sociedad, donde los hombres conforman el centro de todos los problemas.

Partiendo de los aspectos tratados anteriormente podemos enunciar cuales son las características generales que presentan la recreación que la sitúan como fenómeno socio cultural como que Es un Fenómeno de Reproducción; Depende del Nivel de Desarrollo de las Fuerzas Productivas y del Carácter de las Relaciones de Producción; Posee Carácter Superestructural; Es Portador de una Gran Carga Ideológica; Posee Carácter de Clase.

En nuestro trabajo podemos decir que los elementos que constituyen el fenómeno de la recreación basándonos en los criterios de Aldo Pérez son. El

tiempo de la Recreación. Las actividades en una función recreativa. Necesidad recreativa y El espacio para la recreación.

Para que las actividades se consideren que cumple una función recreativa

Deben realizarse de forma voluntaria, no es compulsada., donde la actitud de participación sea gozosa, de felicidad, que no sea utilitaria en el sentido de esperar una retribución o ventaja material, que sea regeneradora de las energías gastadas en el trabajo o en el estudio, porque produce distensión y descanso integral, que sea compensadora de las limitaciones y exigencias de la vida contemporánea al posibilitar la expresión creadora del ser humano a través de las artes, las ciencias, los deportes y la naturaleza, que sea saludable porque procura el perfeccionamiento y desarrollo del hombre , es un derecho humano que debe ser válido para todos los periodos de la vida y para todos los niveles sociales y por ultimo puede ser espontánea u organizada, individual o colectivo.

La recreación es participación... el entretenimiento es evasión. Cuando frente a un problema la persona se limita a entretenerse (con el alcohol, por ejemplo) está acudiendo a la práctica del olvido, asumirá su tiempo como tiempo de consumo, y no podrá liberarse de la enajenación que esta acción conlleva, sin alcanzar el crecimiento interior, el desarrollo personal que le ayude en la solución de su problema.

Para dar adecuada respuesta a los gustos y preferencias recreativas de la población, en este caso los adolescentes, además de las acciones comunitarias masivas la Recreación Física debe contemplar un cierto número de actividades estructuradas como deportes recreativos, caracterizadas por su organización a través de estructuras técnicas (federaciones, asociaciones, clubes, áreas...) que las rijan metodológicamente, sobre la base de que cualquier interés deportivo-recreativo de la población, con una finalidad sana y provechosa, reciba una atención adecuada.

Actividades Recreativas.

De manera general las actividades son un tipo de acción especial espontánea u organizada que tiene gran importancia pedagógica, psicológica, socio-cultural y recreativa, ya que a través de las mismas el adolescente puede

desarrollar cualidades físicas; adquiere conocimientos; desarrolla valores como, colectivismo, honestidad, solidaridad; entre otros, a través del contacto social, al mismo tiempo que produce placer

La Recreación Física en la Comunidad tiene como objetivo, Satisfacer las necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado de esta influencia salud, alegría, comunicación social, relaciones sociales, habilidades físico - motoras, capacidades físicas, rendimiento físico en la formación multilateral de su personalidad.

Los sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García, citados por Aldo Pérez ²³, consideran que en todo el conjunto de las actividades recreativas se pueden distinguir tres tipos de ellas y la enuncian de la siguiente manera, partiendo del enfoque de mercado en: Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria; El turismo; Actividades generales de esparcimiento; Las llamadas comúnmente actividades culturales, son aquellas vinculadas a la elaboración o al disfrute de la recreación en el amplio campo del arte y la literatura coadyuvan, por lo tanto, al elevar el nivel y la calidad en el empleo del tiempo libre.

El sociólogo polaco Andry Osiewulak, a partir de numerosas investigaciones realizadas y sobre la base de la participación en las actividades, ha clasificado a las actividades recreativas de la siguiente manera:

- 1.- Las relacionadas con la actividad física y literaria. Entre estas se encuentran las formas específicas de consumo de esta cultura, como son asistir a comités, visitas a museos, exposiciones, creación literaria y plástica.
- 2.- Las relacionadas con la participación en la vida social. Entre estas incluidas las que se realizan con grupos no formales, como las realizadas con la familia, con amigos, las fiestas, otro tipo de reunión social,
- 3.- Las relacionadas con la realización individual de aficiones, que pueden ser de conocimiento artístico o deportivo.

²³ Pérez Aldo "Fundamentos Teóricos Metodológicos" (2003)

4.- Las relacionadas con la felicidad de las propias obligaciones, como son la ayuda a la familia, el autodesarrollo y la actividad social.

5.- Descanso pasivo.

Sin lugar a dudas el aspecto de la clasificación de las actividades recreativas es complejo, dado los puntos de vista que se pueden clasificar (valor social, naturaleza, mercadista,) por lo que hemos intentado dar a conocer de forma más objetiva estos enfoques y ejemplos representativos de clasificación.

1.5 La comunidad, Características.

El término “comunidad” es uno de los más utilizados en las ciencias sociales contemporáneas, pero al mismo tiempo es de toda evidencia que tanto en el lenguaje corriente, como en el científico, el término designa una amplísima gama de realidades, que se hacen complejas de definir y clasificar para su estudio.

En la literatura especializada aparecen variadas definiciones de comunidad, que están en dependencia de los diferentes momentos o períodos en que cada autor ha hecho un análisis de la de la comunidad, a los intereses investigativos que ha tenido cada uno, a la experiencia individual de quienes tratan el tema, así como el tratamiento que ha tenido el mismo desde distintas ciencias. También encontramos que la definición varía en muchos momentos debido a períodos históricos como el advenimiento de la modernidad y el surgimiento de las ciudades. Héctor Arias²⁴.

El Dr. Martín González, define en su tesis doctoral, la comunidad puede ser definida como un grupo de personas en permanente cooperación e interacción social, que habitan en un territorio determinado, comparten intereses y objetivos comunes, reproducen cotidianamente su vida, tienen creencias, actitudes, tradiciones, costumbres y hábitos comunes, cultura y valores, que expresan su sentido de pertenencia e identidad al lugar de residencia, poseen

²⁴Arias, Héctor “La comunidad y su personalidad” (1994)

recursos propios, un grado determinado de organización económica, política y social, y presentan problemas y contradicciones.

Según el autor Rappapord²⁵; comunidad es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes. Otro criterio lo manifiesta Pratt²⁶ cuando plantea que es el área territorial donde se asienta la población con un grado considerable de contacto interpersonal y cierta base de cohesión, ambos autores abordados en el libro “Selección de lecturas sobre sociología” de un colectivo de autores cubanos (2006), al cual nos sumamos en el criterio emitido por Martínez Osvaldo²⁷ (1999), cuando plantea que la comunidad la constituye un grupo humano, que comparte un determinado espacio físico ambiental o territorio específico, donde tienen una permanencia en el tiempo apoyada en una o en un conjunto de actividades económicas sobre todo en su proyección mas vinculada a la vida cotidiana, que desarrolla un amplio conjunto de relaciones interpersonales, donde integran un sistema de interacciones de índole sociopolítico y sostienen su identidad e integración sobre la base de la comunidad, de necesidades e intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y memorias históricas. También se plantea que “Es una unidad social constituida por grupos que se sitúan en lo que podríamos llamar la base de la organización social, vinculados a los problemas de la vida cotidiana con relación a los intereses y necesidades comunes; alimentación, vivienda, ropa, calzado, trabajo, servicios y tiempo libre, costumbres, tradiciones, hábitos, creencias, cultura, valores; ocupa una zona geográfica con límites más o menos precisos cuya pluralidad de personas interactúan más entre sí que en otro contexto de la misma índole. De lo anterior se derivan tareas y acciones comunes que van acompañadas de una conciencia y un sentido de pertenencia muy relacionado con la historia y la cultura de la comunidad”

²⁵ Rappapord, citado por colectivo de autores cubanos “Selección de Lecturas sobre sociología y trabajo social” (2006)

²⁶ Pratt, citado por colectivo de autores cubanos “Selección de Lecturas sobre sociología y trabajo social” (2006)

²⁷ Martínez, Osvaldo (1999)

Si retomamos algunos presupuestos teóricos de la Psicología Comunitaria, decimos que la comunidad está definida estructuralmente por cinco componentes a los que de algún modo hemos hecho referencia en nuestros planteamientos Sánchez Alipio²⁸, Localidad geográfica (vecindad), Estabilidad temporal (duración), Estructura y sistemas sociales Instalaciones, servicios y recursos materiales, Componente psicológico (sentido psicológico de comunidad),

La existencia en comunidad emergió entonces como una nueva necesidad de los hombres, pues esta se validó como la única alternativa posible para garantizar la producción material y los bienes requeridos para vivir. La aparición del lenguaje como instrumento comunicativo para el trabajo colectivo, propició que la coexistencia no sólo tuviera valor material en sí, sino que además la vida en comunidad comenzó a reportar al hombre significaciones, símbolos, sentidos que constituyen el núcleo dinámico y móvil de las raíces de la cultura contemporánea. De tal modo, hablar de sociedades obliga a referirnos a los individuos y comunidades que la integran y la construyen; así como hablar de individuos es posible sólo si retomamos la comunidad y la sociedad que los trasciende y determina.

La comunidad juega un papel mediador en la integración del individuo a su sociedad. En el espacio comunitario los sujetos interactúan de forma estable y sistemática generando una única e irrepetible identidad compartida que forma parte activa de la red social; y a su vez la comunidad constituye un canal que nutre dicha identidad absorbiendo de la sociedad que la engloba normas, valores y tradiciones que trasmite a sus miembros. Es en la comunidad donde se hacen más tangibles y concretos para el hombre sus vínculos sociales y donde la sociedad encuentra los recursos más diversos para influir sobre los hombres.

En la literatura cubana, además de la definición ya mencionada, se encuentran otras muy variadas como la de Héctor Arranz González²⁹, que define la comunidad como: “una agrupación de personas que se perciben como unidad

²⁸ Sánchez, Alipio “Psicología Comunitaria, bases conceptuales y operativas. Métodos de Intervención” (1991)

²⁹ Arranz González, Héctor (1996)

social, cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, objetivo, o función común, con conciencia de participante, situados en una determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interaccionan más intensamente entre sí que en otro contexto

Héctor Arias³⁰, plantea que “la comunidad, es un organismo social que ocupa determinado espacio geográfico. Está influenciada por la sociedad, de la cual forma parte, y a la vez funciona como un sistema, más o menos organizado, integrado por otros sistemas de orden inferior – las familias, los individuos, los grupos, las organizaciones e instituciones – que interactúan, y con sus características e interacciones definen el carácter subjetivo, psicológico, de la comunidad, y a su vez influyen, de una manera u otra, en el carácter objetivo, material, en dependencia de su organización y su posición – activa o pasiva – respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida y actividad.

Para nuestro trabajo se hace necesario conocer algunas características de la comunidad que estamos estudiando ya que la podemos ver de esa forma teniendo en cuenta los aspectos que hemos analizado sobre la misma, como son que, existen seis escuelas primarias, , cinco de ellas pertenecen al plan Turquino y todas poseen un aula de computación lo que facilita un mejor estudio a los niños, en el propio pueblo de sumidero se cuenta con un Joven Club de Computación para su preparación general, como también para el disfrute en el aspecto recreativo; Un combinado deportivo donde además de preparar a nuestros atletas en las diferentes disciplinas deportivas está presto a la realización de diferentes actividades de carácter físico recreativo en nuestra población, un estadio de beisbol. En lo que respecta a salud se beneficia con un policlínico el cual atiende no solo a los pobladores de esta localidad, una sala de rehabilitación y doce consultorios del médico de la familia, en la industrialización asume una empresa estatal (INRE), dos dulcerías, tres CPA, dos cooperativas fortalecidas, tres cooperativas de crédito y servicio, cuatro escogidas que incumben la empresa tabacalera que es la principal industria que presenta la metrópoli, un combinado de servicio. Posee una extensión de 173.83KM. Cuadrados, ubicado al sur del Municipio Minas de Matahambre, al

³⁰ Arias, Héctor “ La comunidad y su personalidad, educación y salud” (1995)

Norte la Cordillera de Guaniguanico y al Sur la pizarra del Sur, su principal vía de acceso es la carretera a Luís Lazo y tiene un total de 5405 habitante

1.5 Actividad físico recreativa en la Comunidad.

Los orígenes de la actividad física hay que buscarlos en la gran diversidad de factores que hicieron posible el surgimiento del hombre mismo y de la sociedad humana en general, a partir de las premisas que garantizaron su desarrollo corporal y los factores sociales que permitieron que el hombre se agrupara en colectivos hasta llegar a las comunidades, actividades que posibilitaron la satisfacción de las principales necesidades y la consolidación de las habilidades fundamentales (caminar, correr, saltar, lanzar, trepar) todo lo cual implicó un mayor desarrollo de la coordinación motriz.

A partir del desarrollo de la sociedad primitiva que dio paso a las sociedades clasistas no podemos perder de vista en las primeras formas de educación la relación juego-trabajo, en la formación de la actividad física, que al dividirse la sociedad en clases sociales adquirió un carácter clasista Martínez de Osaba ³¹.

Es así que la actividad física, como fenómeno social, va desarrollándose conjuntamente con el desarrollo de las diferentes sociedades hasta nuestros días. Son muchos los autores que se han dedicado a escribir sobre actividad física recreativa, en muchas ocasiones los términos recorren el camino desde la actividad física, la recreación, la cultura física y viceversa, por lo que merece detenernos y aproximarnos a estos conceptos y su interrelación.

Los autores de forma general coinciden en la esencia del mismo y en el papel que cumple este fenómeno dentro de la vida contemporánea y su ubicación dentro del tiempo libre, siendo un fenómeno que va en aumento, concordando en que la actividad física, de tiempo libre, es prácticamente un fenómeno de nuestros días.

La Actividad Física se ha entendido solamente como "el movimiento del cuerpo". Sin embargo, debemos superar tal idea para comprender que la

³¹ Martínez de Osaba "Cultura Física y Deporte" (2006)

Actividad Física es el movimiento humano intencional que como unidad existencial busca el objetivo de desarrollar su naturaleza y potencialidades no sólo físicas, sino psicológicas y sociales en un contexto histórico determinado. (Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural).

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa tiene una gran importancia higiénico preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (adolescente) para el mantenimiento del estado de salud. La práctica de cualquier deporte (como entretenimiento) conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo.

BOUET afirma que la actividad física está constituida por una amplia gama de funciones, papeles y aplicaciones al deporte por lo que se hace difícil su conceptualización.

DUMAZEDIER, establece la diferencia entre práctica y espectáculo, oponiendo estas dos actividades sin tener en cuenta según nuestro criterio que ambas llevan implícito actividad física.

Para J. PIEL, los términos deporte y actividad deportiva son ambiguos, haciéndose necesario utilizar un concepto mucho más amplio de actividad física, donde se incluya la danza, el yoga, la expresión corporal, la pesca, la jardinería y cuestiona la necesidad de la competencia. Este autor hace énfasis en la influencia de los estratos socio-profesionales en la práctica de estas actividades.

Si además de estos criterios tenemos en cuenta que las prácticas deportivo recreativas se desarrollan en la sociedad, que esta constituye una fuente de información abstracta para el análisis de las actividades físicas, y por ende es una actividad como práctica social que será la expresión, materialización y producto de determinadas relaciones sociales.

Aldo Pérez Sánchez en su libro *Recreación: Fundamentos Teórico Metodológicos* (2003) refiere que: Jesús Martínez Del Castillo³², nos delimitará con mayor claridad el concepto de actividad física: "Son todas las actividades

³² Martínez Del Castillo, Jesús, citado por Aldo Pérez "Recreación Fundamentos Teóricos" (2003)

físicas que pueden desarrollarse con diversas finalidades recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas.) Sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización.”

Entonces podemos expresar dentro de esta línea de acotamiento del concepto que Recreación Física: Es el conjunto de actividades de contenido Físico-Deportivo, Turístico o Terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Cagigal³³ plantea que la actividad físico - recreativa, constituye un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización”.

Una de las características de la actividad físico- recreativa es la de formación, si tenemos en cuenta que jugando aprendemos, es una educación libre y permanente. De igual manera desarrolla la creatividad en la misma medida que facilita la solución de los problemas, además las actividades físico-recreativas constituyen acciones de socialización, produciéndose un proceso de identificación entre sí con el entorno, contribuyendo a una mayor integración social.

Teniendo en cuenta todo lo expresado por los autores con relación a las actividades físico-recreativas, su esencia y sus características consideramos definir la actividad deportivo-recreativa de la siguiente manera:

Práctica social que producto de determinadas relaciones sociales se desarrollan con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias,) teniendo presente elementos técnicos de un deporte determinado, que tienen como principal característica la de formación o transformación donde se desarrolla la creatividad y facilita la solución de problemas, donde se produce un proceso de identificación entre sí con el entorno, contribuyendo a una mayor integración social.

La clave del éxito en todo proceso es el hombre. Los profesores en los diferentes sub-sistemas del INDER son los especialistas encargados de llevar a

³³ Cagigal,J,M, "Ocio y deporte en nuestro tiempo citius, altius, fortius". Tomo XIII, 1-4

vías de hecho las acciones que aseguran esta misión a los diferentes niveles. Para su mejor desempeño es preciso observar los principios básicos siguientes: Que la herramienta de la planificación estratégica, mediante los proyectos recreativos para la atención a Consejos Populares y a otros objetivos a su cargo; La flexibilidad en la jornada laboral de los profesores de Recreación, que debe priorizar el tiempo libre de la población; La captación, capacitación y control de activistas, como auxiliares indispensable para el trabajo en la comunidad; La gestión material, para lo cual construirán medios recreativos y se apoyarán en todo cuanto esté al alcance para actuar, con iniciativa y creatividad; La preparación técnico-metodológica, a fin de elevar la eficiencia y eficacia del Profesor como educador del tiempo libre; La superación profesional, como vía de actualización de los conocimientos a través de la formación de postgrado, seminarios, encuentros, investigaciones; El proceso de dirección y control, mediante las visitas temáticas a los diferentes niveles; El fortalecimiento de la autoestima, como resultado de una cabal comprensión de la importancia ideológica, política y social de esta labor, y una adecuada estimulación.

1.6 Características de los adolescentes de 12 a 15 años

Resulta evidente que conozcamos las características de los muchachos con que vamos a trabajar y podamos reconocer las particularidades individuales y los rasgos comunes de estos, pues sin duda nos facilitará la calidad del trabajo

Olga Esther Infante ³⁴ (OMS): plantea que el termino adolescencia proviene del vocablo latino *adolecer* significa padecer durante mucho tiempo y esta se considero solo un tránsito entre la infancia y la adultez pero hay motivos para considerarla como una etapa dentro del proceso de desarrollo del ser humanos exclusivamente de nuestra especie

Para definir esta etapa los criterios basados en sus límites de edades han encontrado serias dificultades fundamentalmente en cuanto a la edad de terminación por la gran variabilidad que suele verse en este grupo

³⁴ Infante, Olga Esther "Organización Mundial de la Salud" (2001)

Según la OMS transcurre en el 2do decenio ya que aquí aparecen las características sexuales secundarias hasta la madurez sexual.

Los procesos psicológicos y los patrones de identificación del individuo se desarrollan a partir de los de un niño hasta una persona adulta.

Se realiza una transmisión del estado de dependencia social y económica total a un estado de relativa independencia.

Como periodo crítico del desarrollo es rico en potencialidades de cambio y transformaciones lo que motiva el interés de diferentes sectores de la sociedad que tienen claridad de comprender que la generación de adolescentes de hoy representa el adulto del mañana, en la sociedad moderna la población de adolescentes ha alcanzado una cifra relevante casi la cuarta parte de la población mundial. para hacer más fácil el análisis de todas las nuevas formas que va adquiriendo el proceso de desarrollo de la adolescencia tanto desde el punto de vista biológico .como psicológico y social esta se suele separar en tres periodos adolescencia inicial o temprana PRE adolecía para algunos autores, adolescencia media adolescencia propiamente dicha Adolescencia tardía. Para caracteriza esta etapa se utiliza el término pubertad que etimológicamente proviene del latín púber cuyo significado es cubrirse de pelos.

En ambos sexos el desarrollo puberal alcanza las características del adulto durante esta etapa se producen un acercamiento a la familia y cesan los conflictos cuando el joven logra alcanzar su añorada independencia .hay cierta tendencia a sustituir el grupo por la relación de pareja, sin que este deje de tener importancia

Se logra mejor control de los impulsos y los cambios emocionales son menos intensos, al mismo tiempo que disminuye la ambivalencia y el egocentrismo, la adquisición del pensamiento abstracto del adulto le permite desarrollar un sistema de valores propios, con metas vocacionales reales, podemos decir que el adolescente establece una identidad personal y social que pone fin a la etapa. Resumiendo los retos que debe enfrentar el adolescentes durante este periodo, etapa están, la -adaptación a los cambios anatómicos y fisiológicos, integración de la madurez sexual al modelo personal del comportamiento,

separación del tutelaje familiar, establecimiento de la identidad individual, por medio de la relación de sus compañeros Adaptación de las capacidades y habilidades adquiridas para las actividades ocupacionales

Martínez de Osaba ³⁵ refiere, es reconfortante permitirnos dar continuidad a los pensamientos ó ideas que ofreció Thomas Arnold en su colegio de rubby, que aunque poesía tratamientos empíricos, no tradicionales, estos enriquecieron la historia, con los que enfrente deformaciones conductuales, vicios, falsos conceptos, pensamientos conservadores, conviviendo que dentro de la actividad deportiva, como en ninguna otra se podrías lograr: caballerosidad, disciplina, hermandad, modestia.

Este aporte tiene vigencia en nuestros días, afirman que la auto educación es una actividad enmarcada a modificar la personalidad y deben marchar junto a la educación, que esta es la edad en que más fácil se corrigen las desviaciones, las costumbres, porque no se han estabilizado formas de conductas, convicciones e ideas. Por tal razón consideramos que debemos tener en cuenta las características psicológicas de nuestro campo de acción, púes ya en nuestros tiempos se reconocen que los adolescentes poseen el sentido de responsabilidad tanto hogareña como escolar, asimilan con mayor fluidez los conocimiento las habilidades que imponen determinadas exigencias a su conducta como escolar. El cumplimiento de sus deberes determina su bienestar espiritual, así como emociones, las reflexiones, sus sensaciones, motivaciones, imaginación, sentimiento, autoestima, la voluntad, según nos refiere la Dra. Maria E. Sánchez³⁶ .

La adolescencia es un período de reelaboración y reestructuración de diferentes esferas de la personalidad, ya que alcanza durante esta etapa un matiz personal.

Numerosos cambios cualitativos se producen en corto tiempo, los cuales tienen en ocasiones el carácter de ruptura radical con las particularidades, intereses y

³⁵ Martínez de Osaba "Cultura Física y Deporte" (2006)

³⁶ Dra. Sánchez, María E.. Psicología general y del desarrollo. Editorial deportes(2004)

relaciones que tenía el niño anteriormente. Este es un momento del desarrollo en el que prima la necesidad de autoafirmación de la personalidad.

El adolescente, aunque vive en el presente, ya comienza a soñar con el futuro, ocupa gran parte de su tiempo en la actividad escolar y el estudio, pero siente necesidad de otros aspectos de la vida, sobre todo de relacionarse con compañeros de su edad, aprecia cómo se producen en su cuerpo una serie de transformaciones anatomofisiológicas, arriba a nuevas cualidades de sus procesos cognoscitivos, a una mayor definición y estabilidad de los componentes de su esfera moral y a un nivel superior en el desarrollo de la autoconciencia, formación psicológica central en esta edad.

A la adolescencia se le ha llamado “período de tránsito”, pues el adolescente, si bien no es un niño, tampoco es un adulto como se planteaba anteriormente. En consecuencia, presenta características y conductas de un período o del otro, en forma un tanto inestable. Asimismo, adolescentes de la misma edad cronológica, muestran diferencias esenciales en los niveles de desarrollo de diferentes aspectos de su personalidad. Esta particularidad está vinculada al hecho de que en las condiciones de vida de los adolescentes, ellos están sometidos a diferentes tipos de exigencias. Estas acentúan en algunos casos su condición infantil y frenan el desarrollo hacia la juventud, lo que puede observarse cuando los padres sólo exigen al adolescente que se dedique a estudiar y a las tareas propias de la escuela, y los liberan de otras labores cotidianas, o cuando le dan una ayuda y tutelaje excesivos y les orientan cada paso que deban realizar.

En otros casos, las exigencias de los padres tienden a acelerar la condición de adulto de sus hijos, pues los recargan de ocupaciones propias de ellos, lo que implica una temprana independencia del adolescente.

No tener en cuenta estos procesos de cambios, puede originar conflictos que obstaculicen el normal desarrollo de la personalidad del adolescente.

Cambios anatomo fisiológicos de la adolescencia: De 12-17 años se produce una maduración general del sistema nervioso debido al perfeccionamiento de las funciones que tienen su base en la actividad nerviosa. También es

interesante la incorporación de actividades aeróbicas y anaeróbicas combinadas en el programa de actividad física del niño. Mediante la estimulación nerviosa de los diferentes grupos y fibras musculares, van siendo estas caracterizadas por formas de concentración lenta o rápida. Al mismo tiempo el sistema aeróbico es dependiente en esa edad de los sistemas centrales, es decir, del cardiaco y del respiratorio por lo que ante el ejercicio, pulmones y corazón se desarrollarían adecuadamente en el intercambio gaseoso pulmonar y en la eyección y transporte sanguíneo respectivamente. Paralelamente el sistema hormonal encargado de la regulación de procesos inhibitorios y excitatorios de las diversas células que desempeñan un rol durante el ejercicio, va perfeccionando su secreción y la sensibilidad de sus receptores, mejorando substancialmente la eficiencia tanto orgánica, como la metabólica y la biomecánica. En resumen en este período, el niño logra hacer más movimiento con menor gasto metabólico o energético, cualidad que con ejercicio físico habitual puede perdurar por muchos años, es por ello que el movimiento es una necesidad del cuerpo en crecimiento ,que de niño no siempre puede controlarse voluntariamente y que no debe reprimirse sino atenderse convenientemente, combinando distintos tipos de actividades en horarios, unas más prácticas, otras intelectuales .La actividad física contribuye al desarrollo físico de los niños y las actividades de juego que favorecen al desarrollo de los procesos afectivos, la adquisición de conocimientos. (Marcial León)³⁷

En la adolescencia desempeñan un papel muy importante las transformaciones corporales determinadas por cambios en la producción hormonal, las cuales se evidencian fundamentalmente en, la maduración sexual, las variaciones en las proporciones del cuerpo y la excitabilidad acrecentada. El período más intensivo de estos cambios tiene lugar en las niñas entre los once y los trece años, y en los niños entre los trece y quince años y alcanzan una relativa estabilidad, al final de esta edad e inicios de la juventud.

³⁷ León Oquendo, Marcial. "Respuesta adaptativa del suministro energético y su relación con las capacidades físicas en el sujeto que realiza actividad física sistemática, tema II maestría de la actividad física comunitaria" (2007)

La maduración sexual y el crecimiento físico del adolescente, en los que se observa actualmente una aceleración o adelanto, tienen significación importante para él, y a menudo, motiva inquietudes y preocupaciones, dadas las diferencias con que se presentan en cada uno de ellos, tanto en su forma como en el momento en que ocurren.

Estos cambios estimulan el interés por el otro sexo, aparecen nuevas sensaciones, sentimientos y vivencias, conversaciones con sus compañeros acerca del amor y el sexo, un mayor interés por la parte íntima de las relaciones amorosas, tendencias eróticas y, a veces, sexualidad temprana.

Estas cuestiones exigen la atención y orientación del adolescente por parte de los adultos que lo rodean, a fin de dirigir la formación de sentimientos y actitudes positivas en relación con el sexo y el amor.

En la adolescencia se mantiene la flexibilidad de la columna vertebral propia del escolar. Continúa en aumento la fuerza muscular, aunque los músculos del adolescente todavía se fatigan más rápido que los de los adultos. El educador debe tener continuamente presente todo esto, para exigir la postura correcta de los alumnos y analizar el tipo de actividad que se les plantea en Educación Física, talleres o actividades productivas, así como su tiempo de duración y los momentos de recuperación física necesarios.

Se producen también en la adolescencia, variaciones en el sistema de glándulas de secreción interna, lo que da lugar, por una parte, el aumento brusco de la energía, y, por otra, a una elevada sensibilidad ante diversos factores que actúan en forma negativa. Por eso, el agotamiento intelectual y físico, la tensión nerviosa prolongada, los efectos y las vivencias emocionales fuertes de matiz negativo, como sentimientos de ofensa y humillación, pueden favorecer por ejemplo, la aparición de trastornos funcionales del sistema nervioso, tales como: elevada irritabilidad, hipersensibilidad, fatiga, distracción, descenso de la productividad en el trabajo o en el estudio, debilidad en los mecanismos de control de la conducta, desajustes del sueño y otros.

Es de vital importancia que los adultos tengan conocimiento de las situaciones por las cuales atraviesa el adolescente y sepan cómo darles una atención adecuada.

La reestructuración anatomofisiológica que ocurre en el adolescente también indica cambios en las proporciones del cuerpo. Estas se manifiestan en su aspecto falta de armonía, desgarrado, típico de la adolescencia en su primera etapa y que, generalmente, desaparecen a partir de la juventud.

Esta reestructuración del cuerpo también se refleja en cambios en la motricidad y falta de dominio de los movimientos, ello provoca que a los adolescentes se les caigan las cosas de las manos, tropiecen con todo, en fin, que se muevan con insuficiente adaptación y que no logren a veces la finalidad que persiguen.

Debe destacarse que el aumento de las posibilidades cognoscitivas del adolescente no es consecuencia de un proceso espontáneo, interno y biológico, sino de la asimilación de conocimientos y de la formación de capacidades, habilidades y hábitos que tienen lugar fundamentalmente en el transcurso de su vida. Los procesos cognoscitivos de la personalidad del adolescente (percepción, memoria, atención, imaginación, pensamiento) experimentan diferentes cambios, los cuales son más notables en lo que respecta al pensamiento del adolescente. Puede señalarse como una de las características principales, el desarrollo (en un nivel más alto que en el escolar) de la capacidad de operar con conceptos y contenidos más abstractos. El razonamiento verbal y las formas lógicas del pensamiento, que se comenzaron a desarrollar en la edad escolar, alcanzan niveles superiores en esta etapa.

La adolescencia marca el momento en el cual el muchacho tiene la capacidad de combinar relaciones, esta capacidad le permite tener en cuenta de forma simultánea varias hipótesis, sopesar las consecuencias de las acciones, valorar sus resultados con una visión más crítica y relativamente más ajustada a la realidad.

Esta visión a “más largo plazo”, más crítica y multidimensional, se manifiesta tanto en la esfera intelectual – al resolver problemas de la vida cotidiana y de la escuela – como en el área de los valores éticos, en las nociones y gustos

estéticos, en las relaciones con los coetáneos, con sus familiares, etc. Es significativa la agudización de la función crítica que, en comparación con el escolar de edades anteriores, experimenta el pensamiento del adolescente.

Desarrollo social y afectivo

Precisamente las interrelaciones inadecuadas en el seno de la familia, el ejemplo negativo de los padres, su hipocresía, grosería, deshonestidad, crean el microambiente impropio que es una de las causas principales de que aparezcan "adolescentes difíciles". Petrovski³⁸.

"Las deficiencias de la educación familiar crean ciertas tendencias en la formación que la escuela debe enmendar y equilibrar. Lamentablemente esas faltas son a veces abordadas por el formalismo pedagógico de algunos maestros que recurren sólo a la pedagogía de las prohibiciones, priva a los adolescentes de una orientación libre y una actividad sin coacciones y con iniciativa". Petrovski³⁹.

El adolescente participa en distintas actividades sociales, integra diferentes grupos: el familiar, el escolar, el de amigos, el del círculo de interés y otros.

El grupo preferido en la adolescencia es el de los compañeros de la misma edad, lo que responde a una fuerte necesidad de comunicarse, relacionarse y ser aceptado por ellos, de formar parte de su grupo.

Es importante que padres y profesores no obstaculicen la participación del adolescente en grupos de su edad, ya que de no lograr una relación positiva con el grupo, el adolescente se afectará en su estabilidad y bienestar emocional y, posiblemente, en su rendimiento académico.

En estos casos algunos alumnos se encuentran inhibidos en extremo en el grupo, se sienten infelices, otros se valen de diferentes mecanismos para llamar la atención del grupo y ganar su simpatía (hacer gracias, cometer indisciplinas, etc.).

³⁸ Petroncki, (1982)

³⁹ Petroncki, (1982)

En casos extremos, algunos adolescentes, movidos por esta necesidad no satisfecha de pertenecer al grupo de coetáneos, buscan esta relación con otros grupos que, lamentablemente, no tienen valores sociales positivos y los incitan a alejarse de la escuela, del estudio y hasta pueden presentar graves desviaciones en su conducta social.

Naturalmente, hay otros grupos con los cuales interactúa el adolescente y cuya influencia es importante para él. Entre estos se encuentran la familia y el grupo de profesores de la escuela a que asiste, como factores importantes de su educación. Es necesario analizar la actividad del adolescente en cada uno de estos grupos, las exigencias que se le plantean y el tipo de relación que caracteriza su vida en ellos, pues en este sentido es de esperar que se muestren diferencias significativas en comparación con los grupos de menor edad.

En edades anteriores generalmente se aceptaban las exigencias del adulto, ahora ya se tienen opiniones sobre estas exigencias, que a veces no se aceptan, se critican y también se critica al adulto.

La familia fue el primer grupo de interacción del niño en las etapas iniciales del desarrollo, el centro de la vida infantil. Al arribar a la adolescencia la familia pierde un tanto esta posición.

En cuanto a la escuela, la situación es similar, el atractivo del ingreso a la escuela, de alcanzar la posición escolar, se ha quedado atrás y esto se expresa a veces en el rendimiento académico de los estudiantes, en su disciplina.

Los padres y profesores deben atender a su relación con los adolescentes, respetar y escuchar sus criterios, analizar su nueva posición social y actuar de acuerdo con esta. No tenerlo en cuenta da lugar a conflictos y agudas crisis adolescente – adulto.

Es preciso cuidar el vínculo afectivo y la confianza entre el adolescente y el adulto, porque el estudiante necesita encontrar afecto, comprensión, orientación, ayuda en sus profesores y familiares.

Otros enfoques sobre el adolescente. Factores de riesgo.

Menéndez del Dago⁴⁰, realiza un magnífico trabajo dedicado al médico de la familia cubana, en la que entre otros temas señala los errores más frecuentes que cometen algunos profesionales al tratar con los adolescentes, como: comportarse como un adolescente en cuanto a modas, formas de expresión o actitud, el adolescente se gana con "sinceridad y comprensión", lo fingido lo detecta y puede determinar la relación, otro error es identificarse como los padres como si fuera "hijo nuestro" (es una actitud hipócrita que puede traer el rechazo de los padres); tratar de controlarlos tomando decisiones por ellos (el adolescente entiende desde sus primeros años que su mayor logro es la independencia, quien trate de afectarla no será nunca su amigo), se debe ayudar a que explore alternativas, no decirle lo que debe hacer. En su libro "La adolescencia, sus conflictos. Un reto al médico de la familia", Menéndez del Dago⁴¹ se extiende en un tema que él llama "Conductas de Riesgo", que consideramos que por su vinculación con este trabajo se debe tener en cuenta.

Según Menéndez del Dago existen conductas de riesgo que traen en los últimos años el aumento de la mortalidad y morbilidad en los adolescentes de nuestro país, esto puede estar dado por la droga, el alcoholismo, el tabaquismo, además conductas de orden social que determinan fenómenos como: el abandono escolar, propensión a conductas antisociales o francamente delictivas asociadas a la drogadicción y al alcoholismo y el deterioro de la calidad de vida de los jóvenes involucrados en estas situaciones, sus dificultades para obtener y mantener un empleo posteriormente, constituir una familia o educar a sus hijos, todo ello conspira de manera global contra el desarrollo de la sociedad y su propio futuro."Determinados padres se preocupan poco cuando ven a sus hijos consumiendo alcohol, tabaco e incluso drogas". Menéndez del Dago.

La desorganización familiar y de la comunidad, la pobreza incrementa las desviaciones unido a padres alcohólicos que maltratan al niño o el adolescente, (según Menéndez del Dago, ésta es la fuente de más alto riesgo). Sin

⁴⁰ Menéndez del Dago (1998)

⁴¹ Menéndez del Dago (1998)

embargo, en esos hogares también crecen jóvenes que progresan normalmente, nos dice "El fallo de la clásica exhortación de los adultos "te lo prohíbo" es evidentemente el desconocimiento de que el uso de drogas u otras conductas de riesgo, puedan constituir importantes funciones sociales o personales para el adolescente y puede ser difícil que la abandonen en ausencia de otras alternativas que sean capaces de proveer similares satisfacciones. Resulta evidente que en los últimos años se nota un incremento del uso de bebidas alcohólicas por jóvenes y adolescentes en Cuba, con el agravante de que en estas edades la posibilidad de convertirse en un alcohólico puede desarrollarse en menor tiempo del que necesita para ello el adulto". Menéndez del Dago⁴².

1.7 Características del grupo de adolescentes investigados:

Este grupo social está compuesto por 258 adolescentes del Consejo Popular de sumidero quienes se caracterizaron a través de la recogida de información utilizando el método Forum comunitario y revisión de documentos, además de la aplicación de la técnica de observación, las técnicas participativas que más se ajustan para el trabajo con nuestro grupo, se determinó su carácter intenso hacia la actividad deportiva recreativas, cuando se observó su comportamiento y accionar en las áreas de juego y recreación además de las respuestas recogidas en las técnicas de intervención comunitarias aplicadas, la mayoría estudian, pero algunos se muestran poco interesados con cierta tendencia a las carreras técnicas, son dinámicos con mucha preferencia hacia los deportes y la música (reguetón y salsa), se motivan con las actividades que se le orientan, estos deben ser bien orientados pues de no existir organización en el grupo se manifiestan negativos, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades y situación social.

En estos adolescentes resalta la diferencia de otros del centro de la ciudad o del campo, debido a que priman en este lugar otras necesidades, condiciones sociales, (bajo nivel económico, cultural), los códigos de conducta y enseñanza los hacen diferentes a otros de su edad, motivado esto por el lugar, situación social, la influencia del medio sobre estos, el desarrollo socio

⁴² Menéndez del Dago (1998)

cultural, los intereses, su comunicación es buena aunque no es amplia motivado esto por el poco trabajo de grupo y en muchos los malos hábitos adquiridos todas estas incidencias se demuestran en las respuestas que realizaron con las técnicas participativas aplicadas y viéndose de esta manera su capacidad de expresión

CAPITULO II

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

2.1 Análisis de los resultados

Al realizar un profundo análisis en los resultados de nuestro trabajo podemos plantear que la Guía de Observación (Anexo #1) se aplicó durante un trimestre en las oncenas que les corresponde el pase escolar, apreciando que entre las ofertas recreativas que se les presentan tienen los festivales deportivos recreativos, estos se realizaron en tres ocasiones con una participación de 14,14,15, adolescentes respectivamente, lo que se corresponde con un 46.3 %, estos oscilan en la edad de 12 y 13 años y las actividades programadas son, juegos de carreras, juegos de mesa, Voleibol 3u3 y bádminon. Ver (anexo # 2).

Como una segunda opción observamos los planes de la calle que en realidad las actividades diseñadas no se corresponden con la edad en estudio (Ej. Programas A Jugar).

-Encuesta a los adolescentes.

Este instrumento se le aplicó a los (31) adolescentes en estudio, ver (anexo # 3); la tabulación arrojó como resultado que el grupo etario están al tanto de las actividades recreativas que se ofertan, como dicen que no son de su preferencia, pues manifiestan que no se corresponden con sus gustos y predilecciones, pues las ven de carácter infantil y que a pesar de ello se realizan de manera ocasional, no estando satisfechos con las mismas. .

El 72.3% (23 adolescentes) coinciden con que prefieren actividades que tengan que ver con el deporte de Tenis de Mesa disciplina deportiva que les resulta de agrado su práctica aunque no tengan un amplio dominio de su técnica.

-Entrevista a informantes claves, en el anexo # 5 Mostramos la herramienta aplicada.

2.2 Propuesta de actividades basada en elementos del deporte de Tenis de Mesa.

Fundamentación de la propuesta

El trabajo aborda una temática dirigida a la diversificación de las ofertas recreativas para que los adolescentes cuenten con otra herramienta para su recreación, en la cual tuvimos en cuenta sus gustos y preferencias logrando incorporar elementos del deporte Tenis de Mesa a nuestra propuesta. Al diseñar la misma tuvimos en cuenta las siguientes características

Pedagógica y desarrolladora:

- ❖ Se realiza a partir de la orientación y la realización de las actividades, con el fin de que los adolescentes puedan seleccionar en ellas las que vayan a ejecutar y así desarrollar habilidades para que logren su desarrollo físico. Además estamos poniendo al servicio de la Comunidad una vía para desarrollar valores en los adolescentes, pues ellos se sentirán siempre apoyados.

Dialéctica:

El conjunto de actividades que conforman la propuesta contienen en sí una relación que esta propiciada por el hecho de derivarse de una misma disciplina, el Tenis de Mesa, además los distintos juegos por separado utilizan como base elementos técnicos propios del deporte.

Demostrativa y Participativa:

- ❖ Porque los alumnos observan la explicación y demostración por parte del activista o del promotor sobre como se va a desarrollar cada actividad según sus características. Se considera participativa porque los adolescentes son los que llegan a cabo todas las actividades que se vayan a realizar.

También se tuvo en cuenta ciertas regularidades como:

- ◆ El carácter pre deportivo de los juegos, esta dado en que las actividades que se ofertan contienen elementos técnicos del deporte Tenis de Mesa.

- ◆ Desarrollo lúdico: Se pone de manifiesto en el carácter de juego que se le atribuye a las actividades programadas, además de fomentar valores como la laboriosidad, colectivismo, Cooperación, perseverancia.
- ◆ Recreación Sana: Se les propicia la realización de actividades que intervengan tanto desde el punto de vista físico, psicológico y social de una forma más provechosa.
- ◆ Flexibilidad de las actividades: Las actividades pueden ser manejables por parte de los adolescentes, pueden cambiarles las reglas, realizarlas sin un orden específico.
- ◆ Adquirir conocimientos de elementos técnicos del deporte Tenis de Mesa.
- ◆ Conciencia y actividad: Realizar las actividades de manera conciente, sabiendo el porqué las están realizando.
- ◆ Libre elección de las actividades: Los adolescentes cuentan con variedad de acciones y pueden seleccionar según sus gustos y preferencias.

Indicaciones metodológicas:

Para poner en práctica las actividades físico- recreativas se debe coordinar con los factores e instituciones de la zona y la comunidad.

Debe realizarse una amplia divulgación de las actividades que se van a efectuar a través de carteles informativos e Información directa a través de los CDR, todas ellas promovidas por todos los factores.

Prever con anterioridad el sitio donde funcionará y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de las opciones.

Cuando se realice cada actividad de forma general deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, dándole mayor connotación e interés.

Se realizara en un marco temporal diseñado para los fines de semana pues es el momento que nuestra muestra se encuentra en la comunidad y cuentan con

el tiempo disponible para el disfrute de su tiempo libre y de nuestras ofertas, además pueden ser utilizadas en cualquier momento que se estime.

Este deberá contemplar varios aspectos organizativos como son:

- Nombre de la actividad
- fecha, hora
- lugar de realización
- actividades a desarrollar
- materiales, recursos e implementos necesarios
- personal de apoyo, entre otros.

Para alcanzar los objetivos propuestos se hace necesario recoger sistemáticamente el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que vayan desarrollando, recogiendo también la opinión de los participantes en ellos elaborando instrumentos de medición según se requiera.

Las actividades físico recreativas se realizarán de la siguiente forma:

- 1- Dominio de la pelota en el lugar: se pueden desarrollar de forma individual, contando la cantidad de dominio que realice el participante o se pueden formar equipos y los integrantes de cada uno de ellos tendrá una raqueta y una pelota, el activista les enseñará cómo debe ser el agarre de la raqueta y comenzarán después de lanzada la pelota a una altura no más de 50 centímetros al dominar la misma, los golpes los deben realizar siempre por encima de la cintura.
- 2- Dominio de la pelota con la otra cara de la raqueta en el lugar: En esta actividad se realizará la misma operación pero con la otra cara de la raqueta.
- 3- Dominio de la pelota con ambas caras de la raqueta: Los adolescentes estáticos en el lugar realizarán el dominio primero con una cara de la raqueta y después con la otra simultáneamente, teniendo en cuenta los requisitos anteriores de que la pelota debe golpearse a una altura aproximada a los 50 centímetros y siempre por encima de la cintura.

- 4- Dominio de la pelota caminando. Esta actividad la realizarán caminando hasta un punto que fije el activista o el responsable, siguiendo los mismos requisitos de las actividades anteriores, los responsables velaran porque estas se realicen caminando.
- 5- Dominio de la pelota con ambas caras de la raqueta, caminando: Se realizará de igual manera pero hasta el punto que fije el responsable.
- 6- Dominio de la pelota con ambas caras de la raqueta contra la pared: Para esta actividad los adolescentes deben estar frente a una pared y el dominio se realizara golpeando la pelota contra esta, la separación del participante de la misma deberá ser de 1 metro y medio.
- 7- Actividad bailable, haciendo dominio: Para esta actividad se requiere de música, el activista orientará un baile y cuando de inicio a la música pues se comenzará con el dominio y perderá el que mas rápido se le caiga la pelota.
- 8- Juego de tenis de mesa por la línea diagonal. Esta actividad ya requiere de una mesa, esta no tiene que ser necesariamente una mesa oficial ni con las medidas exactas y los adolescentes tratará de pasar la pelota atravesando la net, siempre por la línea diagonal. Estas aclaraciones son validas para la competencia de Tenis de mesa que se Puede realizar al final o al inicio, aclarando que no necesariamente hay que desarrollarla en mesas oficiales, se pueden tomar alternativas utilizando otro tipo de mesa teniendo en cuenta su función recreativa.

Importante señalar que lo esencial de las actividades es que los adolescentes las disfruten, se sientan cómodos en su realización y que ocupen de una forma más agradable y provechosa su tiempo libre.

ACTIVIDADES FÍSICO - RECREATIVAS

| NO. | ACTIVIDADES |
|------------|---|
| 1 | Dominio de la pelota en el lugar. |
| 2 | Dominio de la pelota con la otra cara de la raqueta en el lugar. |
| 3 | Dominio de la pelota con ambas cara de a raqueta. |
| 4 | Dominio de la pelota caminando. |
| 5 | Dominio de la pelota con ambas caras de la raqueta, caminando. |
| 6 | Dominio de la pelota con ambas caras de la raqueta contra la pared. |
| 7 | Festival deportivo recreativo, incluyendo todas estas actividades propuestas. |
| 8 | Actividad bailable, haciendo dominio. |
| 9 | Juego de tenis de mesa por la línea diagonal. |
| 10 | Competencia de tenis de mesa. |

2.3 Criterio de especialistas.

Para valorar la actividades Deportivo Recreativas diseñadas para los adolescentes en la Comunidad de Sumidero se consultaron un total de 7 especialistas, de ellos 6 hombres y una mujer con una experiencia de más de 10 años de labor, debemos destacar que los mismos no son de la localidad, puesto que los nuestros no cumplen con los requisitos, es decir son muy jóvenes.

El instrumento arrojó los siguientes resultados.

- 1- Las actividades Deportivo-Recreativas para la diversificación de las ofertas para los adolescentes entre 12 y 15 años fueron aprobadas por los siete especialistas, cuatro de ellos la consideran altamente adecuada y tres muy adecuada.

- 2- La fundamentación teórica a partir de la cual se diseña la propuesta la consideran tres especialistas altamente adecuadas, tres muy adecuada y uno adecuada.
- 3- Los objetivos de la propuesta los consideran cinco especialistas altamente adecuados y dos muy adecuados.
- 4- Sobre las actividades de la propuesta opinan que teniendo en cuenta su variedad debe responder a los intereses de los adolescentes.

Conclusiones.

1. El proceso investigativo tuvo su origen en la búsqueda y estudio de los referentes teóricos suficientes que nos proporcionó descubrir las tendencias más actuales sobre el tratamiento al problema identificado por el investigador.
2. El estudio de estos referentes teóricos nos permitió definir a Sumidero como una Comunidad, caracterizar la población en estudio, así como argumentar la necesidad del diseño de actividades.
3. Los adolescentes de la Comunidad de Sumidero carecen de diversidad en las actividades deportivo- recreativas a las cuales dedicarse de una forma provechosa.
4. Se propicia una herramienta a través de las actividades, basada en elementos del Tenis de Mesa que son de la preferencia para los adolescentes entre 12 y 15 años para una recreación más provechosa.
5. A través del criterio de especialista se demostró la posibilidad de aplicación de las actividades deportivo- recreativas diseñadas.

Recomendaciones

1. Sugerimos:

- Que esta propuesta se haga extensiva a todas las edades para una mayor diversificación de las actividades deportivo- recreativas.
- Que esta herramienta sea aplicada en otras comunidades con similares características.

BIBLIOGRAFIA

1. Acosta Sánchez, María Eliza (2005) Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes
2. Angela Ivonn Castellanos y Luz Cristina López (2003) Universidad Santo Tomás. ORIGEN: III Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación. Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE Noviembre 27 al 29 de 2003. Bucaramanga, Colombia.
<http://redcreacion.org/documentos/simposio2if/JFernandez.htm>.
3. A. A, V V (1987). Seminario de animación deportiva. 20-21-22 de abril. Pamplona (paper.). Conclusiones pg. 2.
4. Arias, H. (1995) La Comunidad y su personalidad, educación salud. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
5. Artazcoz, María Artazcoz, III Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE Julio 31 a Agosto 2 de 2003. Bogotá, Colombia
6. Arzauz, LI. (1996). La Investigación social en el planeamiento de comunidad con participación ciudadana e institucional en participación social; desarrollo urbano. Universidad de La Habana, Humanísticas ; Universidad de (Camagüey)
7. Baigulov, Y. P. (1988) Fundamentos del tenis de mesa. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
8. Bakker, F. C. (1993). Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones. Madrid, C.S.D. Morata
9. Bayer, C. (1986) La Enseñanza de los juegos deportivos. Barcelona, Editorial Hispano Europea
10. Blazquez, D. (1982) "Elección de un método en Educación Física: las situaciones - problema". En Apunté d'educació física i medicina esportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99. Barcelona, INEF
11. _____ (1982). "La Educación Física en preescolar: una didáctica aplicada". En Apunts d'educació física i medicina esportiva, vol. XIX septiembre nº 75: 185-196. Barcelona, INEF.
12. _____ (1992). "La iniciación deportiva y el deporte escolar". Zaragoza, INDA.
13. Bozhovich, L. I. (1976) La Personalidad y su formación en la edad infantil : investigaciones psicológicas. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
14. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius.- Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
15. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y juegos de recreación". Barcelona, Paidotribo.
16. _____ (1997). "Didáctica de la Educación Física" En Castejón F.J. y otros: Manual del Maestro Especialista en Educación Física. Madrid, Pila Teleña
17. Cañizares. M. (2005) Psicología y actividad física; su aplicación en la educación física, deportes y rehabilitación. Ciudad de La Habana, /s.n./.

18. Casales, J. (2003) Psicología social. Ciudad de La Habana, Editorial Félix Varela.
19. Cagical (1996) En su teoría sobre el movimiento
20. De Knop, P. (1990) "Filosofía de la animación en deporte para todos". II Curso internacional de animadores de deporte para todos. Nivel A - FISpT. Málaga 30 de julio a 4 de agosto de 1990. Junta de Andalucía. Consejería de Cultura. Dirección General de Deportes. UNISPORT
21. De Miguel Badesa, S. (1995). "Perfil del animador sociocultural". Madrid, Narcea.
22. Domínguez, L. (2003) Psicología del desarrollo : adolescencia y juventud; selección de lecturas. La Habana, Editorial Félix Varela.
23. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Estela
24. Díaz Miranda, Víctor Alexis (2002) Estudios del bajo rendimiento competitivo del tenis de mesa categoría 11 y 12 años de la provincia de Pinar del Río en el periodo comprendido entre 1995- 2001. – 2002.— Trabajo de diploma , ISCF " Manuel Fajardo " Pinar del Río.
25. Evelio Imas,. Tenis de mesa: sub- sistema del deporte de alto rendimiento— La Habana, Editorial INDER.
26. Federación Cubana de Tenis de Mesa (1999): Plan de preparación del deportista; Tenis de Mesa. La Habana, Editorial[s. n], -- 58p.
27. Fernández Ortega, Jairo A. (2001). ORIGEN: II Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación. Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE 27 al 29 de Septiembre de 2001. Bogotá, D.C., Colombia. <http://www.redcreacion.org/documentos/simposio4if/EOsorio.html>
28. Fundamentos del tenis de mesa ; escuelas de formación deportiva. Colombia, Ministerio de Educación Nacional. COLDEPORTES.
29. Galeana, Silvia y Sainz José Luis (2001). Estrategias de participación social para el desarrollo comunitario. Desarrollo comunitario. México, Editores Buena Onda, S.A.
30. García Montes, María Elena (1986). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
31. García Rubio, Mayda (2007). La Adaptación en la cultura física, tomo 1 ; maestría de actividad física comunitaria
32. _____ (1997). Organización de Actividades y manifestaciones deportivas; Animadores Deportivos; Master en Dirección y Gestión Deportiva, Málaga, UNISPORT, (Inédito).
33. Goenaga, Juan A Martínez de Osaba y (2002) Cultura física y deportes: génesis, evolución y desarrollo. (Hasta la Inglaterra del siglo XIX)
34. Hernández Moreno, José (1996). Fundamentos del deporte; análisis de la estructura de juegos deportivos. Barcelona, Editorial INDE
35. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994) "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas" En Apunts d'Educació Física. 37: 58-67 Barcelona, INEFC
36. Kon, I. S. (1990) Psicología de la edad juvenil. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.

37. Lamb, D .R. (1985) Fisiología del ejercicio respuestas y adaptaciones", Madrid, A. Pila Teleña
38. León, M. (2004) "Bioquímica Bases para la Actividad Física". Ciudad de La Habana, Editorial "Deportes.
39. León Oquendo, Marcial (2007). Respuesta adaptativa del suministro energético y su relación con las capacidades físicas en el sujeto que realiza actividad física sistemática; tema 2; maestría de la actividad física comunitaria. Ciudad de La Habana.
40. _____ (1998) El Trabajo comunitario rural; apuntes para una reflexión", ponencia presentada a la I^a Bienal de Estudios Socioculturales. Camagüey, Editorial Abril
41. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes Oposiciones de B.U.P. y F.P. año 1985. Tema 49: "El concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. Tiempo libre y ejercicio físico.
42. _____.(1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" En Apunts d'Educació Física. 4: 9-17 Barcelona, INEFC
43. Menshikov, H B. y N. I. Volkov, (1990). "Bioquímica", Moscú, Editorial Vneshtorgizdat..
44. Miranda, Jorge, (2001) Los Factores culturales en el desarrollo comunitario. Desarrollo comunitario. México, Editores Buena Onda, S.A, pp. 218- 240.
45. _____ (1996). La Recreación y la animación deportiva, sonrisa y esencia de nuestro tiempo. Amaru. Salamanca
46. Mischenko, V S, Monogarov, V D. "Fisiología del deportista."(Bases científicas de la preparación, fatiga y recuperación de los sistemas funcionales del organismo de los deportistas de alto nivel). Edit. Paidotribo, Barcelona, 1995.
47. Morehouse, R. y M. Miller "Fisiología del Ejercicio".
48. Nasser , D. (1993). Curso de especialización en ocio y recreación deportiva. Principios y objetivos básicos de la Animación Deportiva, perfil y tareas del animador. Madrid. I.N.E.F.
49. Osorio Correa, Esperanza (2005) Desde donde construir contextos de ocio y recreación desde y para la infancia y la juventud. ORIGEN: IV Simposio Nacional de Investigación y Formación en Recreación. Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE Mayo 19 al 21 de 2005. Cali, Colombia. <http://www.redcreacion.org/documentos/simposio1vg/Conconcreto.html>
50. Pastor Pradillo J. L. (1979). "Importancia y valoración de la Educación Física y de los Deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, diciembre, n^o 114: 79-81.
51. Pazos, F. y A. Forrellat (1990) "Selección de Temas de Bioenergética", Ciudad de La Habana, Editorial EMPES.
52. Pérez Goñi, J. I. (1989). Líneas metodológicas para una mayor independencia del alumno en la actividad física. Ciclo Secundaria,

- Enseñanzas Medias. Apunts d'Educació Física. Barcelona, Junio-Septiembre, 16-17: 87-94.
53. Pérez Sánchez, Aldo (1997) *Recreación; fundamentos teórico-metodológicos*. Ciudad de La Habana, ISCF "Manuel Fajardo"; Departamento de Recreación y Turismo.
54. Pieron M. (1988). *Didáctica de las actividades físicas y deportivas*. Madrid, Gymnos.
55. Platonov, V. N. (1991) *La Adaptación en el Deporte*", Barcelona, Editorial Roca S.A.
56. _____ (1990) "Teoría y metodología del entrenamiento deportivo", Barcelona, España, Editorial Roca S.A.
57. Ramírez Rodríguez, Jorge Alberto (1999). Programación y evaluación en recreación sistema de seguimiento y evaluación – ese ORIGEN: I Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación Vicepresidencia de la República - Coldeportes - FUNLIBRE 25 al 27 de Noviembre de 1999. Paipa, Colombia.
58. Sánchez, Alipio, (1991) *Psicología Comunitaria, bases conceptuales y operativas. Métodos de intervención. Promociones y Publicaciones Universitarias, S.A, Barcelona, España.*
59. Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social (2006). Ciudad de La Habana, Editorial Deportes.
60. Sklorz Martin (1985) *Tenis de mesa*. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica. – 146 p
61. Tamayo Buitrago, Gerardo (2003) **Fenómenos recreativos en los juegos infantiles en los parques de pereira**. ORIGEN: III Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación. Julio 31 a Agosto 2 de 2003. Bogotá, Colombia.
<http://www.redcreacion.org/documentos/simposio3vg/MMArtazcoz.html>
62. Urrutia Barroso, Lourde de (2006). *Sociología y trabajo social aplicado ; selección de lecturas*. La Habana, Editorial Deportes
63. Virosta , A. (1995). *Deportes Alternativos en el ámbito de la Educación Física*. Madrid, Gymnos.
64. Waichman, Pablo O. (1998) *Acerca de los enfoques en recreación* Origen: V Congreso Nacional de Recreación coldeportes Caldas / Universidad de Caldas / FUNLIBRE3 al 8 de Noviembre de 1998. Manizales, Caldas, Colombia.
<http://www.redcreacion.org/documentos/congreso5/PWaichman2.htm>
65. Zhuofu (1992) *Tenis de mesa. Tomo 1*. Ciudad de La Habana, Comisión Nacional de Deportes.
66. Zimkin, N. V. (1975) *Fisiología humana*. Ciudad de La Habana, Editorial Científico Técnica

Anexo # 1

Guía de Observación.

Objetivo Diagnosticar las ofertas recreativas que disfrutan los adolescentes en el Consejo Popular.

| Actividades a Observar | Frecuencia | Participación | Variedad |
|--------------------------------------|------------|---------------|----------|
| 1. Planes de la calle. | | | |
| 2. Festivales Deportivo Recreativos. | | | |

Indicadores

Frecuencia

Si se realizan cuatro veces o más al mes, se evalúa de Bien (B).

Si se realizan tres veces al mes, se evalúa de Regular (R).

Si se realiza dos veces al mes, se evalúa de Mal (M)

Variedad

Si se realizan de 4 a 5 actividades se evalúa de bien (B).

Si se realizan de 2 a 3 actividades se evalúa de regular (R).

Si se realiza 1 actividad se evalúa de mal (M).

Anexo # 2

Resultados de la Guía de Observación

| Act. A Observar | frecuencia | Participación | Variedad |
|--------------------|------------|---------------------------|--|
| Fest. Dep. rec. | 3 | 0 | No se corresponden |
| Planes de la calle | 3 | 14,14,15 Para un 46.5% | Juegos de Carreras. Voleibol Bádminton Juegos de mesa |

Anexo # 3

Encuesta a los adolescentes.

Nombre y apellidos: _____

Edad: _____

Sexo: M _____ F _____

Objetivo: Verificar si los adolescentes tienen conocimiento de las actividades físico recreativas que se realizan en la comunidad, Así como la frecuencia con que las llevan a cabo.

1. ¿Conoce usted las actividades recreativas que se ofertan en su Consejo Popular?

Si _____ No _____

2. ¿En cuales de las actividades que se expresan a continuación usted participa?

Planes de la calle _____

Torneos Deportivos _____

Festivales deportivo recreativos _____

3. ¿Con que frecuencia realiza usted estas actividades?

Semanal _____ Mensual _____ Ocasional _____

4. ¿Está usted satisfecho con las actividades ofertadas?

Si _____ No _____ ¿Por qué?

5. ¿Qué disciplinas te gustaría incluir en tus actividades recreativas?

Voleibol _____

Baloncesto _____

Tenis de Mesa _____

Fútbol _____

Anexos # 4

Fórum Comunitario

Temática a abordar.

Participación en las Actividades Deportivo Recreativas.

Anexo # 5

Guía de Entrevista a factores implicados.

Nombre: _____

Edad: _____

Ocupación Laboral: _____

Estado Civil: _____

1. ¿Qué actividades se le ofertan a los adolescentes de su Consejo Popular? ¿Usted considera que sean estas de interés para los ellos?
2. ¿Con que frecuencia se realizan las actividades?
3. ¿Qué causas impiden el desarrollo de las actividades físico recreativo en el Consejo Popular?

Anexo# 6

Consulta a especialistas

Compañero:

Lo hemos seleccionado como especialista para hacer una valoración de las actividades Deportivo-recreativas para la diversificación de las ofertas de los adolescentes entre 12 y 15 años, sexo masculino, de la Zona # del Consejo Popular sumidero, Con el objetivo de contribuir diseño de actividades que a continuación le mostramos. Su opinión es importante por lo que le agradecemos nos la ofrezca en el cuadro que le presentamos.

Por favor lea detenidamente los aspectos de la propuesta, y responda las preguntas que se formulan según sus conocimientos y experiencia.

❖ Características de la propuesta

1- Pedagógica y desarrolladora.

2-Dialéctica porque se adecua a las condiciones organizativas y materiales de la comunidad.

3-Demostrativa y Participativa.

Especialista:

Nivel profesional: _____

Desempeño laboral: _____

Años de experiencias: _____

| No | Aspectos | AA | MA | A | PA | I |
|----|--|----|----|---|----|---|
| 1 | Las actividades Deportivo -recreativas para la diversificación de las ofertas en los adolescentes (12-15 años) resultan... | | | | | |
| 2 | La fundamentación teórica a partir de la cual se diseña la propuesta la considero... | | | | | |
| 3 | Los objetivos de la propuesta los considero... | | | | | |
| 4 | Sobre las actividades de la propuesta opino que ... | | | | | |

Cada especialista puede evaluar la propuesta

AA: Altamente adecuada

MA: Muy adecuada

A: Adecuada

PA: Poco adecuada

I: Inadecuada

Nota: De cada aspecto de la propuesta:

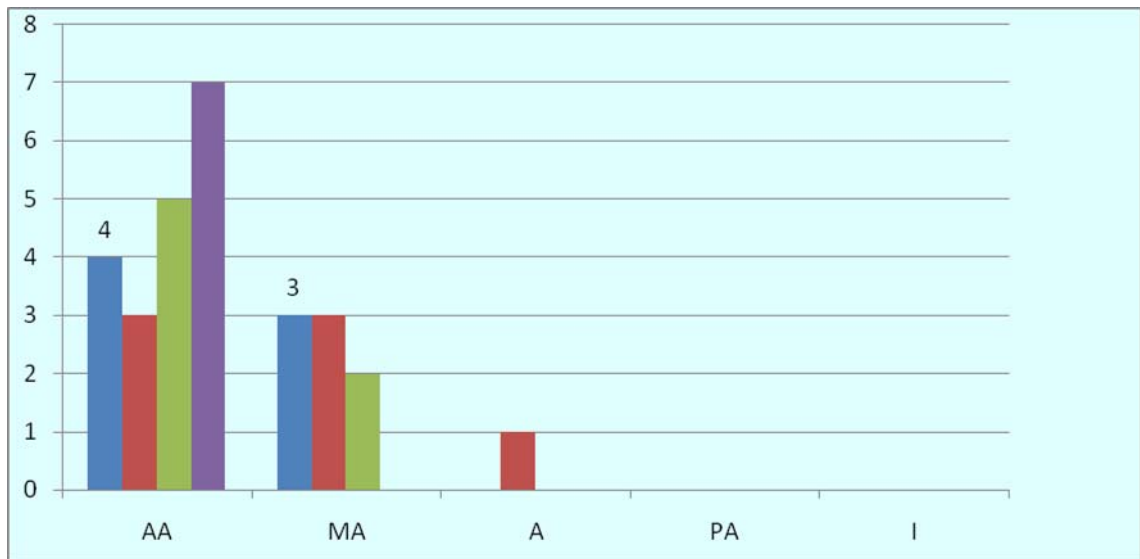
¿Cual usted considera inadecuado? ¿Por qué?

Establecer los rangos en por cientos de aprobación por categorías:

Anexo # 7

Resultado del criterio de especialista.

| Indicadores | AA | % | MA | % | A | % | PA | % | I | % |
|-------------|----|-----|----|----|---|----|----|---|---|---|
| 1 | 4 | 57 | 3 | 43 | | | | | | |
| 2 | 3 | 43 | 3 | 43 | | | | | | |
| 3 | 5 | 71 | 1 | 15 | 1 | 14 | | | | |
| 4 | 7 | 100 | | | | | | | | |



AVAL

Lic. Víctor Alexis Díaz Miranda

Entrenador Tenis de Mesa de La EIDE "Ormani Arenado"

12 Años de experiencia.

El plan de actividades Deportivo- recreativas presentadas por la Lic. Maidelín Díaz Miranda constituye un punto de partida para despertar el interés y la motivación de los adolescentes que a través de estas actividades muy bien diseñadas, puedan lograr una mayor diversificación de las ofertas recreativas de los adolescentes, además coloca en nuestras manos una significativa herramienta de trabajo.

Lic. Víctor Alexis Díaz Miranda.

Prof. De Deporte Tenis de Mesa.

EIDE "Ormani Arenado"

Firma

AVAL

Lic. Carlos Cesar Cabrera Catalá.

10 Años de experiencia.

Pienso que las actividades Deportivo Recreativas diseñadas cumplen con los requisitos para aplicarse en la Comunidad y facilitan la diversificación de las ofertas para los adolescentes.

Sin otro asunto

Lic. Carlos Cesar Cabrera Catalá.

Profesor de recreación.

Escuela Comunitaria.

Firma

AVAL

Lic. Yudenia Cabrera García

11 Años de experiencia.

Debemos expresar que las Actividades Deportivo Recreativas presentada por la Lic. Maidelín Díaz Miranda responde a las necesidades de esta Comunidad. Esperamos se pueda extender por todo el territorio, pues la profesionalidad de las mismas lo acredita.

Lic. Yudenia Cabrera García

Profesora de recreación.

Escuela Comunitaria

Firma

AVAL

Lic. Pedro Ruíz Arencibia.

12 Años de experiencia.

Por medio de la presente reconocemos que las actividades Deportivo recreativas diseñadas por la Lic. Maidelín Díaz Miranda, son adecuadas, cuentan con indicaciones metodológicas y una clara explicación de cómo realizar las actividades.

Lic. Pedro Ruíz Arencibia.

Profesor de recreación.

Escuela Comunitaria

Firma

AVAL

Lic. José Luis Echevarría Pérez

Entrenador Tenis de Mesa

27 Años de experiencia.

Las Actividades Deportivo recreativas Presentadas, responden a los intereses y necesidades de nuestra comunidad por lo que pensamos que tendrán éxito, debemos decir que sería bueno aplicarlo no solo para los adolescentes sino para todas las edades.

Lic. José Luis Echevarría Pérez.

Prof. De Deporte Tenis de Mesa.

Escuela Comunitaria

Firma

AVAL

Lic. Yoan Martínez Cordero.

20 Años de experiencia.

Por medio de la presente hago saber que las actividades Deportivo Recreativas con elementos de Tenis de Mesa están bien diseñadas, cumplen con los requisitos para aplicarse en la Comunidad, cuenta con indicaciones Metodológicas que facilitaran el trabajo en el territorio.

Sin otro asunto

Lic. Yoan Martínez Cordero.

Profesor de recreación.

Escuela Comunitaria

Firma

AVAL

Lic. Yonesky Martínez Díaz.

11 Años de experiencia.

Hacemos saber que las actividades físico recreativas diseñadas por la Lic. Maidelín Díaz Miranda, incluyendo elementos de la disciplina de Tenis de Masa son correctas y que tienen nuestra aprobación para su utilización en la Comunidad.

Sin otro asunto

Lic. Yonesky Martínez Díaz.

Profesor de recreación.

Escuela comunitaria.

Firma