

**FACULTAD DE CULTURA FÍSICA**  
**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**  
**PINAR DEL RÍO**

**TITULO:** El Tenis de Mesa una opción recreativa para los adolescentes entre 12 y 15 años, sexo masculino, zona # 33, Consejo Popular Sumidero.

**AUTORES:** Lic. Maidelin Díaz Miranda.  
Lic. Ayran Arencibia Moreno.  
Lic. Víctor Alexis Díaz Miranda.  
Lic. Marlen Echevarría Pérez.

**RESUMEN**

El conjunto de actividades deportivo-recreativa que se establece en esta investigación se van a poner en práctica en el Consejo popular Sumidero.

Nos planteamos como objetivo Proponer actividades basadas en elementos del deporte Tenis de Mesa para la diversificación de las ofertas deportivo recreativas de los adolescentes entre 12 y 15 años del sexo masculino, zona # 33 del Consejo Popular Sumidero. Los elementos presentados permiten diversificar las ofertas para el disfrute de actividades de los adolescentes de una forma provechosa para ellos y para la Comunidad.

Este trabajo que argumenta el carácter científico de las actividades Deportivo –recreativas se estructura en dos capítulos, el primero permite conocer fundamentos teóricos sobre la actividad deportivo–recreativa comunitaria, la Comunidad de Sumidero y el Tenis de mesa como deporte y con fines recreativos.

El segundo capítulo refiere los resultados de los instrumentos aplicados en el desarrollo de la investigación, las actividades presentadas y los avales otorgados por un número de especialistas tanto del deporte como de recreación.

Teniendo en cuenta la importancia que tiene la realización de las actividades deportivo-recreativas en este medio es que nos decidimos a realizar esta investigación, que nos permitirá a partir de las actividades que proponemos

con las características antes mencionadas, contribuir a la diversificación de las ofertas recreativas para los adolescentes del Consejo Popular.

## **INTRODUCCIÓN**

El Tenis de Mesa surgió en Inglaterra por un proceso natural del Tenis de campo a principios de los años 1980, se hizo inmensamente popular como una diversión de la sociedad por la gran variedad de movimientos que en él se realizan y los implementos propios para su desarrollo que a la vez lo hacen atractivo, es una disciplina que se juega de forma individual y en pareja, desde el punto de vista recreativo, se puede desarrollar formando juegos donde intervengan de 5 a 7 personas simultáneamente manifestándose su carácter lúdico.

Esta disciplina como medio recreativo es practicada por hombres y mujeres, desde un año de edad hasta los 70, así como también aquellas personas con discapacidades físicas.

En la actualidad se encuentra entre los primeros lugares del deporte popular, tomando en consideración la recreación física general, los pasatiempos y el deporte serio de competencia teniendo gran importancia para la mantención de la salud y desempeñando un rol fundamental los cambios que se pueden producir dentro de la sociedad y en el organismo desde el punto de vista físico, psicológico y social.

Esta disciplina deportiva en el argot popular o lenguaje de la calle la llaman ping pong, por los sonidos que provocan el contacto de la pelota con las superficies de la raqueta y la mesa, unido a la forma de jugarlo.

Como forma de esparcimiento en nuestro país es utilizado en centros de trabajo donde cuenten con los implementos, jugándose en horas de descanso o extra-laborales y en campismos populares, en los que tienen una aceptación muy amplia, donde los participantes en el mismo juego realizan cambios en sus reglas lo que les permite una mayor duración y a la vez mayor diversión para los jugadores y espectadores, logrando una recreación más amena y saludable.

El trabajo que se presenta va encaminado a la utilización del tenis de mesa como opción recreativa en los adolescentes de 12 a 15 años del Consejo Popular de Sumidero. La Novedad Científica se centra en que la propuesta

ofrece las bases científicas para desarrollar las actividades deportivo recreativas aprovechando las potencialidades que para ello ofrece el Tenis de Mesa en aras de transformar el comportamiento conductual en el momento de elegir las actividades que van a realizar los adolescentes.

El Aporte Teórico de nuestra investigación se basa en la sistematización de los referentes teóricos que componen el fundamento de las actividades deportivo recreativas que contribuyan a modificar la conducta de los adolescentes y el Aporte Práctico está basado en la propuesta de actividades deportivo recreativas de Tenis de Mesa para modificar la conducta de los adolescentes en la Comunidad en el momento de realización de actividades.

Teniendo en cuenta lo antes planteado la realidad nos exige una intervención desde una perspectiva comunitaria que se encamine a modificar las opciones recreativas para la elección de estos adolescentes de 12 a 15 años del Consejo Popular de Sumidero, esta problemática nos induce al diseño de las actividades deportivo- recreativas.

## **DESARROLLO**

En herramientas aplicadas como fueron forum comunitario y observaciones a las actividades que realizaban los adolescentes del lugar, corroboramos que las ofertas deportivo recreativas y la participación en ellas son limitadas, guiando su atención a la realización de actividades indebidas como es el uso del alcohol, los juegos, las peleas de gallo, las cartas, el dominó, todos estos juegos por dinero. También pudimos estimar que los adolescentes no se sienten motivados con las actividades que se realizan en su radio de acción, primero por no tener variedad y segundo porque no responden a sus intereses según la encuesta realizada a los mismos. Pudimos constatar además a través de la observación un débil trabajo por parte de los activistas, producto a su escasa experiencia en estas tareas, como planteaban los moradores anteriormente, primero se presentan muy pocas ofertas de actividades, segundo no hay variedad en ellas y como tercero poca gestión y propaganda por parte de los factores involucrados en la actividad, lo que limita una amplia movilización de la población para tal disfrute. Teniendo en cuenta los elementos anteriores es que nos planteamos el siguiente problema científico.

¿Cómo contribuir con la diversificación de las ofertas deportivo recreativas en los adolescentes (12 a 15) años del sexo masculino, zona # 33 del Consejo Popular Sumidero?

Objeto de estudio

Actividades deportivo recreativas para los adolescentes entre 12 y 15 años de edad, en el sexo masculino, zona # 33 del Consejo Popular Sumidero.

Objetivo

Proponer actividades basadas en elementos del deporte Tenis de Mesa para la diversificación de las ofertas deportivo recreativas de los adolescentes entre 12 y 15 años del sexo masculino, zona # 33 del Consejo Popular Sumidero.

Preguntas Científicas

1-¿Qué referentes teóricos existen acerca de las actividades deportivo-recreativas en la Comunidad?

2-¿Cuál es la situación actual en las ofertas de actividades deportivo recreativa de los adolescentes entre 12 y 15 años del sexo masculino, de la zona # 33 del Consejo Popular Sumidero?

3-¿Qué actividades del tenis de mesa pueden utilizarse como preferencia deportivo-recreativas para los adolescentes entre 12 y 15 años del sexo masculino, de la zona # 33 del Consejo Popular Sumidero?

4-¿Cómo valorar la utilidad de las actividades deportivo-recreativas presentadas para los adolescentes entre 12 y 15 años del sexo masculino, de la zona # 33 del Consejo Popular Sumidero?

Tareas

-Estudio de los referentes teóricos que existen acerca de las actividades deportivo recreativas en la Comunidad.

-Diagnostico sobre la situación actual de las ofertas deportivo- recreativas para los adolescentes entre 12 y 15 años del sexo masculino, de la zona # 33, del Consejo Popular Sumidero.

-Elaboración de actividades deportivo recreativas teniendo en cuenta el Tenis de Mesa como preferencia para los adolescentes entre 12 y 15 años del sexo masculino, de la zona # 33 del Consejo Popular Sumidero.

-Valoración de la utilidad de las actividades deportivo recreativas presentadas para los adolescentes entre 12 y 15 años del sexo masculino, de la zona # 33 del Consejo Popular Sumidero.

## Métodos utilizados

### Teóricos.

Histórico-lógico: Pudimos conocer acerca de la evolución y desarrollo de las actividades deportivo - recreativas, de la Comunidad y los fundamentos teórico metodológicos del tenis de Mesa como deporte y con fines recreativos dentro de la comunidad objeto de estudio.

Análisis-Síntesis: Este método lo utilizamos para introducirnos en los conocimientos bibliográficos, posibilitando combinar los diferentes contenidos, de lo general a lo particular, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de las actividades que se proponen.

Inducción-Deducción Se utilizo para descomponer los elementos esenciales del Tenis de Mesa encaminados a organizar las actividades deportivo-recreativas, en función de los adolescentes objeto de estudio.

Trabajo con Documentos: Para el estudio de toda la información referente a las actividades deportivo recreativa, en general y en particular en la comunidad, así como la práctica del tenis de mesa como deporte participativo.

### Empíricos

Observación: Para diagnosticar las ofertas deportivo- recreativas que disfrutaban los adolescentes de la zona # 33, del Concejo Popular de Sumidero, así como el estado actual de la Comunidad en estudio.

Encuesta: Aplicada a los adolescentes para recopilar información acerca de las necesidades e intereses deportivo recreativos y así poder diversificar las ofertas que se les presentan.

Entrevista: Se le realizo entrevista a individuos de la comunidad (FMC, CDR, Coordinador de la zona, delegado del Consejo Popular y) porque son las persona que cuenta con un amplio conocimiento acerca del medio y del problema sobre el cual se va a realizar el estudio, su información suele ser muy valiosa, para conocer la situación actual de las actividades deportivo recreativas que se ofertan en la comunidad, y si dominan los gustos e intereses de los adolescentes objeto de estudio

Forum comunitario: Se convoca a todas aquellas personas y grupos interesados, el investigador debe preparar con tiempo la presentación y justificación del encuentro, y plantear el tema o la situación tratando de enmarcarlo en un contexto de vida cotidiana para que los participantes no se

sientan cohibidos en su exposición, aquí de manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad y las que afectan directamente a los adolescentes del consejo popular sumidero.

Estadístico Matemático: Se utilizó el cálculo porcentual, para tabular la información obtenida en los instrumentos aplicados.

Consulta a Especialistas: Para conocer el criterio o valoración acerca de la propuesta presentada y si reúne los requisitos para su puesta en práctica.

En el trabajo se presentan una serie de actividades deportivo- recreativas, teniendo como base elementos del Tenis de Mesa para su realización, estas actividades se pueden realizar al aire libre o en áreas techadas a través de ella se logra que los adolescentes tengas más opciones a la hora de realizar actividades en su consejo popular.

## **CONCLUSIONES**

El proceso investigativo tuvo su origen en la búsqueda y estudio de los referentes teóricos suficientes que nos proporcionó descubrir las tendencias más actuales sobre el tratamiento al problema identificado por el investigador.

El estudio de estos referentes teóricos nos permitió definir a Sumidero como una Comunidad, caracterizar la población en estudio, así como argumentar la necesidad del diseño de actividades.

Los adolescentes de la Comunidad de Sumidero carecen de diversidad en las actividades deportivo- recreativas a las cuales dedicarse de una forma provechosa.

Se propicia una herramienta a través de las actividades, basada en elementos del Tenis de Mesa que son de la preferencia para los adolescentes entre 12 y 15 años para una recreación más provechosa.

A través del criterio de especialista se demostró la posibilidad de aplicación de las actividades deportivo- recreativas diseñadas.

## **BIBLIOGRAFÍA**

- Acosta Sánchez, María Eliza (2005) Psicología del entrenamiento y la competencia deportiva. Ciudad de La Habana, Editorial Deportes
- Angela Ivonn Castellanos y Luz Cristina López (2003) Universidad Santo Tomás. ORIGEN: III Simposio Nacional de Investigación y Formación en

Recreación. Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE  
Noviembre 27 al 29 de 2003. Bucaramanga, Colombia.  
<http://redcreacion.org/documentos/simposio2if/JFernandez.htm>.

- A, V V (1987). Seminario de animación deportiva. 20-21-22 de abril. Pamplona (paper.). Conclusiones pg. 2.
- Arias, H. (1995) La Comunidad y su personalidad, educación salud. La Habana, Editorial Pueblo y Educación
- Artazcoz, María Artazcoz, III Simposio Nacional de Vivencias y Gestión en Recreación Vicepresidencia de la República / Coldeportes / FUNLIBRE Julio 31 a Agosto 2 de 2003. Bogotá, Colombia
- Arzauz, LI. (1996). La Investigación social en el planeamiento de comunidad con participación ciudadana e institucional en participación social; desarrollo urbano. Universidad de La Habana, Humanísticas ; Universidad de (Camagüey)
- Baigulov, Y. P. (1988) Fundamentos del tenis de mesa. Ciudad de La Habana, Editorial Científico-Técnica.
- Bakker, F. C. (1993).Psicología del deporte: conceptos y aplicaciones. Madrid, C.S.D. Morata
- Bayer, C. (1986) La Enseñanza de los juegos deportivos. Barcelona, Editorial Hispano Europea
- Blazquez, D. (1982) “Elección de un método en Educación Física: las situaciones - problema”. En Apunté d’educació física i medicina esportiva, vol. XIX junio nº 74: 91-99. Barcelona, INEF