

Trabajo de diploma para optar por el título de Licenciado en Cultura  
Física

**Juegos recreativos para incentivar la práctica del tenis de mesa en el  
combinado deportivo Alcides Pino**

Autor. Rilde Leonardo Freeman Ortiz

Tutora. MSc. Adriana Bueno Salazar. Profesor Auxiliar  
Consultante. MSc. Yanelis Aballe Pérez. Profesor Auxiliar

Holguín 2021

Desde la antigüedad hasta nuestros días la Recreación ha estado en una constante y profunda evolución, pues ha ido respondiendo a las distintas políticas económicas y sociales que han predominado no solo en la naturaleza del mismo, sino también de la característica del ejercicio físico; es decir que han sido las propias necesidades sociales, los factores principales de influencia en la organización de la cultura física y el deporte, subordinado a la ideología o pensamiento de las clases dominantes. Es por ello que en Cuba la educación escolar no se separa de la educación deportiva. El Deporte, la Educación Física y la Recreación son contribuyentes a las actividades vitales para la salud, la educación, la recreación y el bienestar del hombre.

La relación entre la recreación y el desarrollo comunitario, vista como un factor de bienestar social coadyuvante del desarrollo humano, donde el autoconocimiento, la interacción y la comunicación con el contexto social sirven como base fundamental para construir una mejor calidad de vida, involucrando experiencias y actividades que se realizan en un tiempo libremente escogido, como potencial idóneo para enriquecer la vida.

En la atención a los adolescentes se requiere promover la participación de modo activo en los entornos sociales, realizando actividades recreativas que persiguen como objetivo principal la satisfacción y bienestar propio, a su vez la planificación y programación de estas actividades dependen en gran medida de aspectos tan importantes como: la edad de los participantes, los gustos e intereses físicos de cada persona. El programa y la oferta de los juegos recreativos deben ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses tanto individuales como de la comunidad, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de las actividades.

Se requiere explotar al máximo el entorno comunitario en que reside los adolescentes aprovechando sus potencialidades y el apoyo de las instituciones, personal especializado que desarrollan los proyectos de inserción comunitaria destacándose el papel de la familia y especialistas de recreación.

Todo lo antes expuesto, unido a la problemática actual de lograr una satisfacción recreativa motivó al autor a investigar sobre el tema, tomando como referencia en los adolescentes de 13 a 15 años de edad de la circunscripción #16 del combinado deportivo de Alcides Pino obteniendo como resultado a través de los métodos empíricos aplicados diferentes carencia los horarios para realizar las actividades recreativas no son los más factibles, las actividades recreativas planificadas no se corresponden con los gustos y preferencia, los profesores de Recreación carecen de los conocimientos teóricos y prácticos necesarios relativos a los juegos pre-deportivos y las instituciones deportivas y recreativas no satisfacen las necesidades recreativas de los niños.

**En concordancia con lo anterior y siguiendo la linealidad de los principales componentes del diseño se identifica como Problema científico:** ¿Cómo incentivar la práctica del tenis de mesa en los adolescentes de 13 a 15 años de edad de la circunscripción #16 en el combinado deportivo Alcides Pino del municipio Holguín ?

De esta manera se propone como **objetivo:** Seleccionar un propuesta de juegos recreativos para incentivar la práctica del tenis de mesa en los adolescentes de 13 a 15 años de edad de la circunscripción #16 en el combinado deportivo Alcides Pino del municipio Holguín.

Se determinan las preguntas científicas de la investigación para fundamentar teóricamente la misma

1. ¿Cuáles son los fundamentos teórico - metodológicos que sustentan la práctica del tenis de mesa?
2. ¿Cuál son las limitaciones y potencialidades existentes en los juegos recreativos para incentivar la práctica del tenis de mesa en los adolescentes de 13 a 15 años de edad de la circunscripción #16 en el combinado deportivo Alcides Pino del municipio Holguín ?

3. ¿Cuál es la estructura y contenido del programa de juegos recreativos para incentivar la práctica del tenis de mesa en los adolescentes de 13 a 15 años de edad de la circunscripción #16 en el combinado deportivo Alcides Pino del municipio Holguín?

Para dar cumplimiento al objetivo, respuesta a las preguntas científicas y solución al problema, se determinaron las **tareas científicas de la investigación**:

1. Determinar los fundamentos teórico - metodológicos que sustentan la práctica del tenis de mesa
2. Diagnosticar el estado actual de de juegos recreativos para incentivar la práctica del tenis de mesa en los adolescentes de 13 a 15 años de edad de la circunscripción #16 del combinado deportivo Alcides Pino del municipio Holguín
3. Estructurar metodológicamente el programa de juegos recreativos para incentivar la práctica del tenis de mesa en los adolescentes de 13 a 15 años de edad de la circunscripción #16 del combinado deportivo Alcides Pino del municipio Holguín

**En correspondencia con lo anterior para el desarrollo del estudio se asumen dos grandes grupos de métodos: Teóricos, empíricos donde sobresalen:**

Analítico–sintético: para el estudio que se realiza a lo largo de toda la investigación a través de la bibliografía actualizada, así como para el análisis y la interpretación de los resultados, pues está presente en cada parte y momento de los pasos acometidos dentro del proceso.

Inductivo - deductivo: para establecer los razonamientos generales y particulares del objeto de investigación y el campo de acción, así como concretar el diseño de los juegos recreativos para incentivar la práctica del tenis de mesa.

Análisis documental: para el estudio de los documentos normativos existentes, indicaciones metodológicas

## **Métodos Empíricos**

Observación: se utiliza para evaluar el proceder de los indicadores que definen el problema y la necesidad de elaborar los de juegos recreativos para incentivar la práctica del tenis de mesa.

Entrevista: se les aplicó a los profesores de recreación para investigar el nivel de conocimientos que poseen sobre el tenis de mesa

## **Población y Muestra**

La investigación se realizó en la circunscripción #16 del combinado deportivo Alcides Pino del municipio Holguín con una edades comprendidas de 13 a 15 años de edad. La población escogida es de 45 adolescentes, se tomó una muestra de 20, 15 son del sexo masculino y 5 del sexo femenino. La selección de la muestra fue de forma intencional, teniendo en cuenta como criterio.

### **Criterio de inclusión:**

Viven en el mismo entorno

Comprendido entre edades de 13 a 15 años de edad.

Comprendido entre los ambos sexos.

Están de acuerdo a participar en la investigación.

## **Desarrollo**

### **Recreación y Tiempo Libre**

La recreación como un medio para el desarrollo humano, es entendida desde un punto de vista que incluye tanto el desarrollo personal como el comunitario social. Actualmente se tienen dos visiones diferentes de este fenómeno, primero como una necesidad motivada por el cansancio y la fatiga, por el propio trabajo o la escuela hasta la necesidad en sí misma. En este último se parte de la ganancia de la experiencia intensa vital, situada en un contexto con sentido y un tiempo de que se tiene conciencia de duración, del proceso que inicia y se completa. Una vivencia recreativa, así entendida tiene un carácter totalizador, propia de las vivencias unitarias e individuales, transformándose en una experiencia personal y aumentando la personalidad de incidir en el desarrollo humano.

Klieber (Citado por Osorio 2002):

Afirma que el óseo es un contexto de la relativa libertad de expresión y el desarrollo puede al menos ser parcialmente auto dirigido, no está totalmente determinado por lo social o biológico, sino que implica el auto control, es producto de influencias sociales y el auto determinación de los individuos. La recreación propicia un medio para estimular crecimiento y la transformación personal positiva aunque se deba considerar que igual persona o grupo puede asumir alternativas prácticas que no necesariamente conducen a conductas negativas o que pueden ser utilizados como instrumentos para perpetuar valores equitativos.

Una recreación orientada al desarrollo humano, es un satisfactor de las necesidades humanas, de autonomía, competencias, de expresión personal e interacción social dentro del entorno del individuo. Sin embargo la recreación no contribuirá al desarrollo humano en ausencia de una disminución moral, ética sostenible, por lo tanto hay que tener en cuenta que la recreación produce muy diversos valores y expresiones que igual no son consecuentes con una sociedad sostenible, por lo tanto se debe combinar con los valores sociales que sustentan la equidad y que contradigan aquello que no propicia un desarrollo humano, desde las entidades personales y sociales, fomentando que estas se construyan

desde posturas éticas mínimas, ínter subjetivos y racionales.

Esto implica llegar al acuerdo, incluso dentro del sector de la recreación, de cual son los valores que se han de sustentar en un marco social que promueve el desarrollo humano, del fomento del potencial humano creativo, de las capacidades que influyen positivamente sobre los individuos y el grupo, y el auto control de lo negativo, como la indisciplina social, el alcoholismo el abuso de los recursos naturales.

Como anota Tabares (2002):

La definición de los potenciales negativos y positivos depende del acuerdo entre los individuos y la sociedad, los que nos lleva a la necesidad de acuerdos éticos y morales. Los cuales están muy bien definidos y marcan las posibilidades del pleno desarrollo del hombre.

Consideramos que la práctica de la actividad física, tanto de juego como formativa, tiene una gran importancia higiénica preventiva para el desarrollo armónico del sujeto (niño, adolescente y adulto) para el mantenimiento del estado de salud. La práctica de cualquier deporte (como entretenimiento) conserva siempre un carácter lúdico y pudiera ser una buena medida preventiva y terapéutica, ya que conlleva aspectos sociales, lúdicos e incluso bioquímicos que favorecen el desarrollo de las potencialidades del individuo. Tiempo libre: El tema del ocio y el tiempo libre esta entre los más analizados, debatidos y en ocasiones mal definidos; en la práctica social en ciertos momentos es arbitrariamente entendido. Para algunos, la variable central pasa por la objetividad o la subjetividad, por el sentimiento íntimo de libertad o por el ejercicio concreto y verificable de acciones que implican un compromiso con la realidad; este enfoque viene desde la filosofía.

Ahora bien, para toda la sociedad llegar a la esencia del tiempo libre tendría que ver las actividades de este tiempo, la obligatoriedad y la necesidad de ellas; en relación con la obligación, se presentan como de alta obligatoriedad el tiempo relacionado con el trabajo decírsela producción material espiritual, sin embargo en el tiempo de reproducción – extra

laboral esta obligatoriedad y necesidad desciende aunque mantiene niveles de obligación y ejecución, en este caso el hombre las puede realizar con cierta flexibilidad en relación con la oportunidad, duración y forma de ejecución, aquí se enmarcan las 5 actividades utilitarias como (comer, asearse, dormir, cocinar, lavar, etc.); dentro de ese propio tiempo extra laboral de reproducción hay un grupo de actividades que por el grado bajo de obligatoriedad y por la amplia gama de ellas, permite al sujeto optar por una u otra según sus preferencias, intereses, habilidades, capacidades, nivel de conocimiento, a estas actividades se les denomina recreativas y pueden seleccionarse libremente, expresándose individualmente.

Pérez , A (1997) se refiere a que la interrelación existente entre las actividades recreativas, la posibilidad de opción de éstas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dados como una unidad es lo que se denomina recreación. En relación al concepto de tiempo libre hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento:

El tiempo libre es uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación, es por eso cuando nos referimos al tiempo libre, pues lo asociamos a la recreación.

Por tiempo libre se entiende aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de decentadas todas las inversiones del tiempo utilitario. (Actividades. Domesticas, fisiológica de transporte etc.) Es decir el tiempo libre del cumplimiento de diversa obligaciones. (B.Grushin)

Debemos mencionar que las actividades creativas, pueden escogerse libremente y pueden también no seleccionarse, no realizarse, por que aunque se sobre entienda que esta son absolutamente necesarias en la vida del hombre esta necesidad es de otro genero, por lo que la sociedad debe contribuir a condicionar los intereses en la esfera de las actividades del tiempo libre.



A la interrelación existente entre las actividades, recreativas, la posibilidad de opciones de estas y la disponibilidad de un tiempo para su realización dadas como una unidad es lo que denominamos recreación. Pero el tiempo disponible socialmente determinado para la realización de actividades recreativas no es tiempo de recreación, no es tiempo libre, si no cuando se dan ciertas condiciones socio-económicas que permitan satisfacer en un nivel básico las necesidades vitales humanas que corresponden a la sociedad específica. Sobre esta base se encuentra sustentado el principio de opcionalidad de libre selección de las actividades del tiempo libre.

Debemos referirnos que aunque el concepto recoge que el grado de obligatoriedad de las actividades no son de necesidad no contradice lo que en todo momento haremos al enfatizar la importancia de las actividades recreativas físicas como una necesidad en la práctica social de la comunidad, en ese caso se refiere a la necesidad desde otro punto de vista al tener presente que la opción por una u otra actividad se expresan individualmente.

En la literatura especializada se recoge una definición de trabajo que en esencia plantea: El Tiempo Libre; es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas y socialmente admisible, de inclusión propia de un día natural ( 24 hora ) y que se agrupan bajo los indicadores: trabajo, transportación, tareas domesticas , necesidades biofisilógicas y de obligación social . Aquí se refiere en esta definición que después de un tiempo de trabajo (alta obligatoriedad) y de la realización de otras que se incluyen en un día natural, y las cuales poseen obligación y alimentación, trasportación etc., el que resta del tiempo de un día determinado y permite la opción por una u otra actividad de interés y preferencia son las actividades de tiempo libre.

Por ultimo nos referimos a la definición teórica de los Sociólogos Cubanos. Rolando Zamora y Maritza García quienes plantean: que el tiempo libre es aquel tiempo que la sociedad, posee estrictamente para si, una ves que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros ) ha aportado a la colectividad , lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual. Siendo, a subes, premisa para un

reproducción material y espiritual. Superior, desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades acción no obligatoria, donde intervienen, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad aunque en última instancia, dichas actitudes están socialmente condicionadas.

El tiempo libre representa en si mismo tanto el ocio como el tiempo para un actividad mas elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad con la cual regresa después en el proceso directo de producción.

En nuestro análisis se incluye el ocio, concepto igualmente de los más discutidos y arbitrariamente definidos, que permite afirmar que existen tantas definiciones como autores se han referido a ello, así planteamos lo señalado por Hernández Mendo (2000), en su artículo acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación sociocultural, en una aproximación al concepto de ocio y desde una concepción economista señala, ..."el ocio es considerado como un bien de consumo de primera necesidad, considerando al mismo como medida de tiempo y que equivale en realidad al tiempo libre".

Betsy y Stephen (1987), consideran tres elementos del ocio:

1. El tiempo libre (ocio como tiempo)
2. El tipo de actividad (ocio como actividad; se estudian los distintos tipos de actividades)
3. La experiencia vivida (ocio como experiencia).

Desde este punto de vista, el ocio se conforma como una actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre y que no importa tanto lo que se haga sino el cómo se haga; el ocio, Independientemente de la actividad concreta de que se trate, es una forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación libremente elegida y realizada, cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo.

De lo analizado hasta aquí se observan dos acepciones generales del ocio:

- Como un fenómeno distinto al tiempo libre, en este caso, este último se refiere a la conjugación de la temporalidad y la libertad.
- El ocio como tiempo libre.

Carlos Marx citado por A. Pérez (1997), señala que desde el siglo XIX se determinó

certestamente las funciones del tiempo libre al enunciar:

...” el tiempo libre representa en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transforma naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción...”

Es sumamente importante la observación de Marx con relación al hecho de que el tiempo libre es capaz de transformar al hombre en una persona altamente intelectual y desarrolla la participación en el proceso de producción y no como su apéndice, sino como su organizador directo. A partir de la octava Resolución de la Cultura Física y el deporte aprobada en el II Congreso del Partido comunista de Cuba se hace necesario incrementar el trabajo educativo en la base a satisfacer esas necesidades de intereses motivacionales desde los niños hasta los adultos, donde en la actualidad bajo las circunstancias que atraviesa nuestro país reviste gran importancia establecer mecanismos necesarios para el disfrute de nuestra población, la necesidad de proporcionar una generación saludable y físicamente preparado, está determinado por las exigencias de la sociedad, por ello las necesidades de todo el pueblo. Esta explica que el hecho de la productividad del trabajo no sea solo causa, sino consecuencia del aumento del tiempo libre pues al desarrollar la personalidad del hombre amplía su capacidad como fuerza de trabajo.

Las dos funciones en sí recogen los siguientes elementos:

1. EL ocio- que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo, compuesto por descansos activos y pasivos, entretenimientos.

Para toda sociedad llegar a la esencia del tiempo libre tendrá que ver las actividades de este tiempo, la obligatoriedad y necesidad de ellas. Desde el punto de vista del ocio se conforma como una actitud, un comportamiento, algo que tiene lugar durante el tiempo libre y que no importa tanto lo que se logra, sino el como se haga, el ocio independientemente de la actividad concreta de que se trata, es una forma de utilizar el tiempo libre, mediante una ocupación libremente elegida y realizada, cuyo mismo desarrollo resulta satisfactorio o placentero para el individuo.

La importancia de crear una cultura en cuanto al uso adecuado del tiempo libre en la sociedad moderna juega un papel importante en el desarrollo de la conducta y el pensamiento del hombre, es en este tiempo donde se generan las potencialidades creadoras del hombre, manifestándose luego en la actividad laboral. Este proceso de reproducción, no es tan simple como aparenta serlo, de manera superficial esta relacionado con un conjunto de actividades que manifiestan en la persona un estado emocional tanto positivo como negativo. Un análisis más profundo encuentra que el mal uso de este proceso o etapa de reproducción está relacionado con el stress principal causa de enfermedad como: hipertensión arterial y el infarto del miocardio. Stress: esfuerzo, tensión, acentuación y se emplea en fisiología y psicología como: Sobrecarga impuesta al individuo, creando un estado de tensión exagerada.

Como decía al inicio no podemos hablar de actividades de tiempo libre sino hablamos de recreación ya que el tiempo libre es uno de los elementos necesarios que constituye la recreación. Señalar que la recreación es el conjunto de fenómeno y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante las actividades terapéutica profiláctica, cognoscitiva, deportiva artística-culturales, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtienen felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad. No existen medios tan eficaces para la formación integral como lo que proporcionan las actividades que realizan en el tiempo libre.

La formación en el tiempo libre prepara para el futuro, despierta el ansía de conocimiento hacia campos imposible de agotar por los sistemas educativos formales, no tienen fronteras de tiempo y espacio se lleva a cabo en la casa , en la calle, en las instalaciones, en las escuelas, en toda la sociedad y se lleva a cabo por múltiples medios: libros, películas, programas de televisión ( TV ), competencias y practicas de deportes entrenamiento , obras artísticas, pasa tiempo, conversaciones, grupos de participación y creación por el clima espiritual de toda la sociedad.

## **Consideraciones acerca de las actividades recreativas**

En primer lugar el profesor de recreación debe estar convencido de que el juego - actividad ha sido bien seleccionado y su presentación va a servir para mejorar la educación total del individuo, sino estamos convencido de la actividad físico - recreativo no lograremos realizar una buena presentación de ésta.

Cuando existe una cierta indiferencia por el profesor de recreación que plantea el juego - actividad, los participantes lo van a notar y van a provocar un rechazo hacia las actividades planteadas. En el momento de presentar el juego - actividad se debe tener en cuenta:

1. Agruparlos a los participantes.
2. Definir el nombre de la actividad recreativa.
3. Relatar las reglas básicas de la actividad recreativa.
4. Explicar con claridad, detalles y brevedad.
5. Si fuera preciso debe realizar una pequeña demostración.
6. Comprobar que lo explicado ha sido entendido.
7. Formar equipos, antes de comenzar la actividad recreativa, hay que tratar por todos los medios que los equipos estén equilibrados de formas que tengan posibilidades parecidas. Se pueden agrupar por camisetas de distintos colores o ponerle algún distintivo, es importante que se distingan fácilmente los equipos, los papeles principales no deben siempre entregárselo a los participantes aventajados.

Estudios realizados por diferentes autores hacen referencia y emiten disímiles conceptos de actividad recreativa; Camerino y Castañer (1988) definen como actividades recreativas “aquellas con flexibilidad de interpretación y cambios de reglas que permiten la continua incorporación de formas técnicas y de comportamientos estratégicos, con capacidad de aceptación por parte de los procesos comunitarios y se puede generar la aplicación de un nuevo tratamiento pedagógico y no especialización ya que no se busca una competencia ni logro completo”.

Medeiros (1989) plantea que si cada uno de nosotros hiciese un rol de sus actividades recreativas y si tales listas fuesen puestas lado a lado, encontraríamos las más diversas ocupaciones. Figurarían, por cierto, cosas tan diferentes como lectura y natación, música y excursionismo, pintura y fútbol, cine y filatelia, teatro y cocina, danza y pesca, otros. Saltaría a nuestros ojos que la recreación comprende un número infinito de experiencias en una multiplicidad de situaciones.

Camerino (2002) nos ofrece una doble visión de la recreación: aquella que se limita a la evasión y al divertimento (*recreación espontánea*) y la contextualizada en un grupo, dirigida por un monitor y que debe cumplir una serie de condiciones participativas y cooperativas (*recreación dirigida e intencionada*)

Los autores citados anteriormente y otros como: Moreira (1977), López (1982), García (1993), Leyva (2001), Armas (2002), Pérez (2003), Mateo (2005), Concepción (2006), han abordado el tema de la recreación y la valoración de sus trabajos le han permitido al autor determinar que:

- 1 La experiencia recreativa auténtica es una ruptura, sin pérdida de la conciencia, de lo habitual o cotidiano, que permite el descubrimiento.
- 2 Los escenarios recreativos son diferentes: varían en cada cultura y subcultura.
- 3 La vivencia de lo recreativo tiene diferentes matices según cada personalidad; puede ser más o menos rica, profunda, auténtica o inauténtica.
- 4 El disfrute de la práctica de tiempo libre, no asegura, por sí solo, la experiencia recreativa auténtica.
- 5 Para que sea posible una experiencia recreativa, debe haber, psíquica y biológicamente, una disponibilidad de energía.

Las actividades recreativas de tiempo libre están al alcance de cualquiera que así se lo proponga y si bien los contenidos están estructurados en función de los objetivos, estos oscilan según en el campo en el cual se desarrolla la propia actividad pero cuya finalidad está enfocada a ocupar el tiempo libre de la manera más placentera para la autorrealización del practicante, existen 4 ámbito que diferencian estas actividades de

tiempo libre:

1. La práctica deportiva, sin que se convierta en un medio de vida simplemente como intento de disfrutar de los valores que comporta el deporte, aunque su objetivo final es ganar a un adversario o superarse así mismo.
2. Las actividades físicas – higiénicas –estéticas, cuyo objetivo se centra en el cuidado de la salud a través de la practica física y desarrolla el culto al cuerpo como finalidad de una corriente narcisista, modelando la figura corporal gracias a las actividades físicas para producir admiración a la figura humana, estas actividades han atraído mucha atención de la mayoría de la población, destacando el aeróbic, la musculación.
3. Los movimientos culturales autóctonos que dan lugar a las prácticas y los juegos populares y los deportes tradicionales, es un intento de recuperación o continuar con aquellas prácticas ancestrales que se realizan en un ambiente festivo y lúdico.
4. Las actividades recreativas las que han interrumpido con mucha fuerza en nuestra sociedad, como huida de la rigidez de los deportes y una salida hacia el entorno natural y el aire libre, por sus valores intrínsecos y su lógica interna, por ser actividades placenteras educativas, saludables y que se practican incluso sin un elevado gasto económico.

Teniendo en cuenta los elementos analizados el autor considera que las actividades recreativas como recreación para el individuo debe mostrarse como una actividad eminentemente lúdica, divertida, generadora de placer que, aunque susceptible de establecerse de forma sistemática y rigurosa, se presenta generalmente como flexible, libremente aceptada, en donde el placer de jugar y el disfrute del propio proceso del juego son fundamentales.

Entre los objetivos que debe plantearse el profesional de la recreación se encuentran el ser capaz de responder a las motivaciones individuales (siendo actividades eminentemente colectivas), el atribuir más importancia a la participación que al resultado

final y el hacer hincapié en valores educativos tales como: comunicación social, divertirse a través del juego y del deporte, fomentar la creatividad, coeducación, ofrecer la diversidad, estimular la cooperación y el espíritu de equipo, solidaridad, deportividad, respeto a compañeros, adversarios y jueces.

Ante la perspectiva tradicional de ciertas prácticas deportivas y la idea de ocio como simple ocupación del tiempo libre, en la que el individuo debe adaptarse a normativas y situaciones rígidas y rigurosas, surge una perspectiva innovadora, en la que es la propia actividad física, sus formas, espacios, reglas, materiales, etc. los que deben adaptarse a los intereses, capacidades, posibilidades y valores del individuo.

El conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no sólo es lo que llamamos gestión de las actividades recreativas, en esta entran un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Esa diversidad de la que hablábamos anteriormente es, precisamente, uno de los condicionantes que más van a exigir nuevas fórmulas organizativas y de gestión para las actividades físicas de tiempo libre, a fin de coordinar la correcta interacción entre oferta y demanda deportiva.

Es importante para la planificación de las actividades recreativa ver la influencia que para su realización exitosa puede tener el entorno medio ambiental donde se realizan las prácticas deportivas y recreativas, y consecuentemente los espacios, equipamientos e instalaciones, así como los beneficios (físicos, psíquicos, etc.) de los usuarios; de tal forma que en entornos hostiles no se realice la práctica de la misma.

Las actividades recreativas están encaminadas a satisfacer las necesidades de movimientos, por lo tanto los consumidores potenciales de los servicios de Recreación Física lo constituyen la mayoría absoluta de las personas independientemente de la edad, sexo y otros riesgos socio – demográficos, por eso que el aseguramiento de las condiciones para el descanso activo de la población debe participar una gran cantidad de organismos y organizaciones los cuales deben prestar una especial atención a las demandas recreativas de los adolescentes por ser esta una etapa sensible para el



desarrollo del individuo por los cambios que ocurren en el mismo.

### **Características de los adolescentes**

Los adolescentes de 13 a 15 años coinciden en el tiempo con el segundo estirón cuya particularidad es el notable crecimiento de las extremidades en este caso. El desarrollo del esqueleto se produce irregularmente y las proporciones del cuerpo alcanzadas en la edad anterior varían, con un crecimiento rápido de los huesos de la columna y de las extremidades; se observa un retraso en el crecimiento del esqueleto de la caja torácica, que se vuelve estrecha en comparación con el cuerpo alargado (estrechez fisiológica del pecho cuando la circunferencia de la caja torácica es de más de 16cm o más, menor que la mitad de la estructura); se observa una desproporción en el desarrollo de los músculos y los huesos: el desarrollo de los músculos se atrasa en comparación con el crecimiento de los huesos aquellos se estiran debido a su elasticidad y eso provoca un empeoramiento de la coordinación de los movimientos.

En el período de la maduración sexual "en las hembras y en los varones aumenta la fuerza muscular, que aún no va acompañada del desarrollo de la resistencia. Esta divergencia es con frecuencia la causa de la tensión muscular excesiva pues los adolescentes al experimentar un incremento de la fuerza muchas veces emprenden un trabajo muscular que por su intensidad y maduración supera mucho sus posibilidades.

El crecimiento intenso de la columna, la pelvis y las extremidades pueden estar acompañados de una alteración de su estructura y su desviación como resultado del trabajo muscular pesado, relacionado con una tensión muscular excesiva. Todo esto exige una actitud cuidadosa hacia las clases de cultura física; es necesario escoger y dosificar los ejercicios de acuerdo con las particularidades de la edad. Los ritmos del crecimiento del corazón dejan atrás el crecimiento de todo el cuerpo: la masa del corazón durante este período aumenta más de dos veces, mientras que el peso de todo el cuerpo tan solo en 1.5 veces.

En este caso el aumento de la capacidad de trabajo del corazón supera las posibilidades que presentan los espacios interiores aún relativamente pequeño de las arterias, y como resultado de ella, durante las cargas musculares, aumenta notablemente la presión de la sangre.

### **Propuesta de juegos recreativos para incentivar la práctica del tenis de mesa en los adolescentes**

| # | Actividades  | Frecuencia         | Lugar                                 | Hora                                    | Responsable |
|---|--|--------------------|---------------------------------------|---|-------------|
| 1 | Dominio de la pelota   | 3 veces por semana | Área recreativa de la circunscripción | martes y jueves de 4:30-6:00pm y sábado | Profesores  |
| 2 | Bolea la pelota y reacciona con prontitud                          | 3 veces por semana | Área recreativa de la circunscripción | martes y jueves de 4:30-6:00pm y sábado | Profesores  |
| 3 | Dominio de la pelota con ambas cara de a raqueta                   | 3 veces por semana | Área recreativa de la circunscripción | martes y jueves de 4:30-6:00pm y sábado | Profesores  |
| 4 | Dominio de la pelota con ambas caras de la raqueta, caminando      | 3 veces por semana | Área recreativa de la circunscripción | martes y jueves de 4:30-6:00pm y sábado | Profesores  |
| 5 | Golpeo de la pelota con ambas caras de la raqueta contra la pared  | 3 veces por semana | Área recreativa de la circunscripción | martes y jueves de 4:30-6:00pm y sábado | Profesores  |
| 6 | Juego de tenis de mesa por la línea diagonal.                      | 1 veces por semana | Área recreativa de la circunscripción | domingo de 9-11am                       | Profesores  |
| 7 | Festival deportivo recreativo, incluyendo todas estas actividades. | 1 veces por semana | Área recreativa de la circunscripción | sábado 9-12M                            | Profesores  |

Nota: En estas actividades participan los adolescentes comprendidos en la muestra, profesor de la recreación y otros factores comunitarios, además de que se pueden incorporar a ella los demás miembros de la comunidad, con los implementos y recursos confeccionados además los domingos se realizarán competencias entre ellos

#### **Juego pre-deportivo adaptado N° 1: Conociendo mi raqueta.**

Objetivo: conocer los diferentes tipos de agarre.

Habilidades del Tenis de Mesa: agarre.

Formas organizativas: individual.

Procedimiento organizativo: frontal dispersos.

Métodos: explicativo-demostrativo y juego

Tiempo: 5 minutos.

Materiales: raquetas de madera, sin revestir.

Desarrollo del juego: cada adolescente ejecutará los diferentes tipos de agarre a la señal del profesor.

Orientaciones metodológicas: Insistir en posición correcta de los dedos que empuñan la raqueta según el tipo de agarre ejecutado.

Reglas: Ganará el que menos error cometa.

### **Juego pre-deportivo adaptado N° 2: El acróbata**

Objetivo: caminar con la pelota encima de la raqueta.

Habilidades del Tenis de Mesa: equilibrio.

Formas organizativas: frontal en hilera.

Procedimiento organizativo: onda.

Métodos: explicativo-demostrativo, repetición y juego.

Tiempo: 15 minutos.

Material: raqueta de madera rústica, pelota rústica y obstáculos.

Desarrollo del juego: se forman los adolescentes en hileras y a la señal del silbato saldrán en pareja caminando entre obstáculos y en el último van a efectuar una cuclilla realizando equilibrio con la pelota encima de la raqueta, regresarán de la misma manera y le darán la raqueta y pelota a la pareja que le toca.

Orientaciones metodológicas: los adolescentes colocarán la pelota encima de la raqueta y la mantendrán sobre la superficie de la raqueta, a la señal estos saldrán caminando a una distancia de 5 metros, evitando que esta caiga al suelo hasta llegar a la línea final.

Reglas: los adolescentes deben esperar su turno y cumplir el recorrido

la pelota no debe caerse

### **Juego pre-deportivo adaptado N° 3: Pasar el globo por el aro.**

Objetivo: obtener precisión, orientación en el espacio y el ritmo.

Habilidades del Tenis de Mesa: golpear .

Formas organizativas: frontal en hilera.

Procedimiento organizativo: onda.

Métodos: explicativo-demostrativo, repetición y juego.

Tiempo: 15 minutos.

Material: raqueta de madera y globo.

Desarrollo del juego: en cuatro hileras enfrentadas los primeros adolescentes correrán hasta llegar al aro deberán de pasar el globo por dentro del mismo.

Orientaciones metodológicas: se debe colgar un aro a la altura de la parte superior del cuerpo de los jugadores o un jugador sujete el aro.

Reglas: deben desplazarse y golpear tratando de pasar la pelota por dentro del el aro

#### **Juego pre-deportivo adaptado N° 4: Pelota rodante.**

Objetivo: desarrollar los movimientos básicos de los golpesos.

Habilidades del Tenis de Mesa: agarre y golpeo.

Formas organizativas: Individual.

Procedimiento organizativo: Frontal dispersos.

Métodos: explicativo-demostrativo, repetición y juego.

Tiempo: 15 minutos.

Material: raqueta de madera y pelota.

Desarrollo del juego: sentados en el piso con las piernas abiertas y los pies tocando la pared, usando el revés rodar la pelota hacia la pared.

Orientaciones metodológicas: los adolescentes deben estar sentados y a medida que vaya pasando el tiempo comenzarán a aléjese gradualmente de la pared.

Reglas: permanecer sentado y rodar la pelota lo hasta la pared

#### **Juego pre-deportivo adaptado N° 5: Pique contra la pared.**

Objetivo: lograr la precisión y control de la pelota.

Habilidades del Tenis de Mesa: agarre, golpeo y desplazamiento.

Formas organizativas: en dúos

Procedimiento organizativo: frontal en Fila.

Métodos: explicativo-demostrativo.

Tiempo: 10 minutos.

Material: raqueta de madera y pelota rústica.

Desarrollo del juego: a una distancia de 1m, tratarán de rebotar la pelota contra la pared uno primero y el otro después.

Orientaciones metodológicas: insistirle en la posición de los dedos a la hora del agarre y lograr que cada adolescente realice el pique.

Regla: la pelota debe picar una sola vez

### **Juego pre-deportivo adaptado N° 6: Los veloces.**

Objetivo: lograr precisión en la cantidad de golpes que se puedan realizar.

Habilidades del Tenis de Mesa: golpear.

Formas organizativas: frontal en hilera.

Procedimiento organizativo: onda.

Métodos: explicativo-demostrativo, repetición y juego.

Tiempo: 15 minutos.

Material: raqueta rústica, pelota, cono.

Desarrollo del juego: los adolescentes desde su posición inicial iniciarán el recorrido en pareja caminando e irán golpeando la pelota con la raqueta hasta llegar a la meta.

Orientaciones metodológicas: la distancia recorrida será de 6 metros, los adolescentes deben mantener la pelota sin que se le caiga.

Reglas: deben desplazarse y golpear tratando de pasar la pelota por dentro del el aro

## **Conclusiones**

1. La revisión bibliográfica sistemática permite determinar los fundamentos teórico-metodológicos sustentado
2. A través del diagnóstico se demuestra la existencia de deficiencias en la planificación y desarrollo de los juegos recreativos para incentivar la práctica del tenis de mesa en los adolescentes de 13 a 15 años de edad de la circunscripción #16 del combinado deportivo Alcides Pino del municipio Holguín
3. Con la elaboración de la propuesta se espera que los juegos recreativos incentive la práctica del tenis de mesa en los adolescentes de 13 a 15 años de edad de la circunscripción #16 del combinado deportivo Alcides Pino del municipio Holguín

## **Bibliografía**

1. Arias, Héctor. (1995). La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana
2. Acosta Moreno, JL. La Recreación un Modelo Comunitario Cultural. Cumana yagua CUBA. Revista Cultural
3. Álvarez de Zayas, C.M. La escuela de excelencia. MS. La Habana. Cuba. 1994
4. Arrudica P 1990. Psicología de los Adolescentes
5. Bastida Tello, G. (2004) Psicología comunitaria. www.monografias.com
6. Bally, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. Ed. Fondo de Cultura
7. Bermúdez S, R. Teoría y Metodología del Aprendizaje/ Rogelio Bermúdez, Marisela Rodríguez.--La habana: Editorial pueblo y educación, 1996
8. Butler, G. (1963). Principios y métodos de Recreación para la comunidad. Editorial Gráfica Omeba, Buenos Aires
9. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 ejercicios y juegos de recreación". Barcelona. Paidotribo
10. Camerino F, O. (2000). Deporte recreativo (pp. 7-19). España: INDE Publicaciones

11. CD de la Maestría
12. Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Ed. Gráfica Omeba. Buenos Aires
13. Dirección Nacional Recreación Del INDER (2000-2003). "Documentos rectores de la recreación física en cuba". La habana, Cuba
14. Díaz Hernández, JR. (2009). Plan de acciones recreativas que favorezcan la masificación por la práctica del Voleibol en niños de 8-10 años en la escuela comunitaria No 10 Ceferino Fernández Viñas del Municipio Pinar del Río
15. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Ed. Estela Barcelona. (1975). sociología empírica del ocio. Ed. nacional. Madrid
16. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J.Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella
17. Estévez Cullell, Migdalia. (2004). La Investigación Científica en la Actividad Física: su Metodología
18. Fernández Izquierdo, Y. (2009). Programación Recreativa una opción para la ocupación del tiempo libreen los adolescentes del Consejo Popular Capitán San Luís Pinar del Río
19. Fuentes, Núñez, R. (2001). Tiempo libre. España. Revista digital Educación Física y Deportes
20. García Montes, M. E. (1996). "Planificación de actividades para el recreo y el ocio" (Apuntes de la asignatura). Granada
21. Grushin, O (1966). Tiempo libre desarrollo social. Ciudad de La Habana, Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico
22. Hart Dávalos, Armando. (1996) La extensión universitaria y la integración cultural. Conferencia. I Encuentro Latinoamericano de Extensión Universitaria. Pág. 13. La Habana. Cuba
23. Machín Pérez, D y Colectivo de autores. Proyecto extensionista pensando en ti. DeporVida Enero Marzo 2018
24. Machín Pérez, D y Machín Oca, D. Actividades recreativas físicas para el empleo del tiempo libre de los adultos mayores en la comunidad. Revista digital

DeporVida, vol. 14 No.31 Enero marzo 2017

25. Machín Oca, D. Actividades recreativo físicas para el empleo del tiempo libre de los adultos mayores en la comunidad del consultorio cuatro, Máximo Gómez Báez, Holguín. Trabajo de Diploma. Año 2015
26. Mateo Sánchez, J.L, (2009). Programa recreativo para contribuir a la formación de una cultura de empleo racional sano del tiempo libre de la comunidad de estudiantes de cultura física
27. Mendoza Friman, Alexander. (2006). Programa de Animación para la Villa del Bosque. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura Física de Holguín
28. Oro Provance, Lenia María. (2003). Un circulo de pioneros como protagonista en actividades de animación. Trabajo de Diploma. Facultad de Cultura Física de Holguín.
29. Osorio E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en la recreación. Colombia, FUNLIBRE. 75p.
30. Peña Leyva, Eliades Ilario. 82009). Programa recreativo comunitario para propiciar transformaciones en el estilo de vida. Tesis de Maestría. 75p.
31. Pérez Sánchez, A, Recreación Fundamentos Teóricos. En CD Universalización de la Cultura Física 2003.
32. Sánchez Rodríguez, J M. (2005). La recreación física como una de las vías para la formación integral cultural con los jóvenes de 15-19 años del consejo popular Dos Ríos, Jiguaní. Granma. Trabajo de Diploma.