

Tipo de artículo: Artículo original
Recibido: 11/09/2019
Aceptado: 03/11/2019

Actividades físico-recreativas para la formación integral de estudiantes-atletas de las escuelas deportivas

Physical-recreational activities for the integral training of student-athletes of sports schools

Olga Lidia García Velazco¹, Ángela González Padrón^{2*}

¹ Escuela de Iniciación Deportiva Escolar “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara. Orcid 0000-0002-3405-5726

² Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas. Facultad de Cultura Física. Orcid 0000-0002-5396-3295

* Autor para correspondencia: angelag@uclv.cu

Resumen

La Recreación en el contexto de una escuela de Educación Deportiva, debe estar dirigida a la formación integral del estudiante-atleta, que tenga como premisas los gustos y preferencias de los mismos, así como el dominio de los procesos de entrenamiento deportivo, los cuales se caracterizan por un exigente trabajo físico. Sin embargo existe poca participación de los estudiantes-atletas de la educación primaria de la Escuela de Iniciación Deportiva Escolar Héctor Ruiz Pérez en actividades físicas recreativas por la pobre oferta que se realiza de estas y su poca influencia educativa, por ello se parte del problema científico ¿cómo contribuir al mejoramiento de las ofertas físico-recreativas educativas dirigidas a la participación de los estudiantes- atletas de la Educación Primaria de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara?, el objetivo fue diseñar una programación de actividades físico-recreativas educativas dirigidas a elevar la participación de los estudiantes- atletas de la Educación Primaria de la EIDE. Se utilizaron métodos como el analítico – sintético y el inductivo-deductivo y la encuesta. Técnicas participativas de trabajo en grupo como la lluvia de ideas y el Positivo, Negativo e Interesante. La programación fue valorada por los estudiantes- atletas como buena y la consideran necesaria para sentirse mejor en esta escuela, evidenciaron alegría, mostraron alta participación, consideran que las actividades realizadas son de su preferencia, sienten interés por volver a participar y gran satisfacción por recibir este tipo de atenciones donde aprenden y se divierten a la vez.

Palabras clave: actividades físicas recreativas educativas, niños deportistas

Abstract

Recreation in the context of a Sports Education school, should be aimed at the integral formation of the student-athlete, whose premises are their tastes and preferences, as well as the mastery of the sports training processes, which are characterized by demanding physical work. However, there is little participation of the students-athletes of the primary education of the EIDE Héctor Ruiz Pérez in recreational physical activities due to the poor offer that is made of these and their little educational influence, so it is part of the scientific problem how to contribute to the improvement of the educational physical-recreational offers aimed to the participation of students-athletes of the Primary Education from the Provincial EIDE "Héctor Ruiz Pérez" of Villa Clara ?, the objective was to design a program of educational physical-recreational activities aimed to the participation of the students- athletes from the Primary Education of the EIDE. Methods of the theoretical and empirical level were used. The students-athletes evaluated the designed program as good and they consider it necessary to feel better in this school, they showed joy, they showed high participation, they consider that the activities carried out are of their preference, they feel interested in participating again and they show great satisfaction for receiving this kind of attention where they learn and have fun at the same time.

Keywords: *educational recreational physical activities, students-athletes*

Introducción

La recreación es un fenómeno social, ya que solo tiene existencia en la comunidad humana, no solo es realizada por los hombres que viven en la sociedad, sino que además se rigen por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico, al ser un fenómeno cultural, característica que deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por las formas culturales. (Sosa, 2000)

Respecto a la denominación de formas culturales las autoras la utilizan en este trabajo en su sentido más amplio, referido tanto a las actividades de la cultura artística literaria, como a las de la cultura física, actividades todas recreativas y las cuales consume el hombre para su desarrollo en todas las edades.

Es en este sentido que se aborda la recreación para las edades comprendidas entre los 6 y los 12 años, periodo de la infancia que se corresponde con la enseñanza primaria. Dentro de las características de los escolares primarios está la tendencia al juego como actividad psicológica que les permite socializar y aprender, en relación con el estudio que es la actividad rectora de la etapa. En este sentido Pérez (1997) afirma que todo hombre tratará de hacer aquello que mejor realiza (Ley de la

Madurez) y que todo lo que se realiza continuamente produce una mejor respuesta y promueve satisfacción (Ley del Ejercicio).

Este trabajo, al formar parte del Proyecto de Recreación Física Educativa para la cultura del uso del tiempo libre en Villa Clara, intenciona el papel de la recreación física en la edad escolar primaria en una escuela de deporte y se relaciona con el modelo de trabajo educativo de la misma.

Se conoce que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad están influidas por su preparación física y mental, por el nivel cultural, por la edad, por el sexo, por el temperamento y por el medio ambiente, esto es válido también para la recreación. Es importante considerar entonces, el contexto histórico y cultural de la recreación según Moreira (1977) por la influencia de este en el interés y necesidades de las personas.

Los programas de recreación, en cualquiera de sus formas deben caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas, de oportunidades que se ofrezcan, a fin de satisfacer los más variados intereses de acuerdo con Sosa (2000). Al respecto la relación de la actividad física y la recreación con la calidad de vida y la salud de las personas son evidentes de acuerdo con criterios de Vilaú, Rodríguez, Rivera y Amarán (2012). También es valioso analizar la dimensión educativa de la recreación como sugiere Waichman (1995) desde la posibilidad de heterocondicionar a los niños para que después ellos autocondicionen las actividades que prefieren, es decir, seleccionen según sus gustos y preferencias.

La evidencia científica sugiere que realizar actividad física por encima de los mínimos recomendados puede proporcionar beneficios adicionales para la salud (Grupo de trabajo conjunto del sector sanitario con el sector deportivo, 2015). Si se realizan adecuados diagnósticos de los deportistas para entrar a la EIDE los autores Sánchez, Ruano, González, García y Perdomo (2019) destacan que se infiere que además del entrenamiento diario, los niños pueden realizar algunas actividades físicas recreativas, con lo cual se logrará mantener su nivel de actividad en relación con la edad, sin sobrecargarlos, pues se trata de combinar ambas aristas de la actividad física de manera equilibrada.

La particularidad del trabajo es que se trata de estudiantes- atletas que comienzan a entrenar deportes de forma sistemática en una escuela deportiva, con un horario de actividades que les organiza la vida

desde la formación escolar, el deporte, los procesos de alimentación y aseo, y un tiempo libre. Por las características de estas edades se deben compensar las cargas físicas y psíquicas de la práctica deportiva según Rodríguez (2018) con variantes que se correspondan con este periodo de la vida.

Como referente existe el trabajo de diploma realizado por García Velazco (2012), con el título: Plan de actividades recreativas dirigidas a la participación de niñas y niños de la Educación Primaria de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara, donde se comienzan a estudiar las posibles relaciones e inter influencias entre la recreación física y el desempeño de niñas y niños deportistas.

En el modelo de trabajo educativo se hace necesario desarrollar actividades recreativas dirigidas a la correcta utilización del tiempo libre, caracterizadas por su contenido educativo e instructivo según Sosa, (2000), de forma tal que contribuyan con la formación integral de un alumno atleta que participe sin un exigente trabajo físico, pero si con entusiasmo, alegría y satisfacción, aspectos psicológicos de gran importancia para lograr la necesaria compensación de las tareas que realizan en este tipo de escuela de acuerdo con criterios de Rodríguez (2018).

Por otra parte, existen limitaciones con la diversidad de actividades que se les ofrece a los estudiantes-atletas, la reiterada utilización de la música mecánica con géneros que no se corresponden con estas edades, por ejemplo, el reguetón. Desde el punto de vista educativo se hace necesaria la integración de los profesionales encargados de la instrucción y educación de la Educación Primaria en las actividades recreativas de las niñas y niños deportistas.

Los aspectos anteriormente abordados permiten inferir como situación problemática la insuficiente programación de actividades físico – recreativas que limitan la participación de los estudiantes-atletas de la Educación Primaria de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara, a partir de lo cual se plantea como problema científico: ¿Cómo contribuir al mejoramiento de las ofertas físico - recreativas dirigidas a la participación de los estudiantes-atletas de la Educación Primaria de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara?

Se propone como objetivo general diseñar una programación de actividades físico - recreativas dirigidas a elevar la participación de los estudiantes-atletas de la Educación Primaria de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara.

Materiales y métodos

Se seleccionan los siguientes métodos de investigación: del nivel teórico el analítico – sintético y el inductivo-deductivo. Del nivel empírico la encuesta con criterios de Estévez, Arroyo y González, (2004). Se aplican además técnicas participativas de trabajo en grupo como la lluvia de ideas y el Positivo, negativo e interesante (PNI).

Para realizar el estudio se toman como población y muestra los siguientes: 1ra población: 126 niñas y niños, de ellos se trabajó con una muestra intencional de 45 niños de ellos 25 niñas y 20 niños que tienen la peculiaridad de ser talentos seleccionados para cada uno de los deportes que se practican en este nivel de enseñanza (gimnasia artística, natación artística, natación, clavado, baloncesto, atletismo, lucha greco, lucha libre, tenis de mesa, tiro con arco, atletismo), representando a los 13 municipios de la provincia Villa Clara.

La 2da población: 27 profesionales de la Educación Primaria, de ellos 16 profesores docentes, 8 Asistentes Educativos, 2 promotores de cultura y un profesor de Recreación de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez” de Villa Clara.

Por último, la 3ra población: ocho sujetos considerados como usuarios: cuatro representados por directivos de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez” y cuatro representados por profesionales que laboran en la recreación de las niñas y niños.

- Resultados de la aplicación de la lluvia de ideas, que se muestra a través de las opiniones de los estudiantes-atletas:

La primera idea: relacionada con los juegos que prefieren para realizar junto a sus compañeros en la residencia, después de escuchar sus opiniones, se relacionan de la siguiente forma:

- Juegos de mesas y otros juegos como: damas, parchís, ajedrez y rompecabezas.
- Juegos tradicionales: jugar a las bolas, bailar trompo, yaquis, ula-ula, el pon.
- Actividades físico – recreativas.

Empinar papalotes, jugar a la pelota a la mano y pelotas de trapo, bailar suiza.

Esto se corrobora con la observación de lo que hacen las niñas y niños deportistas en su tiempo libre, tanto los becados como los externos.

2da idea: Relacionada con las actividades de la cultura artística y literaria que te gustaría participar, sus opiniones coinciden en que prefieren observar obras de teatro y títeres, ver a otros niños actuando como los del Centro Provincial para la Enseñanza Artística (CPEA) y la Colmenita, quieren participar en declamaciones, bailes y desfiles de disfraces. Otras ideas relacionadas con actividades socioculturales expresan interés por realizar excursiones al zoológico, a la Plaza Ernesto Che Guevara, así como a la Loma del Capiro.

- Resultados de la encuesta

Al realizar el análisis de los resultados de la encuesta a maestros, asistentes educativos y directivos, ellos sugieren las siguientes actividades: A jugar; simultáneas de ajedrez, dominó, parchís y dama china, tracción de la soga, lanzar pelotas para derribar bolos y tiro a la argolla, conducir balones grandes entre obstáculos, juegos de bolas, juegos de ula –ula, juegos de yaquis, saltar el pon y el trompo, empinar chiringas y papalotes.

Referido a la cultura artística y literaria, sugieren realizar galas culturales, visitas a museos, visitar lugares históricos, habilitar las salas de videos, karaoke, festivales recreativos, tesoros escondidos, encuentros de conocimientos de diferentes asignaturas, debates de libros, debates de películas, encuentros de conocimientos de agilidad mental, cumpleaños colectivos, acampadas de pioneros , ver obras de teatro, desarrollar talleres literarios, encaminar actividades vinculadas a la biblioteca y a las salas de computación y la sala de Juegos en las residencias donde viven los niños y las niñas.

Para la elaboración de la programación de actividades se tuvieron en cuenta los gustos y preferencias de las niñas y los niños, así como las opiniones de los profesionales encargados de su educación y su instrucción.

La puesta en práctica de las actividades no requiere de la utilización de medios complejos, pueden aplicarse a partir de la voluntad y el deseo de quienes estén responsabilizados con la tarea, estimulando la participación entusiasta y creadora de los alumnos- atletas en función de garantizar su propia recreación.

El diseño de la programación físico – recreativa se fundamentó de acuerdo con los siguientes elementos:

- La necesidad de las niñas y niños de participar en las actividades físico-recreativas de la cultura artística y literaria.
- El interés de niñas y niños por participar en las actividades del Movimiento de Pioneros Exploradores.
- Interés de la dirección de la EIDE Provincial “Héctor Ruiz Pérez”, de Villa Clara por propiciar espacios recreativos en correspondencia con la formación integral de los alumnos-atletas.

Se programan las actividades físico – recreativas siguientes:

- Festival de juegos de mesa y juegos tradicionales.
- Festival de Papalotes “Futuros Campeones”.
- Simultánea de Ajedrez.
- Festival de Juegos de animación recreativa.
- El pescador, tiro de argollas, derribando bolos.
- Festival de suiza y Ula – ula.
- A Jugar con tipos de juegos creados por ellos.
- Actividades del Movimiento de Pioneros Exploradores. Competencia de nudos y amarres, primeros auxilios y la fogata Pioneril.



Figura 1. Festival de Papalotes “Futuros Campeones”



Figura 2. Ludoteca en la residencia estudiantil

Además de otras actividades de la cultura artística y literaria que se incluyeron en la programación como: obras de teatro, bailes y danzas creados por los instructores de arte de la escuela, desfiles de disfraces infantiles, concurso de Dibujo "Cuidemos el Medio Ambiente", visitas a lugares históricos como el Tren Blindado, Loma del Capiro, Plaza Ernesto Che Guevara y concurso de cuentos y poesías. También se realizaron cumpleaños colectivos y encuentros con glorias del deporte.

Resultados y discusión

Se realizó la valoración de la puesta en práctica de la programación de actividades físico-recreativas a partir del criterio de los estudiantes-atletas. Después de finalizar cada actividad se realizaron sondeos de opiniones a través de completamiento de frases inductivas. Se completaron frases inductivas como:

- Las actividades realizadas me gustaron porque...
- Además de las actividades realizadas, nos gustaría participar en...
- En estos juegos aprendí que...
- Pude jugar con niños con los que no jugaba antes y eso a mí ...
- A pesar de que jugué no me cansé porque...
- Si pudiera jugar así siempre estoy seguro (a) de que...
- Entrenar en la mañana y jugar en las tardes me parece...

Sus respuestas se refirieron a que les permitió recrearse, participar junto a sus compañeros de la residencia, del equipo deportivo, de otros deportes, maestros, asistentes educativos y padres, tanto en juegos tradicionales como en otras actividades. En el caso del festival de papalotes afirmaron su interés de construir papalotes y divertirse en las áreas externas de la escuela.

Ante la segunda frase, refirieron que les gustaría participar a diario, en los juegos y actividades de la Ludoteca Pioneril creada en la residencia y que siguieran viniendo magos, animadores y payasos a la escuela.

Por otra parte, como resultados del PNI aplicado a los asistentes educativos, refirieron como positivo, el diseño y organización de la actividad, la integración de los profesionales que laboran en la Educación Primaria durante la realización de la recreación, lo ameno de la conducción y animación

de la misma, la diversidad de opciones en su realización, disposición del equipo de investigadores por contribuir a las opciones de actividades físico- recreativas presentadas; como negativo, no hubo planteamientos y como interesante, la disposición espontánea de las niñas y niños en la participación en las actividades y en la creación personal de medios como los papalotes.

Un resultado evidente fue la mejora en el comportamiento general de las niñas y niños una vez que participaron sistemáticamente en esta experiencia, se evidenciaron emociones positivas durante el entrenamiento deportivo y en las clases, mejor disposición ante sus tareas y mejores relaciones interpersonales en su equipo y con niños de otros deportes.

Resulta indispensable que se considere la recreación física como una variante eficaz para el mantenimiento de la salud general de los deportistas, pues lo físico y lo psicológico se integran en su desarrollo y, si las vivencias emocionales son positivas, como sucedió en las actividades realizadas esto contribuyó a su mejor disposición hacia el entrenamiento deportivo y las actividades docentes, disminuyeron la ansiedad e hicieron menos uso del móvil y otras tecnologías evitando la adicción a estas con un mejor uso del poco tiempo libre que les queda en su vida deportiva según Chávez y Sandoval (2016) .

Las edades comprendidas entre los 6 y los 12 años en el periodo de la Infancia, necesitan el juego como actividad que contribuye a su desarrollo psicológico (Fernández, 2010), es por ello que la recreación en forma de juegos tradicionales infantiles y otras variantes que les satisfagan sus necesidades de movimiento les aportan positivamente en su vida deportiva. De hecho, se mejoró no solo en lo emocional en estas edades mediante las actividades y ofertas recreativas, si no también se crearon las bases para una mejor manifestación de la frecuencia cardíaca y otros aspectos funcionales del organismo (Anzola et al, 2017) que durante el entrenamiento deportivo es sometido a altas cargas físicas. Se hizo evidente que al recrearse de este modo los niños deportistas redujeron el llamado tiempo de pantalla, que se refiere al que pasaban frente a la televisión, ordenador, teléfonos móviles, tabletas, consolas de videojuegos u otros. (Grupo de trabajo conjunto del sector sanitario con el sector deportivo, 2015)

Resultó destacada la posibilidad educativa de enseñar a estudiantes atletas a tener más libertad de ocupar el tiempo libre siguiendo criterios de Castañeda, Zagalaz, Arufe y Campos-Mesa (2018), ya

que se le ofrecen alternativas de actividades recreativas en correspondencia con su edad y ellos seleccionaron la que más les gustó, de manera que lo hacen motivados y aprenden que el tiempo libre es parte de su vida en la escuela deportiva y recrearse durante este es bueno para ellos. Se evita, además, un comportamiento sedentario en las horas de tiempo libre de que dispongan como señalan Barbosa y Urrea (2018).

Conclusiones

- Se determinaron los gustos y preferencias relacionadas con la programación de actividades físico-recreativas que prefieren realizar en su tiempo libre los estudiantes-atletas de la Educación Primaria de la EIDE Provincial "Héctor Ruiz Pérez" de Villa Clara, lo cual constituyó el elemento esencial para la elaboración de la propuesta.
- Se diseñó una programación de actividades físico-recreativas caracterizado por la diversidad de opciones y la colaboración de los trabajadores educativos de la escuela, las actividades no exigieron un trabajo físico intenso por lo que permitieron la compensación de los estudiantes-atletas. Se evidenció aceptación y satisfacción, expresado en su interés por participar, sus opiniones favorables, así como su motivación por continuar participando en próximas actividades.

Agradecimientos

Se agradece la colaboración de los directivos de la EIDE y del Departamento de Recreación del INDER provincial en Villa Clara, del Dr C Desiderio Alberto Sosa Loy.

Referencias

Anzola Montero G. y colectivo de autores (2017). Revista digital Actividad física y deporte (enero-junio 2017) Vol. 3 # 1, Universidad de Ciencias aplicadas y ambientales, Colombia. Actividad física para la salud y reducción del sedentarismo (2015) Recomendaciones para la población. Grupo de trabajo conjunto del sector sanitario con el sector deportivo. Gobierno de España.

Barbosa Granados S. H. y Urrea Cuéllar Á. M. (2018) Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. Revista Katharsis, N 25, enero-junio 2018, pp.141-159, recuperado de <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>.

Castañeda C., Zagalaz L., Arufe V. y Campos-Mesa M.C. (2018) Motivos hacia la práctica de actividad física de los estudiantes universitarios sevillanos, España. Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte Vol. 13 n° 1 pp. 79-89

Colectivo de autores. (s.f) Fundamentos teóricos metodológicos de la recreación. Guía de estudio. Material digitalizado. La Habana Cuba. ISCF "Manuel Fajardo".

Chávez Cevallos E. y Sandoval Jaramillo M.L. (2016) Tiempo libre, sedentarismo y salud en adolescentes ecuatorianos. Revista Cubana de Medicina General Integral, vol.32 no.3 Ciudad de La Habana jul.-set. 2016.

Estévez Cullell, Migdalia., Margarita Arroyo Mendoza y Cecilia González Ferry. (2004) Las Investigaciones científicas en la actividad física: su metodología. La Habana, Cuba Editorial Deporte. 318 p.

Fernández Pérez, Rolando. (2010). Plan de actividades físico-recreativas dirigidas a los escolares de educación primaria de las especialidades de ballet y danza de la EVA "Olga Alonso González" de Villa Clara. Tesis de Diploma no publicada. Villa Clara, UCCFD "Manuel Fajardo".

Moreira Barahona, Ramón. (1977) La Recreación como fenómeno sociocultural. La Habana, Cuba Imprenta "José Antonio Huelga". 88 p.

Sánchez Oms A. B., Ruano Anoceto O., González Padrón Á., García Vázquez L.A. y Perdomo

López M.E. (2019) Diagnóstico del desarrollo integral de los deportistas de Villa Clara: una necesidad impostergable. Revista PODIUM, septiembre-diciembre 2019; 14(3): 432-450.

Sosa Loy, Desiderio Alberto. (2000) Hacia el necesario tránsito del consumismo al protagonismo como concepción de la Recreación. Tesis de doctorado no publicada. La Habana, ISCF "Manuel Fajardo".

Rodríguez Sosa Y. (2018) Estrategia para la preparación de los agentes socializadores del proceso educativo para el desentrenamiento en deportistas juveniles de la EIDE de Villa Clara, Tesis doctoral no publicada. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte, La Habana.

Pérez Sánchez, Aldo. y col. (1997) Recreación: Fundamentos-Teóricos. México D.F., Editorial Instituto Politécnico Nacional.

Waichman Pablo. (1995) Tiempo Libre y Recreación. Un desafío pedagógico. Buenos Aires, Editorial Pablo Waichman.

Vilau Díaz L. A., Rodríguez Pérez L., Rivera Oliva R. y Amarán Valverde J.E. (2012) Plan de actividades físico-recreativas para ocupar el tiempo libre en jóvenes desvinculados del estudio y el trabajo, Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río vol.16 no.3 Pinar del Río mayo-jun. 2012.