

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



**TESIS PRESENTADA EN OPCIÓN AL GRADO
CIENTÍFICO DE MASTER EN ACTIVIDAD FÍSICA
COMUNITARIA**

Título: Conjunto de Actividades Físico-Recreativas para mejorar la participación de los Discapacitados de la ACLIFIM a la practica del Deporte del Consejo Popular Urbano del Municipio San Luis, Pinar del Río.

Autor: Lic. Marianela Serrano Colombé

Tutor: Msc. Fermín Arteaga Crespo

Pinar del Río, 2009

“Año del 50 Aniversario del Triunfo de la Revolución”

PENSAMIENTO

“No basta tener los instructores, no basta tener las instalaciones, hace falta que el pueblo desee, quiera, comprenda, le agrade la importancia de practicar el ejercicio físico y el deporte”

Fidel Castro Ruz

DEDICATORIA

A mi suegra Cristina Martínez por ofrecerme su, confianza y apoyo infinito.

A mi hijo Adrián Milian Serrano por lo mucho que me quiere.

A mis hermanos y sobrinos, pues están presente en cada instante de mi vida.

A mi esposo Diosvani Milian Martinez por apoyarme y hacerme feliz.

A mi tutor Fermín Arteaga por su paciencia sin límites.

AGRADECIMIENTOS

Si agradecer es:

1. Recordar siempre a quien de alguna manera nos prestaron ayuda.
2. Hacer que actuemos acorde a las orientaciones y buenos consejos
3. Si es, valorar, admirar y reconocer los esfuerzos por el bien personal.

SERA ENTONCES EN PRIMER LUGAR PARA:

- Mi mamá por su dedicación, amor y esfuerzo.
- A mi esposo por lo mucho que me quiere.
- A mi tutor por su ayuda incondicional.
- A las personas que me estiman y han hecho posible la realización de este trabajo.
- A la Revolución Cubana y a mi Comandante en Jefe Fidel Castro Ruz por ofrecerme la oportunidad de realizarme como Master y en especial a todos los Discapacitados de la ACLIFIM del Consejo Popular Urbano.

RESUMEN

El deporte para discapacitados ha experimentado un perfeccionamiento sistemático dentro del programa el inder y salud pública, donde el objetivo fundamental que se persigue es que toda persona discapacitada de una forma u otra se incorpore a las actividades físicos deportivos recreativos que se ejecutan, dirigida, y adaptada para satisfacer las necesidades especiales. Es una problemática hoy en nuestro municipio ya que en los últimos tres años (2005 a 2008) ha decrecido la participación de los discapacitados de la (ACLIFIM) a las competencias Municipales y Provinciales, con nuestro trabajo, pretendemos aportar nuevas actividades físicas- recreativas para mejorar la participación de estas personas a la practica del deporte y que su interés crezca con el afán de activar el sentido de la motivación a la actividad que realizan y así vean la importancia de dicha actividad. Los discapacitados gozan de un privilegio en nuestra sociedad socialista, hoy en día ha sido una lucha constante por satisfacer las expectativas a nivel mundial la participación de los atletas discapacitados a los diferentes competencia de rango internacional, para eso hay que perfeccionar el trabajo de la base y buscar nuevas glorias del deporte de discapacitado y mejorar el índice de participación a los entrenamiento, competencias y la practica sistemática del deporte. La práctica sistemática de cualquier actividad física es el eje fundamental del éxito, no solo para la competencia si no para promover en los jóvenes discapacitado que con el ejercicio físico en su practica se ganar en salud y calidad de vida.

INTRODUCCIÓN

Ha sido preocupación constante de nuestro sistema social prestarle atención desde el punto de vista médico y físico a todos los sectores de la población, de la cual no quedan excluidas las personas con discapacidad.

Desde el triunfo de la Revolución, a los conceptos de subvaloración y marginación a que estaban sometidos en Cuba los discapacitados, se les ha ido cerrando el paso.

Actualmente, son más de 50 mil quienes integran las Asociaciones de Limitados Físicos-Motores (ACLFIM), de Ciegos (ANCI) y Sordos e Hipoacúsicos (ANSOC), organizaciones no gubernamentales que ganan conciencia de su rol social, aunque su desempeño demanda en estos tiempos, de una labor más creativa y dinámica, sobre todo en la base.

El Estado cubano prioriza la atención al sector, aunque en los últimos años la ayuda estatal con tal destino se ha visto limitada por la situación económica del país y los efectos del bloqueo norteamericano.

Estadísticas de la UNESCO registran que en el mundo hay casi 600 millones de discapacitados, de ellos 16 millones de América Latina y Caribe. Solo el 3% de estos últimos recibe algún tipo de ayuda estatal.

Cuba es uno de los pocos territorios de América Latina que, pese a su crisis económica, incrementó en casi 50 la cifra de escuelas especiales y amplió las capacidades para elevar la escolarización de los niños con diversos tipos de dificultades. En el 2009 se cumplió el aniversario 48 de la creación de la educación especial en la Isla.

El primero de enero de 1959 en la mayor de las Antillas existían 8 escuelas especiales con una matrícula de 134 niños, atendidos por 20 personas. Hoy

suman 4 249 centros de esa índole, incluidos 21 hogares para niños sin amparo filial.

Actualmente, el personal especializado que labora en esas instituciones alcanza la cifra de 14 mil 400 docentes, entre ellos logopedas y auxiliares pedagógicos, encargados de 55 mil alumnos con deficiencias sensoriales, intelectuales, físico-motores y trastornos de conducta.

Los infantes con problemas de ese tipo en edad preescolar reciben cuidados en salones habilitados en las guarderías, para su integración junto a otros niños en plenitud de facultades.

Cuba cuenta, además, con más de 260 maestros ambulantes, vinculados a 509 niños cuadriplégicos, a quienes llega en sus hogares u hospitales la educación correspondiente.

El Ministerio de Educación tiene concebidas en estos casos tres vías; la escuela de la educación general politécnica y laboral; los maestros ambulantes y la escuela para niños discapacitados físico-motores “Solidaridad con Panamá”, ubicada en la localidad de Boyeros, en las afueras de La Habana.

Ese plantel cuenta con sala de fisioterapia, 10 talleres para preparación laboral, gabinete de psicología, logopedia y medicina general, entre otros beneficios.

A principios del 2001 en La Habana y Santiago de Cuba se inauguraron sendas escuelas para niños autistas. Estos suman 180 en todo el país, 166 menores de 18 años y 14 mayores de 19.

Los niños y jóvenes discapacitados en Cuba disfrutan plenamente de todos los derechos que le brinda nuestra Sociedad, tales como servicio de educación, salud, asistencia social y otros, sin ningún tipo de distinción de raza, color, sexo o religión.

Muestra de todo ello es que los niños y jóvenes discapacitados cubanos son dueños del derecho de alimentación ya que un niño desnutrido es un candidato

hacer portador de discapacidad que es una causa que en el mundo actual deja una secuela de alcance insospechable.

Nuestros niños discapacitados en Cuba son beneficiados por nuestro sistema nacional de salud con atención gratuita y accesible para todos, recibiendo directamente los beneficios de los programas de rehabilitación física y psicopedagógica; así como también son beneficiarios del programa de prevención de discapacidades, pues desde que el niño nace se somete a una atención priorizada que abarca trece vacuna contra enfermedades prevenible.

Nuestra organización agrupa a niños, niñas, adolescentes y jóvenes con discapacidad los que disfrutan plenamente de todos estos beneficios y ayuda técnicas establecidas en el programa nacional de salud.

Otro servicio a los cuales tienen derecho nuestros niños es al Sistema Nacional de Educación estando vinculados a diferentes centros de enseñanza primaria y secundaria, tanto en las escuelas comunes, escuelas especiales, aulas hospitalarias y maestros ambulatorios estos últimos se trasladan al domicilio del discapacitado que por razones de su severa discapacidad u otra causa de fuerza mayor no puedan asistir a un centro de enseñanza general o especial.

De acuerdo al cumplimiento de los programas de los distintos grados así van escalando los niveles de secundaria, preuniversitario, técnico medio, escuelas de oficios y otros, así como universitarios siempre que su rendimiento académico se lo permita.

Como una muestra del desarrollo de la educación en Cuba es que los niños cuentan en todas las escuelas con medios audiovisuales, videos, televisión y computadoras para su desarrollo intelectual.

También nuestros niños y jóvenes discapacitados pueden demostrar sus cualidades artísticas ya que tienen la oportunidad de formar parte de compañías artísticas nacionales junto a otros niños sin discapacidad ofreciendo espectáculos de gran belleza y colorido desde diferentes escenarios de teatros en las instancias de provincias, municipios y nación.

También la televisión exhibe los espectáculos y videos artísticos de los niños y jóvenes discapacitados los cuales gozan de una gran popularidad dentro del pueblo ya que tienen la oportunidad de valorar la calidad artísticas de estos niños tanto en teatro, danza, música, arte plásticas y otro.

Incorporación al empleo.

En Cuba la política de empleo en relación con las personas discapacitadas exhibe también tres variantes: la empresa, el trabajo a domicilio y los talleres especiales, de estos últimos existen 143, con alrededor de tres mil empleados.

Tales personas se incluyen entre los sectores de la población prioritarios por el Estado para su inserción laboral. La integración socio-laboral se orienta fundamentalmente hacia un entorno normal y solo en los casos de grave discapacidad o minusvalía se considera otra alternativa de empleo acorde con sus posibilidades.

Casi 17 800 discapacitados están incorporados a la vida socialmente útil en empleos normales, talleres especiales o trabajo a domicilio. En el 2001 unos 1500 accedieron a nuevos empleos y 36 000 fueron beneficiados con el programa de atención social, principalmente prestaciones monetarias y servicios.

Por todo ello se implementa un servicio socio-laboral destinado a este segmento y denominado Programa de Empleo para Personas con Discapacidad, cuyo objetivo es promover políticas de participación activa de los discapacitados en el desarrollo económico y social de su localidad, que también está dirigido hacia aquellas personas con limitaciones que buscan empleo, a alumnos de las escuelas especiales y a quienes, aunque laboren en talleres especiales, deseen vincularse a una actividad ordinaria.

Otra demostración de la integración de los discapacitados a la sociedad es su activa presencia en competencias deportivas nacionales e internacionales. Desde 1983 más de 20 mil atletas han conquistado 150 medallas en diferentes eventos mundiales. En los últimos Juegos Paralimpicos Beijing 2008, Cuba,

con solo 10 atletas, alcanzó ocho preseas en total, cuatro de oro, dos de plata y dos de bronce.

Baja tasa de niños discapacitados.

Estudios realizados revelan que el porcentaje de personas que padecen de una deficiencia física, mental o sensorial en Cuba es poco más del ocho por ciento, mientras que en naciones de América Latina y el Caribe llega hasta el 15%.

Cuba no figura entre los países con una tasa elevada de niños discapacitados, puesto que los programas de salud y atención a la mujer desde el inicio de su embarazo favorecen la detección precoz de cualquier anomalía.

Es propósito del plan de acción nacional continuar promoviendo medidas para la prevención de la discapacidad y la realización de los objetivos de igualdad y plena participación en la vida social y el desarrollo de estas personas.

El trabajo comunitario como forma directa de brindarle seguimiento y atención a las diferentes problemáticas planteadas por la sociedad, ha jugado un papel decisivo en la elevación del nivel de conciencia de todas las personas discapacitadas, para su incorporación a la práctica del deporte de forma sistemática.

De aquí que nuestro problema es ¿Como mejorar la participación de los atletas discapacitados de la ACLIFIM a la práctica del deporte en el Consejo popular Urbano del Municipio San Luis, Pinar del Río?

Por consiguiente en el presente trabajo se pretende establecer un Conjunto de actividades físico - recreativas para mejorar la participación de los atletas discapacitados (ACLIFIM) a la práctica del deporte.

El INDER como organismo rector de las actividades deportivas en Cuba tiene una gran responsabilidad con estos pobladores en cuanto a su vinculación al deporte como a la recreación. Se ha observado que existe dificultad con la

incorporación de los discapacitados a estas actividades de gran importancia para su salud, calidad de vida y ocupación del tiempo libre, donde surge el problema de la investigación que proponemos el que se refiere a la poca participación que presentan los discapacitados de la ACLIFIM hacia la práctica del deporte en el Consejo Popular Urbano en el Municipio de San Luis. Teniendo en cuenta esta problemática el investigador apoyado en diferentes métodos y previo al estudio de diferentes materiales bibliográficos se propuso como objetivo buscar nuevas alternativas dirigidas hacia la incorporación a la práctica del deporte en las diferentes disciplinas convocadas teniendo en cuenta la discapacidad que presenta el atleta.

FUNDAMENTACION DEL PROBLEMA: Al observar la disminución de la participación de los atletas discapacitados (ACLIFIM) a las competencias municipales, provinciales y a la práctica del deporte sistemático, nos dimos a la tarea a través de encuestas, guía de observación y entrevistas a los discapacitados y a diferentes factores de la comunidad los cuales nos corroboraron la falta de participación que existían de los discapacitados de la ACLIFIM a dicha actividad.

La motivación en la psicología ha alcanzado un nivel cualitativamente superior cuando se ha orientado a una concepción cada vez más integral de conducta motivada, es siempre expresión de la personalidad portadora de motivos y necesidades.

Los motivos humanos deben ser estudiados en el complejo proceso de mediatización de su función reguladora, es decir, por la autoconciencia como aspecto distintivo de toda la función psíquica superior.

La motivación, como proceso, constituye una orientación activa y persistente de la persona hacia determinados objetos-metas, requiere en el ámbito deportivo que el entrenador haga un buen uso de ella, tomando en cuenta todos aquellos indicadores personales y sociales, así como situacionales que pudieran afectarlos en sus componentes direccional y dinámico.

Problema

¿Como mejorar la participación de los atletas discapacitados de la ACLIFIM a la práctica del deporte en el Consejo popular Urbano del Municipio San Luis, Pinar del Río?

Objetivo

Proponer un conjunto de actividades físico-recreativas para mejorar la participación de los atletas discapacitados de la ACLIFIM a la práctica del deporte en el Consejo Popular Urbano del Municipio San Luis Pinar del Río.

Objeto de Estudio

La participación de los atletas discapacitados de la ACLIFIM a la práctica del deporte en el Consejo Popular Urbano del Municipio San Luís, Pinar del Río.

Preguntas científicas

1- ¿Cuáles son los fundamentos teóricos acerca de la participación de los atletas discapacitados de la ACLIFIM así como sus tendencias actuales hacia la práctica del deporte?

2- ¿Cuál es la situación actual que presenta los atletas discapacitados de la ACLIFIM en la participación a la práctica del deporte en el Consejo Popular Urbano del Municipio San Luis, Pinar del Río?

3- ¿Qué recursos utilizar para mejorar la participación de los atletas discapacitados de la ACLIFIM a la práctica del deporte en el Consejo Popular Urbano del Municipio San Luis, Pinar del Río?

.4-¿Cómo valorar la utilidad del conjunto de actividades físico- recreativas que contribuya a la participación hacia la práctica del deporte a los atletas discapacitados de la ACLIFIM del Consejo Popular Urbano del Municipio San Luis, Pinar del Río?

Tareas Científicas

1- Análisis de las concepciones teóricas y sus tendencias actuales acerca de la participación a la práctica del deporte en los atletas discapacitados de la ACLIFIM.

2 – Caracterización del estado actual de la participación de los atletas discapacitados de la ACLIFIM a la practica del deporte del Consejo Popular Urbano del Municipio San Luis provincia de Pinar del Río.

3 – Elaboración de un conjunto de actividades físico- recreativas para mejorar la participación en los atletas discapacitados de la ACLIFIM a la practica del deporte del Consejo Popular Urbano del Municipio San Luis Pinar del Río.

4 – Valoración de la participación de los atletas discapacitados de la ACLIFIM a la práctica del deporte en el Consejo popular Urbano del Municipio San Luis después de implementar el conjunto de actividades físico- recreativas.

Población y muestra

De una población de 62 discapacitados de la ACLIFIM, con que cuenta la comunidad se tomo como muestra los 62 atletas lo cual representa el 100% de dicha población.

De 25 profesores existentes, fueron seleccionados 25 para un 100%, 10 profesores de deportes y 10 de recreación que laboran en la atención de la población discapacitada en el Consejo Popular urbano del Municipio de San Luis.

De 10 delegados existentes en dicho consejo popular se trabajo con los 10 lo cual representa el 100%.

Unidad de análisis: 62 personas Discapacitada de la Aclifim

-Tamaño de la Muestra: 62 para un 100'%.
-

-Tipo de Muestreo: Probabilística.

-Forma de Selección: Intencional.

La muestra es representativa al cumplir las exigencias anteriores.

-Tipo de Datos: Cualitativos.

Técnica Estadística.

Calculo Promedio (Media).

Metodología

Para realizar nuestro trabajo utilizamos métodos teóricos, empíricos y estadísticos.

Métodos

Dialéctico – Materialista: Es el método rector de los de más métodos.

Métodos teóricos.

Histórico-lógico: Permitió establecer el estudio de las diferentes bibliografías relacionadas con las personas discapacitadas de la Aclifim así como la participación, tomar criterios de otros autores que permiten el buen desarrollo de nuestra propuesta.

Análisis-síntesis: Permitió en primer lugar analizar cuantos discapacitados de la Aclifim existen en el consejo que son afectados por no existir el conjunto de actividades físico-recreativas así como la necesidad y la posible solución con respecto a la mismas.

Inductivo – deductivo: Permitió conocer cual es la situación actual con respecto a la participación de los atletas discapacitados de la Aclifim a la práctica del deporte del consejo popular urbano del municipio San Luis y concretar las actividades a realizar para lograr su incorporación.

Enfoque de sistema: Proporcionó la orientación general del estudio de la propuesta, así como tener en cuenta las necesidades, criterios, teorías, objetivos, hacer una selección correcta del conjunto de actividades y establecer las relaciones de este elemento y las diferentes parte de la investigación.

Método empírico

Permitió la búsqueda de información la que sirvió para poder obtener datos y llevar a la práctica el objetivo de esta propuesta.

Análisis documental: Por que a través de los análisis realizados a documentos que abordan precisamente el trabajo con los discapacitados, nos permite argumentar la importancia de la propuesta, se pudo aplicar el diagnóstico inicial para sobre la base de sus resultados argumentar la importancia de dicha investigación.

Observación: Las clases que imparte el profesor de deporte, así como los diseño del profesor de recreación, y al área donde se desarrollan las mismas.

Encuesta: A los discapacitados que conforman la muestra para conocer si participan a la práctica de actividad física.

Método estadístico: En el proceso de investigación se utilizó el método matemático estadístico y cálculo porcentual.

DEFINICIONES DE TERMINOS

Motivación: La fuerza y la naturaleza del esfuerzo que impulsa al jugador a lograr su objetivo que se ha fijado, tiene una gran importancia para la ejecución de la acción en si misma, como para el conjunto de la actividad y que no es mas que el proceso psicológico en el cual surgen, se desarrolla y se realiza los móviles de la conducta humana.

Comunidad: 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.

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.

Juego: Tendencia de carácter espontáneo familiarizada con los impulsos, actividad tan antigua como el hombre.

Desarrollo físico: Proceso de constitución y variación de las formas y funciones biológicas del organismo del hombre.

Grupo: Es la más común y familiar de las organizaciones sociales, y se lo define como una cantidad de personas entre las cuales existe una comunicación frecuente y regular, y cuyo número es lo bastante reducido como para que pueda existir entre todos sus componentes una relación de cara a cara.

Diagnóstico: Criterio valorativo del entorno social donde se desea desarrollar un proyecto, mediante el análisis de la información aportada, por el levantamiento, a fin de evaluar el pronóstico expuesto en la hipótesis de trabajo, y cuyo resultado será la identificación de los factores condicionantes del mismo, que se resumirán en un instrumento de diagnóstico, como la matriz DAFO

RECREACION: Proceso de renovación consciente de las capacidades físicas, intelectuales y volitivas del individuo, mediante acciones participativas ejercidas con plena libertad de elección, y que en consecuencia contribuyen al desarrollo humano. No se impone o administra la recreación de las personas, pues son ellas quienes han de decidir cómo desean recrearse. Nuestra labor es facilitar y promover las ofertas recreativas a fin de que constituyan opciones para la libre elección de quienes se recrean

BENEFICIOS DE LA RECREACION: Aquellos resultados que la práctica de actividades recreativas contribuye a alcanzar y consolidar entre las personas -niños, adolescentes, jóvenes, adultos, ancianos- desde el punto de vista de su calidad de vida como expresión concreta del desarrollo humano, lo cual significa principalmente: hábitos saludables, altos niveles de sociabilización, autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores y aportaciones individuales y sociales, mediante la placentera ocupación del tiempo libre.

TIEMPO LIBRE: Momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir

tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal

OCIO: Tiempo no ocupado en actividades laborales. Su contenido está determinado históricamente. Para la antigua sociedad griega fue un "tiempo de aprendizaje", pues durante él las clases dominantes -sin la obligación del trabajo, que asumían los esclavos- pudieron dedicarse al diálogo y la meditación, que dieron origen al pensamiento filosófico. En la Roma esclavista, el tiempo ocioso (otium) tuvo para los ciudadanos tanta importancia como el tiempo de trabajo o de negocio (necotium).

En el feudalismo el dogma religioso estigmatizó al ocio como "causa de todos los males sociales". Con el capitalismo, el ocio se convirtió en "tiempo de consumo", pues es principalmente durante él cuando los trabajadores pueden dedicarse a consumir lo que producen durante el tiempo de trabajo. Así se sustenta la moderna "cultura del ocio", donde el entretenimiento resulta una mercancía más en la sociedad de consumo, determinando una falsa y enajenada interpretación del "tiempo libre".

Concepto de Necesidad: Estado de carencia del individuo que lleva a la activación con vista a su satisfacción, en dependencia de las condiciones de su existencia

Discapacitado: Personas que presentan limitaciones físicas ya sean parciales o generales.

Actividades: Conjunto de movimientos corporales que se realizan para mantener o mejorar la forma física.

Propuesta: Preparación o ideas que se manifiestan y aparecen para un fin.

Estructura de la tesis.

La tesis cuenta con:

Una introducción la cual aborda de forma sencilla la importancia de la practica del deporte para discapacitados de la ACLIFIM, en la que además se hace una panorámica de la fundamentación del problema, haciendo referencia a la importancia de los entrenamientos para los discapacitados así como su participación en la competencias Municipales y Provinciales, culminando con el marco teórico el cual se desarrolla durante todo el cuerpo del trabajo.

Se abordan dos capítulos, en el capítulo uno se refiere a principales objetivos que proponen los programas del INDER para los discapacitados, características generales de los discapacitados de la Aclifim, la promoción de salud y el ejercicio físico, efecto del ejercicio físico en los discapacitados de la Aclifim, pautas a seguir para llevar a cabo un programa de ejercicios físicos para atletas discapacitados, beneficios psicológicos y sociales, historia, e inicio del movimiento deportivo de discapacitados (ACLIFIM) en cuba, la personalidad, actividad motivacional y deporte adaptado a personas con discapacidad.

En el capítulo dos aborda todo lo referido al Conjunto de Actividades Físico-Recreativas, la confección de este con sus diferentes nombres, así como los análisis de los resultados de las encuestas, obtenidos una vez puestas en práctica.

Las conclusiones abordan de forma sencilla las respuestas en las que se dio solución a cada una de las preguntas científicas, quedando demostrado que el Conjunto de Actividades Fisco- Recreativas resultaron un instrumento

útil para mejorar la participación a la practica del deporte y mantener a las personas discapacitadas de la ACLIFIM en el entrenamiento, pertenecientes del Consejo Popular Urbano, Municipio San Luís.

Las recomendaciones encaminadas a sugerir una extensión de este estudio a otras Asociaciones del municipio, así como a compilar el Conjunto de Actividades Físico- Recreativas en un material de consulta para utilizar por los profesores que trabajen con las personas discapacitadas.

Los anexos expuestos mediante gráficos y tablas, reflejan los resultados obtenidos una vez aplicado este Conjunto de Actividades Fisico-Recreativas, además de aparecer los diferentes instrumentos aplicados en el diagnóstico inicial, los cuales nos facilitaron datos de suma importancia para poder poner en marcha el objetivo de esta investigación.

Socialización.

El trabajo en estudio ha sido presentado en los siguientes eventos en los que ha obtenido premios destacados y relevantes:

En mayo del 2008 participé en la **FORUM Municipal del INDER " del Municipio San Luis** como autor-ponente, en el que obtuve la categoría de destacada.

En Junio del 2008 participé en la **Jornada Científica Municipal de San Luís**, convocada por el INDER, donde obtuve la categoría de Mención.

En Junio 2008 participé en el **Taller Sobre la Actividad Deportivas Recreativas** efectuado en el Municipio San Luis, Pinar del Río como autor-ponente.

En Julio 2008 participé en el evento **3er Taller por una Escuela Nueva** en el Municipio San Luis, como autor-ponente.

En Marzo 2009, participé en el **1er Simposio Educación y Sociedad en el Municipio San Juan y Martínez**, como autor- pONENTE.

- **Aporte teórico:**

Los fundamentos teóricos sistematizados en la elaboración del Conjunto de Actividades Físico- Recreativas a los Discapacitados de la ACLIFIM del Consejo Popular Urbano del Municipio San Luís.

- **Aporte práctico:**

El Conjunto de Actividades Físico- Recreativas para la ejercitación de los discapacitados de la ACLIFIM del Consejo Popular Urbano del Municipio San Luís.

- **Novedad científica:**

La utilización por vez primera del Conjunto de Actividades Físico- Recreativas para la participación de los discapacitados de la ACLIFIM hacia la práctica del deporte del Consejo Popular Urbano del Municipio San Luís

Fundamentación Teórica

CAPITULO 1

1.1 Principales objetivos que proponen los programas del INDER y MINSAP para los discapacitados.

El deporte para discapacitados ha experimentado un perfeccionamiento sistemático dentro del sistema del programa que desarrolla el (INDER). En tal sentido, cuando la persona, niño o adulto es diagnosticada recibiendo la atención médica que le corresponde, observamos que a partir de ciertos momentos interactúan diferentes sistemas y las necesidades especiales, que aunque inicialmente se atiendan en el hospital, pasan a recibir los servicios de Educación Física y Promoción de salud en el área terapéutica y el gimnasio de la comunidad. También puede integrarse a los grupos de hipertensos, de asmáticos, a los círculos de abuelos, practicar deportes sistemáticamente, pero si se demuestran condiciones con una edad adecuada, son considerado un talento potencial que podrá participar en eventos, municipales, provinciales, nacionales, incluidas las Paralimpiadas Nacionales, ingresar en escuelas deportivas y llegar a representar al país, hasta ser campeón mundial y Paralímpico.

La parte de la población que no esta incorporada a la Educación Física o alguna forma de la Promoción de Salud podrá optar por participar en las actividades recreativas, como la pesca deportiva, el turismo deportivo, la dama, el domino, y otras que reorganizan en la comunidad. La actividad recreativa ha de llegar a toda la población discapacitada, incluso aquellos que no salen de sus casas o están encamados como una forma de recrearse, socializar y de ejercitarse física o mentalmente.

El objetivo principal de la atención a las personas discapacitadas es lograr la incorporación masiva y cada vez mayor, en algunas de las formas de

actividades físicas y recreativas que se ejecutan, dirigidas y adaptadas para satisfacer sus necesidades especiales.

Para ello trabaja el INDER en alianza estratégica, principalmente, con el MINSAP (Ministerio de Salud Pública), el MINED (Ministerio de Educación), el MTSS (Ministerio el Trabajo y Seguridad Social) y las asociaciones de discapacitados a nivel nacional, provincial y municipal, con el fin de determinarlas necesidades de cada persona discapacitada y ofrecerle un lugar con una persona que lo atienda para incorporarse a recibir los beneficios de la ejercitación física.

En esencia, es la actividad que mas se relaciona con su vida diaria. Por ello a de preferirse deportes que mejoren su vida, incrementando su movilidad y habilidad motora en el manejo de instrumentos, la manipulación de la propia silla de ruedas en el desempeño con su prótesis y en todo aquello que se identifica con deporte y actividad para todos.

La batalla de ideas que libramos es el arma fundamental en el enfrentamiento ideológica con nuestros enemigos, es factor esencial como garantía de la satisfacción de todos los grupos poblacionales, en correspondencia con los niveles de salud, educación y de cultura general que promueve la revolución.

El ministerio de salud publica nacional dentro de sus programa y convenios con el inder, presenta diferentes estrategia para llegarle a todos los discapacitados asociados y no asociados como son los grupos de Promoción y Salud para dar respuestas e incorporar a estas personas ya que a pesar de su discapacidad presentan otras patologías y así entren en los grupos de Asmáticos, Hipertenso, Diabéticos, Obeso, Circulo de Abuelo y Rehabilitación a Domicilio.

Según Milton Terris, la primera vez que se uso el término promoción de salud fue en 1954, cuando Henry E. Sigerisr definió las cuatros grandes tareas de la medicina:

1. Promover Salud.

2. Prevenir la Enfermedad.
3. Favorecer el restablecimiento del enfermo.
4. Buscar la rehabilitación del paciente.

Decía también este eminente médico que: la salud se promueve cuando se facilita un nivel de vida decente, buenas condiciones de trabajo, educación, cultura física y medio de descanso y recreación.

1.2 Características Generales de los Discapacitados (ACLIFIM).

La persona sufre de una discapacidad físico-motora cuando tiene una pérdida parcial o total, transitoria o permanente, de algunas de sus funciones motoras de su integridad física.

Estudios psicosocial realizados en Cuba con toda la población de personas que presentan discapacidades, entre 2001 y el 2003, se encontraron con discapacidad físico-motora, 92506.

Existen diferentes tipos de causas por la que una persona puede ser discapacitado físico-motor estas son:

- Parálisis cerebral.
- Enfermedades neuromotoras.
- Malformaciones congénitas.
- Secuelas de accidentes (lesiones medulares, pérdida de miembros, etc.)
- Otras de menor frecuencia en nuestro medio, son las enfermedades ortopédicas, oncológicas, etc., que dejan diferentes tipos de secuelas físicas.

Monoplejia: Cuando se afecta un brazo o una pierna.

Hemiplejia: cuando se afecta el brazo y la pierna del mismo lado.

Paraplejia: Parálisis total o parcial de las dos piernas debido a enfermedad o herida en la médula espinal. No afecta los miembros superiores, ya que por debajo de la lesión se produce parálisis locomotora y pérdida de sensibilidad; alteración de la función normal de intestinos y vejiga.

Diplejia: Si existe mayor afectación de las piernas y poca de los brazos.

Triplejia: Si se afecta un brazo y las dos piernas.

Cuadruplejia: Parálisis de las cuatro extremidades. Es decir, no manejan bien sus brazos y sus piernas. En este caso los tratamientos son más difíciles ya que se ven afectadas las raíces nerviosas. Enfermedad de la neurona causada por lesiones traumáticas que se presentan en la médula espinal a la altura del cuello. Si la afectación es de brazo y piernas.

Amputado-Físico Motor: Es aquella persona cuya función motora está disminuida por alguna lesión permanente del sistema nervioso central, o pérdida de una o más extremidades, así como inhabilitados óseos, musculares o articulares.

Parálisis Cerebral; Es aquella persona que se caracteriza por un desorden motor que aparece antes de los tres años de edad, debido a una lesión neurológica no progresiva que interfiere en el desarrollo del cerebro.

Discapacidad Intelectual: Es aquellas personas que presentan una condición de origen orgánico o ambiental que difiere con el funcionamiento del sistema nervioso y aparece generalmente en la infancia, pudiendo estar asociada o no a otras condiciones. Las personas discapacitadas intelectual o retardo mental,

presentan como características una disminución del ritmo y velocidad del desarrollo, que se manifiesta con un compromiso de integridad cognitiva y de la capacidad adaptativa, tales como: la comunicación, auto-cuidado, destreza sociales, manejo en la comunidad auto-dirección, salud y seguridad académica

Poliomielitis: enfermedad que afecta a las neuronas anteriores de la médula espinal y el tronco encefálico; causada por el virus de polio. En algunos casos produce parálisis muscular parcial o completa.

En nuestra sociedad son incontables situaciones las que producen que una persona pueda llegar a una silla de rueda. Sin embargo, las agruparé y haré referencia de ellas por el resultado que implican.

Estas causas de discapacidad motora son:

- Amputaciones de miembros inferiores.
- Lesiones medulares de la columna vertebral.
- Y secuelas de poliomyelitis.

Es importante señalar que se debe conocer el nivel de la lesión, la extensión del daño en la médula espinal y el tiempo desde su aparición. Ello permite establecer un diagnóstico de la movilidad de la persona en la silla, pues ésta depende del nivel de la lesión, tipo de lesión y tiempo de tratamiento.

La clasificación médica- deportiva y funcional para los jugadores en silla. Se ha establecido con el fin de mantener la participación de personas con severos impedimentos físicos que se encuentran interesados en el juego. Por ello, la Federación Internacional de Baloncesto en Silla de Ruedas (IWBF) proporciona a los equipos reglas de equilibrio, con la cual se igualan los potenciales físicos de cada equipo.

1.4 La promoción de salud y el ejercicio físico.

El ejercicio aumenta la capacidad funcional de toda persona aparentemente sana, ha sido demostrado en una serie de estudios descriptivos experimentales que se han realizado por autores de gran renombre. Mazorra, R. (1999)

En Forteza de la Rosa (5) plantea que el estado de pérdida del entrenamiento se caracteriza por una disminución lenta de los cambios bioquímicos adaptativos que se habían logrado, produciéndose una disminución en los niveles de creatín-fosfato y de las posibilidades de regulación del equilibrio ácido básico, así como una pérdida temporal de la adaptación a los esfuerzos anaeróbicos.

Averhoff, R. y León, M. (1,2), en su libro " Bioquímica de los ejercicios físicos ", plantean que cuando se deja de realizar el entrenamiento se produce una pérdida de la forma deportiva y mientras más breve haya sido el período de entrenamiento, más rápido desaparece.

Según Jorge Stoppanni (2002), "Las actividades físicas deportivas se consideran como factor de integración social y desarrollo comunitario, elemento altamente educativo, estimulante de la creatividad y beneficioso de la salud, entre otros, han incidido para que actualmente se considere como un servicio público que eleva la calidad de vida de los habitantes." (38,16).

La actividad física, el deporte o la cultura física, términos que se usan intercambiamente, constituyen un producto de la actividad social de los hombres y como tal se encuentra condicionado por las leyes generales del desarrollo de la sociedad y el carácter de sus relaciones de producción.

Esa estructura aporta mucho al desarrollo del individuo y la sociedad a través de las distintas organizaciones y sistemas que se compone y el objetivo que cumplen. O sea, según MsC. Rogelio Montero Delgado (2004), “La Educación Física [y el deporte] se constituye en un desafío formidable para el desarrollo y construcción de sociedades.”(23,14).

La relación entre el ejercicio físico y salud constituye una unidad de acción e intereses tal, que muchos de los indicadores por los cuales miden los países desarrollados el nivel de vida de la población, depende en gran medida de ellos. Esta relación se materializa en dos tareas fundamentales:

1. El trabajo de profilaxis y prevención de algunas enfermedades y el mantenimiento del estado de salud física y mental.
2. El uso de la rehabilitación física como medio de reducir los efectos de determinadas enfermedades que aparecen en los ciudadanos.

Es universalmente conocido que el ejercicio físico sistemático promueve la salud y contribuye decisivamente al mantenimiento de la condición física y longevidad del hombre. La disminución progresiva del esfuerzo físico, resultado del desarrollo de la alta tecnología ha creado una actitud negativa hacia la actividad física y ha asumido al hombre en el sedentarismo que atenta contra su salud.

La actividad física como elemento fundamental para la prevención de la salud le permite al hombre y a la mujer, enfrentar el sedentarismo a que está sometido y adaptar sus funciones biológicas y su actividad psíquica al ritmo de la sociedad contemporánea.

El ejercicio aeróbico es esencial en la formación y conservación de una buena condición física. Por medio de la práctica de un programa de ejercicios

aeróbicos junto al control del peso y la eliminación del tabaquismo y alcoholismo, se puede tener una vida más saludable y gozar de mayor longevidad. Tanto para el joven, como para el viejo, o el que está excedido de peso, o el deportista activo y/o retirado, o el que padece de alguna enfermedad, puedes hallar programas que te ayuden a mejorar o conservar la salud. Es de vital importancia tener en consideración que: " Es mucho más fácil conservar la salud que recuperarla cuando se ha perdido "

1.5 Efecto del ejercicio físico en los discapacitados de la (ACLIFIM).

Investigaciones realizadas en diversos centros especializados y los resultados obtenidos demuestran que el tiempo que se dedica a mejorar la capacidad física constituye un tiempo bien empleado. A medida que mejora la actividad física aumenta la salud y le bienestar.

La fuerza de voluntad de la persona apoyada en el ejercicio físico practicado con sistematisidad, ayuda a vencer la necesidad que pueda sentirse del tabaco y el alcohol y esto, junto con la disminución de los niveles de hormonas suprarrenales, ayuda a superar las situaciones de estrés con más serenidad y mayor confianza.

Una vez que se conocen los efectos beneficiosos que el ejercicio físico sistemático tiene sobre la salud, es más fácil comprender porqué salva tantas vidas. A continuación se enumeran algunos de los beneficios fundamentales que el ejercicio físico sistemático ejerce sobre la salud:

- Desarrollo de potencia muscular y la resistencia a la fatiga
- Mejor funcionamiento de las funciones vitales especialmente la respiratoria, cardiovascular, renal.

- Desarrollo del sentimiento de autoestima, y el ajuste emocional
- Incremento del validísimo
- Contribución a la socialización, desarrolla los sentimientos de pertenencia al grupo.
- Contribución a mejorar el soporte esquelético, evitando complicaciones como la descalcificación o la osteoporosis.
- Eliminación de la depresión, la ansiedad
- Incremento de la participación del niño discapacitado en las actividades de su comunidad
- Contribución a una mejor comprensión de las personas no discapacitadas sobre el problema que la discapacidad infantil representa y los potenciales de aquellos afectados para integrarse socialmente.
- .Incrementa la cantidad de sangre en el sistema circulatorio y por lo tanto la cantidad de hemoglobina que es la que lleva el oxígeno(O₂) a los tejidos; de este modo se elimina también dióxido de carbono(CO₂) y otros desechos. Así mismo, las células musculares pueden utilizar mejor el oxígeno y eliminar los desechos con más eficiencia. Como resultado, el corazón no necesita bombear tanta sangre a cada célula como ocurre antes de realizar ejercicios físicos sistemáticos.
- Aumenta la eficiencia de los pulmones y fortalece los músculos que provocan contracciones de éste órgano. Con

cada movimiento respiratorio se recibe más aire y se expulsa más CO₂.

- El resultado es también una sangre más rica y más limpia y menos trabajo para el corazón.
- Incrementar el número de los pequeños vasos sanguíneos, los cuales forman una red en todo el cuerpo.
- Durante el ejercicio físico aumenta la frecuencia cardiaca; esto también hace que la célula elimine sus desechos.
- Opera cambios en la mente del hombre hacia direcciones más positivas, independientemente de cualquier efecto curativo que tenga sobre una enfermedad orgánica, un programa de ejercicios adecuados fortalece la psiquis humana.
- Incrementa el torrente circulatorio que va al cerebro y pone a la disposición de éste más (O₂) y más glucosa.
- Ejerce un efecto químico directo sobre las hormonas suprarrenales que tiende a equilibrar su secreción; el entrenamiento diario hace
- que se eliminen las tensiones del día, provocadas por situaciones estresantes, de tal forma se duerme mejor durante la noche y se adquiere una mayor capacidad para resistir el estrés.
- Influye positivamente sobre el sistema cardiovascular al disminuir la resistencia vascular general, sobre todo en los músculos.

- Tiene un efecto calmante que reduce los niveles máximos de hiper acidez y sus molestias; en un individuo entrenado se producen menos ácidos en su estómago.
- Mejora la fuerza muscular, la coordinación y la flexibilidad.
- Tiende a tonificar y fortalecer todo el tejido muscular. Los movimientos de flexión, contracción y extensión de los brazos, que se realizan al nada, correr y efectuar otros ejercicios, fortalecen los músculos pectorales.
- La carga funcional traducida por el ejercicio físico sistemático prolonga el tiempo socialmente útil del hombre y sobre todo del atleta que se retira del deporte activo.
- Bajo la influencia del ejercicio físico sistemático el cuerpo del individuo entrenado adquiere menor peso específico ya que disminuye las reservas de grasa y agua y aumenta la masa muscular.
- La realización de ejercicios físicos sistemáticos, asegura una mayor capacidad de trabajo y ayuda al aseguramiento de una vida larga y saludable.
- Bajo la influencia del entrenamiento aeróbico sistemático, se produce una hipertrofia del corazón y un incremento de su capilarización, aumenta además su contracción isométrica, la cual mantiene un bajo consumo de (O₂) miocardio, amplía la reserva cardíaca e incrementa la eficiencia cardiovascular.
- El ejercicio físico sistemático prepara al organismo para las funciones de la vida, contribuye al alcance de un mayor rendimiento, además de que coadyuva al mantenimiento de la

lucidez mental, la capacidad funcional y la movilidad física; posibilita además un crecimiento y desarrollo físico y psicológico óptimo unido a la

Prevención y el tratamiento de la isquemia coronaria, las enfermedades cerebro vasculares, la diabetes así como el mantenimiento de una buena capacidad funcional.

1.6 Pautas a seguir para llevar a cabo un programa de ejercicios físicos para atletas discapacitados, beneficios psicológicos y sociales

A continuación se detallan los pasos básicos que deben considerarse para realizar un programa de ejercicios:

- Someterse a un examen médico.
- Prepararse adecuadamente.
- Hacer los ejercicios de calentamiento.
- Seleccionar el objetivo.
- Controlar el rendimiento.
- Facilitar la recuperación
- Estiramiento y relajación
- Tipo de discapacidad.

Examen Médico

La mayoría de las personas aunque sean adultos mayores, necesitan someterse a revisión médica antes de la práctica de ejercicios físicos

principalmente estos atletas discapacitados En cuanto se ha elegido el tipo de ejercicios que considera más conveniente para estos atletas se puede comenzar lentamente e ir aumentando el ritmo de manera gradual.

Preparación Adecuada

La realización de ejercicios físicos presupone una preparación adecuada y para ello se hace necesario tener en cuenta una serie de elementos o características que tienen estos atletas que posibilitan llevarlos a cabo de una forma segura y con el menor grado de molestias.

Debe tenerse en cuenta, antes de comenzar a realizar los ejercicios que si se ha ingerido una comida " pesada " es preciso por lo menos esperar 2 horas.

Después de una comida " ligera ", consistente principalmente en líquidos se puede hacer ejercicios con menos tiempo de espera.

También es recomendable beber líquidos antes, durante y después de los

Ejercicios; cuando se realizan ejercicios fuertes regularmente se suda y se pueden perder grandes cantidades de líquidos. El organismo necesita reponer ese líquido, pues de lo contrario; puede presentarse una deshidratación. Debe evitarse las bebidas con hielo, inmediatamente después del ejercicio, ya que pueden conducir a cierta irritabilidad o irregularidad del ritmo cardiaco.

La ropa y el calzado para los ejercicios debe permitir al practicante su realización de

Forma adecuada, con el objetivo de no causar molestia o irritación.

Beneficios psicológicos y sociales

El deporte adaptado representa una real importancia en el desarrollo personal y social del individuo que lo practica. Uno de los principales beneficios a tener en cuenta es aquel de índole psicológico.

Toda persona con alguna disminución de sus capacidades deberá enfrentar una sociedad construida sobre parámetros “normales”, siendo muchas veces estos parámetros las barreras que diariamente las personas con discapacidad deberán sortear.

El deporte ayudará en un principio a abstraerse por momentos de los inconvenientes que esas barreras acarrearán; además fortalecerá su psiquis (afectividad, emotividad, control, percepción, cognición). Pero lo que es más importante es que el deporte crea un campo adecuado y sencillo para la auto-superación, ella busca establecer objetivos a alcanzar para poder superarse día a día y luego a partir de ellos proyectar otros objetivos buscando un reajuste permanente, un “feed-back” . La auto-superación no sólo acarrea beneficios de índole psicológica sino también social.

Los beneficios psicológicos del Deporte se pueden dar, según Arnold, a través de la Deportividad, la cual nos lleva a:

“...aceptar tácitamente someterse a las reglas, a actuar de acuerdo a lo justo y a aceptar las tradiciones del deporte”.

También otro de los medios para estos beneficios están dados por el Entrenamiento que según Guiraldes: “Es el conjunto de actividades que tienden a desarrollar las cualidades mentales y físicas con el objetivo de alcanzar el máximo de entrenamiento personal”. Rodríguez Facal nos dice que: “El entrenamiento a partir de sus principios pedagógicos no es un medio en sí mismo sino un mejoramiento de la salud y una preparación para la vida”

De la mano de los beneficios psicológicos del deporte adaptado aparecen los beneficios sociales. Entender que todas las personas pueden practicar deportes y recibir este servicio como un bien social más, es el principio de la inserción social y por ende el primer paso hacia la integración.

Fernando Martín Vicente habla de diferentes niveles de integración de las personas con discapacidad a través del deporte, estos son:

1. El disminuido participa en el deporte exclusivamente en su ambiente con otros disminuidos. Esta es la forma menos avanzada de integración. Clubes para discapacitados.
2. En paso posterior en el progreso de la integración es la forma en que los Clubes Deportivos para convencionales tienen una sección de Deporte Adaptado.
3. La forma más avanzada de integración es aquella en que personas con discapacidad realizan deportes junto a personas sin discapacidad.”

Dentro de los puntos (1) y (2) se encuentran los Deportes exclusivos.

Dentro del punto tres se observan los Deportes inclusivos. Estos nunca serán de características competitivos.

Estos tres niveles de integración a través del Deporte no se dan como un proceso sino que se establecen de acuerdo al carácter, los objetivos y el ámbito donde se desarrolla el Deporte Adaptado. A saber:

- Deporte Adaptado Escolar
- Deporte Adaptado Recreativo
- Deporte Adaptado Terapéutico
- Deporte Adaptado Competitivo

Beneficios terapéutico-educativos

Los beneficios terapéuticos y educativos del Deporte para personas con discapacidad variarán según las características y el ámbito a llevarse a cabo.

1) Deporte adaptado escolar

Dos son los lugares donde se desarrolla: en las Escuelas Especiales y en las Escuelas Comunes. En estas últimas los alumnos con necesidades educativas

especiales (así se los denomina) se encuentran integrados a sus compañeros convencionales.

Si bien en los Establecimientos Educativos la gimnasia toma un papel predominante dentro de las expectativas de logro de la Educación Física, el aula de Ed. Física va siendo el medio correcto para que el alumno edifique las bases de la futura disciplina deportiva que realizará en algún club o institución.

Las áreas motrices a desarrollar son:

- Cualidades perceptivo motoras
- Habilidades motoras
- Cualidades condicionales y coordinativas

Los medios para poder desarrollarlas son:

- Psicomotricidad
- Recreación
- Gimnasia
- Juegos, pre-deportivos e inicio al deporte.

Esta metodología de trabajo que se realiza generalmente en las Escuelas, es aquella que luego permitirá incorporar las técnicas y el entrenamiento específico de cualquier disciplina deportiva.

Debemos pensar que la mayoría de las personas que transitan por el Deporte Adaptado Escolar son niños y adolescentes con una discapacidad genética y/o hereditaria, o adquirida en sus primeros años. Por eso es que estas pueden llegar a ser las únicas experiencias motrices de su vida.

2) Deporte adaptado recreativo

Como recreativo nació el Deporte para personas con discapacidad para luego transformarse en terapéutico. Los ámbitos en que se da son: entes estatales, plazas, Escuelas, Hospitales y clínicas e instituciones.

El deporte recreativo tiene que ver mucho con los deportes inclusivos. Son muchas veces juegos adaptados a todos los individuos que quieran participar del mismo. Tiene por objetivo el buen uso del ocio y del tiempo libre.

Muchas personas con alguna disminución se sienten marginadas y postergadas, a través de este tipo de deporte podrán distraerse y relacionarse con numerosas personas.

3) Deporte adaptado terapéutico

Se entiende al deporte como parte del proceso de rehabilitación. Entendiendo a la rehabilitación como los procedimientos médicos, psicológicos, pedagógicos y sociales que sirven para el mejor desarrollo de las capacidades de la persona con necesidades especiales.

El deporte no debe ser nunca un cúmulo de movimientos, ya que el mismo tiene sus fundamentos pedagógicos a raíz de los cuales se establecen los objetivos propios de la actividad.

Es importante decir que en el deporte y a través de la motivación que el mismo desencadena se realizan esfuerzos que muchas veces superan aquellos que se realizan durante un sesión individual de trabajo físico. Por ej.: un parapléjico comienza a practicar un deporte como el tenis de mesa de una manera recreativa y de a poco se va animando, con esfuerzo, a llegar a “pelotitas” sobre las líneas a las que antes no llegaba.

De esta manera está trabajando de una forma más exigente los oblicuos y sin darse cuenta del trabajo de fuerza ejecutado.

Antes que una persona con discapacidad comience a practicar deporte deberá haber completado su tratamiento reeducativo y de ejercicios individuales. Deberá estar sin dolores, y sin zonas inflamadas. El Deporte terapéutico comenzará lo más temprano posible pero nunca a expensas del tratamiento físico individual.

Ya vimos que el deporte mejora tanto el campo psicológico como el social; también desarrolla las capacidades perceptivo-motoras, las habilidades motoras y las capacidades condicionales y coordinativas. A todos estos beneficios se le suman los beneficios Terapéuticos:

- Contribuye a mantener y mejorar las funciones corporales ya obtenidas en su etapa de tratamiento físico individual.
- Mejora las funciones motoras, sensoriales y mentales, tanto las que se encuentran en las zona disminuidas como en la zonas no disminuidas, tratando al individuo como un ser completo.
- Estimula el crecimiento armónico y previene deformidades, y vicios posturales.

Para iniciar un Programa de Deporte Terapéutico deberemos tener conocimiento de las características generales de su deficiencia, esto nos indicará si presenta alteraciones en los mecanismos de percepción (deficiencia sensorial), en la decisión (deficiencia cognitiva o alteraciones de la personalidad) o en la ejecución (deficiencias motrices o fisiológicas). Esta información deberá completarse con las particularidades de cada individuo, ya que el alumno con discapacidad o hasta con una misma deficiencia presentan necesidades educativas diferentes en función de factores como:

- Actitud ante la discapacidad
- Grado de afectación
- Estimulación recibida
- Condiciones del entorno (familia, escuela, etc)
- Experiencias motrices anteriores
- Momento de aparición de la deficiencia.

En los hospitales, clínicas e instituciones de los países del primer mundo se ha extendido de gran manera el deporte como medio terapéutico. En España gran cantidad de hospitales tienen lo que se denomina los “Hosp.-sport”.

En Argentina a partir del año 1997 se estableció por la Ley 24.091 - Decreto 762/97. Fecha 11/08/97. Las prestaciones terapéuticas-educativas en las cuales se incluye al deporte

4) Deporte adaptado competitivo

Para hablar de Deporte de competencia para personas con discapacidad decimos que debe tener:

- UN reglamento de juego.
- Entes Internacionales y Nacionales que lo avalen.
- Un sistema de competición (local, nacional e internacional)
- UN sistema de clasificación.

Un reglamento de juego: Demás está decir que la competencia y el reglamento específico de juego se establecen sólo en los deportes exclusivos, o sea que sólo participan deportistas con un tipo de discapacidad o con similitud de patologías.

1.7 Historia, e inicio del movimiento deportivo de discapacitados (ACLIFIM) en Cuba.

Corría el año 1847 cuando el pedagogo Austriaco Klein edita un libro llamado "Gimnasia para Ciegos" en donde incluía deportes para esta población.

A fines del 1800 se realiza en Europa el primer Programa de Deportes para sordos.

Pero cuando realmente comenzó el Deporte Adaptado a personas con discapacidad fue después de la Segunda Guerra Mundial que dejó como saldo una gran cantidad de lesionados medulares y amputados entre otros.

En 1946 el Dr. Ludwig Guttman, neurólogo y neurocirujano del Hospital de Lesionados Medulares de Stoke Mandeville, implementó por primera vez el Deporte en silla de ruedas. En un principio Guttman buscaba a través del deporte restablecer el bienestar psicológico y el buen uso del tiempo libre del paciente, pero al tiempo se dio cuenta que la disciplina deportiva influía positivamente también en el sistema neuromuscular y ayudaba a la reinserción de la persona en la sociedad.

El Doctor comenzó con el tiro con arco, el basquetbol en silla y el atletismo, para luego seguir con muchos otros deportes más hasta llegar a implementar en 1960 la halterofilia.

En 1948 se realizaron los 1° Juegos de Deporte en silla de ruedas Nacionales (Inglaterra) en Stoke Mandeville. Estos Juegos pasaron a ser Internacionales cuando en 1952 se sumaron los holandeses.

Al mismo tiempo en USA el basquetbol en silla hacia furor. En 1949 en el país del norte se realizó el 1° Torneo Nacional de Basketball en silla, y se formó la N.W.B.A. (National Wheelchair Basketball Association).

En América del Sur, alrededor del año 1950, se suma al movimiento como consecuencia de la epidemia de Poliomiélitis que azotó a esta región del continente americano. Argentina no fue la excepción y a raíz de esto comenzó también las actividades en nuestro país. FITTE fue la primera institución del país en trabajar con deportistas en silla. El Prof. Mogilesky y el Prof. Ramírez fueron los iniciadores.

Corría el año 1960 cuando se realizaron en Roma las 1° Paraolimpiadas (hoy llamadas Paralimpiadas). Las mismas se realizaron inmediatamente después de la conclusión de las Olimpiadas.

El 6 de enero de 1959 el doctor Rodrigo Álvarez Cambras comienza como director del hospital Frank País, donde existían en lo que hoy es la sala C, la

de los parapléjicos, que también llamaban sala de Mielíticos, con un total de 28 camas.

Con un grupo de fisioterapeutas que regresaban al país, después de haber culminado estudios en esta especialidad, así como varias enfermeras que había tomado curso similares, comenzaron a realizar ejercicios físicos y deportivos en el patio del hospital.

En ese mismo año se inicia las prácticas de deportes en las áreas del parqueo del hospital, mejorando la superficie para los ciclos, efectuando carreras de habilidades, e instalando una red de voleibol y dos cestas de baloncesto. Se comienza con el baloncesto y algunas especialidades del lanzamiento en atletismo, practicándose por las tardes en el tablancillo de la escuela de idioma de la Lisa, cercano al hospital.

Se añade el Tenis de Mesa y comienza la preparación con varios deportes a la ve, lanzamiento de bala, jabalina, y carrera de 60 y 100 m en silla de ruedas.

Se asiste en 1971, por primera vez, a México con la delegación de compañeros limitados mielíticos, a una competencia panamericana de baloncesto, alcanzando el 5to lugar y una copa de reconocimiento .Esta delegación fue presidida por los doctores Álvarez Cambras, Hugo Martínez Sánchez, Thais Ramos Parras y el fisioterapeuta Juan C. Valdés.

En 1973 surge la Federación de Deportes den silla de rueda, con vista a realizar encuentro entre los paciente a todo lo largo u ancho del país, siendo su iniciador y presidente el doctor Rodríguez Álvarez Cambras. Ese mismo año una delegación cubana de limitados físicos motores, con fondo del estado y con la ayuda del entonase presidente de Perú, Velasco Alvarado, asiste a los IV Juegos Panamericanos por vez primera, en Lima. En estos juegos se obtuvo un 6to lugar en atletismo y 8vo en Tenis de Mesa.

En 1977 se crea la Federación Cubana de Limitados Físicos –Motores inscribiéndola en el Comité Olímpico Nacional y se nombra a los doctores Álvarez Cambra como presidente y Hugo Martínez Sánchez como secretario.

El surgimiento de la ACLIFIM ocurre el 14 de marzo de 1980 a través de la resolución

42 del ministro de justicia resultando como presidenta Ida H. Escalona del Torro.

El 23 de abril de 1983 se funda la FCDRM (Federación Cubana de Deporte y Recreación para Minusvalidos), mediante el decreto ley 54 del ministro de justicia. Su actual presidente es el Bicampeón Olímpico de Montreal 76 Alberto Juantorena Dange.

Se crea en 1992 el Departamento de Deportes para Discapacitados, responsabilidad que desempeña José M. Chang Milian; actualmente es dirigido por Eduardo Montenegro Collazo, teniendo a su cargo a la organización y la preparación de las diferentes disciplina deportivas.

En el 1993, nuevamente la federación cambia el nombre, sustituyendo las palabras Minusvalidos por discapacitados.

Mas de 15 deportes integran el programa de las tres asociaciones, el eslabón en la actualidad no es convocado, pues la celebración de juegos por asociaciones que se efectuaban anuales hasta 1999, se comenzó a desarrollar en conjunto en el 2000, en sede separada y por disciplina atendiendo a las condiciones adecuadas de las instalaciones para la mejor participación de los atletas, de igual manera se procede en las competencias municipales y provinciales de los deportes individuales, copas por disciplina, maratones, encuentros recreativos etc. Así mismo sucede con los campeonatos zonales de los deportes colectivos resultando todos clasificatorio para las Paralimpiadas

Nacionales que se celebra cada dos años que e tubo como sede en su primera cuatro ediciones a la provincia de Santiago de Cuba, permitiendo estimular y mantener una mejor incorporación de disciplina y población discapacitadas en los encuentros.

Cuba como miembro de las Naciones Unidas, garantiza la igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad; estimula y prioriza el deporte destinando los medios las instalaciones y la organización adecuada de tales actividades.

1.8 La personalidad, actividad motivacional

La psicología de la personalidad, es el estudio de la esfera motivación al del hombre. En relación con este a través del análisis de la estructura general de la actividad podemos distinguir de las necesidades y los motivo el aspecto fundamental que diferencia psicológicamente entre si a las actividades humanas, y de esta forma entrar en la esfera motivacional, en el estudio de la motivación humana.

Los elementos básicos de la motivación humana, sobre los cuales se conforman todo el desarrollo del proceso motivacional son las necesidades y los motivos.

Calos Max planteaba en la Ideología Alemana, que todo lo que hace el hombre, lo hace siempre en función de algunas de sus necesidades que el punto de partida de cualquier actividad humana es la necesidad.

La función principal de la personalidad, para autores como K. Obujowsky (1976) es su tendencia de orientación hacia el futuro. A. Maslow (1989) y C. Rogers (1982) destacan, en ese sentido, la importancia de las tendencias a la auto actualización o autorrealización (D'Ángelo O., 1999)

Al referirse a la importancia de esta construcción de futuro para la existencia social de la persona, J. Nuttin expresa que por un lado, “el hombre, más que adaptarse simplemente al mundo, busca adaptar el mundo a sus proyectos... (de otro) el proyecto de futuro introduce una cierta unidad en el conjunto de actividades que forman parte de él. Así la suma enorme de comportamientos realizados por ejemplo, en vista de la preparación de una carrera de la realización progresiva de un proyecto en la vida social, forma cierta unidad de conducta y de motivación. Cada segmento de comportamiento que se inserta en esta perspectiva de vida no es más que artificialmente aislado del proyecto de conjunto del que forma parte “(Nuttin J., 1967, pp.4-12)

La motivación en la Psicología ha alcanzado un nivel cualitativamente superior cuando se ha orientado a una concepción cada vez más integral de la conducta motivada, que siempre expresión de la personalidad portadora de motivos y necesidades.

El curso general de la actividad humana, está formada por actividades específicas de acuerdo con el motivo que las induce. Cuando estudiamos los aspectos psicológicos que caracterizan a las actividades de la personalidad, lo que se hace es penetrar en la esfera motivacional, pues toda actividad del hombre es provocada y sostenida por algo. Los elementos de base de la motivación los encontramos en las necesidades y motivos

La motivación, como proceso, constituye una orientación activa y persistente de la persona hacia determinados objetos –metas, requiere en el ámbito deportivo que el entrenador, haga buen uso de ella, tomando en cuenta todo aquellos

indicadores personales y sociales, así como situaciones que pudieran afectarla en sus componentes direccional y dinámico.

El estudio de la esfera motivacional de los deportista no solo tiene un significado cognoscitivo, sino también una gran importancia practica, para la formación de un sistema de motivo, en correspondencia con el nivel de maestría y las particularidades psicológicas individuales para la creación del estado de disposición síquicas para la competencia. Por eso la actualización de uno u otros motivos y el cambio en el nivel de motivación, se puede utilizar como procedimiento de regulación del estado psíquico del deportista durante el entrenamiento y durante la competencia.

El rasgo psicológico principal de los motivos que impulsan al hombre a dedicarse al deporte, esta en el sentido de la satisfacción provocada por la práctica de determinado tipo de deporte y que es inseparable de la propia actividad deportiva. Estos motivos tienen un carácter complejo en la misma medida de su dinámica, diversidad y profundidad. De ahí que se haga referencia a los planteamientos P. A. Rudik, quien retoma entre otros estudios los realizados por A. Z. Puni a partir de 1952.

M. Bouet(1969), considero la presencia de cinco motivaciones deportivas básicas que son :

1. La necesidad de movimiento
2. La autoafirmación.
3. La compresión de eventualidades.
4. La agresividad.
5. La afiliación.

M. Vanek y B. J. Cratty (1970) propusieron un modelo capaz de explicar las estructura motivacional en los atletas de alta calidad calificación, tanto en sus diferencias subjetivas como en sus modificaciones temporales.

T. Orrlick (1978), D. Golud (1988) y A. Escarbi (1993), se orientaron en esta dirección, refiriéndose a encontrando los motivos de participación encontrándose una serie de razones por las que se ha ingresado al deporte, entre las cuales se puede mencionar:

1. Estar en forma deportiva.
2. La competencia como meta para el desarrollo de conocimiento y destreza.
3. Formar parte de un grupo tan peculiar como el deportivo.

J. Atkinson (1957) y D. McClelland (1958), son considerados los creadores de esta teoría, afirmando que en el deporte, las personas actúan motivadas por factores estables de la personalidad como es el motivo de tratar de conseguir el éxito y evitar el fracaso.

La teoría elaborada por A. Bandura (1977), la cual estudia como los sujetos juzgan sus propias capacidades y como sus autopercepciones de eficacia se relacionan con su motivación y su conducta.

S. Harter (1978), plantea que las personas actúan motivadas por la necesidad de ser eficaces, competentes en su entorno por eso un deportista se sentirá más motivado por una actividad, cuando en ella encuentre la oportunidad de sentirse eficaz y hábil.

En la práctica pedagógica cotidiana se hallan sujetos que tienden a uno u otro tipo de motivación. Es precisamente la, la experiencia personal y social la que

desarrolla en el deportista su concepción de habilidad competitiva y de hecho, determinaran la manera de proceder que adoptara en la práctica deportiva.

Un buen entrenador debe hacer un uso eficiente de la motivación, y para ello debe conocer como funciona ese proceso psicológico. La motivación se utiliza para describir el estado de disposición, de tendencia del sujeto en relación con una tarea determinada, de esta forma se encontraran deportistas con baja, media y alta motivación.

Según I. Balaguer (1990) para que esta motivación consiga el efecto deseado, el entrenador debe poseer determinadas particularidades como son: la credibilidad, el atractivo y el poder.

La comunicación es un aspecto de gran importancia en la vida en general, y en el deporte, la calidad de la misma, tiene que ver directamente con el rendimiento y el ajuste emocional del deportista en las actividades. El hombre no puede vivir sin comunicarse con sus semejantes

Una exigencia fundamental de la actividad deportiva es la elevada actividad muscular. Si los requerimientos planteados en los entrenamientos son adecuados a las capacidades psicofisiologicas del deportista, entonces los ejercicios y acciones originan sentimientos de alegría y optimismo. Esto se debe al cumplimiento de los requerimientos y la respuesta global psicofisiologica del organismo en la carga. En estas emociones se ponen de manifiesto sensaciones de seguridad en las propias fuerzas y el deportista se siente motivado a continuar la actividad.

Hasta aquí hemos presentados enfoques teóricos acerca de la motivación que no se pueden considerar acabados, puedes admitir la critica y deben ser

enriquecido con la investigación continuada. Son solos aproximaciones del conocimiento que se complementan unas con otras, para que de alguna manera se pueda llegar a la comprensión básicas de las direcciones que pueda abarcar la motivación deportiva, y así dar la posibilidad de que los pedagogos y psicólogos realicen un proceso de intervención con racionalidad.

1.9 Deporte Adaptado a personas con discapacidad.

La actividad física cualquiera que sea su modalidad es actualmente la forma más popular de distracción. Debido en gran su gran parte, a un mayor conocimiento del valor de la ejercitación tanto en el aspecto físico como psíquico, pues proporciona al hombre satisfacción, sentimiento de libertad, olvido de problemas, liberación de tensiones, en fin. Pero en buena medida es también la consecuencia de los progresos de la ciencia y la tecnología.

Existe un sector de la sociedad para el cual el deporte significa mucho más que una simple diversión, a este pertenecen los disminuidos físicos. Para ellos el deporte es indispensable a fin de lograr la readaptación física y psicológica, significa el triunfo sobre una discapacidad, y la reintegración social.

Para el discapacitado el deporte se convierte en la fuerza motora que lo lleva a establecer el contacto social, con su práctica se siente reconocido como ciudadano y respetado en igualdad de oportunidades.

"El fin más noble del deporte para minusválidos es el de ayudarlo a restaurar la conexión con el mundo que lo rodea"

Para el disminuido físico el deporte constituye la forma natural de realizar sus ejercicios de recuperación. De esta forma, su participación en juegos y deportes adaptados les da la oportunidad de ser físicamente aptos, tener pasatiempos, ser más activos, aprender actividades para el tiempo libre y realizar convivencias positivas; con ella, se abren paso para darle primacía al

cuerpo, tener actividad pública, participar en competencias reglamentadas; así van adquiriendo protagonismo social.

Para los disminuidos físicos el deporte significa romper las barreras sociales, ya que la sociedad ve en los "buenos" el deporte de verdad y en los discapacitados el deporte de mentira.

Es mucho el terreno por recorrer en el ámbito de concienciación social en este sentido. Es decir, el deportista minusválido se siente con el derecho de que la sociedad le facilite el acceso al deporte e incluso a la competición deportiva de alto nivel, como es el caso de las Paraolimpiadas. Pero queda mucho por hacer en cuanto a la comprensión de este derecho por parte de la sociedad en general y dentro del mismo discapacitado.

Lo cierto es que el minusválido conoce el valor que tiene para él la práctica del deporte y lo demuestra con el esmero que le da a la actividad ante una competición. Al igual que cualquier hombre, hace lo posible por obtener la victoria; su triunfo se ve reflejado en la emotividad que presenta finalizado el evento, sin importar cual haya sido el resultado. Su satisfacción se ve alimentada al haber hecho el intento. Ello nos hace recordar que entre los discapacitados también hay buenos.

Al aprender un deporte, el discapacitado se hace más independiente y adquiere más libertad, fuerza y seguridad para seguir adelante. Además disminuye el estrés y, en el medio social, se siente igual a todos.

El mundo de la discapacidad ha recibido un significativo incremento de la atención profesional y social en los últimos años. Los problemas, dificultades y barreras que encuentran las personas con discapacidad han pasado a ser expuestos y analizados públicamente. Cada vez es mayor el número de personas que se incorpora a la tarea de mejorar las condiciones de vida y bienestar personal de los que tienen alguna discapacidad.

Distintos profesionales (psicólogos, pedagogos, maestros, educadores, médicos, asistentes sociales, psiquiatras, terapeutas ocupacionales, etc.) aúnan su esfuerzo de ayuda multidisciplinar en el estudio e investigación sobre

la población, en la evaluación e intervención habilitadora y rehabilitadora, y en la evaluación de los servicios prestados. Todo ello persigue un mismo fin, que es el logro de una integración comunitaria plena en todas las edades, en todos los ámbitos de la vida y en cualquier parte del mundo. Numerosas investigaciones han constatado que la práctica del ejercicio físico y el deporte en general provocan en las personas no sólo mejoras físicas, sino también psicológicas.

La actividad física adaptada y el deporte en este mismo sentido, actualmente son dos fenómenos sociales que se caracterizan por su trascendencia sobre las personas con discapacidad. El objetivo de este curso es estudiar en profundidad la discapacidad, analizar los beneficios que produce el ejercicio físico en esta población y aportar herramientas para trabajar con ellos en este sentido. Por ello se intentará dar pautas para que el profesional, ya sea maestro, educador, psicopedagogo, orientador, psicólogo, psiquiatra, trabajador social, etc. pueda analizar, planificar e intervenir en este ámbito.

Los seres humanos somos, sentimos y nos movemos diferentes unos de otros, en realidad somos personas con diferentes capacidades. Todos tenemos el derecho a la igualdad y equiparación de oportunidades (salud, educación, trabajo, transporte, recreación y deporte, etc.). Basado en estos conceptos y en el de habilitación y rehabilitación: "proceso por el cual una persona logra la integración completa a la sociedad a través de medidas médicas, educativas y sociales" se incluye el deporte como medio para alcanzar objetivos de salud psicofísica y socialización.

El deporte puede dar respuestas a diferentes necesidades:

Terapéuticas: como parte de un programa de actividad física en el tratamiento de la discapacidad.

Educativas: practicado en instituciones donde el fin es la educación integral del alumno.
Resalta las capacidades.

Recreativas: como actividad para el tiempo libre.

Competitivas: Práctica individual o grupal que requiere de entrenamiento, disciplina, superación, respeto de las reglas.

El deporte adaptado representa una gran importancia en el desarrollo personal y social del individuo que lo practica. Uno de los principales beneficios a tener en cuenta es aquel de índole psicológico.

Toda persona con alguna disminución de sus capacidades deberá enfrentar una sociedad construida sobre parámetros "normales", siendo muchas veces estos parámetros las barreras que diariamente las personas con discapacidad deberán sortear.

El deporte ayudará en un principio a abstraerse por momentos de los inconvenientes que esas barreras acarrearán; además fortalecerá su psiquis (afectividad, emotividad, control, percepción, cognición). Pero lo que es más importante es que el deporte crea un campo adecuado y sencillo para la auto-superación, busca establecer objetivos a alcanzar para poder superarse día a día y luego a partir de ellos proyectar otros objetivos buscando un reajuste permanente.

La auto-superación no sólo acarrea beneficios de índole psicológica sino también social.

De la mano de los beneficios psicológicos del deporte adaptado aparecen los beneficios sociales. Entender que todas las personas pueden practicar deportes y recibir este servicio como un bien social más, es el principio de la inserción social y por ende el primer paso hacia la integración.

1. El disminuido participa en el deporte exclusivamente en su ambiente con otros disminuidos. Esta es la forma menos avanzada de integración. Clubes para discapacitados.

2. En paso posterior en el progreso de la integración es la forma en que los Clubes Deportivos para convencionales tienen una sección de Deporte Adaptado.

3. La forma más avanzada de integración es aquella en que personas con discapacidad realizan deportes junto a personas sin discapacidad.”

El deporte es una actividad esencial para la convivencia y el divertimento, si uno de los fines de esta vida es ser felices y hacernos mejores cada día, está claro que desde todos los ámbitos: el político, el empresarial, el ciudadano, debemos fomentar e impulsar la práctica deportiva.

Si además nos estamos refiriendo a un sector desfavorecido de nuestra sociedad está claro que el deporte para discapacitados es una asignatura que debemos conocer mejor y procurar aprobar por el bien de todos.

La práctica deportiva es un importante factor de integración social, que ayuda en la rehabilitación, promueve la independencia y otorga seguridad. El deporte para discapacitados no goza del mismo reconocimiento que el deporte convencional. Sin embargo, sus defensores le atribuyen un espectáculo casi mayor que éste. Deficientes visuales, amputados, parálisis cerebrales y parapléjicos son algunos de los colectivos que tienen la oportunidad de demostrar su valía en la pista. Para todos ellos, el deporte no es sólo una manera de desarrollar su movilidad, sino que es una importante puerta de entrada a la integración social y, en ocasiones, el único camino "para aceptar que su vida, al menos en algunos aspectos, ha cambiado".

La práctica deportiva ayuda a abandonar la actitud egocéntrica, debido a la necesidad de prever las acciones del adversario. Esta anticipación conlleva el incremento en las habilidades de autonomía personal y del funcionamiento intelectual.

Desarrolla su sensibilidad social a través del aprendizaje de las reglas que rigen las normas de participación y que han de ser respetadas. En este aprendizaje de normas para todos, crece su confianza.

A nivel psicológico, contribuye a aumentar la autoestima y facilita la integración social, al crear lazos de compañerismo y solidaridad. De este modo, permite satisfacer necesidades básicas de crecimiento físico, emocional y social. ¿Cuándo es más feliz una persona? ¿Acaso cuando tiene a mano todas las comodidades y facultades? O quizá cuando más debe esforzarse para alcanzar un ideal.

CAPITULO 2 Conjunto de Actividades Físico- Recreativas y su contribución a mejorar la participación de los atletas discapacitados de la ACLIFIM, a la práctica del deporte.

2.1- Características del Consejo Popular Urbano

2.2 Análisis de los resultados del diagnóstico inicial.

2.3- Análisis del resultado de las encuestas realizadas a los profesores de recreación que trabajan con los discapacitados de la ACLIFIM.

2.4- Análisis del resultado de las encuestas realizadas a los profesores deportivos que trabajan con los discapacitados de la ACLIFIM.

2.5- Análisis del resultado de las encuestas realizadas a los delegados del Consejo Popular Urbano.

2.6- Análisis del resultado de las encuestas realizadas a los discapacitados (ACLIFIM).

2.7- Conjunto de actividades físico-recreativas.

2.8- Análisis de los resultados de la aplicación del Conjunto de Actividades Físico- Recreativas.

En la búsqueda del cumplimiento de nuestro objetivo de investigación, se impuso la necesidad de utilizar diferentes métodos de total correspondencia con nuestra problemática, determinándose como fundamental, la encuesta, resultando de vital importancia para la de la investigación.

La necesidad de determinar en los discapacitados de la Aclifim por que no participan en la práctica del deporte, fue determinada a través de la aplicación de varias encuestas a una muestra de 97, de estos, 62 discapacitados de la Aclifim, 10 delegados, 15 profesores de recreación y 10 profesores deportivos, personal totalmente identificado con la problemática motivo de estudio.

2.1- Características del Consejo Popular Urbano

La sociedad cubana actual evoluciona y se transforma a la par del desarrollo, muchos elementos se tienen en cuenta ante esta innegable realidad, la época de la informatización ha provocado cambio en el modo de vida de las personas y que estos se alejen de lo tradicional para enajenarse en ocasiones en inmundo que nos es ajeno por nuestras características identitarias y también estos elementos están presentes en nuestras comunidades rurales y mas específicamente en grupos sociales con mayores posibilidades.

Lourdes Urrutia Barroso (2006) plantea “Si bien la estructura económica y social determina el carácter de las actividades sociales humanas, ella misma es el resultado de dichas actividades”. (43,69). Entonces podemos plantear que en nuestra sociedad socialista es preciso acelerar su desarrollo para poder perfeccionar los mecanismos que conllevan al mejoramiento sustancial de las condiciones de vida de nuestro pueblo estando ello marcado en la comunidad que abordamos pues debemos recordar que cada cual piensa como vive y actúa en correspondencia con ello motivad para lograr sus propósitos.

El consejo popular urbano que tomamos para nuestro trabajo, tiene una población de 7082.

En el mismo existe una composición étnica variada pues hay diferentes razas como la blanca, la negra, además de existir diferentes creencias religiosas.

La comunidad donde radican 115 discapacitados 24 de la A.N.C.I., 62 de la A.C.L.I.F.I.M. y 19 de la A.N.S.O.C. , El estado de los solares es aceptable puesto que existe un programa para la limpieza de estos y las áreas verdes llevado a cabo por la empresa de comunales y por salud publica. En cuanto al nivel de escolaridad se puede decir que la población va alcanzando cada vez niveles superiores con los programas que tiene en practica la revolución como por ejemplo el del adulto mayor, la universalización municipal. Las principales ocupaciones y sustentos son actividades vinculadas a los servicios e industria.

El gimnasio deportivo se construyo en el año 1985 en la comunidad que abarca el centro del casco urbano. En el área existe una población longeva

donde ocurren pocos nacimientos y la población se está volviendo cada vez más vieja.

El consejo popular está estructurado de la siguiente forma:

- . 1 presidente del consejo popular.
- . 10 circunscripciones.
- . 10 delegados de circunscripciones.
- . 7082 habitantes.
- . 1558 viviendas.
- . 77 CDR.
- . 8 bloques de la FMC.
- . 72 núcleos del PCC.
- . 715 militantes del PCC.

Sostiene su identidad e integración sobre la base de necesidades como son:

- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes.
- Buscar alternativas para disminuir el número de alcohólicos y de fumadores.
- mejorar el abasto de agua.
- lograr una integración de todos los desvinculados al estudio al trabajo.
- creación de círculos de abuelos en las comunidades.

El consejo popular cuenta con los siguientes recursos:

- En la parte educacional: 2 círculos infantiles.

1 seminternado.

2 escuelas primarias.

- En la parte universitaria: Cuenta con 3 SUM

- En la parte cultural cuenta con: 1 casa de cultura.

1 cine.

1 sala de video.

- Por la parte del INDER cuenta con: 1 gimnasio deportivo

1 gimnasio terapéutico.

1 estadio municipal.

1 gimnasio Cultura física.

Tiene a demás 10 Áreas permanentes de Recreación.
Una Cancha de Deportes múltiple.

Por la parte de salud publica cuenta con: 1 policlínico “Epifanio Rojas” con una sala de rehabilitación.

10 consultorios médicos.

1 hospital “Herminio Cuervo”.

Por la parte de comercio cuenta con: 5 unidades comerciales.

3 carnicerías.

Por la parte de la gastronomía cuenta con: 1 hotel.

1 restauaran.

3 cafeterías.

Por la zona industrial cuenta con: 1 taller de confecciones ALBAS.

Por la zona industrial alimenticia cuenta con: 2 panaderías

2 dulcerías

Para comprender la psicología de esta comunidad debemos partir de los elementos planteados por Lourdes Urrutia Barroso, (2006) cuando expresó: “El desarrollo del individuo está condicionado por el desarrollo de todos los demás individuos con los que se encuentra en comunicación directa o indirecta”. (43,52).

Otros de los indicadores esta relacionado con las tradiciones culturales e ideológicas, políticas y religiosas que en los pobladores de esta comunidad ha ido sufriendo cambios muy favorables ya que se asiste a las actividades políticas, se celebra la semana de la cultura sanluisiense en honor al músico Virgilio González Solar.

2.2 Análisis de los resultados del diagnóstico inicial.

Una vez conocida las principales características de los discapacitados de la comunidad donde se encuentra ubicado en el consejo popular urbano, en el que estamos desarrollando la investigación, es muy importante partir del problema el cual nos permite conocer el principio causa-efecto y para esto debemos partir de los métodos empíricos como la observación, la encuesta y la entrevista los cuales nos brindan una información rápida para posteriormente poder poner en práctica nuestro objetivo y de esta forma ir dándole solución al problema que existe. Primeramente partimos de una guía de observación (**Ver anexo # 1**). Esta observación nos permitió conocer que de 62 discapacitados de la ACLIFIM que habitan en la comunidad, solo 21 están incorporados a la práctica del deporte, lo que representan el 33,9%, el entrenamiento solo uno comenzó y culminó en la hora establecida, dos culminaron antes del tiempo establecido, la frecuencia de los entrenamientos tres veces a la semana, en las clases observadas el profesor de deporte impartió las mismas de forma tradicional, lo que se vieron monótonas y aburridas, de ahí que estas discapacitados no estaban motivados y no fueran sistemáticos en los entrenamientos, solicitándose que se debería buscar una forma más amena para los discapacitados .

2.2- Análisis del resultado de las encuestas realizadas a los profesores de recreación que trabajan con los discapacitados de la ACLIFIM.

Objetivo: Valorar el grado de dominio que tienen los profesores a cerca de las características de las actividades recreativas que realizan a los atletas discapacitados.

Preguntas	Cantidad	Si	%	No	%
1- ¿Conoces a cerca del tipo de actividades recreativas que realizan los discapacitados?	15	10	67	5	33
2- ¿Conoces la finalidad que cumplen las actividades recreativas que realizan los atletas discapacitados?	15	4	27	11	73
3- ¿Se orientan usted por la existencia de un programa que reúne las actividades recreativas que se les ofertan a los atletas discapacitados?	15	15	100		
4- ¿Te gustan participar con ellos actividades recreativas que ofertas?	15	5	33	10	67
5 -¿Se sienten motivado por la actividad que usted realiza con estas personas?	15	3	20	12	80

Al analizar los resultados de la encuesta realizada a los profesores de recreación que trabajan con los discapacitados de la ACLIFIM del consejo popular urbano del municipio San Luis los resultados fueron los siguientes.

En la pregunta número 1, ¿Conoces a cerca del tipo de actividades recreativas que realizan los discapacitados?, podemos observar que 10 dicen que si para un 67% y 5 dicen que no para un 30%. En la pregunta numero 2 sobre si ¿Conoces la finalidad que cumplen las actividades recreativas que realizan los atletas discapacitados? 4 dicen que si para un 27% y 11 que no para un 67% lo que indica que existe un desconocimiento en cuanto a la pregunta. En la numero 3 ¿Se orientan usted por la existencia de un programa que reúne las actividades recreativas que se les ofertan a los atletas discapacitados? Podemos ver que 15 el 100% de los profesores están preparado metodológicamente. En la numero 4¿Te gustan participar con ellos actividades recreativas que ofertas? 5 dicen que si para un 33% y 10 dicen que no 67% para un podemos de sir que en esta pregunta los profesores que respondieron negativamente solamente realizan la actividad por cumplir lo orientados. En la numero 5-¿Se sienten motivado por la actividad que usted realiza con estas personas? 3 dicen que si para un 20% y 12 dicen que no para un 80% lo que de muestra que solo trabajan para cumplir la jornada laboral.

2.4- Análisis del resultado de las encuestas realizadas a los profesores deportivos que trabajan con los discapacitados de la ACLIFIM.

Objetivo: Valorar el grado de dominio que tienen los profesores deportivos a cerca de las características de las actividades deportivas que realizan los atletas discapacitados, y la sistematidad con que la realizan.

Preguntas	Cantidad	Si	%	No	%
1 ¿Le gusta trabajar el deporte con personas discapacitadas?	10	3	30	7	70
2¿Conoces de un programa Metodológico para los entrenamientos de lo discapacitados?	10			10	100

3 ¿Participa usted en las diferentes competencias para discapacitados?	10	10	100		
4- ¿Te gusta entrenar estas personas?	10	3	30	7	70
5 ¿Conoce sobre los cambios actuales de la metodología de las competencias?	10	10	100		
6- ¿Cuenta el Inder con los medios deportivos, e instalaciones para la práctica de los diferentes deportes?	10	6	60	4	40

Al analizar los resultados de la encuesta realizada a los profesores deportivos que trabajan con los discapacitados de la ACLIFIM del consejo popular urbano del municipio San Luis los resultados fueron los siguientes.

En la pregunta numero 1 ¿le gusta trabajar el deporte con personas discapacitadas? Podemos decir que 3 dicen que si para un 30% y 7 dicen que no para un 70%. La pregunta numero 2 sobre si ¿Conoces de un programa Metodológico para los entrenamientos de lo discapacitados? Los 10 profesores respondieron que no para un 100%, se pude observar que no hay una metodología de entrenamiento específico para estas personas, sus planes normales ellos plantean que se rigen por los subsistemas deportivos de los deportes negociados. En la numero 3 ¿Participa usted en las diferentes

competencias para discapacitados? Los 10 dicen que si para un 100% demostrando que solo participan por cumplir. En la pregunta numero 4 ¿Te gusta entrenar estas personas? Podemos decir que 3 dicen que si para un 30% y 7 dicen que no para un 70%. En la numero 5¿Conoce sobre los cambios actuales de la metodología de las competencias? Los 10 dicen que si para un 100%, aunque plantean que el nuevo métodos de las marcas mínima para clasificar y participar en las competencia provinciales y nacionales mata la participación de los discapacitados y que son muy generales. En la pregunta numero 6 dicen que si 6 para un 60% y 4 dicen que no para un 40% donde ellos dicen que las instalaciones la mayoría son rustica y no tienen las condiciones para trabajar con estas personas por el grado de discapacidad ya que la mayoría son en silla de rueda, no así con los medios ya que plantean que en la actualidad existen los suficientes.

2.5- Análisis del resultado de las encuestas realizadas a los delegados del consejo popular Urbano.

En el análisis realizado a los delegados, que conviven en las diferentes circunscripciones con los discapacitados podemos ver que en la pregunta numero 1 ¿Conoce usted de las actividades que el inder le brinda a los atletas discapacitados (ACLIFIM)?, podemos decir que 9 que dicen que si para un 90% y 1 dice que no que representa el 10%. En la numero 2 ¿Participa en las actividades con estas personas? Solamente 2 dicen que si para un 20% y 8 que no para un 80%, ellos plantean que tiene muchas actividades en el consejo popular. En la numero 3 ¿Piensa usted que la atención que se le brinda a los discapacitados (ACLIFIM) por parte del inder es? Los 10 delegados plantearon que si para un 100%. En pregunta numero 4 ¿Piensa usted que los discapacitados de la (ACLIFIM) están motivado hacía las actividades deportivas que se programan en la actualidad?, se puede decir que 1 dice que si para un 10% y 9 dicen que no para un 90%. Estos últimos plantean que a pesar de esta todo bien planificado, diseñado y estructurado por el inder no les interesa ya que tiene muchos problemas personales y que el tiempo no le alcanza para resolver y que no pueden perder el tiempo. En la numero 5 ¿Como ve usted la aceptación de los discapacitados (ACLIFIM) de las

actividades Físico-Recreativas? En esta pregunta los 10 dicen que regular para un 100%, ya que tan bien la falta de creatividad por parte del personal que trabajo con ellos conlleva a que la aceptación sea así.

2.6- Análisis de las encuestas realizadas a los discapacitados de la ACLIFIM.

Al analizar los resultados de la encuesta realizada a los 62 discapacitados de la ACLIFIM del consejo popular urbano del municipio San Luis los resultados fueron los siguientes.

En la pregunta numero 1 ¿Es usted atendido por el personal de INDER? Los 62 discapacitados dicen que si para un 100%. En la numero 2 ¿Realiza actividades físicas deportivas recreativas? Dicen que si 38 para un 52% y dicen que no 24 para un 38%. Donde expone que la situación económica social esta muy mala y no tiene tiempo para realizarla. En la numero 3 ¿De las siguientes actividades recreativas, seleccione cuales de ellas es/son de su preferencia? En esta pregunta los resultados fueron los siguientes:

Actividades	Preferencia	% que representa
Domino	37	59%
Juegos de Carta	1	1,5%
Ajedrez	2	3,2%
Parchis	2	3,2%
Leer	2	3,2%
Ver la televisión	8	13%
Excursiones	-	-

Campismo	5	8%
Oír Música	-	-
Ver Películas	5	8%
Pesca Deportiva	-	-
Total	62	100

En la pregunta numero 4 ¿Qué horario le parece el más adecuado para la práctica del deporte? 48 dicen que en la mañana para un 77%, 20 dicen que en la tarde para un 32,2% y 4 dicen en la noche para un 6,4%. Lo que decimos que el horario no es impedimento para que ellos realicen las actividades deportivas. En la numero 5 ¿Diga algunas preferencias sobre otras actividades que no se han mencionado en esta encuesta y que le gustaría practicar?, 58 plantearon que las de la pregunta anterior eran suficiente para un 93% y 4 dijeron que le gustaría también Viajes a la playa para un 7%. En la numero 6 ¿Conoce los cambios actuales de las competencias? Dicen que si 19 para un 31% y dicen que no 43 para un 69%, lo cual se puede observar que el desconocimiento en esta pregunta y que en las conversaciones que tuvimos relajando las encuestas con ellos plantean, que ese método por marca se limitaban de seleccionar los verdaderos talento ya que se regían por las norma internacional, y que las condiciones actuales que atraviesa el país es imposible sacar nuevos talento y se mata la calidad de las competencia, y se limita la participación masiva de las misma, muchos plantean también que las competencias provinciales carecían de condiciones. Y que no había estimulación en las mismas.

Fuendamentacion de la Propuesta

La propuesta se hizo en parte por las inquietudes, gustos y preferencia de los discapacitados de la Aclifim del Consejo Popular Urbano del Municipio San Luis, también se tubo en cuenta los propios intereses para lograr su objetivo el investigador, dónde la misma esta compuestos por Juegos de Mesa, Convesatorios, Encuentros Deportivos con otras Asociaciones participar en Exhibiciones de Deportes, Festivales Deportivos Recreativos, Ver películas Deportivas, Viajes a la playa , Juegos Predeportivos visitar instalaciones Deportivas Provinciales para asistir a los espectáculos deportivos.

Todas estas actividades físico-recreativas son fáciles y flexibles de realizar por los discapacitados ya que a pesar de su discapacidad están aptos para la actividad, deseosos de erradicar la monotonía, el aburrimiento, la pasividad en aras de mejorar su calidad de vida, pues fortalecen su salud y se arraiga el valerse por sí mismo.

Según el Dr. Martín Luther King, Jr. (1999) las actividades físicas son, por tanto, los instrumentos que estimulan y propician la participación, pero para la producción del conocimiento, que lleva a la toma de conciencia, a la interiorización del mismo. (47, 12).

Otros autores plantean que las actividades físicas son solo la punta visible del iceberg, los instrumentos de trabajo para llegar a algo más profundo: el análisis y la reflexión que propicia la construcción colectiva del conocimiento. (47,11).

Mientras que para otros las actividades físicas son una respuesta pedagógica para resolver los problemas del aprendizaje. No son la educación en sí misma, sino sólo herramientas de apoyo. (47, 12).

En esta investigación no se trata de aplicar el conjunto de actividades físico-recreativas para hacer entretener a los discapacitados que forma parte del Consejo Popular Urbano, Se trata de algo mucho más profundo y complejo: Comprender el lugar y el valor de estas actividades se propone devolver a los discapacitados el protagonismo y la palabra, estimular la conciencia crítica, la adaptación activa a la realidad, la capacidad de ser un agente de cambio y de construir sus conocimientos acerca del mundo para transformarlo por lo que de esta forma se está contribuyendo a garantizar una mejor calidad de vida a estas personas, pues la elaboración de nuevas concepciones que respondan no solamente a las necesidades de la época actual, sino también a las características de nuestro desarrollo histórico y la idiosincrasia de nuestra población, es una tarea urgente. De ahí, que la participación ha sido uno de los temas en que más se viene insistiendo.

Estas, son tan útiles por su eficacia para crear un clima de cooperación, participación y análisis en la planificación de actividades físicas que contrarresten el sedentarismo acorde a su estado de salud, para contribuir al mantenimiento de una psiquis y un cuerpo verdaderamente activo, pues conocer al discapacitado significa ser receptivo ante sus necesidades y posibilidades, dar confianza y seguridad para brindarle así un mejor espacio de realización personal.

Esta propuesta tiene características peculiares ya que son por Baterías, y opcionales las cuales fueron confeccionadas por diferentes días de la semana, donde el profesor de recreación las tendrá en cuenta para anexarlas a la planificación de sus diseños recreativos o Proyecto Recreativos.

2. 7 CONJUNTO DE ACRIVIDADES FISICO-RECREATIVAS.

El conjunto de actividades físico-recreativas que propusimos para nuestro trabajo tiene el siguiente:

Objetivo: Facilitar el Conjunto de actividades físico-recreativas para la participación de los discapacitados de la ACLIFIM hacia la práctica del deporte mediante, actividades físico- recreativas de sus preferencias.

.

Batería: 1” SOLO TU PUEDES” (Lunes, Miércoles, Viernes)

Domino..... Individual (28 Fichas).

Ajedrez.....Por pareja (2vs2).

Rehabilitación..... Individual.

Conversatorio..... Individual o en grupo.

Juegos Predeportivos.....Individual o en grupo.

(Baloncesto1vs1, Tenis de Mesa y Voleibol Sentado)

.Juegos de Mesa.....Individual y en Grupo

(Dama Española y Polonesa, Parchi, Carta)

Batería: 2 “TU ERES LA ESPERANZA” (Martes, Jueves, Sábados)

Domino..... Por pareja (54 Fichas).

Rehabilitación.....Individual.

Conversatorio.....Individual o en grupo.

Ver exhibiciones de diferentes deportes.....Individual o en grupo.

Intercambios con Glorias del deporte..... Individual o en grupo.

.Juegos de Mesa.....Individual y en Grupo

(Dama Española y Polonesa, Parchi, Carta)

Batería 3 “CONFIA EN TI” (Lunes, Viernes, Domingo).

Ver películas deportivas..... Individual o en grupo.
Conversatorio.....Individual o en grupo.
Ajedrez.....En pareja.
Rehabilitación.....Individual.
.Juegos de Mesa.....Individual y en Grupo
(Dama Española y Polonesa, Parchi, Carta)

Batería: 4 “SOLO TU VENCERAS, HAZLO Y VERAS”

Esta batería la podrás ofertar en los meses de verano intercalando con las otras.

Campismo.....En grupo.
Caminata.....En grupo
Visitar Museo.....En grupo.
Viajes a la playa.....En grupo.
Ver eventos Deportivos Provinciales.....En grupo.
Festivales Deportivo Recreativos para Discapacitados.....En grupo.
Encuentros Deportivos entre Asociaciones.....En grupo.
Exhibiciones de Deportes Negociados con las Asociaciones.....En grupo.
(Baloncesto, Atletismo, Ajedrez, y Judo)
Conversatorio con las tres Asociaciones.....En grupo.

2.8- Análisis de los resultados de la aplicación del Conjunto de Actividades Físico- Recreativas.

El Conjunto de Actividades Físico-Recreativas aplicado fueron fundamentalmente de animación, siendo un instrumento útil para despertar nuevos intereses en las personas discapacitadas de la ACLIFIM a la práctica del deporte e incentivar en los profesores de Recreación la aplicación de estas en sus diseños recreativos, las cuales las hace más amena y entretenidas.

También nos facilitó este trabajo poder instrumentar determinadas baterías por las preferencias de los discapacitados en la encuesta y que el profesor de Recreación lo llevara dentro de su planificación.

Después de aplicarse todas las Baterías del Conjunto de Actividades Físico- Recreativas pasamos a analizar el estado de opinión que tenían las personas discapacitadas de la Aclifim pertenecientes al Consejo Popular Urbano, municipio San Luís, así como del profesor de Recreación y Deporte sobre el tema.

Primero realizamos una guía de observación (**Ver Anexo 2**), en la que se pudo apreciar que:

Este conjunto de actividades físico-recreativas que selecciono su conformación por batería, se llevo a cabo por primera vez en nuestro municipio, y pudimos constatar que los resultados fueron favorable ya que de los discapacitados de la Aclifim se fueron incorporando a la practica del deporte, anteriormente solo estaban incorporado un 21 discapacitado para un 33,9% de los 62 existentes y después de aplicar este conjunto de actividades deportivas-recreativas aumento a 38 discapacitados para un 67% incorporándose 17 mas.

- ✓ De 62 discapacitados de la ACLIFIM, se incorporaron 17 discapacitados para un 67%, 5 no se incorporan por problemas como, cuidan de sus nietos, 7 no les gusta el deporte 9 no les interesa la actividad 3 no respondieron nada y quedando como incorporado matrícula de 38.
Ver gráfico # 1.
- ✓ Características psico – motoras de los discapacitados de la Aclifim: Se observaron más dinámicos a la hora de realizar los entrenamientos y más entusiastas.
- ✓ Los entrenamientos impartidas por el profesor: Se observaron más motivadas, dinámicas y el se sentía más seguro de sus habilidades y conocimientos a impartir.

En la entrevista realizada al profesor de Deporte que imparte sus entrenamientos a los discapacitados plantea que: **Ver tabla # 1.**

- ✓ Adquirió nuevos conocimientos al ponerse en práctica cada una de estas Baterías por parte del profesor de recreación.
- ✓ Sus entrenamiento las hizo más creativas y entusiastas, pues estas le ayudaron a planificar sus clases con mayor fluidez y precisión a la hora de la auto preparación.
- ✓ Se familiarizó más con estas personas discapacitadas al conocer sus historias vividas.
- ✓ Aprendió a tomar nuevas decisiones al poner en práctica estas Baterías.
- ✓ Ayudó a consolidar valores como: la responsabilidad, la solidaridad, la honestidad y la honradez.

Además el Sectorial Municipal de Deportes ha considerado el presente trabajo como de gran utilidad para en el municipio San Luís, con el objetivo, de mejorar la participación de los discapacitados de la Aclifim a la práctica del deporte y para ello hemos diseñado las siguientes tareas:

- Resultó de interés por parte del Director Municipal del INDER desarrollar talleres metodológicos para capacitar a estos profesores de Deporte, Recreación, Cultura Física, Lic., o no Lic., en cada una de las Escuelas Comunitarias, que trabajan con los discapacitados para contribuir con esto a una mejor participación en las diferentes actividades que se realizan con los mismos, logrando a su vez mayor incorporación la práctica del deporte de estas personas.

Conclusiones.

1. Con el análisis de las concepciones teóricas queda demostrada la vital importancia que tiene la incorporación a la práctica del deporte de los atletas discapacitados de la ACLIFIM del Consejo Popular Urbano del Municipio San Luis
2. Al aplicar el diagnóstico inicial se detectó que los atletas discapacitados de la ACLIFIM del Consejo Popular Urbano del Municipio San Luis presentaban poca participación hacia la práctica del deporte.
3. El conjunto de actividades físico- recreativas orientada hacia los atletas discapacitados de la ACLIFIM del Consejo Popular Urbano del Municipio San Luis, con una estructura sencilla, flexible, con carácter variable; sobre la base de métodos contemporáneos, en especial el diseño por baterías
4. El Conjunto de Actividades Físico- Recreativas resultó un instrumento útil para incorporar a los discapacitados a la práctica del deporte del Consejo Popular Urbano, municipio San Luís.

Recomendaciones.

1. Sugerimos hacer extensivo este estudio a otras Asociaciones del Municipio.
2. Que se sistematice la utilización del Conjunto de Actividades Físico-Recreativas en el Consejo Popular Urbano, del Municipio San Luís.

BIBLIOGRAFÍA

- Alekseev, A. V. (1991 b). ¡A superarse!. Regulaciones del estado psíquico. Ed. Vneshtorgizdat, p.61.URSS. Moscú
- AGAMEZ, Triana Juliette y otros. Resumen Primer informe de avance “Sentido del cuerpo para la persona con discapacidad de la locomoción en la ciudad de Manizales”. Revista Anfora. Universidad Autónoma de Manizales, Enero - Julio 1998.
- Asociación Colombiana de Fisioterapia, Folleto de promoción XVII Congreso de Fisioterapia, Santafé de Bogotá, 1998.
- BORYSENKO, J. 1998. Como alcanzar el bienestar físico y emocional mediante el poder de la mente. __ Colombia: Ed. Norma.
- Betancourt, L. (1991). Atletismo en el ámbito escolar y deportivo. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba. 187p.
- BROWN, Jaine. Hombre y movimiento. Principios de educación física. Ed. Dogma. Barcelona 1a edición, 1992.
- BRUNER, Gerome. Realidad mental y mundos posibles. Ed. Gedisa. España, 1998.
- Castellanos, José María y Suárez, Sofía Consuelo. Rehabilitación y Educación Física. Editorial Ariel LTDA, Bogotá – [Colombia](#), 1985. 149 pág.
- Courbariaux, B. Sistema de Clasificación para el Jugador de Baloncesto en Silla de Ruedas. IWBF, 1992. 36 pág.
- Ceballo. J. (2003) Universalización de la Cultura Física. Libro electrónico.
- CASIMIRO, A. J. 2001. El acondicionamiento físico como fuente de educación, salud y rendimiento. __ Alemania: Ed. Universidad de Alemania.
- Curso de formación de trabajadores sociales. Selección de lecturas sobre sociología y trabajo social. / Teresa Muñoz Gutiérrez... [et. al], 2006. __ La Habana: Ed.

- Deportes. __ 162 p.
- Ciencias Sociales, 1982. __ 120 p.
- LUIS, A. (1988). Aproximación histórica al estudio de la geografía del ocio.
- I MELENDEZ, N. (1986). Calidad de vida y tiempo libre. En: Foro de Calidad de vida .Puerto Rico.
- ESTEVEZ CULLELL, MIGDALIA. Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia González Terry. 2004. La investigación científica en la actividad física: su metodología. __ La Habana: Ed. Deportes. __ 318 p.
- GUERRERO GUTIERRES, SANTOS. Algunos aspectos de la historicidad de la Recreación en Cuba. __ [s.l] : Ed. INDER. __ 58 p.
- LUTHER KING, MARTÍN. 1999. Técnicas de participación. Equipo de Educación Popular del Centro Memorial. __ La Habana: Ed. Caminos. __ 123p.
- SANCHEZ ACOSTA, MARIA ELISA. Matilde González García. 2004. Psicología general y del Desarrollo. __ La Habana: Ed. Deportes. __ 177p.
- Tiempo libre y personalidad. / Eulogio Rodríguez Millares... [et.al]. __ La Habana: Ed.
- Ciencias Sociales, 1982. __ 120 p.
- URRUTIA BARROSO, LOURDES DE. Sociología y Trabajo social aplicado. __ La Habana: Ed. Deportes. __ 269 p.
- del Río, José Antonio. Libro: "Metodología del Baloncesto". Editorial Paidotribo. Año: 1992.
- Frogley, Michael. Revista: Basketball News Magazine. Artículo: "Ejercicios físicos para básquetbol en silla de ruedas". Universidad de Michigan. Año: 1996.
- Gomelski, Alexander. Libro: "Baloncesto: La Dirección del equipo". Editorial: Hispano-europea. Año: 1984.
- Lopategui Corsino, E . Web: <http://www.home.coqui.net/elopatg> . "Desarrollo de la fortaleza Muscular: Cual es el mejor método". Año: 1999

- Raimondi, Pablo. "Cinesiología y Psicomotricidad". Editorial Paidotribo. Año: 1997. Reglas oficiales del Básquetbol en silla de ruedas 1998-2002. I.W.B.F.
- Zucchi Daniel German. "El parapléjico en el entrenamiento de básquetbol en silla de ruedas Iª Parte". Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Año 6 N° 29. Año: Enero 2001. <http://www.efdeportes.com>
- Filatov, V.I. (1975). Entrenamiento emotivo evolutivo. Ed. Pueblo y Educación. C. de la Habana. Cuba
- Guyton, A. C. (1975). Tratado de Fisiología Médica. Editorial Revolucionaria. 4ta. edición. C. de la Habana. Cuba.
- Guyton, A. C. (1985). Tratado de Fisiología Médica. Editorial Revolucionaria. Sexta edición. C. de la Habana. Cuba.
- Harre, D. (1989). Teoría del entrenamiento deportivo. Editorial Científico Técnica. La Habana, Cuba. 395p.
- Harre, D. y Diettrich (1973). Teoría del entrenamiento deportivo. Berlin, RDA.
- López, G. F. (2003). Metodología para el entrenamiento en atletas discapacitados. Tesis de Licenciatura. ISCF de Villa Clara. Cuba.
- Molnar (2006). Planificación del entrenamiento deportivo para discapacitados. Ed. Gumnos, España.
- Nedler, G.P. (1982). Tiflogía. Ed. Ciencia y técnica. C. de la Habana. Cuba
- Pedagogía, (1988). Trabajo de Colectivo de Especialistas del Ministerio de Educación de Cuba bajo la dirección del Instituto Central de Ciencias Pedagógicas. Primera reimpresión. Pag. 29. Editorial Pueblo y Educación
- Pérez Pérez, J.L. (1994 b). La Maestría Pedagógica: sus vínculos con el perfeccionamiento del trabajo de los entrenadores de Atletismo con los discapacitados. II Premio Anual de Educación Física. Ed. Centro de Información Científica. UCLV. Villa Clara. Cuba

- . Pérez, J.; González, S.; Mendoza, C. (1989). La personalidad y su psicología. Santa Clara. Universidad Central de Las Villas. Ed. Centro de Información Científica. UCLV. Villa Clara. Cuba
- Schmidtbleicher, D. (1992). Entrenamiento para eventos de fuerza. In Comí, P. V. Ed. Strength and Power in Sport. Blackwell Oxford. London. England.
- QUEVEDO, Emilio. Salud y sociedad. Ed. Zeus Asesores. Antioquia, 1995.
- . Editorial Stadium, [Buenos Aires](#) – Argentina, 1985. 355 Pág.
- Junco Cortés, Norah. Educación Física para Niños con Necesidades Educativas Especiales. Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación, La Habana- [Cuba](#), 1997. 68 pág.
- Linares, Pedro. Fundamentos Psicoevolutivos de [la Educación Física Especial](#). Segunda [edición](#), [Universidad](#) de Granada, [España](#). 1994.
- Peralta, Héctor. Educación Física, Deportes y Recreación para personas en silla de ruedas. Editora Géminis, Colombia, 1985. 102 pág.
- Riera, Joan. Introducción a la [Psicología](#) del Deporte. Editores Martínez Roca, S. A. Barcelona- España, 1985. 189 pág.
- Memorias del Congreso Panamericano de Educación Física. [Quito Ecuador](#), 2006.
- Memorias del [Seminario](#): Integración Social del niño y adultos con discapacidad. Asociación Panameña de deportes sobre silla de Ruedas, Coclé, 1997. 15 pág.
- Reglas Oficiales del Baloncesto. Ediciones J.R. Bernal. F.I.B.A., 1994-1998. 207 pág.
- Regla Oficiales de Baloncesto. IWBF, 1998.
- Zucchi Daniel German. “El parapléjico en el entrenamiento de básquetbol en silla de ruedas Iª Parte”. Lecturas: Educación Física y

Referencias Bibliográficas

1- Salud vs. Sedentarismo 1988: Rubarcaba Ordaz Luis. La Habana: ed. Deportes. p. 2

2- Orientaciones Metodológicas de de educación física para discapacitado: Bárbaro García. La Habana: ed. Deportes 2005. p. 84

Anexo 1

Guía de observación.

Objetivo: Analizar las principales particularidades de los discapacitados de la (ACLIFIM) mediante una guía de observación.

Aspectos a medir:

1. Cantidad de discapacitados de la Aclifim esta incorporado en el entrenamiento.
2. Si el entrenamiento empieza y termina en la hora establecida.
3. Asistencia y permanencia de los discapacitados.
4. La frecuencia en la semana en la que realizan los entrenamientos.
_____ Tres veces a la semana _____ Todos los días
5. Recursos que utilizas el profesor deportivo en los entrenamientos.
6. Es permanente la asistencia de los discapacitados de la Aclifim la los entrenamientos:
_____ Si _____ No _____ a veces
7. Se incorporan de forma periódica los discapacitados de la Aclifim a los entrenamientos.

Anexo # 2

Guía de observación a las personas discapacitadas de la Aclifim incorporado a los entrenamientos impartidos por el profesor de Deporte.

Objetivo: Valorar la incorporación de los discapacitados de la Aclifim, así como la forma en la que reciben sus clases.

1. ¿Cuál es la matrícula de los discapacitados al entrenamiento?
2. ¿Qué características psico - motoras tienen estos discapacitados integrados al entrenamientos.
3. ¿Qué características tienen las clases impartidas por el profesor de deporte?

Tabla # 1

Opiniones más significativas de la entrevista realizada a los profesores de Deporte, y Recreación después de aplicar el Conjunto de Actividades Físico- Recreativas.

- Adquiero nuevos conocimientos.

- Mis clases las hago más creativas.

- Me familiarizo más con estas personas discapacitadas.

- Aprendo a tomar decisiones.

- Ayuda a consolidar valores como: la responsabilidad, la solidaridad, la honradez y la honestidad.

Gráfico # 1

Total de Discapacitados antes y después

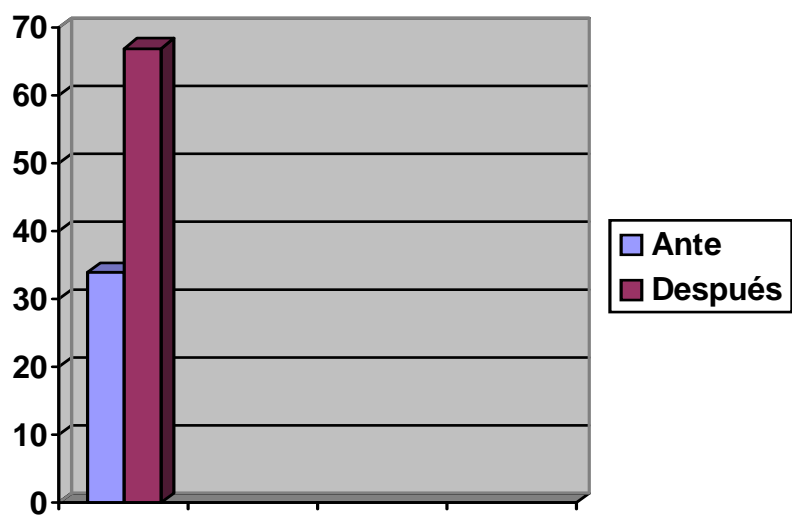
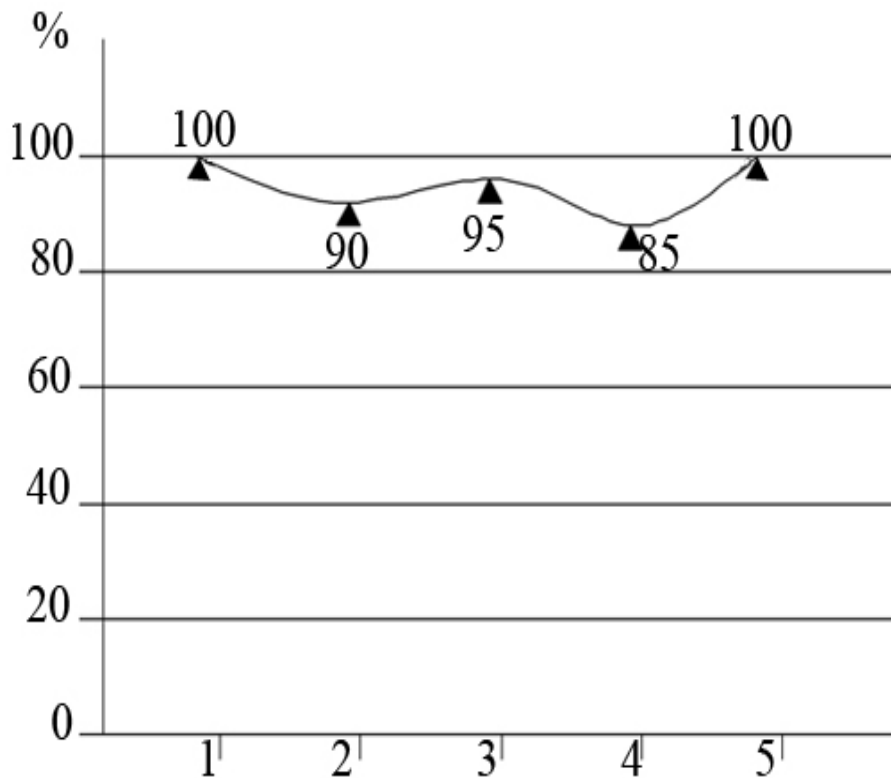


Gráfico # 2

Resultados más significativos obtenidos después de aplicarse el Conjunto de Actividades Físico- Recreativa planteados por los discapacitados de la Aclifim entrevistados.



Leyenda:

- 1- Nos sentimos más motivados.
- 2- Nos familiariza más dentro del grupo.
- 3- Nos estimula el auto estímulo dentro del grupo.
- 4- Contribuye a perder el miedo escénico.
- 5- Nos ayuda a despertar nuestros intereses con respecto a las actividades que se realizan en los entrenamientos.

ANEXO 3

Pro tocológico de Encuesta a Profesores de Recreación.

Estimado encuestado solicitamos de usted el más solidario apoyo para dar respuesta al presente cuestionario, ya que con ello está ayudando al desarrollo exitoso de nuestra investigación.

Objetivo: Valorar el grado de dominio que tienen los profesores de recreación a cerca de las características de las actividades recreativas que realizan a los atletas discapacitados.

CUESTIONARIO

1- ¿Conoces a cerca del tipo de actividades recreativas que realizan los discapacitados?

SI_____

NO_____

2- Conoces la finalidad que cumplen las actividades recreativas que realizan los atletas discapacitados son:

SI_____

NO_____

3- Te gustan participar en actividades recreativas que usted oferta
_____SI _____NO

4- Se orientan usted por la existencia de un programa que reúne las actividades recreativas que se le ofertan a los atletas discapacitados.

_____SI

_____NO

5- Se sienten motivado por la actividad que usted realiza con estas personas.

SI_____

NO_____

ANEXO 4

Pro tocólogo de Encuesta a Profesores de Deporte.

Estimado encuestado solicitamos de usted el más solidario apoyo para dar respuesta al presente cuestionario, ya que con ello está ayudando al desarrollo exitoso de nuestra investigación.

Objetivo: Valorar el grado de dominio que tienen los profesores a cerca de las características de las actividades deportivas que realizan los atletas discapacitados, y la sistematidad con que la realizan.

CUESTIONARIO

1- ¿Le gusta trabajar el deporte con personas discapacitadas?

SI_____

NO_____

2- ¿Conoces de un programa Metodológico para los entrenamientos para discapacitados?

SI_____

NO_____

3- Participa usted en las diferentes competencias para discapacitados.

SI_____

NO_____

▪ ¿Te gusta entrenar estas personas?

SI_____

NO_____

5- ¿Conoce sobre los cambios actuales de la metodología de las competencias?

SI_____

NO_____

De contestar positivamente que opina al respecto.

_____.

6- ¿Cuenta el Inder con los medios deportivos e instalaciones para la practica de los diferentes deporte?

SI_____

NO_____

ANEXO 5

Pro tocológico de Encuesta a los Delegados.

Estimado encuestado solicitamos de usted el más solidario apoyo para dar respuesta al presente cuestionario, ya que con ello está ayudando al desarrollo exitoso de nuestra investigación.

Objetivo: Valorar el grado de dominio que tienen los delegados a cerca de las de las actividades físico-recreativas que realizan los atletas discapacitados en su circunscripciones.

CUESTIONARIO

○ ¿Conoce usted de las actividades que el inder le brinda a los atletas discapacitados (ACLIFIM)?

SI _____ N) _____

2- ¿Participa en las actividades con estas personas?

SI _____ NO _____ A veces _____

3- ¿Piensa usted que la atención que se le brinda a los discapacitados (ACLIFIM) por parte del inder es :

Buena _____ Regular _____ Mala _____

4- ¿Piensa usted que los discapacitados de la (ACLIFIM) están motivado hacía las actividades deportivas que se programan en la actualidad?

SI _____ NO _____

De responder negativamente diga por que.

5- ¿Como ve usted la aceptación de los discapacitados (ACLIFIM) de las actividades deportiva Recreativas?

Buena _____ Regular _____ Mala _____

ANEXO 6

Pro tocológico de Encuesta a los discapacitados de la ACLIFIM.

Estimado encuestado solicitamos de usted el más solidario apoyo para dar respuesta al presente cuestionario, ya que con ello está ayudando al desarrollo exitoso de nuestra investigación.

Objetivo: Valorar el grado de dominio que tienen los discapacitados sobre las actividades físico- recreativas de que se le oferta esperamos su mas fiel colaboración.

1. ¿Es usted atendido por el personal de INDER?

SI _____ NO _____

2. ¿Realiza actividades físicas deportivas recreativas?

SI _____ NO _____

3. De las siguientes actividades recreativas, seleccione cuales de ellas es/son de su preferencia.

Juegos Tradicionales__ Juegos predeportivos__

Domino__ Ajedrez_____ Parchi_____

Juego de Carta_____ Leer_____ Ver la televisión _____

Pesca deportiva__ Oír Música_____ Excursiones_____

Campismo_____ Ver Película_____ Otras_____

4. ¿Qué horario le parece el más adecuado para la práctica del deporte?

Mañana__ Tarde__ Noche__

5. ¿Diga algunas preferencias sobre otras actividades que no se han mencionado en esta encuesta y que le gustaría practicar?

6. ¿Conoce los cambios actuales de las competencias?

SI _____ NO _____

