

Juegos predeportivos de balonmano para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.  
(original)

Carlos Manuel Girón-Tamayo. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

Reiner Zayas-Tornés. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

José Fernández-Moreno. Facultad de Cultura Física. Granma-Cuba.

#### Resumen:

Las investigaciones actuales van asignando al Tiempo Libre y la Recreación, un papel cada vez más importante en cuanto al desarrollo económico y al bienestar social. El objetivo de este trabajo es contribuir a la ocupación del tiempo libre, mediante un sistema de juegos recreativos para los adolescentes, basado en juegos predeportivos del balonmano, que garantice un desarrollo integral y una mejor calidad de vida, en el consejo popular Rosa la Bayamesa, Circunscripción # 147 del municipio Bayamo. El estudio inició con la aplicación de un diagnóstico del lugar, en aspectos tales como: Datos socio - demográficos y generales de la población objeto de estudio, oferta recreativa existente y las necesidades e intereses recreativos de estos adolescentes.

Palabras clave: tiempo libre/ recreación/ juegos recreativos/ juegos predeportivos/ oferta recreativa

#### Abstract:

The current investigations go assigning to the Free Time and the Recreation, a more and more important paper as for the economic development and to the social well-being. The objective of this work is to contribute to the occupation of the free time, by means of a system of recreational games for the adolescents, based on games predeportivos of the handball that guarantees an integral development and a better quality of life, in the popular advice Rosa La Bayamesa, District #147 of the municipality Bayamo. The study began with the application of a diagnosis of the place, in such aspects as: Data partner - demographic and general of the population study object, it offers recreational existent and the necessities and these adolescents' recreational interests.

Words key: free time / recreation / recreational games / games predeportivos / it offers recreational

## Introducción:

Las actividades físicas de tiempo libre se consideran en la actualidad una necesidad para todos los seres humanos que posibilita calidad de vida y creación de un estilo de vida en la población, que benefician al hombre en su capacidad física, en la salud, en la economía, en los niveles de comunicación, en el desarrollo humano, factores esenciales en el desarrollo local.

Se vive en la era de la auténtica “Civilización Tiempo Libre”, donde cada día se imponen con fuerza los Programas de la Recreación, orientados por valores selectos que estremecen y obligan a la colectividad a asumir responsabilidades antes las múltiples y variadas posibilidades de nuevos recursos y oportunidades. Ya no se “añora la ausencia del tiempo libre”, sino más bien se cuestiona la escasa motivación del individuo hacia una opción voluntaria fundamentada en la vocación y reflexión, para que él se vuelque a un verdadero “Recreo Educativo”.

Conociendo la importancia que tiene la ocupación del tiempo libre para los adolescentes en nuestros días, y el que desarrollen actividades que contribuyan al desarrollo integral de su personalidad y mejoren su calidad de vida es que nos referimos a las actividades recreativas comunitarias para llevar a cabo esa función socializadora que tienen estas actividades y se desarrollen en el entorno social donde vive este grupo de adolescentes, que están comprendidos en edades de 12 a 14 años, donde la actividad del juego tiene una prioridad.

El juego constituye una excelente herencia recreativa que nos viene desde los tiempos más remotos, al principio el hombre jugaba con instrumentos muy simples, después comenzó a experimentar la necesidad de ampliar estos y llevarlo a actividades más complejas; los juegos fueron perfeccionándose, hasta llegar a ser parte importante de las formas recreativas de las diferentes épocas.

Un lugar cimero dentro de la recreación ocupan, sin dudas los juegos recreativos entendiéndose por estos cualquier forma de juego que es utilizado voluntariamente en el tiempo libre y no hay sobre todo en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones y necesidad de instalaciones muy específicas.

En la estructuración del sistema de juegos recreativos que se diseñó, se introducen juegos predeportivos propios del balonmano con fines recreativos, en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

## Desarrollo:

Siguiendo la línea de análisis de Dumazedier y Piel, se puede presentar una primera aproximación al concepto de la recreación como "...el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales..." Es una definición esencialmente descriptiva, popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Nuestro criterio, en esta definición se expresa cómo el hombre debe percibir la Recreación, no así se expresa lo que ella aporta al individuo desde el punto de vista social, psicológico, fisiológico para la salud física y mental del hombre.

### Características de la Recreación.

Se asume la propuesta planteada por Pérez Sánchez, Aldo (2003), que la sitúa como fenómeno socio-cultural.

Dentro de las principales características se encuentran las socio-psicológicas, que son a las que el autor se refiere en esta investigación.

Las Socio-psicológicas son las siguientes.

1.-Las personas realizan las actividades por ellos mismos; libres de cualquier obligación o compulsión externa.

2.-Las actividades recreativas brindan a los participantes satisfacción inmediata.

3.-La esencia de la recreación no está en los resultados, sino en el disfrute a través de la participación.

4.-Es una forma de participación en la que el hombre hace lo que siente y siente lo que hace como expresión de una necesidad que se satisface.

Sobre el concepto de Thorstein Veblen, Pérez Sánchez, A. (1999), presenta su definición como: "...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..." concepto que es asumido por el autor de esta investigación, a partir del carácter integrador del mismo.

### Funciones de la recreación:

1.-"El Ocio" *que* complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y activos,

entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tener con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.

2.- "La Actividad más Elevada" relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad "Estudio", participación en la recreación en el consumo de los valores espirituales.

Los juegos recreativos como medios recreativos.

Se asume como definición particular de juego la ofrecida por Johan Huizinga (1996), el que define: "El juego es una acción u ocupación libre, que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias aunque libremente aceptadas, acción que tiene su fin en sí misma y va acompañada de un sentimiento de tensión y alegría y de la conciencia de "ser de otro modo" que en la vida corriente.

De forma específica los juegos recreativos son cualquier forma de juego que es utilizado voluntariamente en el tiempo libre y no hay sobre todo en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones y necesidad de instalaciones muy específicas.

Estos juegos pretenden ocupar el tiempo libre de las personas a cualquier edad a través del desarrollo del juego y la actividad física. La metodología a seguir se basa en la libertad de participación, y sobre todo en la diversión.

Funciones de los Juegos Recreativos:

*Utilitaria:* Tienen por finalidad el aprendizaje útil de la persona.

*Higiénico - Profiláctico:* En muchas ocasiones la finalidad del juego es utilizar estas actividades para incidir positivamente sobre los aspectos físicos, psíquicos, y de relación social.

Los principales aspectos a incidir son:

- Mejora o mantenimiento de la condición física con un carácter higiénico preventivo.
- Beneficio de tipo psíquico y de relación social, canalizando la agresividad, compensando la actividad intelectual y favoreciendo la socialización.

*Educativa:* El juego supone una formación integral del sujeto a través del movimiento, según diversos autores: cognitivo, afectivo y psicomotor.

*Competitiva-Cooperativa:* Se pretende usar el ámbito de eficiencia y rendimiento, pero siempre a través de una competencia positiva, evitando aspectos negativos.

Desde esta función se pretende motivar al participante a realizar juegos tanto de competición como de cooperación.

El juego es una actividad fundamental que se apoya en la necesidad de movimiento del hombre, en sus intereses y estados anímicos y que se manifiesta de una manera espontánea o consciente en la búsqueda de satisfacciones conscientes, además de ser recreativos ayudan a la formación de hábitos y habilidades, así como de destrezas.

Los juegos recreativos son desarrollados por los adolescentes en base a su libre elección, incluyéndose como factores decisivos sus intereses y necesidades, lo que proporciona a este trabajo un carácter especial. Por otra parte no caben dudas que esto ayuda a la comunidad a cumplir los objetivos del desarrollo multilateral de los sujetos, así como la mejor preparación para el trabajo y la vida.

Los juegos predeportivos como juegos recreativos.

Se asumen los juegos predeportivos, y en este caso específicamente, los del deporte de balonmano con fines recreativos, por lo que podemos decir que en varias parte del mundo existen diferentes denominaciones con respecto a los mismos, por ejemplo en Alemania: juegos deportivos menores; en la República Checa y en Eslovaquia: juegos de torneo; en Cuba: juegos predeportivos y universalmente se le denomina juegos que expresan iniciación e inclinación hacía el deporte.

Estos, se dividen en básicas y específicas.

Se asume las básicas, que son habilidades deportivas primarias entre las que se encuentran: las simples, combinadas, ejercicios y los juegos, con fines recreativos y en función de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.

Los juegos predeportivos desde su forma más sencilla, hasta los juegos de competencia, es un elemento importante de la cultura física en su conjunto, tiene su lugar fijo en la educación física y la recreación de los adolescentes, en el movimiento deportivo popular; es una fuente de alegría y felicidad, el medio para el entretenimiento físico general, y favorece nuestro objetivo educativo.

La gran variedad de forma de movimientos exigidos por los juegos predeportivos surten un efecto favorable sobre el desarrollo del organismo en su conjunto, tanto en el desarrollo de la musculatura y el esqueleto, sobre los órganos internos, sobre los órganos sensoriales, como también la riqueza de los movimientos, los mismos garantizan la: formación física, el fortalecimiento de los músculos y la ejercitación motriz.

### Fundamentación del sistema de juegos recreativos.

Al tener en cuenta las consideraciones de Homero Fuentes, se puede determinar que el sistema de juegos recreativos que se propone es abstracto de acuerdo a su constitución, compuesto por conceptos, categorías, planes que representan un proceso como expresión de la realidad y abierto, atendiendo a su naturaleza en la modelación a diversos niveles de complejidad del proceso con un grupo de sujetos (adolescentes).

El sistema de juegos recreativos que se propone se sustenta en los presupuestos teóricos de Aldo Pérez Sánchez, donde plantea la efectividad que tiene una oferta recreativa adecuada en la satisfacción de las necesidades recreativas, así como el carácter sistémico que tiene la recreación donde cada uno de sus elementos presentan un orden lógico y estrechamente relacionados. La aplicación de los juegos recreativos, basado en juegos predeportivos de balonmano surge de la necesidad o interés recreativo de los adolescentes con el propósito de satisfacer esa necesidad y por tanto mejorar la ocupación del tiempo libre.

Basado en el ciclo de vida de los programas recreativos planteados por Aldo Pérez Sánchez, se estructura el sistema de juegos recreativos, basado en juegos predeportivos de balonmano, en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes donde se relacionan las características de los juegos con las de las fases del ciclo que corresponde.

1. Generalidades: Los juegos recreativos, basados en juegos predeportivos de balonmano dirigidos a los adolescentes de la circunscripción # 147 tienen como objetivo satisfacer sus necesidades recreativas a partir de su incorporación a la práctica de los mismos y de esta forma influir positivamente en la ocupación de su tiempo libre en actividades de esparcimiento. El responsable es el programador de las actividades junto a los profesores del combinado deportivo quienes tendrán el apoyo de los diferentes factores de la comunidad, (el Delegado de la Circunscripción, los Comités de Defensa de la Revolución, la Federación de Mujeres Cubanas, y los promotores culturales).

2. Fundamentación: Los juegos recreativos garantizan el acceso de los adolescentes hacia el proceso de la recreación física, buscan beneficiar en gran medida potencialidades en una etapa en la que la práctica de la actividad física y la recreación cobran una importancia vital. A través de las posibilidades favorables de vincular las formas de actividad recreativo-física con importantes procesos vitales, también se satisface mejor la creciente necesidad de organizar de forma variada e integral, la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la comunidad

para lo cual se hace necesario llevar este sistema de juegos recreativos, basado en juegos predeportivos de balonmano a la práctica.

Los juegos recreativos que se presentan permiten alentar, socializar y contribuir al fortalecimiento de la identidad de los adolescentes con la comunidad, además podrán explotar sus potencialidades para alcanzar disfrute, salud y alegría.

3. Objetivo general: Satisfacer las necesidades recreativas de los adolescentes en su tiempo libre para el bienestar, la diversión, relajación física y mental, basadas en juegos recreativos que beneficien su participación en los mismos.

4. Objetivos específicos:

1. Incrementar las opciones y la participación de los adolescentes en la práctica de los juegos recreativos planificados.

2. Satisfacer las necesidades recreativas, partiendo de los gustos y preferencias de los adolescentes.

3. Favorecer la participación de los adolescentes a partir de la realización eficiente de juegos recreativos.

4. Aplicación del sistema de juegos recreativos, basado en juegos predeportivos de balonmano.

5. Valoración de la factibilidad del sistema de juegos recreativos aplicado.

5- Metas:

-Satisfacer los gustos, intereses de las ofertas para los adolescentes y demandas de los juegos recreativos.

-Incrementar las opciones para la incorporación de los adolescentes a la masificación y participación en el sistema de juegos recreativos, basado en juegos predeportivos de balonmano propuesto.

-Favorecer el nivel de calidad de los juegos para los adolescentes de la comunidad.

-Procurar intervención de los organismos, organizaciones de masas y vincularlos en la realización de las actividades.

Fase introductoria.

En esta fase se comienza con juegos predeportivos de balonmano que contienen los siguientes elementos básicos: los desplazamientos, para lograr el disfrute a través de los mismos.

### *Juegos predeportivos de balonmano*

Los diferentes juegos se adaptan a los participantes, se pueden trazar variantes a gusto de los que intervienen siempre que se sientan satisfechos de haber jugado.

Objetivo: Familiarizar a los adolescentes con el sistema de juegos recreativos, basados en juegos predeportivos de balonmano para satisfacer sus necesidades recreativas.

Juegos predeportivos de balonmano.

1 - Nombre: Negro - Blanco.

2 - Nombre: Ocupar el espacio libre.

3 - Nombre: Balón béisbol.

4 - Nombre: Balón en casa.

Fase de despegue.

En esta fase se introducen juegos predeportivos de balonmano que contienen los siguientes elementos básicos: recibo y pase.

Objetivo: Satisfacer las necesidades recreativas de los adolescentes a través de la práctica sistemática de los juegos planificados.

Juegos predeportivos de balonmano.

1 - Nombre: Tocar con el balón.

2 - Nombre: Los diez pases.

3 - Nombre: Balón en dos campos.

4 - Nombre: Balón al pase.

5 - Nombre: Pasar y jugar en cuatro campos.

Fase de maduración.

En esta fase se introducen juegos predeportivos de balonmano que contienen los siguientes elementos básicos: dribling, intercepción, así como la oposición directa de los participantes del equipo contrario.

Objetivo: Satisfacer las necesidades recreativas de los adolescentes debiéndose mantener a los mismos por la calidad, cantidad y atractivo de los juegos.

Juegos predeportivos de balonmano.

1 - Nombre: Bote de ida y vuelta.

2 - Nombre: Dribling en círculo.

3 - Nombre: Driblar hasta el círculo.

4 - Nombre: Balón de cuatro equinas.

5 - Nombre: El balón guardián.

Fase de saturación.

En esta fase se introducen juegos predeportivos de balonmano que contienen los siguientes elementos básicos: lanzamientos, desmarque, bloqueo al jugador y al balón, así como la oposición directa de los participantes del equipo contrario, es decir, casi todos los elementos básicos del balonmano.

Objetivo: Satisfacer las necesidades recreativas de los adolescentes favoreciendo además las relaciones interpersonales.

Juegos predeportivos de balonmano.

1 - Nombre: Círculo del balón simple.

2 - Nombre: Defender la bandera.

3 - Nombre: Balón a la torre.

4 - Nombre: Penetrar la muralla.

5 - Nombre: Balón a la zona de seguridad.

6 - Nombre: Gol de rebote.

Evaluación: Esta constituye la otra fase para evaluar los resultados de la aplicación del sistema de juegos recreativos donde se tuvo en cuenta el contenido, cantidad y calidad de los juegos para la práctica de los adolescentes, fundamentalmente la incorporación y satisfacción de sus necesidades, gustos, intereses y preferencias, teniendo como punto de partida los elementos asumidos en el diagnóstico inicial.

Control: Este se desarrolló a través de cada actividad que se realizó.

Ajuste: Este se realizó después de terminar el sistema de juegos recreativos, basado en juegos predeportivos de balonmano, en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes, con el objetivo de tomar del mismo los aspectos positivos para la continuidad de este y lo negativo de los juegos recreativos aplicados se varían según el grado de realización.

La validación del sistema de juegos recreativos, basado en juegos predeportivos de balonmano, en la ocupación del tiempo libre se realizó a través de un preexperimento, para lo cual se tomó la muestra de 30 adolescentes comprendidos entre las edades de 12 a 14 años de edad.

Para dar inicio al tratamiento experimental y como parte de la prueba inicial o pretest, se aplicaron pruebas para determinar las consideraciones de los adolescentes en relación con los juegos recreativos, así como sus preferencias por la realización de los mismos. Luego se pone en práctica el sistema de juegos recreativos propuesto.

Una vez aplicado el sistema de juegos recreativos, basado en juegos predeportivos de balonmano, en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes se evaluó la efectividad del mismo a través de la aplicación de instrumentos dirigidos a evaluar su participación y estado de satisfacción.

Para evaluar el nivel de satisfacción, impacto alcanzado a través del sistema de juegos recreativos, basado en juegos predeportivos de balonmano dirigido a los adolescentes se utilizó la técnica de V. A. Iadov.

Se pudo constatar que un 90 % (27 adolescentes) expresaron clara satisfacción o más satisfecho que insatisfecho. En 1 sujetos (3,33 %) se evidencia no definición en relación con su nivel de satisfacción.

Un 6,66 % (2 adolescentes) ofrecen respuesta totalmente contradictoria que apuntan a la satisfacción; pues quisieran hacer otras actividades en el tiempo de la recreación, pero irían a la práctica de juegos recreativos si pudiera seleccionar entre asistir y no asistir, y además expresan que les gustan los juegos predeportivos de balonmano programados.

Al profundizar en otras respuestas que permiten analizar el por qué se produce un grado de insatisfacción entre los que se ubican en los niveles no definidos y contradictorio, se aprecia que varios adolescentes (3) refieren que lo que más le disgusta de los juegos predeportivos de balonmano es la falta de organización y las indisciplinas.

En ningún caso las insatisfacciones son relativas al contenido de los juegos; sino a causas externas. Resulta significativo que son las adolescentes, más atadas a las normas y a la disciplina, las que se disgustan entre el ímpetu, entusiasmo y desorden propio de las competencias recreativas.

#### Conclusiones:

-La aplicación del sistema de juegos recreativos, basado en juegos predeportivos de balonmano permitió incrementar la participación de los adolescentes en la práctica de dichos juegos en la comunidad, y aprovechar adecuadamente la ocupación del tiempo libre.

#### Citas y notas:

1. Aldo Pérez Sánchez. (2003). Fundamentos Metodológicos de la Recreación. . La Habana, Dpto. de Recreación, ISCF.

2. \_\_\_\_\_ (2006). Tiempo libre y Recreación y su relación con la calidad de vida y el desarrollo Individual, Cuba, ISCF.
3. H. Watson Brown. (2008). Teoría práctica de los juegos. Editorial Deportes. Ciudad deportiva, Vía Blanca y Boyeros, cerro, Ciudad de La Habana, Cuba.
4. Homero Fuentes. (2005). Didáctica de la formación de investigadores. Universidad de Ciego de Ávila. Apuntes,