

47

Fecha de presentación: agosto, 2023
Fecha de aceptación: diciembre, 2023
Fecha de publicación: enero, 2024

ACTIVIDADES

DEPORTIVAS – RECREATIVAS DEL BALONCESTO VINCULADAS A LA
COMUNIDAD CAMACHO – LIBERTAD DE SANTA CLARA

BASKETBALL SPORTS - RECREATIONAL ACTIVITIES LINKED TO THE COM- MUNITY OF CAMACHO - LIBERTAD DE SANTA CLARA

Juana Trinidad Martínez Arbolaez^{1*}

E-mail: jtmartinez@uclv.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8779-926X>

Mayda Gutiérrez Pairoi¹

E-mail: mpairoi@uclv.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7868-8218>

Aylin González Martínez¹

E-mail: amartinezg@uclv.cu

ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5763-6352>

Roberto de la Caridad Rodríguez Herrera¹

E-mail: rrherrera@uclv.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0837-3560>

Ignacio Morales Martínez²

E-mail: ignaciom@infomed.sld.cu

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2016-2088>

¹ Universidad Central «Marta Abreu» de Las Villas, Villa Clara, Cuba.

² Hospital Oncológico Universitario «Celestino Hernández Robau» de Santa Clara, Villa Clara, Cuba .

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Martínez Arbolaez, J. T., Gutiérrez Pairoi, M., González Martínez, A., Rodríguez Herrera, R. C., & Morales Martínez, I. (2024). Actividades deportivas – recreativas del baloncesto vinculadas a la comunidad Camacho – libertad de Santa Clara. *Universidad y Sociedad*, *16*(1), 443-455.

RESUMEN

El Departamento de Educación Física y Deporte Universitario del campus «Félix Varela Morales», de la Universidad Central «Marta Abreu» de Las Villas, Villa Clara, Cuba, ha desplegado su labor extensionista al interactuar con la comunidad, que se enmarca en áreas aledañas a dicha institución. En tal sentido, el objetivo de la investigación es proponer actividades deportivas – recreativas del deporte Baloncesto en la Comunidad Camacho – Libertad. Para el desarrollo de la investigación se emplearon métodos de recopilación de la información y procesamiento de la información recopilada. La muestra seleccionada estuvo integrada por 20 jóvenes del sexo masculino. Los resultados revelaron las carencias y potencialidades del estudio en cuanto a recursos humanos y materiales, principalmente de practicantes y especialistas que atiendan las actividades y potencien la incorporación de jóvenes a la práctica del Baloncesto en su tiempo libre. Estos sirvieron de base para diseñar y proponer dichas actividades, estas fueron evaluadas por expertos y consideradas pertinentes. Una vez implementada la propuesta se logró permanencia, sistematicidad en la práctica de este deporte y progresión en la incorporación de los practicantes de la comunidad intra y extra universitaria desde niveles bajos, hasta medios y altos, unido al desarrollando de habilidades deportivas y conductuales.

Palabras clave: Actividades deportivas - Recreativas, baloncesto, comunidad, deporte, recreación, tiempo libre.

ABSTRACT

The Department of Physical Education and University Sports of the “Félix Varela Morales” campus of the “Marta Abreu” Central University of Las Villas, Villa Clara, Cuba, has deployed its extension work by interacting with the community, which is framed in areas surrounding the institution. The objective of the research is to propose sports-recreational activities in the sport of basketball for young men in the Camacho-Libertad community. Methods of data collection and

processing of the information collected were used. The selected sample consisted of 20 young men between 16 and 20 years of age. The results revealed the shortcomings and potential of the study in terms of human and material resources, mainly of practitioners and specialists who attend the activities and promote the incorporation of young people to the practice of Basketball in their free time. These served as a basis for designing and proposing these activities, which were evaluated by experts and considered pertinent. Once the proposal was implemented, permanence, systematicity in the practice of this sport and progression in the incorporation of the practitioners from low to medium and high levels of incorporation were achieved, developing sports and behavioral skills.

Keywords: sports-recreational activities, basketball, community, sport, recreation, leisure time.

INTRODUCCIÓN

A la práctica sistemática de la Educación Física y el Deporte, se le ha prestado especial atención. Incontables son los beneficios que estas aportan para la salud de las personas, desde el punto de vista físico, psicológico y sociocultural, además de ofrecer las herramientas necesarias que les permita afrontar la vida con una actitud diferente y al mismo tiempo brindarle a cada persona enormes posibilidades de emplear de forma sana su tiempo libre (Martínez, 2011).

Para los autores de esta investigación, la búsqueda del bienestar y el mejoramiento de la calidad de vida de la población no se remite únicamente a la ausencia de enfermedad, sino que es considerada como bienestar general de las personas desde el punto de vista, biológico, psicológico y social, en estrecha relación con estilos de vida saludables, que se expresa en disminución de hábitos tóxicos como el alcohol, el tabaquismo, una alimentación adecuada y la práctica de actividades deportivas - recreativas que le aseguren a las personas una vida sana.

Estilo de vida saludable es la forma en que usualmente vivimos de manera cotidiana en diversas esferas del campo vital. Una vida saludable requiere hábitos de vida saludables, promover y garantizar una práctica deportiva perdurable con un fin recreativo en el tiempo libre, que permita no solo mejorar la condición física, sino también las relaciones humanas, con efectos positivos para la salud, que se ajuste a las particularidades de cada sujeto, donde además se varíen las reglas y se asegure su participación sin distinción de edades y se evidencie el deporte para todos Rodríguez (2009).

El tiempo libre es aquel que se utiliza para realizar ciertas actividades, después de haber acabado los deberes y obligaciones, pueden llegar a ser de beneficio o nocivas para la salud. Es de suma importancia tomar en cuenta acerca de las actividades que puedan realizar los adolescentes en la actualidad, debido a que, durante el tiempo libre, existe la posibilidad de realizar actividades de manera positiva o escoger actividades de mero consumo, siendo así una actividad nociva para su salud, donde experimentará un camino difícil (Crespo et al., 2016; Chala, 2023).

El ocio es considerado como una parte del tiempo libre, que tiene como característica principal la de tener contenidos que tienen finalidad en sí mismo, pues resultan placidas y reconfortantes para los que las practican en definitiva una forma de emplear el tiempo libre mediante tareas que son deseables en sí mismas. Por lo tanto los sujetos las eligen y realizan de manera autónoma y resultan agradables, reconfortantes o divertidas para las personas. Lo más importante no son las actividades sino la actitud con la que las personas abordan las mismas (Torres, 2022).

La recreación constituye un conjunto de experiencias voluntarias de los seres humanos en el tiempo libre expresadas en la diversidad de intereses y otras motivaciones para la satisfacción de necesidades que contribuirán al descanso, la recuperación de las energías físicas y espirituales, la diversión, el perfeccionamiento de la salud, la integración social y con el medio natural, hacia el logro de un estado de bienestar pleno y creador que constituya una vía permanente de educación y formación de la personalidad para el mejoramiento de la calidad de vida estimulando el protagonismo del sujeto (Fuentes & Bestard, 2021).

Es además un complejo fenómeno donde se deben considerar varios factores que interactúan, tales como: la estructura y contenido del tiempo libre, el sistema de valores declarados por los pobladores, el presupuesto del tiempo libre, el tipo de modelo recreativo, la educación y la auto educación para el empleo del tiempo libre y el desarrollo de los procesos recreativos entre otros aspectos. Educar en el tiempo libre, es aprovechar el tiempo libre como marco de alguna actividad educativa. Esta puede ser una actividad propia de la recreación o no, puede estar encaminada a formar a la persona (Machado, et al., 2018).

Los autores de esta investigación consideran que, promover en los jóvenes una cultura del tiempo libre precedida de una educación para el tiempo libre, es parte fundamental en la formación integral de un hombre capaz de crear, que sea culto, sano, con ansias de conocimientos, con capacidad para el disfrute pleno de las

diversas alternativas que la sociedad ofrece. No solamente en lo individual sino en los grupos que conforman su comunidad.

En tal sentido, la recreación Física puede verse como uno de los medios más importantes para ejercitarse, pues mientras se conserva la mente despejada se mantiene el cuerpo activo. Se expresa en la práctica de actividades físicas, de todo género, realizadas de forma organizada o espontánea y amena que produzcan satisfacciones inmediatas durante el tiempo libre, al que todo ciudadano tiene derecho.

La recreación física dentro del contexto comunitario posee gran importancia al ser designada como una necesidad social, psicológica y cultural por cumplir determinadas características recreacionales como un tipo de participación, un contenido, una parte del tiempo libre, ser elegida por el sujeto con una orientación científica, artística y educativa. Siendo estas características aportes fundamentales para la sociedad en su conjunto, donde el propio actor social logra modificaciones en su forma de actuar, pensar, sentir, al ser un fenómeno psicosocial desde los valores, principios y dan una perspectiva humanística, es esencial en la preparación para la vida al superar los problemas personales en el logro de beneficios, identificarse entre ellos y el entorno por su naturaleza cambiante y dinámica (Jordán & Revilla, 2021).

Es esencial el papel que desempeña la comunidad en el proceso de socialización de los niños, adolescentes y jóvenes, los cuales reciben de esta las influencias sociales de manera sistemática ya que los individuos que la conforman actúan de manera individual y colectiva, posibilitando el acercamiento e intercambio de cada uno de sus miembros que se manifiestan en las preferencias por determinadas actividades encaminadas a satisfacer las necesidades y el desarrollo pleno de la vida, por tanto contribuyen a la adecuada toma de decisiones en las soluciones que se encuentran entre las necesidades reales, intereses y gustos de los habitantes que la conforman, así como una mayor cohesión entre sí y además fortalecer o desarrollar sentimientos de pertenencias hacia la comunidad.

Las actividades deportivas – recreativas son un conjunto de juegos recreativos que van a coadyuvar a mejorar la incorporación de los jóvenes a las actividades deportivas - recreativas comunitarias, favoreciendo la socialización (Tirado, 2010).

Diversos investigadores entre los que se destacan (Vilaú et al., 2012; Benítez et al., 2015; Benítez & Calero, 2016; Rodríguez et al., 2020), han abordado el tema del deporte recreativo comunitario como una actividad físico

– deportiva y recreativa que se realiza en las comunidades de la República de Cuba, con el objetivo de lograr una mayor influencia en los servicios que presta la educación Física, cultura física y recreación aumentando las opciones del consumo del tiempo libre.

El Baloncesto recreativo es utilizado como medio de lograr un descanso sano y activo, a través de actividades deportivas - recreativas organizadas de forma atractiva y creativa, donde las reglas del juego puedan variarse y en el que todos tengan derecho a participar. Es una actividad donde prima el placer por el ejercicio, la salud física y espiritual, la comunicación y el movimiento compensatorio, las cuales se desarrollan con el fin de mejorar, mantener, acondicionar y afianzar las capacidades corporales y funcionales de los individuos (Rodríguez, 2009).

En tal sentido y respondiendo a la concepción de la universidad abierta al quehacer comunitario con el objetivo de lograr una mayor interacción con sus pobladores, el cual demanda el aprovechamiento de las potencialidades de las comunidades en cuanto a: la activación de sus recursos materiales y humanos, la coordinación de acciones, su ejecución y los esfuerzos entre todas sus organizaciones e instituciones para poder dar soluciones satisfactorias a sus necesidades el Departamento de Educación Física y Deporte Universitario del campus “Félix Varela Morales”, de la Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas, ha desplegado su labor extensionista, al interactuar con la comunidad, que se enmarca en áreas aledañas a dicha institución, se contextualiza con uno de las funciones más importantes que atribuye el Ministerio de Educación Superior relacionado con el vínculo universidad sociedad al prestarle especial atención a los gustos, preferencias y necesidades por las actividades deportivas - recreativas que generan mayor aceptación en la población de la comunidad intra y extra universitaria.

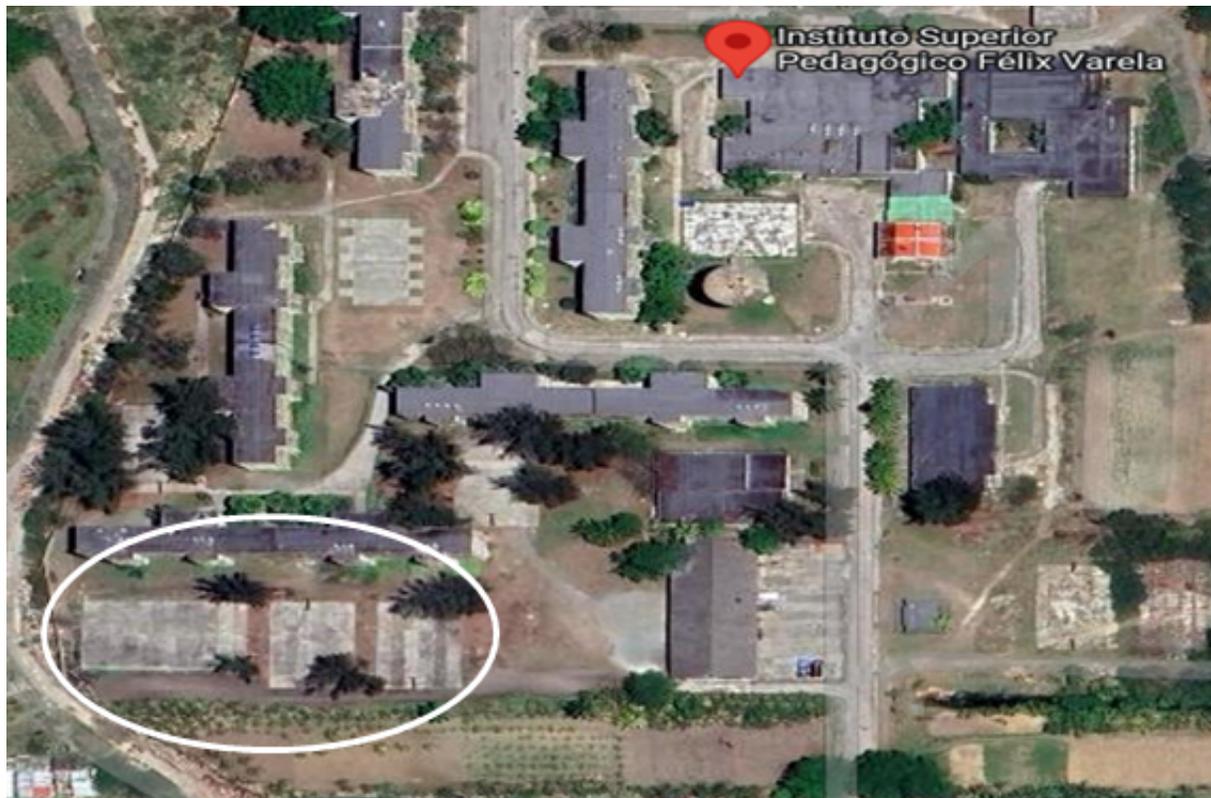
Mediante la observación participativa se ha constatado que, en la comunidad Camacho – Libertad existe una gama determinada de jóvenes entre las edades de 16 a 20 años interesados en la praxis del Baloncesto, que asisten de manera espontánea, no organizada a las instalaciones deportivas, ubicadas en el campus «Félix Varela Morales» en busca de alternativas atractivas, placenteras y sugerentes que satisfagan sus necesidades de movimiento.

Todo lo anterior conduce al siguiente objetivo: Proponer actividades deportivas – recreativas del deporte Baloncesto para jóvenes del sexo masculino entre 16 - 20 años de edad en la Comunidad Camacho – Libertad, Santa Clara, Villa Clara, Cuba.

MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación se desarrolla en el Consejo Popular Camacho – Libertad, concretamente en la comunidad universitaria campus «Félix Varela Morales», de la Universidad Central «Marta Abreu» de Las Villas, Villa Clara, Cuba (figura. 1).

Fig 1. Foto satelital del campus «Félix Varela Morales» y las áreas aledañas a la comunidad Camacho - Libertad. Ence-
rrado en un círculo las canchas de baloncesto donde se realizaron las actividades.



Fuente: Tomado de Google Maps

Los métodos utilizados para la determinación de potencialidades y necesidades del estudio, se establecieron a partir del objetivo central de la investigación, los autores se asociaron a la categorización de los métodos ofrecidos por (Bermúdez & Rodríguez, 2016; Armiñana et al. (2022).

Métodos de recopilación de la información

Análisis de documentos: para el estudio de los documentos fundamentales que establece el trabajo comunitario en los Combinados Deportivos, así como aquellos que tienen que ver con la labor extensionista del Departamento de Educación Física y Deporte Universitario enclavado en el campus «Félix Varela Morales» de la UCLV.

Observación: se utiliza con el objetivo de conocer el desenvolvimiento de los jóvenes participantes en las actividades y encuentros deportivos tanto antes como después de aplicado el pre-experimento.

Encuesta: para constatar las necesidades gustos y preferencias de los jóvenes referente a la práctica del deporte Baloncesto.

Entrevista: para que los técnicos de Baloncesto emitan sus criterios acerca de la atención que recibe la población interesada en la práctica del Baloncesto.

Criterio de expertos: para realizar las valoraciones sobre las actividades deportivas – recreativas del Baloncesto para jóvenes de la Comunidad Camacho – Libertad, obteniendo información en relación con la aplicabilidad, factibilidad, y relevancia que pueda tener en la práctica y recibir recomendaciones para su mejoramiento.

La competencia de los expertos se determinó por el coeficiente K, calculado según la opinión de cada uno de los candidatos, respecto a su nivel de conocimiento sobre el tema a abordar y las relaciones con las fuentes para argumentar sus criterios (Armiñana et al., 2020). Los criterios valorativos asumidos para determinar el nivel de competencia de los expertos: competencia alta (0,8 a 1); competencia media (0,5 a 0,7) y competencia baja menor que 0,5.

El empleo del coeficiente de competencia posibilitó seleccionar (5) expertos de alta competencia.

Los métodos de procesamiento de la información recopilada fueron los siguientes:

Análítico-sintético: para determinar los aspectos más importantes relacionados con la práctica del Baloncesto, la incorporación al deporte y rechazar aquellos elementos que no guardan relación alguna con el objeto de la investigación.

Inductivo-demostrativo: para obtener desde lo particular elementos generalizadores sobre los contenidos del deporte Baloncesto que contribuye a enriquecer la fundamentación y aplicación de las actividades deportivas - recreativas en aspectos tales como: ordenamiento, estructura, adecuación a las reglas y otros aspectos relacionados con la investigación.

Histórico-lógico: para exponer la evolución del deporte desde sus inicios, caracterizando sus diferentes conceptualizaciones y clasificaciones fundamentales. Además, para determinar los elementos esenciales que han tributado a la confección y aplicación de las actividades que han prevalecido a través de los años en la ciudad de Santa Clara referente al Baloncesto.

Ascensión de lo abstracto a lo concreto: para llegar a delimitar los aspectos esenciales que deben incorporarse desde la teoría y la práctica, y elaborar las actividades deportivas - recreativas para el deporte Baloncesto.

Sistémico-estructural: para garantizar la concepción sistémica de la investigación que aparece en todo el desarrollo de la misma, además se utiliza para ordenar, relacionar e interaccionar cada una de las partes que contienen las actividades deportivas - recreativas que se proponen.

Método experimental: para realizar un diseño pre-experimental que permitió obtener información comparativa a partir de un antes y un después sobre el desempeño de los jóvenes referido a la incorporación de estos a las actividades deportivas - recreativas del Baloncesto.

Además, se utilizaron métodos estadísticos - matemático, en particular la estadística descriptiva, para expresar los

datos cuantitativos a través de gráficas y tablas utilizando para ello el paquete estadístico de Excel.

Se utilizó como procedimiento el análisis porcentual.

La muestra no probabilística intencional la conformaron 20 jóvenes de 16 a 20 años del sexo masculino. El criterio de selección empleado fue el de inclusión basada en la preferencia de estos hacia la práctica del Baloncesto.

Aspectos éticos: La investigación estuvo sujeta a normas éticas que posibilitaron promover y asegurar el respeto de todos los participantes en el estudio, de modo que se respetaron sus criterios/opiniones y derechos individuales, para poder generar nuevos conocimientos sin violar los principios éticos de la intimidad y confidencialidad de la información personal, de todos los participantes en la investigación (Declaración de Helsinki AMM, 2013).

RESULTADOS - DISCUSIÓN

Como resultado de la observación realizada a 20 actividades deportivas en la Comunidad Camacho- Libertad en los terrenos deportivos pertenecientes al Combinado Deportivo «Victoria de Santa Clara», en eventos deportivos de barrios y en el campus «Félix Varela Morales» de esta ciudad; los deportes más practicados en la comunidad son el Béisbol, Voleibol, Fútbol 11, Softbol, Baloncesto y el Futsal. De las actividades observadas (20) solo 6 están relacionadas con el Baloncesto que representa el 30%, entre ellas la piña 2vs2, 3vs3 y el Baloncesto oficial, que en ocasiones encuentra su espacio en el campus «Félix Varela Morales» cuando se oficializan torneos de los universitarios con jóvenes de la comunidad.

En la planilla de observación se constató que las actividades deportivas en la comunidad se realizan de lunes a viernes en los horarios de 4pm – 7 pm, precisamente en su tiempo libre y los profesores que atienden este deporte Baloncesto en el Combinado Deportivo no se acercan a apoyar esta actividad en los diferentes terrenos oficiales o rústicos creados en la misma. Los participantes en cada actividad promedian a 12 por cada una, de acuerdo al deporte practicado, las actividades observadas fueron: Béisbol (oficial, a la bamba, a la mano, al taquito), Baloncesto (a la piña) Voleibol (en la calle, 5vs5, 4vs4) Softbol, Fútbol (oficial, fútbol con vallas) y el Futsal en los terrenos del campus «Félix Varela Morales»

Las actividades observadas se realizaron sin previa organización y divulgación por parte de las entidades deportivas del territorio, corroborándose que los propios jóvenes participaban en las actividades deportivas según sus preferencias y no siempre coincidían los mismos, pues asistían de manera esporádica en el transcurso de la semana, solo los estimulaba, el deseo de ganar cada juego,

no el de ganar y pasarlo bien, el número de espectadores era bajo.

La evaluación de cada actividad solo dependía del comentario espontáneo que realizaban los jóvenes al terminar cada juego. Todo lo expuesto anteriormente demuestra que la incorporación en estas actividades dependía solamente de los gustos y preferencias sin primar el sentido de pertenencia

Los resultados de la revisión realizada de los documentos normativos Resolución 45/2007 del INDER en actividades deportivas, Plan de actividades y al convenio individual de los técnicos de Baloncesto del Combinado Deportivo «Victoria se Santa Clara». La estrategia de la Educación Física, el deporte para todos y la recreación en el campus «Félix Varela Morales» de la UCLV, que para su elaboración se tienen en cuenta el programa de desarrollo de la Cultura Física de la Educación Superior que se lleva a cabo a través de vías fundamentales establecidas en el programa de la Disciplina: Educación Física, el Deporte para todos y la Recreación Física se detectaron las insuficiencias que se relacionan a continuación:

- Conocen y aplican la resolución pero prestan atención en menor medida a las actividades dirigidas a la comunidad alegando que el Combinado cuenta solo con dos técnicos de Baloncesto para atender cuatro Consejos Populares que después del tiempo empleado en el deporte escolar es poco el que queda disponible para la comunidad y en ocasiones permanece desatendido.
- La no existencia de un diagnóstico en el Combinado Deportivo «Victoria se Santa Clara» impide tener conocimiento de las necesidades del sector joven de la población, limitando la incorporación de este a dichas actividades.
- Prima en las actividades una incorporación espontánea sin previa organización y divulgación por parte de Combinado Deportivo.
- Las actividades realizadas en la comunidad no satisfacen las necesidades deportivas - recreativas de la población joven masculina.
- Insuficiente apoyo y participación de las diferentes facultades, para dar cumplimiento a la estrategia de la Educación Física, el deporte para todos y la recreación en el campus «Félix Varela Morales», el horario asignado por estas para su desarrollo no fue el más adecuado, lo cual limitó en ocasiones la participación de algunos estudiantes pertenecientes al tercer y cuarto año de las diferentes carreras y la pobre presencia de profesores de esta universidad.

La entrevista arrojó los resultados siguientes:

Los técnicos consideran que las actividades realizadas en la comunidad no satisfacen las necesidades deportivas recreativas de la población, pues desconocen los gustos y necesidades de esta y no cuentan con los medios para diversificar las mismas.

Las actividades deportivas de mayor aceptación en la comunidad son: Béisbol, Voleibol, Fútbol, Dominó, Baloncesto, Futsal, la Gimnasia Musical Aerobia, Juegos Tradicionales, Planes de la Calle, entre otras.

A pesar de la existencia de un convenio de trabajo entre el INDER Provincial, el Combinado Deportivo «Victoria de Santa Clara» y la sede pedagógica «Félix Varela Morales» de la UCLV es insuficiente la participación de la población joven masculina en la práctica del Baloncesto con fines recreativos.

En la encuesta aplicada a la población masculina que le gusta practicar deporte en el Consejo Popular Camacho – Libertad los principales Indicadores que se tuvieron en cuenta fueron:

1. Los deportes que más les gusta practicar.
2. Inconvenientes principales que más los aleja de la práctica de los deportes.

Se presentan los resultados siguientes:

- La edad promedio de los jóvenes que desean practicar Baloncesto se encuentra entre 16 – 20 años, donde la gran mayoría estudia y trabajan así como sus familias.
- En su tiempo libre realizan deportes, escuchan música, hacen los mandados, ven películas, juegan play station, juegos pasivos, entre otras.
- Los deportes que más les gusta practicar son: Béisbol, Voleibol, Softbol, Fútbol 11, Baloncesto, Futsal, entre otros.
- El inconveniente principal que los aleja de la práctica de los deportes se centra en:
- Tiempo libre disponible, debido al trabajo, el estudio, resolver los problemas que se presentan en la casa.

Potencialidad

Existe relación entre la labor extensionista desarrollada por el departamento de Educación Física y Deporte Universitario del campus «Félix Varela Morales» de la UCLV referente a las acciones contempladas en el programa de desarrollo de la Cultura Física de la Educación Superior y las tres vías fundamentales establecidas en el Programa de la Disciplina: la Educación Física, el Deporte para todos y la Recreación Física con el apoyo que le brinda al Combinado Deportivo Victoria de Santa Clara

en cuanto a instalaciones, medios y desarrollo de actividades incluida el deporte Baloncesto.

A continuación se muestran los resultados, de las valoraciones realizadas por los expertos a la propuesta de actividades.

Resultados de la valoración realizada por los expertos

El 100% de los evaluadores consideran que los fundamentos planteados en las actividades responden a los principios de la Psicología y la Pedagogía. Cumplen con el enfoque dialéctico materialista y por la concepción de las mismas se pueden incorporar paulatinamente a los jóvenes de menos habilidades técnicas – deportivas en las actividades diseñadas.

El 100% aseveran que, la estructura organizativa de las actividades rompe esquemas estereotipados y pone en práctica variantes que conducen al logro de una interrelación adecuada entre los jóvenes de un modo original, novedoso y a la vez intencionado, pues se logra de una forma inteligente y sutil el comportamiento de las relaciones interpersonales; coincidiendo estos en que las actividades tienen carácter desarrollador. Su integridad conlleva al tránsito por los diferentes niveles de asimilación para el logro de los objetivos propuestos en cada una de las actividades.

El 100% de los especialistas expresan que las actividades favorecen el desarrollo de las habilidades deportivas del Baloncesto, las capacidades físicas, adquisición de conocimientos teóricos, y la formación de valores y de modos de actuación, lo que repercute en la disciplina y acatamiento de las decisiones de los árbitros.

Como idea esencial se expresa que las actividades responden a la necesidad de que los jóvenes se relacionen, compartan, intercambien ideas, propongan soluciones, sean más responsables en su labor como parte de un colectivo, ayuden, reciban ayuda y aprendan a convivir con sus compañeros.

El 100% de los evaluadores externos opinan que las actividades presentadas son de fácil aplicación, que aporta elementos positivos, por lo que puede aplicarse en otros grupos de edades en la comunidad.

Con relación a la generalización existen varios criterios; 4 para un 66 % argumentan que es posible aplicar las actividades deportivas - recreativas, 1 para un 16 % plantean que es posible aplicar las actividades deportivas - recreativas teniendo en cuenta las condiciones reales existentes de los sujetos, y 1 para un 16 % opinan que es posible aplicar las actividades deportivas - recreativas y pudiera

generalizarse a partir de una preparación a los profesores antes de su aplicación.

Dentro de las sugerencias principales se encuentran:

- Incluir mayor cantidad de actividades individuales que son la base del desarrollo grupal.
- Incorporar Torneos, Competencias, Copas sistemáticamente.

Los expeetos encargados de valorar las actividades deportivas - recreativas aprecian la factibilidad de las actividades resaltando que es muy adecuado a partir del reconocimiento de sus principales características: dinámicas, desarrolladoras y participativas.

Proporciona las vías necesarias para lograr una mejor incorporación de los jóvenes a la práctica del Baloncesto en la localidad, dicha valoración se aprecia en la siguiente tabla 1.

Tabla 1. Criterios valorativos de los expertos referente al nivel de aplicabilidad de las actividades deportivas – recreativas.

VALORES	CANTIDAD	%
Posible de aplicar	5	83
Medianamente posible de aplicar	1	16
Imposible de aplicar		

Fuente: elaboración propia

Algunas valoraciones realizadas por los expertos se exponen a continuación. Se ha plasmado literalmente lo expresado por ellos.

Experto 2: «las actividades tienen relación, se encuentran organizadas acorde a las exigencias metodológicas que se establecen para el deporte Baloncesto de lo individual, a lo grupal y luego al equipo y en correspondencia con las necesidades de los jóvenes».

Experto 4: «estas actividades dan respuesta a las características psicológicas de los jóvenes y responden a las necesidades, gustos y preferencias de los mismos. A su vez, destaca que se tiene en cuenta el empleo de diferentes estilos y métodos en el orden productivo».

Como resultado de las observaciones de los expertos y de las nuevas reflexiones derivadas de dichas observaciones, fueron rediseñadas, y puestas en práctica las actividades deportivas - recreativas que se presentan a continuación.

Estructura general y parcial de las actividades deportivas – recreativas del Baloncesto

Actividades individuales.

Actividades grupales.

Actividades de equipo y de torneos oficiales.

Actividad I Acciones individuales

Actividades que sentaron las pautas para que los jóvenes se incorporaran a la práctica del Baloncesto a partir de la ejecución de elementos y acciones simples y de fácil realización y vencimiento.

Objetivo específico: Desarrollar elementos y acciones simples individuales para lograr la incorporación masiva de los jóvenes de la comunidad Camacho Libertad hacia la práctica del Baloncesto.

Características:

Lo integraron los juegos del 1 al 3.

Se expusieron las funciones esenciales destinadas a la metodología para su desarrollo.

Para la introducción del juego: Se hizo necesario explicar de forma clara y sencilla las reglas de cada uno de los juegos y contar además con los medios necesarios para lograr una mejor organización y realización de las actividades por parte de los jóvenes.

Ante la falta de incorporación o motivación se aplicaron otras variantes de actividades deportivas – recreativas. Se evaluaron las actividades dando prioridad al criterio cualitativo donde lo primordial sería la incorporación y participación activa de los jóvenes.

Actividad II Actividades grupales

Actividades que dieron seguimiento al ciclo anterior. Se manifestó como prioridad la incorporación de los jóvenes a los diferentes juegos y acciones grupales del Baloncesto desde lo simple a lo más complejo, insertándose elementos ofensivos y defensivos.

Objetivo específico: Incorporar a los jóvenes a niveles de realización grupal más convincentes en la ejecución de habilidades deportivas para jugar Baloncesto a medio y todo terreno, vinculando varios elementos y acciones de este deporte.

Característica

Lo integraron los juegos y acciones grupales de la 4 a la 6.

Los juegos y acciones grupales se vincularon con la actividad I. Pudieron participar de dos a tres miembros para hacer más evidente las relaciones interpersonales y los modos de actuación colectivas.

Se incentivó la incorporación, pues los juegos y acciones presentaron un mayor rigor que las desarrolladas anteriormente. Tuvieron un mayor nivel de complejidad y fusión de varios elementos.

Las actividades permitieron variantes en el propio curso de su realización en correspondencia con las necesidades y motivaciones de los jóvenes, estas se realizaron entre los meses de Enero y Marzo.

Actividades III Actividades de equipo y torneos oficiales

Actividades que dieron seguimiento al ciclo anterior de juegos y acciones grupales. Fue elemental el seguimiento a la incorporación de los jóvenes a las diferentes acciones de equipo y torneos oficiales del Baloncesto en la comunidad, se insertaron acciones ofensivas y defensivas en situación real de juego. Se utilizó la reglamentación oficial para cada torneo.

Objetivo específico: Ejecutar acciones de equipo a través de las cuales los jóvenes puedan dar respuestas de forma colectiva a las diferentes situaciones de juego.

Características:

Lo integraron las actividades de la 7 a la 9.

Los torneos fueron la base para determinar la incorporación de los jóvenes a las actividades del Baloncesto comunitario, se desarrollaron por niveles para que existiera igualdad de condiciones entre los jóvenes y en diferentes períodos tomando en consideración las semanas de receso docente y las prácticas pre profesionales de estos.

Los tres grupos permitieron la concepción de las actividades desde una posición integradora y garantizaron la interrelación entre los jóvenes en un ambiente donde primó el interés por la práctica sistemática en bienestar de la salud, el desarrollo de capacidades y habilidades del Baloncesto con metas colectivas que contribuyeron a la formación de la personalidad de los jóvenes incorporados a las actividades deportivas – recreativas.

Las actividades coincidieron con el calendario más competitivo en el Campus «Félix Varela Morales» que se desarrolló entre los meses de Abril a Junio.

Actividades deportivas - recreativas para incorporar a jóvenes del sexo masculino a la práctica del Baloncesto en la comunidad, atendidos por especialistas de este deporte del Combinado Deportivo y de profesores de del departamento de Educación Física y deporte universitario del Campus "Félix Varela Morales.

ACTIVIDADES # 1

INDIVIDUALES

Título: Dos picó

Introducción: dos picó es simplemente cuando después de fallado un tiro al aro el balón rebota y en su trayectoria golpea el suelo dos veces antes de ser recepcionado por otro jugador.

Objetivo: Lograr la incorporación de los jóvenes a la práctica de del Baloncesto a partir del tiro, elemento fundamental de este deporte.

Palabras clave: tiro libre, picó, canasta, rebote.

Condiciones del lugar: Terreno limpio y libre de obstáculos.

Medios: Balones.

Forma de organización: Un jugador con balón en la línea de tiro libre, otro de espaldas a él y de frente al tablero.

Procedimientos: Se inicia con tiro libre, en caso de lograr la canasta el jugador obtiene dos puntos, continúa realizando esta acción hasta que falle, entonces el otro jugador luego del rebote debe recepcionar el balón, después que este picó dos veces sobre el terreno y desde esa posición realizar el tiro, si logra la canasta obtiene un punto y gana el derecho de realizar el tiro libre, gana el juego aquel que logre mayor cantidad de canastas.

Reglas del juego: El balón debe picar dos veces sobre el terreno.

Gana quien logre anotar primero 10 puntos.

Variantes: Se puede realizar este juego en parejas y medir el tiempo que estas demoran en lograr los 10 puntos.

Evaluación: Según las canastas logradas y el cumplimiento de las reglas.

Título: La Herradura.

Introducción: El juego consiste en realizar tiros al aro desde distintas posiciones describiendo una herradura alrededor de la botella (área de tiro libre) y de la línea de los tres puntos. Es un juego que se juega individualmente, pero también se puede jugar en parejas.

Objetivo: Ejecutar tiro desde diferentes posiciones

Palabras clave: herradura, tiro al aro.

Condiciones del lugar: Terreno limpio y libre de obstáculos.

Medios: Balones, conos, banderitas.

Forma de organización: Individual

Procedimientos: Cada jugador debe realizar tiros de corta, media y larga distancia desde diferentes posiciones

alrededor de la botella y de la línea de los tres puntos, en cada una de ellas si anota acumulará un punto, mientras que los puntos anotados detrás de la línea de tres valdrán esa misma cantidad.

Reglas del juego: El jugador tendrá tres oportunidades de tiro en cada posición, si falla debe comenzar en la que no logró encestar.

Gana el jugador que logre acumular mayor puntuación.

Variantes: Por equipo.

Evaluación: Según los encestes logrados en cada una de las posiciones.

Título: Competencia de habilidades. Dribling y tiro al aro en movimiento.

Introducción: el dribling es la acción controlada del balón que consiste en rebotarlo contra el suelo, conduciéndolo con una mano, sin sobrepasar la altura del pecho. Se utiliza para avanzar por la cancha y evitar que los defensores roben el balón. El tiro al aro en movimiento es la acción que realiza un jugador con balón que está muy cerca del aro, después de un pase o dribling hace dos pasos y, seguidamente, realiza el tiro a canasta.

Objetivo: Mostrar habilidades con el manejo del balón y el tiro al aro en movimiento para su posterior incorporación a las actividades grupales.

Palabras clave: dribling, balón, tiro al aro en movimiento, canasta.

Condiciones del lugar: Terreno limpio y libre de obstáculos.

Medios: Balones, conos, banderitas.

Forma de Organización: Un jugador se ubica detrás de la línea de medio terreno, se colocan los conos y banderas en línea con el tablero.

Procedimientos: El jugador con balón se desplaza en dribling, sorteando los obstáculos ubicados en el terreno, para lo cual debe realizar movimientos de desmarque con el balón y culminar con tiro al aro.

Reglas del juego: Cada canasta tendrá un valor de dos puntos, siempre y cuando el tiro se realice con la técnica establecida.

Variantes: Finalizar con tiro en suspensión.

Evaluación: Según la ejecución técnica del dribling y el tiro al aro y la efectividad en el enceste.

ACTIVIDADES # 2.

GRUPALES.

Nombre: El poste.

Introducción: el poste consiste en colocar un jugador en la línea del tiro libre, este no puede desplazarse, ni tirar al aro, es únicamente responsable de pasar el balón siempre y cuando sea para apoyar al jugador a la ofensiva.

Objetivo: Desarrollar acciones de grupo que les permita la adecuada toma de decisiones en la solución de las situaciones de juego.

Palabras clave: poste, tiro libre, pase, balón, ofensiva, defensiva, tablero.

Condiciones del lugar: Terreno limpio y libre de obstáculos.

Medios: Balones.

Forma de Organización: Un jugador se ubica en la línea de tiro libre, otros dos jugadores se colocan debajo del tablero, uno en posición ofensiva y el otro a la defensiva.

Procedimientos: Se inicia con un pase por parte del jugador que realiza la función de poste en la línea de tiro libre, que será el encargado de repartir el balón a los dos jugadores restantes siempre y cuando se encuentren a la ofensiva, formando así un dos contra uno.

Reglas del juego: El jugador que realiza la función de poste no podrá moverse del lugar, ni parcializarse con ninguno de los otros dos jugadores.

Ganará aquel que logre anotar primero cinco puntos.

Variantes: Podrán utilizarse dos jugadores a la ofensiva y dos a la defensiva.

Evaluación: Según la puntuación alcanzada y el cumplimiento de las reglas.

Nombre: Dos vs. Dos.

Introducción: el dos vs dos es un partido de media cancha en el que se enfrentan dos parejas de jugadores en el que tienen que realizar acciones tácticas ofensivas y defensivas.

Objetivo: Ejecutar acciones entre dos jugadores en las que se combinen acciones técnico - tácticas a la ofensiva y defensiva.

Palabras clave: Cancha, tácticas ofensivas, tácticas defensivas.

Condiciones del lugar: Terreno limpio y libre de obstáculos.

Medios: Balones, conos.

Forma de Organización: En pareja.

Procedimientos: Los jugadores deben realizar acciones tácticas ofensivas para lograr encestar la mayor cantidad de puntos y a su vez desplegar acciones tácticas defensivas para evitar el enceste por parte de la pareja contraria.

Reglas del juego: Después de un intento fallido de tiro se debe despejar el balón hasta la línea de medio terreno.

El saque después de canasta, falta u otra infracción cometida se realiza desde la línea de tiro libre.

Variantes: Se puede realizar Dos vs. Dos vs. Dos a todo terreno.

Evaluación: Según el cumplimiento de las reglas y el que logre la mayor cantidad de puntos anotados.

Nombre: Tres vs. Tres.

Introducción: tres vs tres es una variante del baloncesto tradicional. Con la diferencia que esta modalidad se juega solo a la mitad de la cancha. Se juega con tres jugadores por equipo.

Objetivo: Ejecutar acciones entre tres jugadores en las que se combinen acciones técnico - tácticas a la ofensiva y defensiva.

Palabras clave: acciones técnico-tácticas, ofensiva, defensiva, baloncesto.

Condiciones del lugar: Terreno limpio y libre de obstáculos.

Medios: Balones.

Forma de Organización: En tríos.

Procedimientos: Los jugadores deben combinar los elementos técnicos en función de la táctica ofensiva para lograr el enceste, mientras que los jugadores a la defensiva deben impedir que anoten.

Reglas del juego: Después de un intento fallido de tiro se debe despejar el balón hasta la línea de medio terreno.

El saque después de canasta, falta u otra infracción cometida se realiza desde la línea de tiro libre.

Variantes: Se puede realizar Tres vs. Tres vs. Tres a todo terreno.

Evaluación: Según efectividad del equipo en la combinación de sus acciones para lograr el enceste.

ACTIVIDADES # 3

DE EQUIPO Y TORNEOS OFICIALES.

Nombre: Torneo de Baloncesto 4 de Abril.

Introducción: el torneo de baloncesto se realiza con equipos representativos integrados por jugadores seleccionados de varios otros equipos. Pueden ser cortos, medianos y de larga duración

Objetivo: Realizar acciones tácticas básicas ofensivas y defensivas de equipo.

Palabras clave: torneo, baloncesto, equipo, acciones ofensivas, enceste.

Condiciones del lugar: Terreno limpio y despejado de obstáculos.

Medios: Balones, pizarra de anotación, silbato.

Forma de Organización: En equipos de cinco jugadores cada uno.

Procedimientos: Dos jugadores contrarios deben inicial con un salto entre dos, el resto de los jugadores deben colocarse alrededor del círculo central y después del salto los que dominen el balón desarrollarán las acciones ofensivas para que su equipo logre el enceste y el equipo a la defensiva debe hacer lo posible para impedirlo.

Reglas del juego: Se utilizarán las reglas oficiales del Baloncesto.

Ganará el equipo que durante el período de juego logre mayor cantidad de canastas.

Variantes: Pueden variarse los períodos de juego.

Evaluación: Según los resultados finales obtenidos por cada equipo.

Nombre: Copa "Félix Varela Morales".

Introducción: una copa es una competición que puede organizarse anualmente en la que se enfrentan los mejores equipos seleccionados para dicha ocasión.

Objetivo: Realizar acciones tácticas básicas ofensivas y defensivas de equipo.

Palabras claves: copa, equipo, juego, salto entre dos, táctica.

Medios: Balones, pizarra de anotación, silbato.

Condiciones del lugar: Terreno limpio y libre de obstáculos.

Organización: En equipos.

Procedimiento: El juego se inicia con un salto entre dos y se mantienen los cuatro períodos de tiempo establecidos oficialmente.

Reglas de juego: Se utilizarán las reglas oficiales del Baloncesto.

Variantes: Utilizar el dribling solo en cancha propia.

Evaluación: Según la puntuación total alcanzada por cada equipo y el cumplimiento de las reglas de juego.

Nombre: Copa de Baloncesto Guerrillero Heroico.

Introducción: Competición de un deporte determinado que puede ser organizada anualmente, donde se seleccionan los mejores equipos y estos se enfrentan por un resultado

Objetivo: Realizar acciones tácticas básicas, ofensivas y defensivas de equipo.

Palabras clave: copa, baloncesto, equipo, juego, táctica ofensiva, táctica defensiva.

Condiciones del terreno: Terreno limpio y libre de obstáculos.

Medios: Balones, pizarra de anotación, silbato.

Forma de Organización: Por equipo.

Procedimientos: El juego se inicia con un salto entre dos y se mantienen los cuatro períodos de tiempo establecidos oficialmente.

Reglas del juego: Se utilizarán las reglas oficiales del Baloncesto.

Variante: Todas las faltas serán penalizadas con dos tiros libres.

Evaluación: Según la mayor cantidad de puntos acumulados y el juego limpio demostrado.

Puesta en práctica las actividades programadas, se hace necesario abordar algunos aspectos importantes relacionados con la investigación llevada a vías de hecho, las cuales, según criterios de los autores, y de los jóvenes involucrados en ellas fueron muy motivantes y competitiva.

Se concuerda con (Varela, 2023) que, estas actividades deportivas-recreativas son fundamentales en la calidad de vida de las personas, promueven la convivencia social, deportiva y entretenimiento. De esta manera las personas pueden tener diferentes puntos de encuentro los cuales traen un impacto positivo en la salud.

Los autores de esta investigación consideran que las personas entre más actividades recreativas realicen mayor sociabilidad tendrán, se podrán integrar socialmente y mejorar las técnicas de comunicación. Realmente las actividades recreativas pueden traer muchos beneficios a cada uno de las personas involucradas en estos tiempos

de vidas aceleradas, lo que no diere de lo expresado por (Benítez & Calero, 2016; Rodríguez et al., 2020).

Las actividades deportivas recreativas y en particular las realizadas por los jóvenes del consejo popular Camacho-Libertad, potenciaron la consolidación de la propia identidad y el sentido de pertenencia (a la familia o a un grupo), favoreció la inclusión social, la empatía y la participación en comunidad, así como prevenir comportamientos anti-sociales de los jóvenes al estar vinculados a estas actividades, lo que no difiere de lo aseverado por (De la O, 2023).

la puesta en práctica de las actividades programas en la comunidad fueron respaldadas por los jóvenes que así lo manifestaron y fueron dimensionadas para que nadie se sintiera olvidado ni rechazado, pues los integrantes de cualquier conglomerado social tienen voz y oportunidades de participar personalmente en actividades que unen a la comunidad, de ahí el mérito de estas actividades relacionadas con el baloncesto, lo que concuerda con lo expresado por (Veloz, 2013).

Es conveniente destacar que, en la ejecución de las actividades, se tuvo en consideración disímiles componentes que interactuaron como: la organización y contenido del tiempo libre, el sistema de valores revelados por los pobladores de la comunidad, el presupuesto del tiempo libre, el tipo de modelo recreativo, la educación y la auto educación para el empleo del tiempo libre y el desarrollo de los métodos recreativos entre otros aspectos. En tal sentido lo expuesto en estas líneas no contradice de lo referido por (Machado et al., 2018).

Se hace evidente que el baloncesto recreativo logró un descanso saludable y dinámico, mediante estas actividades deportivas - recreativas que fueron organizadas de forma atrayente y creativa, donde las reglas del juego pudieron en algún momento alterarse y en el que todos los jóvenes tuvieron derecho a participar. En las actividades primó el goce por el ejercicio, la salud física y espiritual, la comunicación y el movimiento compensatorio, las cuales se desarrollaron con el objetivo de mejorar, mantener, acondicionar y afianzar las capacidades corporales y funcionales de los individuos, lo que no dificulta en ningún sentido lo afirmado por (Gutiérrez, 2009).

CONCLUSIONES

Evidentemente las actividades deportivas recreativas en los jóvenes contribuyeron a adquirir destrezas motrices. Interactuar con el entorno y jugar activamente, tanto de manera individual como grupal, mejoró la percepción corporal, el control de los propios movimientos, desarrolló

la coordinación y el equilibrio y mejoró su ubicación en espacio-tiempo.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Armiñana García, R., Castillo Fleites, Y., Mesa Carpio, N., Fimia Duarte, R.; Leyva Haza, J., Iannacone, J., Durán Fonseca, Y. & Fábrega, G. (2020). Nueva concepción didáctica para el proceso de enseñanza - aprendizaje de la zoología de los cordados. *PAIDEIA XXI*, 10: 33-57.
- Armiñana García, R., Fimia Duarte, R., Iannacone, J., Gonzales Gómez, L.A., Huitz Pech, J.F., & Acosta Antonio, J. (2022). El álbum en el proceso de enseñanza-aprendizaje de la zoología de los invertebrados. *The Biologist (Lima)*, 20 (2): 227-240.
- Benítez Yanes, J.I., & Calero Morales, S. (2016). *Espacios para la actividad físico deportiva y recreativa*. Edition: 2EPublisher: Editorial de la Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. https://www.researchgate.net/publication/318561154_Espacios_para_la_actividad_fisico_deportiva_y_recreativa.
- Benítez Yanes, J.I., Cholotio, C., Calero Morales, S. (2015). *El manejo del color en las actividades físico-deportivas recreativas*. Edition: 1E. https://www.researchgate.net/publication/318561337_El_manejo_del_color_en_las_actividades_fisico-deportivas_recreativas.
- Bermúdez, S.R. & Rodríguez, R.M. (2016). Lo empírico y lo teórico: ¿una clasificación válida cuando se trata de los métodos de la investigación científica?. *Pedagogía Universitaria*, 21: 1-18.
- Chala, R. D. P. (2023). Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los Adolescentes: Revisión Sistemática. *GADE: Revista Científica*, 3(1), 118-140.
- Crespo, L. V., Pernas, R. G., & Bóo, Y. T. (2016). Ocio y usos del tiempo libre en adolescentes de 12 a 16 años en España. *Educação e Pesquisa*, 42, 987-999.
- De la O Radilla, C. (2023). La recreación y sus múltiples beneficios. *Gaceta CCH*. <https://gaceta.cch.unam.mx/es/la-recreacion-y-sus-multiples-beneficios>.
- Declaración de Helsinki (DHAMM). (2013). *Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. 64ª Asamblea General, Fortaleza, Brazil, octubre. World Medical Association, Inc. – All Rights reserved. 9.
- Fuentes Jordán, R., & Bestard Revilla, A. (2021). La perspectiva educativa en la recreación comunitaria. Pódium. *Revista de Ciencia y Tecnología en la Cultura Física*, 16(2), 478-489.
- Jordán, R. F., & Revilla, A. B. (2021). La recreación física como contenido educativo en el contexto comunitario. *Sociedad & Tecnología*, 4(1), 47-55.

- Machado, J., Domínguez, A., & Rodríguez, U. (2018). La Educación en y para el tiempo libre. *Revista Cultura Física y Deportes de Guantánamo*. Obtenido de <https://dspace.uclv.edu.cu/bitstream/handle/123456789/10619/La%20Educaci%C3%B3n%20en%20y%20para%20el%20tiempo%20libre.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martínez Arboláez, J. T. (2011). El Baloncesto: una alternativa deportiva – recreativa en la Comunidad. [*Tesis de Maestría*]. Universidad Central «Marta Abreu» de Las Villas.
- RESOLUCIÓN No. 45/2007. https://www.primerodeenero.gob.cu/images/PDF/nuestraRegion/Deporte/Resoluci%C3%B3n_No_45.pdf
- Rodríguez Gutiérrez, S. (2009). La ocupación del tiempo libre. Una propuesta de programación recreativa en los jóvenes de 15-20 años de la Circunscripción no. 77 del Consejo Popular Pablo de la Torriente Brau del municipio Bahía Honda (*Doctoral dissertation, Universidad de las Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Manuel Fajardo. Facultad de Cultura Física Nancy Uraga Romagoza*).
- Rodríguez, B. A. C., González, M. Á., Juárez, C. L. V., Colunga, J. C. V., Ángeles, R. C., Rodríguez, C. C., & Dávalos, G. (2020). Motivos para la Práctica del Ejercicio Físico en Estudiantes de Secundaria. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (38), 89-94.
- Tirado Mata, A.G. (2010) Plan de actividades físico-deportivas para adolescentes. *EFDeportes.com Revista Digital*: <http://www.efdeportes.com/>.
- Torres Martín, C (2022) El valor formativo de los clubes deportivos. Un estudio de caso: el Club Polideportivo Granada'74, [*Tesis Doctoral*]. Departamento de Didáctica y Organización Escolar, Universidad de Granada.
- Veloz Belisario, C. R. (2013). Importancia de las actividades físico-recreativas como medio para la ocupación sana del tiempo libre de los adultos entre 30 y 40 años de edad, en la sociedad venezolana actual. *EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires*, 18 (187). <https://www.efdeportes.com/efd187/la-ocupacion-sana-del-tiempo-libre.htm>.
- Vilaú Díaz, L.A., Lourdes Rodríguez Pérez, I., Reynaldo Rivera Oliva, R., & Amarán Valverde, J.E. (2012). *Revista de Ciencias Médicas de Pinar del Río*, 16 (3), <https://revcmpinar.sld.cu/index.php/publicaciones/rt/printerFriendly/932/0>