



TRABAJO FIN DE GRADO - PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

Facultad de Ciencias Sociosanitarias

PROPUESTA DE JUEGO DEPORTIVO RECREATIVO: EL THOR-BOL



Autor: Jose Antonio Sánchez Duarte

Tutora académica: María Celestina Martínez Galindo

Ciencias de la Actividad Física y el Deporte

Curso académico 2018-2019

INDICE

1. CONTEXTUALIZACIÓN	2
2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN	3
2.1 Selección de la literatura:	3
2.2 Criterios de inclusión/exclusión:	3
2.3 Resultados de la búsqueda:.....	3
3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	5
4. DISCUSIÓN	9
5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	9
5.1 El Thor-bol	9
5.2 Reglamento del Thor-bol:.....	10
5.2.1 Normas:	10
5.2.2 Sanciones:.....	11
5.2.3 Dimensiones del campo:	11
5.2.4 Adaptaciones curriculares frente a discapacidades visuales:	11
6. CONCLUSIÓN.....	12
7. PROSPECTIVAS FUTURAS.....	12
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	13
9. ANEXOS	15

1. CONTEXTUALIZACIÓN

Los cambios sufridos en nuestro país, en terreno político, económico y educativo han provocado una renovación de esquemas y conceptos. La actividad física ha ampliado sus horizontes en los que durante un largo tiempo tan solo había cabida para el mundo del cuerpo (Blázquez, 1992). Los movimientos ciudadanos reivindicando el derecho a hacer ejercicio físico que estamos experimentando en los últimos tiempos por medio de organizaciones y participaciones en eventos deportivos en “terreno de todos” (calles, plazas, laderas de los ríos, etc.) han sensibilizado y reactivado el interés por analizar y regenerar la cultura del cuerpo. Toda esta evolución ha provocado luchas, enfrentamientos, posturas opuestas, en definitiva, según Blázquez (1992.), crisis. Ahora bien, esta crisis se puede entender como un movimiento decisivo a partir del cual se produce o bien una progresión o bien una regresión. Es por ello que, para provocar la primera consecuencia (progresión) esta preocupación, rebelión y/o transformación debería ser común y estar organizada entre los diferentes órganos competentes responsables, esto es, educación – política - social.

En este sentido, como profesores o como responsables de la formación humana, debemos concienciamos de que el ser humano tiene una tendencia universal al ocio. El problema surge cuando se constata que muy pocas personas están preparadas para utilizar de forma adecuada ese tiempo libre. No hay más que observar los lugares de veraneo, parques o simplemente los mismos hogares, donde predominan de forma insistente los entrenamientos pasivos como principales medios de recreación. El hombre necesita de forma imperiosa salir de la rutina de obligación y dejadez, y requiere cada vez más una formación que le permita ordenar todas sus posibilidades de desarrollo, enriquecerse con una gran variedad de pautas culturales que hagan posible la participación activa, utilizando para ello su creatividad y favoreciendo el aumento de su vida interior (Hernández y Gallardo, 1994).

En resumen, ya que todos tenemos una tendencia clara hacia el ocio, debemos dirigir nuestras aptitudes docentes hacia la formación de niños, jóvenes y adultos para que puedan hacer sano uso del ocio a lo largo de toda su vida, entendiendo que las actividades recreativas no son un complemento de la vida seria u ocupacional, sino que son tan fundamentales como el trabajo, el sueño o la alimentación.

En este sentido, el juego tiene un gran papel en la forma en la que ocupamos el tiempo libre. Para que este modo de recreación activa, como lo es el juego, llegue al mayor número de personas se debe analizar cuáles son las necesidades sociales más generalizadas en cuanto al ocio y tiempo libre se refiere, así como las características que deben tener estos juegos para no caer en la regresión (sedentarismo) ni en la rebelión (competición como fin único).

Es por ello que, mediante el presente trabajo se pretende recuperar como herramienta recreativa en tiempo libre y de ocio al **juego recreativo**. Si bien, existen ya una amplia variedad de juegos que cumplen estas características, se hace necesario crear e innovar en los mismos ya que una de las características que según diferentes estudios hace que la población se inicie, practique y se adhiera se debe a la novedad.

En este contexto, planteamos el presente trabajo cuyo **objetivo principal** es proponer la creación de un juego deportivo recreativo. Y de forma más específica, un **juego** que disponga de unas propiedades determinadas que ofrezcan posibilidades con las que educar, formar y concienciar hacia la recreación y al mismo tiempo que ayude a aumentar la oferta disponible de este tipo de juegos.

2. PROCEDIMIENTO DE REVISIÓN

2.1 Selección de la literatura:

Para la búsqueda de las publicaciones científicas se realizó una selección de los diferentes artículos que fueron buscados en las siguientes **bases de datos electrónicos**: “DialNet” (Base de Datos de Contenidos Científicos), “Google académico”, “ISOC” (Base de Datos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas), “PUBMED” (literatura biomédica de MEDLINE, revistas de ciencias biológicas, y libros en línea), y “Researchgate” (Plataforma de documentos científicos).

Para hacer una correcta búsqueda se usaron las siguientes **palabras clave en español**: “deporte recreativo”, “juego recreativo”, “recreación”, “Juego popular”, “juego tradicional”, “teoría de la autodeterminación”, “necesidades psicológicas básicas” y “motivación y deporte”, de la misma manera se usaron estos términos en inglés: “recreation sport”, “leisure sport”, “recreational play”, “recreational game”, “popular game”, “traditional game”, “theory of self-determination”, “basic psychological needs” y “motivation and sport”. La mayoría de toda la información que hay en el TFG está sacada de estos artículos escogidos, pero también hay un pequeño porcentaje de teoría que proviene de páginas web.

El **objetivo** de la búsqueda fue poder obtener información sobre las características de los juegos deportivos recreativos y poder ver las bondades que tiene este tipo de juegos y así poder compararlo con nuestra propuesta de intervención.

El **periodo de búsqueda** de la bibliografía está comprendido entre el 23 de enero de 2019 al 23 de marzo de 2019. Se buscaron artículos que estuvieran publicados entre el año 1990 y 2019. Aunque se han encontrado artículos de muchos años, se han intentado usar los mas recientes (2010-2019).

2.2 Criterios de inclusión/exclusión:

Tras la búsqueda de los artículos, se procedió a la lectura y revisión de información de estos y se realizó una selección atendiendo a los siguientes **criterios**:

- a) Publicaciones que se centren en las características de los juegos y deportes recreativos.
- b) Publicaciones en lengua española o inglesa.
- c) Artículos que estén publicados entre el año 2010 y la actualidad.
- d) Publicaciones que se centren en como afectan las diferentes teorías motivacionales en la practica deportiva.

El proceso de la revisión bibliográfica sigue las directrices de **PRISMA** (Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analyses) (Urrútia & Bonfill, 2010), donde se ha creado un diagrama de flujo (ver figura X) para ver de forma esquemática este proceso.

2.3 Resultados de la búsqueda:

Los documentos encontrados que contenían las palabras clave mencionadas anteriormente y que además contemplaban información sobre las características de los juegos y deportes recreativos fueron 32, de los cuales 4 se descartaron directamente por estar duplicados. Tras el análisis del contenido, 15 de ellos no cumplían con algunos de los criterios de inclusión. Por lo que, el total de artículos a texto completo propuesto para su elegibilidad fueron 13. Entre ellos 9 son en lengua española y 4 en lengua inglesa. Además 4 de ellos se ubican en un marco temporal que acabar del 2011-2019.

Los 9 restantes tienen un rango temporal mayor desde 1985 hasta 2010. Los que hablan sobre las características de los juegos son 9, mientras que el resto hablaba sobre las teorías motivacionales y sobre la terminología (ver figura 1).

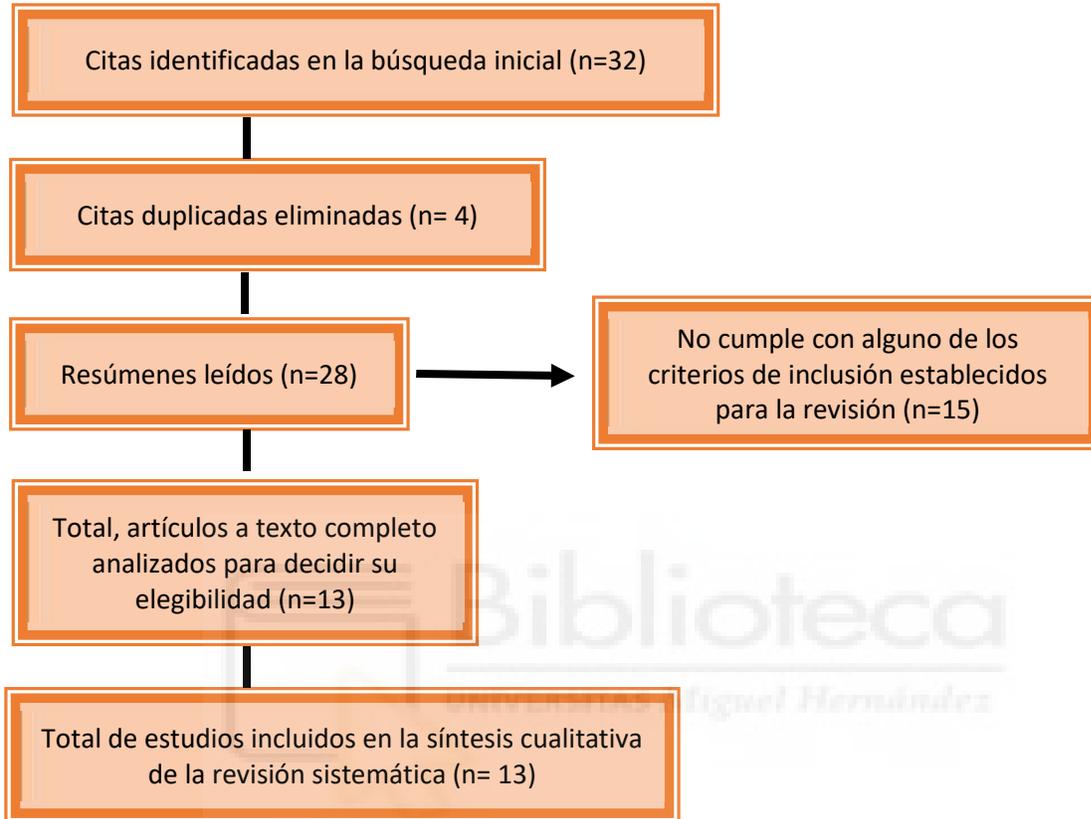


Figura 1. Proceso de inclusión de los artículos para la síntesis cualitativa de la revisión sistemática

3. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Para poder abarcar en profundidad el tema del juego y deporte recreativo se hace necesario aclarar conceptualmente estos términos ya que han sido tratados de forma diferente con el paso del tiempo.

La palabra “**recreación**”, proviene del latín (*recreatio*, -onis) y tiene como significado “*acción y efecto de recrear*”. Por su parte, “*Recrear*”, procede del latín (*recreare*). Una interpretación del castellano sería “*crear o producir algo nuevo*”. Aunque la RAE le concede un segundo significado “*diversión*”. Para Cutrera, (1985), “*la Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización*”. Por su parte, Ortegón (1990), “*la Recreación engloba el conjunto de iniciativas que posibilita a las personas a utilizar todo el potencial que está latente en ellas mismas y en su medio ambiente*”.

El otro término que acotar terminológicamente es el de “**jugar**” que deriva del latín (*iocari*), y se traduce por el hecho de hacer algo con el solo fin de “*entretenerse*” o “*divertirse*”. De él se desprende el término “**juego**” entendido por especialistas en la temática (García Serrano, 1974; Lavega Burgués, 2000; Martín Nicolás, 2002; Moreno Palos, 1992; Parlebás, 1989, 2001), como toda *actividad libre, espontánea, placentera y con una finalidad en sí misma*. Diferenciándolo así de otro término al que tradicionalmente se ha vinculado como es el termino deporte (situación motriz, sujeta a reglas que definen una competición, rasgo que descarta las actividades libres e improvisadas).

Situación similar a la conceptualización del término juego ha sufrido su clasificación. Al respecto, encontramos de igual forma, diferentes aportaciones en la bibliografía no exentas de discusión ya que en la mayoría de las ocasiones, las clasificaciones no se refieren al aspecto a clasificar en sí, el juego, sino que responden a la forma que adquieren algunos elementos del mismo (material, lugar, acción, jugadores o la finalidad) y/o se remiten tan solo a las prácticas lúdicas de adultos, obviando a la población infantil y adolescente, que es el ámbito en el que nos centramos en este trabajo. En definitiva, si atendemos a los conceptos mencionados, así como a las clasificaciones existentes sobre el juego, podemos decir que la evolución que sigue el juego desde que nace o se crea hasta que se transforma en un deporte autóctono pasaría por los siguientes estadios:

- **1o estadio: JUEGO**. A través de una iniciativa personal o grupal más o menos espontánea.
- **2o estadio: JUEGO POPULAR**. Se propone a otros y se difunde.
- **3o estadio: JUEGO POPULAR-TRADICIONAL**. Se mantiene en el tiempo.
- **4o estadio: del JUEGO POPULAR-TRADICIONAL al DEPORTE POPULAR-TRADICIONAL**. Cuando por transmisión a otros lugares se unifican reglas.
- **5o estadio: DEPORTE POPULAR-TRADICIONAL**. Aparecen representaciones institucionales. Finalmente aparece una federación que regula y controla esta actividad.
- **6o estadio: DEPORTE AUTÓCTONO**. Se consolida la federación pertinente de acuerdo a la legislación vigente que la determina bajo el concepto autóctono.

Una vez analizados ambos términos, podemos concluir que estarían relacionados, de manera que uno (juego) se aplicaría dentro del otro (recreación). Ahora bien, no todas las actividades que se hacen en tiempo recreativo son juegos, ya que éste se puede ocupar de dos formas, por medio de actividades receptivas (ej.: juegos de mesa, videoconsolas, leer...) y por medio de actividades ejecutivas (aquí tendría cabida el juego). Como profesionales del ámbito de la actividad física y el deporte, nos interesa que la población ocupe su tiempo libre y de ocio por medio de actividades recreativas ejecutivas. Sin embargo, existe una gran preocupación en la actualidad ya que el desarrollo de las nuevas tecnologías ha ofrecido un abanico muy amplio de posibilidades que convierten al niño, adolescente e incluso adulto en simples consumidores o espectadores, reduciendo la importancia de la actividad física como alternativa de recreación.

Se hace necesario, por tanto, promover actividades ejecutivas dentro del tiempo de ocio fundamentalmente en la población infantil y adolescente por los graves riesgos y consecuencias que pueden desprenderse de un estilo de vida sedentario. Es aquí, donde el juego tiene su protagonismo. Pero, ¿todo el mundo juega?, ¿Es un concepto propio de una etapa de la vida? Para Joseph Lee (1908) en el niño el juego es creación y en el adulto, es recreación. En esta línea, para Cutrera (1985) en el adulto, el juego representa un entretenimiento, un momento de descanso y una forma de evadir la rutina diaria. Para el niño, el juego es un verdadero trabajo, es el medio por el cual recibe nuevas experiencias y aprende por medio de su hacer.

Al respecto, si atendemos a la consideración de los especialistas en la temática quienes defienden que el juego forma parte de la vida de las personas desde que nacen, que todo el mundo juega o ha jugado alguna vez en su vida, y que el juego es inherente para el ser humano y está presente en todos nosotros, el juego debería estar presente también en una etapa y en un contexto en el que se fragua la personalidad de los alumnos.

Afines a este pensamiento encontramos a numerosos autores (Acad y Normales, 2005; Cadarso, 1990; Euceda Amaya, 2007; Hernández, 2010; Hervas Anguita, 2008; Issn, Legal, y Jim, 2006; López Chamorro, 1989; López y Vallejo, 2002; Montañés, Parra, Sánchez, López, Latorre, Blanc, Sánchez, Serrano, y Turégano, 2000; Torres, 2007; William y Magalhaes, 2011;) para quienes el juego es importante porque está integrado en nuestra vida y forma parte de nuestro día a día. Por ello, según estos autores, debe ser contenido independiente e ineludible a tratar en el contexto educativo y en toda programación de EF con el fin de contribuir con ello a la formación de personas en pro de una sociedad más tolerante y respetuosa para con los demás, así como productiva.

Así, atendiendo a la población, en el tiempo de ocio, para provocar recreación (diversión) en el practicante se deben promover juegos deportivos y deportes recreativos. Los **juegos deportivos recreativos** son juegos inspirados en el ocio, que fomentan actividades de entretenimiento, de recreación y cooperación, en las que, en el supuesto de existir la competición, ésta se convierte en un medio y no en un obligado fin al que llegar. Por su parte, el **deporte recreativo** se podría definir como una práctica abierta y lúdica que tiene unas características concretas. Todos los practicantes por normal general tienen una actitud predispuesta a la práctica de la actividad. Durante el juego/deporte se pueden modificar o no las reglas, ya que no son tan estrictas como en los deportes tradicionales (fútbol, baloncesto...). Otra de las características es el acondicionamiento de los espacios útiles para la diversidad de prácticas que se pueden ir generando, y la adaptación de la práctica deportiva a los materiales que se disponen, facilitando el desarrollo de la actividad.

Este tipo de características que integra el deporte recreativo permite un continuo flujo de novedades sobre el funcionamiento y la estructura del deporte. De igual forma acepta diversos cambios de roles en el transcurso de la actividad y la constitución de equipos mixtos, heterogéneos de edad y sexo. Por otro lado, adquiere una gran importancia los procesos interactivos y de empatía que se van generando al mismo tiempo que se aplica un tratamiento pedagógico no directivo. Y, por último, rechaza la especialización técnica al no buscar unos aprendizajes concretos (Camerino, 2000).

Por lo tanto, todo deporte y juego recreativo debe perseguir los siguientes objetivos:

- Incorporar nuevas actividades deportivas y de fácil acceso que se pueda reproducir en diferentes lugares y no requiera de una equitación e instalaciones concretas.
- Motivar intrínsecamente y la máxima participación.
- Alcanzar al máximo número de persona para la práctica deportiva de forma continua a través de programas y proyectos en los que se fomenta este tipo de prácticas.
- Intervenir de forma positiva en las relaciones personales.
- Mejorar la comunicación a través de la práctica deportiva.

Atendiendo a todo lo expuesto, a la hora de diseñar y crear nuevas propuestas de juegos o deportes recreativas, debemos considerar una serie de características y condicionantes:

1) Naturaleza: el hecho de que un juego tenga excesivas normas o que para jugar se requiera un nivel de condición física alto provoca una limitación a la hora de su práctica, por lo que estos dos factores que se acaban de mencionar deben tenerse en cuenta a la hora de identificar si un juego es recreativo o no. Por otro lado, otro punto característico dentro de la naturaleza del juego es que se puedan realizar en solitario o en pequeños grupos, sin grandes instalaciones ni material ni grandes preparativos, es decir, que se pueda reproducir en cualquier lugar, en cualquier momento.

2) Circunstancias: las reglas o el juego en sí no debe estar muy institucionalizado, por lo que las normas deben ser flexibles y poder modificarse según las circunstancias. Otra característica es que debe contener elementos novedosos, que como se mencionará más adelante es una de las características más relevantes de este tipo de juegos. Y por último el juego debe desarrollarse en situaciones en las que no haya muchos espectadores.

3) Características del participante: atendiendo a la orientación que presenten los participantes de la actividad, éstos presentarán una implicación bien a la tarea o bien al ego. Esta implicación del individuo va a depender, a su vez, fundamentalmente de dos factores de implicación, factores disposicionales y factores ambientales. Concretamente, el factor disposicional hace referencia a las características personales de cada participante y los factores ambientales a todo lo que rodea al participante (compañeros, familia, monitor...). Para explicar estos conceptos, encontramos *la teoría de metas de logro*. Según esta teoría, la interpretación que los participantes realizan del éxito y el fracaso según las metas adoptadas en los contextos deportivos será la que guíe el comportamiento.

Según Weiss y Chaumont (1992), el **concepto de habilidad** que adquieren los deportistas es uno de los principios básicos que mantiene esta teoría. Se plantean dos concepciones diferentes de habilidad las cuales determinan las dos diferentes perspectivas de meta. La primera será una concepción de habilidad basada en criterios autorreferenciales, en el cual el sujeto compara la ejecución de la actividad con el nivel que el mismo tiene sobre la misma, por lo que como hemos mencionado su referente es él. Y por otro lado una concepción de habilidad normativa en la que el sujeto compara su capacidad para para realizar la actividad con los demás. Este tipo de orientación puede ser perjudicial para el practicante debido a que no siempre se suele asemejar el nivel del sujeto con el nivel de los demás.

Otros autores como Nicholls (1989), apoya que la manera en la que los sujetos adquieren el concepto de los que significa habilidad, se modifica en función de aspectos que tienen relación con el proceso de maduración, y que las diferencias individuales según la edad son influenciadas por factores disposicionales y de situación. Según la literatura los conceptos de capacidad y esfuerzo se ven claramente diferenciados alrededor de los 11 o 12 años. Es importante saber donde está situado este momento ya que mediante la buena praxis podemos mejorar el concepto de habilidad hacia el lado más interesante y enriquecedor para el sujeto.

Por otro lado, hay autores que defienden que otro aspecto interesante en relación al concepto de habilidad es saber si la habilidad es variable o invariable. Autores como (Csikszentmihalyi, Rathunde, y Whalen, 1993; Ericsson, 2003; Ericsson, Krampe, y TeschRomer, 1993), la habilidad si es variable y puede ser cambiada a través del aprendizaje y el esfuerzo. Por el contrario, para otros (Safrit y Wood, 1995), los participantes pueden tener habilidades físicas innatas, pero que no hay evidencia científica de que este tipo

de características puedan existir. Lo que si se puede confirmar es la existencia de unos factores que pueden modificar el concepto de habilidad que tiene el discente, tales como el clima motivacional percibido, el feedback, el género, el concepto de habilidad de padres y entrenadores, la cultura, etc.

Un estudio de Jagacinski y Nicholls (1984) observaron que en sesiones en las cuales se orientaba su aprendizaje a la maestría potenciaban un concepto de habilidad creciente o indiferenciado ya que adquirirían la idea de que el aprendizaje será el que mejore su habilidad. Por el contrario, situaciones en las que el aprendizaje estaban orientadas al rendimiento fomentaban un concepto de habilidad fijo o diferenciado ya que se apoyaban más ideas como la comparación social y el trabajo con poco esfuerzo.

De aquí surge la importancia de la capacidad y destreza del animador o monitor que dirige la actividad para orientar la practica hacia el lado más apropiado. A parte de esto, debe lograr la dinamización del grupo de participantes, tiene que conducir a un grupo de practicantes hacia una práctica física, positiva y atrayente para los alumnos y debe ser muy entusiasta para poder comprometer a los participantes al mismo tiempo que tiene una gran capacidad informativa para dar respuestas eficaces y el conocimiento del nivel de los participantes. Soria, M.A. y Cañellas, A (1991).

Otra teoría que puede explicar la inclinación de los participantes hacia una práctica más orientada al ego o a la tarea es la **teoría de la autodeterminación** (TAD) la cual considera que existen tres necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación con los demás), cuya satisfacción o no de estas, puede influir en qué tipo de motivación desarrolle para la práctica.

La TAD establece que los participantes que presentan una mayor motivación intrínseca (realización de acciones por la mera satisfacción de hacerlas sin necesidad de ningún incentivo externo) si perciben que tienen cierta libertad para la elección de ciertas situaciones (autonomía), si se sienten capaces para resolver el problema que se le ha planteado (competencia) y si tienen una buena relación social con los demás participantes de la actividad (relación). Sin embargo, si estas necesidades psicológicas básica la motivación que tendrá para la práctica será extrínseca (la práctica es un medio para conseguir algo externo a la practica en sí) o desmotivado.

Esta teoría además contempla los precursores de la satisfacción de estas necesidades psicológicas básicas, y las consecuencias de los diferentes tipos de motivación. Respecto a los precursores se han centrado mas en analizar la influencia del clima motivacional del contexto a la autonomía sobre las necesidades psicológicas básicas (e.g. Sarrazin, Vallerand, Guillet, Pelletier & Cury, 2002; Standage, Duda & Ntoumanis, 2006). Y en cuanto a las consecuencias del tipo de motivación se ha observado claramente como la motivación intrínseca tiene una relación directa con la vitalidad, la autoestima, la diversión, el interés, la concentración, el esfuerzo, la persistencia y adherencia a la práctica deportiva.

Por lo que aparece de nuevo la importancia del animador/monitor/profesor el cual deberá realizar una correcta propuesta de actividad intentando cubrir en la medida de lo posible estas necesidades psicológicas básicas (autonomía, competencia y relación con los demás) y así poder orientar hacia una motivación más intrínseca a los participantes.

En esta línea, y afianzando la idea de que por medio del juego se puede educar según resultados obtenidos en diferentes estudios (Bañeres y Cols. 2008; Lavega y Cols. 2011; Ripoll, 2006; Torres, 2007), los juegos favorecen la vivencia de distintas emociones. Cuando el practicante es capaz de reconocer y separar las emociones sentidas en cada juego podrá auto-gestionarse, y podrá tener una actitud positiva y crítica hacia la vida, y por consiguiente un mayor bienestar personal. Por ello, el juego no solo ayuda a divertirnos, sino que también a crear unas bases sociales y emocionales útiles para la vida diaria.

4. DISCUSIÓN

El **objetivo de la revisión bibliográfica** ha sido poder obtener información sobre las características de los juegos deportivos recreativo y como aplicarlo de forma correcta para poder incidir en su motivación y por lo tanto en su adherencia a la actividad física. De esta manera se realizará una propuesta de intervención lógica con una base científica.

Por consiguiente, con la información aportada se le ha proporcionado al profesional de la actividad física y el deporte información valiosa y justificada sobre la importancia de aplicar el juego en su labor profesional con el objeto de propiciar emociones agradables en los practicantes, supliendo las necesidades psicológicas básicas de estos. Cumpliendo una serie de requisitos se podrá conseguir una mayor motivación y como consecuencia una mayor adherencia a la actividad física en general en su tiempo libre y de ocio, lo que, al mismo tiempo, se traducirá en un incremento de la motivación intrínseca por la práctica, una mejora de las relaciones personales y de la autoestima, un mayor sentido de la independencia y autonomía y al mismo tiempo también se permitirá la liberación de emociones y la mejora de la condición física.

Por ello, en este trabajo se presenta como propuesta la **creación de un juego deportivo recreativo** que intente reunir estas características en lo referente a la naturaleza, circunstancias y características del participante y así poder obtener todos los beneficios que se mencionaban en el párrafo anterior.

5. PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

A continuación, y atendiendo a las premisas mencionadas en la revisión bibliográfica sobre las características de los juegos deportivos recreativos **se propone un juego** que disponga de estas propiedades, para así ampliar la oferta disponible de este tipo de juegos y ofrecer al profesional de la actividad física y el deporte tanto del sector del tiempo libre como de la educación posibilidades con las que educar, formar y concienciar hacia la recreación.

5.1 El Thor-bol

El **Thor-bol** es un juego deportivo recreativo que tiene como objetivo el fomento de valores tales como el compañerismo, el respeto y la tolerancia entre otros. Además, pretende potenciar la comunicación entre compañeros, maximizar la participación de los alumnos, establecer relaciones positivas, potenciar la competencia personal y crear un placer propio por la actividad. Atendiendo al punto anterior de la revisión bibliográfica sobre las características de los juegos deportivos recreativos podemos decir que cumple y sigue las características de estos. Como son:

- **Naturaleza:** para la práctica del Thor-bol no se busca tener una condición física determinada ya que como se mencionará más adelante cada jugador depende de otro, el cual le acompañará en todo momento unido a él. En todo caso, la intensidad del juego se podrá variar según se modifiquen las reglas del juego, como por ejemplo haciendo el campo más grande o más pequeño dependiendo de si lo que queremos es aumentar o disminuir la intensidad del juego. Al mismo tiempo las reglas son bastante sencillas de respetar y comprender. Para la creación del juego una característica que se pretendía destacar es la sencillez del juego y al mismo tiempo que el juego pudiera ser practicado en cualquier lugar con unas mínimas condiciones y que el material fuera fácilmente reproducible, con un coste bajo.
- **Circunstancias:** el Thor-bol no pretende ser un juego institucionalizado, es decir no pretende ser un juego cerrado en el que no se puede modificar ningún elemento, si no que a pesar de tener unas reglas básicas las cuales no se puede modificar, el resto de las normas y reglas del juego pueden ser cambiadas

al gusto del jugador con el objetivo de que pueda ser practicado por el mayor número de participantes. Por otro lado, y un punto muy importante es la novedad, que como se mencionaba anteriormente es una característica que está altamente relacionada con la motivación del usuario. En el Thor-bol es algo muy presente ya que se aleja de cualquier juego-deporte conocido, además de usar elementos novedosos como son camisetas dobles y un implemento completamente diferente.

- **Características del participante:** El Thor-bol pretende a través de las reglas creadas cubrir las necesidades psicológicas básicas. Por un lado, al jugar unido a un compañero y dentro de un equipo pretendemos influir sobre las relaciones sociales, haciendo más evidente la interacción y comunicación entre ellos. En segundo lugar, otra regla establece que hay que realizar un número determinado de pases entre el mismo equipo antes de poder anotar un punto, con esto se pretende que todo el equipo tenga la oportunidad de intervenir y por lo tanto sentirse competente dentro del juego. En tercer lugar, el hecho de que haya 4 zonas de puntuación amplía la posibilidad de éxito y por lo tanto esto afecta de nuevo a la competencia. Y en último lugar, como mencionamos anteriormente, es un juego que se puede modificar en casi su totalidad, a excepción de algunas normas básicas, por lo que interferimos en la última necesidad psicológica básica, la autonomía.

Cabe destacar que a pesar de que el juego pretenda cubrir estas necesidades psicológicas básicas, no será posible sin la intervención de un animador-monitor que sepa y tenga la capacidad de dirigir la actividad en la correcta dirección.

5.2 Reglamento del Thor-bol:

A continuación, explicaremos las normas y reglas que rigen el Thor-bol, todas ellas creadas y establecidas por los creadores de tal juego.

El partido se juega con dos equipos y cada cual estará formado por parejas que estarán unidas por camisetas dobles y deberán ir agarrados de la mano durante todo el partido. El número de jugadores es abierto, en el caso de que se dieran impares se aplicará una regla, que más adelante mencionaremos.

El objetivo del juego será lanzar el Thor-bol (el implemento) y que una pareja de nuestro equipo lo recepcione dentro de una de las cuatro zonas de puntuación, que al mismo tiempo para poder anotar un punto se deberá realizar 3 pases previos entre los jugadores de su equipo. Gana el equipo que al terminar el tiempo consiga más puntos. El tiempo establecido del partido será tres sets de 10 minutos con descansos entre sets de 5 minutos, por lo que el partido tendrá una duración total de 45 minutos.

) Normas:

1. El Thor-bol se puede recepcionar, pero no robar. Es decir, se puede atrapar en su fase de vuelo, pero no se podrá arrebatar de las manos del oponente.
2. Si el implemento cae al suelo la posesión será del equipo que primero lo coja.
3. Antes de lanzar el Thor-bol se deberá realizar mínimo un giro de 360º desde el extremo de la cuerda.
4. Ante de poder anotar un punto en las zonas establecidas el equipo deberá realizar mínimo 3 pases previos, si no, el punto no será válido.
5. Teniendo la posesión de Thor-bol solo se podrán realizar 3 pasos máximo.
6. La única forma de puntuar es recibiendo el Thor-bol en uno de los Thor-point.
7. El Thor-bol no deberá salir del campo delimitado.
8. Cuando se consigue punto, el equipo contrario sacará del centro del campo.

) Sanciones:

Son infracciones a las reglas del juego o competición las acciones u omisiones que, durante el desarrollo del juego o competición, infrinjan, impidan o alteren el normal desarrollo del juego. Las infracciones dependiendo del grado que se den, tendrán asignada una sanción.

- Infracciones leves: El incumplimiento de las normas anteriormente mencionadas en el punto 5.2.1, será sancionado con la pérdida de la posesión, lo que implicará ceder el Thor-bol al equipo contrario.
- Infracciones graves: la agresión verbal a cualquier integrante del equipo tendrá como sanción la ausencia de la pareja causante del conflicto durante un punto del partido.
- Infracciones muy graves: las agresiones físicas o verbales reincidentes tendrán como sanción el abandono de la pareja causante del conflicto, sin posibilidad de volver al partido.

Las sanciones establecidas al igual que las normas sirven como base, pero siempre podrán modificar según el interés del jugador o del monitor/entrenador, siempre con el objetivo de potenciar los valores del Thor-bol (compañerismo, el respeto y la tolerancia).

) Dimensiones del campo:

Las dimensiones del campo dependen del número de participantes y de las capacidades de estos. Aun así, establecemos un campo con unas dimensiones base, que después se podrán ser modificadas.

El campo tendrá unas dimensiones de 20 x 40 y los Thor-point estarán situados en las 4 esquinas formadas por el campo. Los Thor-point tendrá un tamaño de 1x1m. En cuanto al tipo de pista sería recomendable trabajar sobre superficies que amortigüen el impacto de una posible caída, ya sea césped artificial o natural, sobre arena o en colchonetas.

) Adaptaciones curriculares frente a discapacidades visuales:

Aunque se podría realizar adaptaciones para casi todas las discapacidades, el Thor-bol es un juego que por sus características tiene una adaptación más directa con la discapacidad visual. Como ya se ha mencionado en puntos anteriores, el hecho de ir unido a un compañero facilitaría a las personas con esta discapacidad el desplazamiento por el espacio, que guiado por el compañero puede moverse por el campo con mayor libertad y seguridad.

Y para que la actividad de la persona con discapacidad no se limite a lanzar y desplazarse, se ha creado un Thor-bol con un sistema de sonido que permite mantener una información continua sobre la posición del implemento en el espacio, lo que facilitará la recepción de este.

6. CONCLUSIÓN

Como se ha podido mostrar en la revisión bibliográfica el hecho de usar diferentes tipos de herramientas ayuda a aumentar la motivación intrínseca del participante además de la adherencia a la práctica. La creación de este juego ha intentado cumplir con estos requisitos al menos de forma teórica. El siguiente paso es llevarlo a la práctica y comprobar que estos beneficios se obtienen a nivel práctico.

7. PROSPECTIVAS FUTURAS

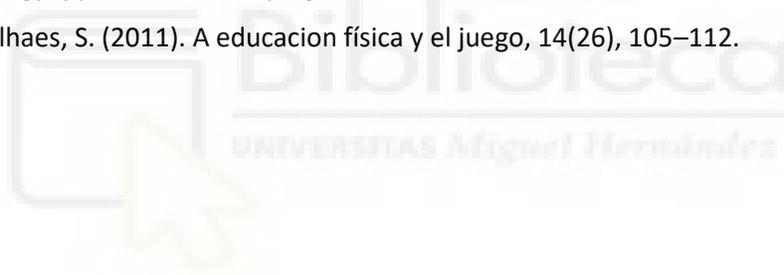
Una vez creado el juego deportivo recreativo con todas sus características aparece la necesidad de impulsar un proyecto que permita dar a conocer este juego y así poder llegar al máximo número de participantes. Se ha pensado en varias estrategias de promoción:

- Por un lado y, en primer lugar, la **visualización en redes sociales**. Como se ha mencionado anteriormente las tecnologías nos rodean y el mayor porcentaje de contenido multimedia que solemos ver es a través de este tipo de páginas web/aplicaciones, por lo que pensamos que de esta manera podremos llegar a mucho público. En la parte de anexo se mostrará un folleto informativo sobre el Thor-bol (anexo 1).
- Por otro lado, la organización de **eventos deportivos** en la que se pueda probar el juego y nosotros como creadores del juego podamos obtener información directa sobre la valoración de este y poder realizar algunas modificaciones según las características de los participantes.
- A fin de darle mayor difusión y conocimiento por parte de la población infantil y adolescente se plantea la posibilidad de introducirlo en el **currículo escolar**, por ser ámbito obligatorio para esta población.
- Para todo lo expuesto, se hace necesario **patentarlo** y de esta manera oficializar su creación. Siendo esta **prospectiva futura motivo de una tercera línea de trabajo final de grado**.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bañeres, D., Bishop, A. J., Cardona, M. C., I, O. C., Infantil, E., Garaigordobil, M., ... Rodríguez, F. L. (2008). El juego como estrategia didáctica Claves para la innovación educativa, 1–8.
- Blázquez Sánchez, D. (1992). Evaluar en educación física. INDE. España
- Cadarso, I. A. (1990). El juego en el área de la expresión corporal. Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado, 7, 101–111.
- Camerino, O. (2000). Deporte recreativo. Barcelona, España: INDE.
- Camerino Foguet, O. (2019). Aportaciones del deporte recreativo. In: I CONGRESO DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE CIENCIAS DEL DEPORTE. Lleida, pp.317-323.
- Cutrera, J. C. (1985). *Técnicas de recreación*. Buenos Aires: Stadium.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., y Whalen, S. (1993). Talented teenagers: The roots of success and failure. New York: Cambridge.
- De, A., Issn, I. I. I., Legal, D., y Jim, E. (2006). La importancia del juego, III, 1–11.
- Ericsson, K. A. (2003). Exceptional memorizers: Made, not born. *Trends in Cognitive Science*, 7, 233.
- Ericsson, K. A., Krampe, R. T., y Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, 363-406.
- Euceda Amaya, T. M. (2007). El Juego Desde El Punto De Vista Didáctico a Nivel De Educación Prebásica.
- García Serrano, R. (1974). Juegos y Deportes tradicionales en España. Madrid: INEF de Madrid.
- Hernández, C. O. (2010). Juegos para el calentamiento en Educación Física. EmásF: Revista Digital de Educación Física, 6(6), 62–75.
- Hernández, M y Gallardo, L. (1994). Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas. *Apunts: educación física y deportes* (37) 58-67.
- Hervas Anguita, E. (2008). “Importancia del juego en primaria.” Córdoba, N o 13, 1–9.
- Jagacinski, C. M., y Nicholls, J. G. (1984). Conceptions of effort and ability and related effects in mastery involvement and comparative involvement. *Journal of Educational Psychology*, 15, 290- 299.
- Lavega Burgués, P., y Olaso Climent, S. (1999). 1000 Mil juegos y deportes populares y tradicionales: la tradición jugada.
- Lavega, P., Filella, G. ., Agulló, M. J. ., Soldevila, A. ., y March, J. . (2011). Understanding emotions through games: Helping trainee teachers to make decisions [Conocer las emociones a través de juegos: Ayuda para los futuros docentes en la toma de decisiones]. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 9(2), 617–640.
- Lee, J. 1908. Democracy and the expert. *Atlantic Monthly*, 102: 611–620.
- López Chamorro, I. (1989). El Juego En La Educación Infantil Y Primaria. *Revista de La Educación En Extremadura*, 19–37.
- López, N. R., y Vallejo, J. M. B. (2002). El juego didáctico como estrategia de atención a la diversidad. *Agora digital*, (4), 13.
- Martínez Galindo, C. (2017). *Las actividades deportivo-recreativas*.

- Montañés, J., Parra, M., Sánchez, T., López, R., Latorre, J. M., Blanc, P., Sánchez, M. J., Serrano, J. P. y Turégano, P. (2000). El juego en el medio escolar.
- Nicholls, J., Chueng, P.C., Lauer, J., & Patashnick, M. (1989). Individual differences in academic motivation: Perceived ability, goals, beliefs and values. *Learning and Individual Differences*, 1, 63-84
- Ripoll, O. (2006). El joc com a eina educativa. *Educació Social. Revista D'intervenció Sòcioeducativa*,(33),11–27.
- Safrit, M. J., y Wood, T. M. (1995). *Introduction to measurement in physical education and exercise science*. WCB: McGraw-Hill.
- Sarrazin, P., Vallerand, R., Guillet, E., Pelletier, L. & Cury, F. (2002). Motivation and dropout in female handballers: A 21-month prospective study. *European Journal of Social Psychology*, 32, 395-418
- Soria, M. A. y Cañellas A. (1991). *La animación deportiva*. Barcelona: Inde.
- Standage, M., Duda, J. L. & Ntoumanis, N. (2006). Students' motivational processes and their relationship to teacher ratings in school physical education: A self-determination theory approach. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 77, 100-110.
- Torres, C. M. (2007). El juego como estrategia de aprendizaje en el aula. *Saber.Ula.Ve*, 1–96.
- Weiss, M. R., & Chaumeton, N. (1992). Motivational orientations in sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (pp. 61-99). Champaign, IL: Human Kinetics.
- William, R., y Magalhaes, S. (2011). A educacion física y el juego, *14(26)*, 105–112.



9. ANEXOS

Ficha resumen del Thor-bol 1:

THOR-BOL

Objetivo
El Thor-bol es un juego deportivo que tiene como objetivo el fomento de valores (compañerismo, respeto, tolerancia) y el potenciamiento de la comunicación entre compañeros, estableciendo relaciones positivas y enriqueciendo la competencia personal.

Material -Camisetas dobles  -Pelota Thor-bol 

Nº de participantes
El numero de jugadores es abierto.

Principales reglas
Dos equipo, formados por parejas. El objetivo es lanzar el Thor-bol y que una pareja de nuestro equipo lo recepcione dentro de una de las 4 zonas de puntuación. Previamente se deberán haber realizado 3 pases entre el equipo. Gana el equipo que consiga mas puntos. El tiempo cuenta con tres sets de 10 minutos, con descansos de 5 minutos entre ellos, con una duración total de 45 minutos.

- No esta permitido robar el balon directamente de las manos.
- Si el implemento cae, la posesión sera del equipo que primero lo coja.
- El Thor-bol debera dar como min. una giro completo antes de poder lanzarlo.
- En posesión del Thor-bol, solo se podrán realizar 3 pasos máx..
- El implemento no podra salir del campo delimitado
- Cuando se marca punto, el equipo contrario saca del centro del campo.

Dimensiones del campo
Tendrá unas dimensiones de 20x40. Los Thor-point, con un tamaño de 1x1m, se situaran en las cuatro esquinas del campo. El material mas adecuado serian superficies que amortigüen el impacto de caídas, como el césped, colchonetas o la arena.

Adaptaciones frente a discapacidades visuales
Ir acompañado de una pareja facilita a la persona discapacitada desplazarse, que guiado por el compañero, tendría mayor libertad y seguridad en el campo a la hora de jugar.
Y para que la actividad de dicha persona no se limite a lanzar y desplazarse, existe un Thor-bol con un sistema de sonido que le permitirá saber la posición del implemento durante el juego.

Ficha resumen del Thor-bol 2:

THOR-BOL

Una forma divertida de aprender valores como el compañerismo, el respeto y la tolerancia.

¿Como se juega?

PUNTO

El partido se juega con dos equipos, cada uno formado por parejas unidas con camisetas dobles.

El objetivo en el Thor-Bol es conseguir que una pareja de nuestro equipo recepcione el implemento en una de las cuatro zonas de puntuación, realizando anteriormente tres pases entre los jugadores del equipo.

El tiempo establecido es de un total de 45 minutos con tres sets de 10 minutos y descansos de 5 minutos entre ellos.

Gana el equipo que al terminar el tiempo tenga mas puntos.