

Universidad de Cienfuegos

“Carlos Rafael Rodríguez”

Facultad: Cultura Física

Plan de actividades deportivas recreativas para elevar la motivación por la práctica del Béisbol de los niños del Consejo Popular Las Minas.

Autor(es): Lic. Carlos Emiliano Stuart Jauregui

MSc. Arays Hernández Garay

MSc. Armando Pérez Leyva

E-mail: ahernandez@ucf.edu.cu

aperez@ucf.edu.cu

Curso 2010 - 2011

SINTESIS o Resumen.

En Cuba, la recreación la conforman una matizada gama de actividades, de las cuales el individuo puede optar en razón de sus intereses, expresados individualmente, lo que hace que la actividad seleccionada, se fije de acuerdo a las capacidades y habilidades del mismo. Esto Lleva implícito en sus objetivos, que los intereses individuales se correspondan con las necesidades del desarrollo socioeconómico.

En las condiciones del socialismo, la recreación deviene un problema práctico concreto, se le da una satisfacción a las necesidades recreativas de la población y en un sentido más general al relevante papel que el partido y el estado conceden al correcto empleo del tiempo libre como elemento importante en la formación integral de la personalidad del hombre nuevo.

Después de analizado lo anteriormente expuesto y de percatarnos que las Minas, no contaba con una oferta de actividades recreativas para la población, por lo que decidimos realizar un plan de actividades deportivo recreativo teniendo en cuenta los gustos y preferencias, para que los niños pudieran elevar la motivación por la práctica del Béisbol, debido a que las instalaciones deportivas de este deporte se encuentran enmarcadas en dicho Consejo Popular.

Para la realización de dicha investigación se utilizó una muestra de 104 pobladores, de ellos 67 habitantes comprendidos entre las edades entre 10 y 12 años, a los cuales se le aplicaron técnicas investigativas como: observación, encuesta y entrevista, lo que nos permitió obtener los resultados de dicha investigación, pudiendo arribar a conclusiones significativas para la misma.

INTRODUCCIÓN:

La recreación comunitaria se evidencia como una propuesta novedosa para dinamizar el desarrollo de nuestra ciudad, a partir de la debilidad de procesos recreativos de carácter estructural, la escasa motivación y la pobre programación no acorde con los intereses de los niños provoca junto a otros factores un estado de insatisfacción recreativa que por su envergadura puede ser considerado de nivel social.

La recreación como fenómeno cultural, social y ambiental al formar parte de la vida, está vinculada por tanto a las relaciones sociales. El concepto recreación surge como una necesidad debido a que la complejidad creciente de la vida moderna exige que recreación y trabajo se complementen, a fin de que el individuo pueda rendir una fructífera jornada de trabajo sin que tenga que agotarse física y mentalmente. Como su nombre indica, esta diversión recrea energías del músculo y del cerebro, mediante el oportuno descanso proporcionado por una actividad que será beneficiosa aun mas cuanto se aparte de la obligación diaria

La palabra recreación significa en latín: recreativo y significa restaurar y refrescar la persona. Tradicionalmente la recreación se ha considerado ligera y pasiva y mas como algo que repone al individuo del peso del trabajo. No obstante, hoy en día se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividades agradables, socialmente aceptables que nos lleven a una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante el ocio, en el cual el participante voluntariamente se involucra con actitudes libres y naturales y de la cual se deriva una satisfacción inmediata.

Nosotros entendemos que la recreación no es algo que pertenezca a grupos privilegiados, todo lo contrario es derecho de todos los seres humanos. Claro destacando que la recreación en todos los seres humanos no se confronta de la misma forma ya que la misma tiene que ver con las costumbres, característica, idiosincrasia, modo de vida, modo de hablar, alimentándose, etc. Influye además la historia de cada pueblo, nación, comunidad, rasgos, socio demográficos que posean y todo esto determina el modo de recrearse.

La estructura de la Recreación desde el punto de vista del individuo se traduce en el tiempo por la realización de actividades con aceptación, no obligatorias uso de acuerdo al sexo, edad, estado civil, intereses, medio donde se desarrolla o vive, nivel escolar, sector poblacional y situación socioeconómica.

Esta actividad apunta hacia un desarrollo humano, se enfoca de manera más heterogénea y rica, de forma tal que satisfaga a todos, o al menos a la mayoría. Ella encierra diversas alternativas que van desde el ocio, la diversión y el entretenimiento hasta otras en las cuales se disfruta mediante el aprendizaje, el conocimiento,

la creación artística, la instauración y el desarrollo de nuevas relaciones interpersonales, las practicas deportivas entre otras.

En estos momentos se hace cada vez más necesario orientar la recreación hacia prácticas que sean saludables, útiles y fieles exponentes de lo mejor de la cultura cubana. Investigaciones sobre la recreación física han tenido un fuerte impacto en los campos de reducción del estrés y la medicina mente/cuerpo puesto que han estado probando además de reducir el estrés, bajar la presión sanguínea, regular la frecuencia cardiaca e incluso retardar el proceso de envejecimiento, entre otros beneficios.

Por lo antes expuesto y las revisiones bibliográficas desarrolladas respecto a dicho tema se trazó el siguiente

PROBLEMA CIENTIFICO

¿Provocará un plan de actividades deportivas recreativas elevar la motivación por la práctica del Béisbol de los niños del Consejo Popular Las Minas?

El **objetivo** de la investigación es: Implementar un plan de actividades deportivas recreativas para elevar la motivación por la práctica del Béisbol de los niños del Consejo Popular Las Minas

Dada esta posición se defiende como **hipótesis**:

Si se aplica un plan de actividades deportivas recreativas se elevará la motivación por la práctica del Béisbol de los niños del Consejo Popular Las Minas

Variables de la investigación.

Variable Independiente: plan de actividades deportivas recreativas

Variable dependiente: motivación por la práctica del Béisbol

DESARROLLO

El concepto de recreación se entiende si pensamos que desde el principio, hombres y mujeres han estado sujetos a diversos tipos de presiones que con el tiempo crean cansancio y por ende, desánimo. Es por ello que las personas han buscado maneras de escapar de las presiones del diario vivir y darse espacios en los que puedan descansar y disfrutar. La Real Academia Española define recreación como acción y efecto de recrear y como diversión para alivio del trabajo. Además, encontraremos que recrear significa divertir, alegrar o deleitar. En términos populares a esta diversión también le llamamos entretención.

Según esa definición, recrearse necesariamente debe incluir la diversión o el pasarlo bien, con el objetivo de distraerse de las exigencias, especialmente laborales y así conseguir un alivio necesario para conllevar nuevamente, otra etapa de responsabilidades, con energías renovadas que permitirán un mejor resultado de ellas.

La recreación se asocia también con el factor intelectual y educativo. Investigaciones han demostrado que los niños aprenden mucho más en ambientes relajados, sin presión. Es por ello que la recreación es fundamental para el desarrollo intelectual de las personas. A la vez, el recrearse proporciona en sí, una forma de aprendizaje, a través de experiencias propias y de la relación de la persona con el exterior.

Finalmente, es importante saber que la recreación es voluntaria, ya que cada persona es diferente y por ende, se recrea como considere necesario. Por eso también se dice que las actividades recreativas son tan numerosas como los intereses de los seres humanos. Algunas de las áreas de la recreación son: la difusión, el arte, la cultura, la música, el baile, la lectura, el servicio a la comunidad, los deportes, los juegos y la vida al aire libre, entre otras.

Entre otras teorías que trata la Psicología, vamos a abordar el tema de la Motivación en el Deporte, sin intentar ahondar en demasía en un tema tan amplio como importante.

"La motivación es el factor o conjunto de factores que intervienen como causa de la conducta o móvil de la acción" (Diccionario Enciclopédico Universal). Escartí y Cervelló (1994) explican que es la dirección del comportamiento humano y la energía con la que nos empleamos en una conducta. Existen motivaciones primarias como el hambre, la sed o la sexualidad, que nos impulsan a actuar. Los seres humanos somos conscientes de estas necesidades que nos invitan a actuar, y aunque son innatas, las formas de satisfacerlas o inhibirlas, se aprenden.

La motivación es la fuerza que arrastrará al niño en su adquisición de nuevos conocimientos. El proceso de aprender requiere un esfuerzo personal y el niño sólo se involucrará si descubre una razón para hacerlo. La motivación es la capacidad de encontrar, una razón por la cual merezca la pena el esfuerzo.

Cuando el niño se acerca aún deporte lo puede atraer la posibilidad de obtener logros, autorealizarse, divertirse, la necesidad de interrelacionarse, entre otras razones. Además de ver qué motiva a niños y jóvenes a iniciarse en un deporte, es importante valorar si la actividad se hace motivada en general. En este caso el niño puede desarrollar algunas formas de comportamiento provechosas como hábitos y habilidades. En estas etapas es necesario motivar las clases alejando la monotonía de los entrenamientos. Debe propiciarse la creatividad en cada sesión realizando actividades que estimulen la participación activa del alumno. El deportista debe ser sujeto y objeto de este proceso pedagógico.

Dicha participación se hará más interesante, si el niño se siente realmente motivado, en la medida que la clase de respuesta a sus necesidades espirituales y de movimiento, de descubrir, de relacionarse y esté en correspondencia con el nivel de desarrollo físico por él alcanzado. De la motivación tiene que valerse el profesor para lograr un estado psíquico favorable en su clase. En el área deportiva debe predominar una atmósfera agradable, en la cual todos los alumnos trabajen gustosamente, con energía, y alegría toda la clase.

Cuando los niños llegan al área deportiva donde se desarrollará la clase, por lo regular acaban de salir de clases de otras asignaturas, donde han permanecido sentados en el aula por un espacio de tiempo prolongado y donde han estado realizando fundamentalmente un trabajo intelectual. Están aún influidos por estas vivencias, pensando en sus experiencias, éxitos o fallos u ocupados en sus propios problemas. Prácticamente puede decirse que cada atleta llega al área en un estado de sensación especial, con ideas y pensamientos particulares. Estas situaciones provocan que los niños no se encuentren en el estado psíquico y funcional adecuado que la clase de entrenamiento deportivo requiere, lo cual determina la necesidad de cambiar dicho estado en un plazo de tiempo corto mediante actividades que concentren su atención, y al mismo tiempo, provoquen un estado emocional y funcional adecuado para introducir la clase.

Esto se pone de manifiesto cuando el atleta realiza una actividad que les placentera, que satisface necesidades de su propia vida, lo conduce a un mejoramiento de su desarrollo físico y favorece la formación de actitudes y valores adecuados y de hábitos de práctica sistemática.

Cuando se orienta adecuadamente hacia el objetivo de la clase de entrenamiento y se garantiza que el atleta sepa qué actividades o habilidades va a realizar, qué nuevos conocimientos o habilidades debe dominar y qué relación tienen estos con lo ya conocido por él, la actividad se le presenta interesante.

POBLACIÓN Y MUESTRA

Muestra # 1: La población motivo de estudio está compuesta por un total de 153 habitantes, de ellos se seleccionó una muestra de 67 habitantes comprendidos entre las edades entre 10 y 12 años, todos con derecho de practicar cualquiera de las ofertas recreativas propuestas

Muestra # 2: Se utilizó 23 especialistas o promotores en recreación para validar el plan de actividades deportivas recreativas a través del Criterio de experto

MÉTODOS DEL NIVEL EMPÍRICO: Experimento, Medición, Entrevista y Criterio de Experto

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

RESULTADOS DEL DIAGNÓSTICO REALIZADO

Los resultados reflejados de la participación de la muestra en Actividades Deportivas Recreativas, se arroja que sólo el 25.9 % de la muestra manifiesta participar en algunas de las actividades físicas recreativas, lo que expresa escasa participación en estas actividades.

Exponen los encuestados que la razón fundamental por la que no participan está dada por falta de ofertas de recreación que brindan los organismos encargados de estas (63.7 %).

Por lo que se procede a proponer el siguiente plan de actividades deportivas recreativas

PLAN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS

Fundamentación del plan de actividades deportivas recreativas

En el Consejo Popular como es el nuestro muy carente de opciones recreativas para la población, este plan de actividades deportivas recreativas es un fuerte puntal para la recreación sana de los niños mediante actividades físicas recreativas a partir de sus gustos y preferencia para elevar el nivel de motivación por la práctica del Béisbol, para los niños representaría un medio a través del cual se contribuye a su desarrollo físico, social e intelectual, además encontrarán un espacio de acción e independencia, una fuente de descanso activo, distracción y en sentido general se mejoraría la calidad de vida de los mismos.

Este plan de actividades deportivas recreativas se fundamenta en la necesidad social de mejorar y ampliar los servicios que se brinda para el beneficio de los niños, los cuales son demandantes de las actividades físicas deportivas. Con el objetivo de incrementar opciones, y servicios a través de las actividades físicas recreativas destinadas a la sana ocupación del tiempo libre y la formación de la cultura recreativa de toda la comunidad.

OBJETIVO GENERAL

Nuestro objetivo general es el siguiente: Transformar la motivación a través de Actividades deportivas recreativas para elevar el nivel de participación por la práctica del Béisbol de los niños del Consejo Popular Las Minas

Plan de actividades.

A continuación expondremos cómo se desarrolla el plan de actividades deportivas recreativas que comenzó en Septiembre del 2008. (Una semana de ejemplo). Hay que destacar que las actividades se intercalaban entre los diferentes sexos, en relación a las copas deportivas, para que de esa forma los niños tuvieran las mismas facilidades de acceso a las mismas.

Día	Horario	Actividades
Lunes	4:00 - 5:00 pm 5:00 – 6:00 pm 6:00 – 7:00 pm 8:00 – 9:00 pm	- Juegos con pelotas. - Juegos pasivos. - Dominó y juegos de mesas
Miércoles	4:00 - 5:00 pm 5:00 – 6:00 pm 6:00 – 7:00 pm 8:00 – 9:00 pm	- Juegos con pelotas. - Juegos pasivos. - Dominó y juegos de mesas
Viernes	4:00 - 5:00 pm 5:00 – 6:00 pm 6:00 – 7:00 pm 8:00 – 9:00 pm	- Juegos con pelotas. - Juegos pasivos. - Competencia con palomas, ejercicios con pesas y Bailoterapia - Dominó y juegos de mesas
Sábado	9:00 - 12:00 am.	- Copa Deportiva.
Domingos	9:00 - 12:00 am.	- Copa Deportiva.

INDICADOR PARTICIPACIÓN EN ACTIVIDADES

Cuando se compara la participación en las actividades de forma general, antes y después de aplicado el plan de actividades deportivas recreativas, observamos que la misma aumento, ya que antes solamente el 25.9 % realizaba actividad física de forma no organizada por no constar con ofertas recreativa, después de aplicado el mismo la participación en actividades aumenta a un 95,7 %, lo que se puede apreciar una mejoría significativa en la evaluación de dicho indicador.

VALIDACIÓN DEL PLAN DE ACTIVIDADES DEPORTIVAS RECREATIVAS.

De los 8 elementos analizados, 6 mostraron categoría de **MUY ADECUADO** y 2 de **BASTANTE ADECUADO**, demostrando el correcto diseño del plan de actividades deportivas recreativas.

Las sugerencias, ideas, críticas y recomendaciones expresadas por los expertos en los instrumentos aplicados fueron debidamente consideradas para esta versión de la Tesis, las fundamentales fueron:

- ✓ Perfeccionar el cronograma del plan de actividades deportivas recreativas, realizándolo de la siguiente forma: actividad, fecha, lugar, responsable, costo estimado, e impactos deseados, todo lo cual conforma una tabla.
- ✓ Incluir la realización de peñas deportivas.

Conclusiones

Teniendo en cuenta los objetivos planteados, así como los resultados derivados del proceso investigativo, consideramos como conclusiones de nuestro trabajo, las siguientes:

1. Con el resultado de este estudio se corrobora nuestra hipótesis que con la aplicación de un plan de actividades deportivas recreativas sustentado en los gustos y preferencia de la población se elevará la motivación por la práctica del Béisbol de los niños del Consejo Popular Las Minas
2. La participación de los niños en las actividades físicas antes de ejecutar el plan era escasa por: la falta de ofertas recreativas que existía en el consejo popular.
3. Los resultados de los 3 indicadores evaluados en la investigación mejoraron con respecto a la prueba de diagnóstico efectuada en la misma.
4. El criterio de experto nos arrojó que el plan de actividades deportivas recreativas era bastante adecuado, demostrando el correcto diseño del mismo.

BIBLIOGRAFÍA

1. Barbero, J. M. y Cortés, F. (2005) “Trabajo Comunitario, organización y desarrollo social”. Madrid: Alianza Editorial.
2. Bruce Hilda (2005). The importance of over weight. Disponible en: <http://www.news.bbc.co.uk/hi/spanish/science/newsid3971000/39711445.stm>. Consultado el 17 de Febrero del 2008.
3. Buendía Eisman, Leonor y Colás Bravo, Ma. del Pilar. (1995) Investigación Educativa. Sevilla, Ediciones Alfar.
4. Del Socorro Gómez, Mery. (1998) Recreación: Factor del desarrollo integral del ser humano. Disponible en: <http://funlibre.org/htm>. Consultado el 28 de marzo del 2009.
5. Fullea Bandera Pedro (2004) Recreación Física: el modelo cubano Disponible en <http://www.FUNLIBRE.com>. Consultado el 15 de mayo del 2009.
6. Gómez Vela, María; Sabeh, Eliana N. (2003). Calidad de vida. Evolución del concepto y su influencia en la investigación y la práctica. Disponible en <http://www.cim.com>. Consultado el 17 de junio del 2009
7. Hernández, N. M. (2000) “Calidad de Vida.”. Disponible en <http://www3.usal.es/~inico/investigacion/invesinico/calidad.htm>. Consultado el 17 de abril del 2009
8. Herrera, J (2007) Gerencia y Administración de servicios sociales. La Laguna. Fotocopia Drago.
9. Osuna Morales, Salvador (2005) Educación en el Tiempo Libre: ¿Realidad o ficción? Disponible en <http://www.efdeportes.com>. Consultado el 10 de mayo del 2009
10. Pérez Sánchez, Aldo (1993) Recreación, Fundamentación, Técnicas Metodológicas. La Habana, Ed. Pueblo y Educación.
11. Pérez Sánchez, Aldo (2002) Tiempo, Tiempo Libre y Recreación y su relación con la Calidad de Vida y el desarrollo individual. Disponible en <http://www.FUNLIBRE.com>. Consultado el 15 de mayo del 2009
12. Pérez Sánchez, Aldo y col. (1997) Recreación. Fundamentos Teórico- Metodológicos. México, Instituto Politécnico Nacional.