

UNIVERSIDAD DE SONORA

DIVISIÓN DE CIENCIAS BIOLÓGICAS Y DE LA SALUD

DEPARTAMENTO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y DE LA ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física y el deporte en la Fundación Alta

Campo "La Cuesta"

TESIS PROFESIONAL

Que para obtener el Título de:

Licenciado en Cultura Física y Deporte

Presenta:

Javier Ernesto Jiménez Quintero

Repositorio Institucional UNISON



“El saber de mis hijos
hará mi grandeza”



Excepto si se señala otra cosa, la licencia del ítem se describe como openAccess

FORMA DE APROBACIÓN

DEDICATORIA

Dedico este trabajo principalmente a mis padres, por haberme dado la vida y permitirme el haber llegado hasta este momento tan importante de mi formación profesional.

A mi madre, por ser el pilar más importante y por demostrarme siempre su cariño y apoyo incondicional. A mi padre por los valores que me dio para ser un gran hijo y un hombre de bien, y quien por sus consejos ha sabido para culminar mi carrera profesional.

A mi familia en general, porque me han brindado su apoyo incondicional y por compartir conmigo buenos y malos momentos.

A Dios, por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida. Por los triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado a valorarlo cada día más,

A mis profesores de la carrera, gracias por su tiempo, por su apoyo así como la sabiduría que me transmitieron en el desarrollo de mi formación profesional.

AGRADECIMIENTO

Primeramente doy gracias a dios por darme la fuerza de terminar mi carrera Lic. En cultura física y deporte.

Agradezco a mis padres que gracias a su sacrificio he finalizado una etapa más de mi vida; agradezco la confianza que han depositado en mí, su apoyo al compartir conmigo logros y tropiezos y el esfuerzo que han realizado durante toda mi vida para que finalmente llegara este momento.

Gracias padres que han sabido guiar mis pasos y con ello he alcanzado esta meta tan anhelada para mi superación personal; ahora sé que puedo continuar por la vida sin ningún temor.

Gracias por dejarme su mejor herencia, así como un día mi padre me dijo la educación es lo único que un padre deja a sus hijos. GRACIAS PAPÁS!

Agradezco a Graciela Hoyos, una gran persona y una excelente maestra que con su apoyo logramos terminar favorablemente nuestro trabajo.

CONTENIDO

OBJETIVOS	1
RESUMEN	2
INTRODUCCIÓN	3
ANTECEDENTES	5
MARCO TEÓRICO	10
MATERIALES Y MÉTODOS	20
RESULTADOS	27
CONCLUSIONES	30
RECOMENDACIONES	31
REFLEXIONES PERSONALES	32
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	36
ANEXOS	38

OBJETIVOS

Objetivo General

Mejorar la calidad de vida de los jornaleros, a través de la práctica de actividades físicas, recreativas y deportivas para contribuir a una mejor utilización del tiempo libre y sano esparcimiento, promoviendo la convivencia social.

Objetivos Específicos

- Contribuir con acciones que propicien un mejor aprovechamiento del tiempo libre de la población migrante del Campo la Cuesta.
- Promover una mayor convivencia social entre los trabajadores del Campo La Cuesta a través de actividades físicas, deportivas y recreativas.
- Fomentar la práctica deportiva con la enseñanza de fundamentos técnicos y la participación en torneos de baloncesto y fútbol.

RESUMEN

La presente investigación de campo se realizó en el Campo agrícola La Cuesta del Municipio de San Miguel de Horcasitas, en la cual participaron los trabajadores migrantes que se encontraban en ese momento en el campo.

Para llevar a cabo este trabajo, primeramente realizamos visitas a esa comunidad con el propósito de observar las características de la población, cómo era su forma habitual de vida y su rutina laboral, entre otras cosas

Después de hacer un diagnóstico de la situación, decidimos implementar un programa de actividades físicas y deportivas, con el propósito de promover el sano aprovechamiento del tiempo libre, a través de la convivencia social para el mejoramiento de las condiciones físicas y de salud de los jornaleros agrícolas.

Se utilizó una metodología de tipo cualitativa, con un enfoque en la Investigación Acción Participativa; el cual tiene como propósito promover la participación de la población durante todo el proceso con propuesta de acción, las cuales se adaptaron al programa y a las necesidades y deseos de los participantes, lo que lo hizo aún más motivante para ellos.

INTRODUCCIÓN

Es importante señalar las condiciones generales de trabajo que hacen necesario la intervención del Programa de recreación y actividad física deportiva; debido al trabajo intenso que realizan los jornaleros; en sus largas jornadas laborales a las que de alguna manera se someten, las altas temperaturas, la frustración de vivir lejos de sus familias y las condiciones en las que viven, hacen que la convivencia social fuera antes de nuestra llegada casi nula, muy poca gente conviviendo entre sí en los espacios deportivos, debido a que el Campo tiene reglas estrictas para evitar cualquier problema que se pueda presentar entre la población jornalera.

Este proyecto, es producto de un Convenio de Colaboración en materia de Servicio Social y Prácticas Profesionales que existe entre la Universidad de Sonora y la Fundación Alta IAP, el cual tiene el propósito de que los estudiantes de los diversos programas académicos de la División de Ciencias Biológicas y de la Salud, adquieran otra visión del campo de su preparación profesional, a la vez que busca sensibilizarlos y a promover su empatía por este tipo de poblaciones, desarrollando una visión más amplia de su vocación.

A través de las observaciones realizadas en el Campo la Cuesta, se justificó la necesidad de diseñar y aplicar un programa de recreación y actividad física deportiva consistente en la realización de juegos organizados, torneos deportivos, así como actividades de iniciación deportiva para la enseñanza de fundamentos de fútbol, baloncesto y la realización de un campamento recreativo.

La población que participó en la presente investigación, eran empleados de base y principalmente los jornaleros migrantes, que en ese período se encontraban en el campo.

Se desarrolló un Enfoque de Investigación Acción Participativa, utilizando diferentes estrategias y formas de motivación para promover la actitud de los participantes, se generó un ambiente entusiasta de integración, implementándose juegos deportivos, recreativos y organizados, conformándose los equipos a gusto y libre elección.

Se utilizaron diferentes materiales deportivos proporcionados por Fundación Alta y la Universidad de Sonora, entre ellos, balones de futbol y basquetbol, redes para porterías soccer, aros, conos. Las actividades se desarrollaron en las áreas verdes, los espacios deportivos y una habitación del campo.

Como resultado, se observaron cambios de conducta significativos tales como una mejora en la interacción social, una población más activa y la aceptación entre ellos; se realizaba a diario una sana convivencia, incluso se observó que la población le gustaba realizar activación física, la mayoría de las personas le motivaba llegar al campo para empezar a jugar y distraerse después de su jornada laboral.

ANTECEDENTES

Durante la última década la atención a grupos vulnerables, también conocidos como grupos sociales en condiciones de desventaja, ocupa un espacio creciente en las agendas legislativas de las políticas públicas, con especial atención a los procesos de vulnerabilidad social de las familias, grupos y personas.

El concepto de vulnerabilidad se aplica a aquellos sectores o grupos de la población que por su condición de edad, sexo, estado civil y origen étnico se encuentran en condición de riesgo que les impide incorporarse al desarrollo y acceder a mejores condiciones de bienestar.

Y en este sentido, en la Fundación Alta de nuestro estado, la mano de obra agrícola se compone en su mayoría de campesinos de las regiones pobres y marginadas del país, quienes son contratadas temporalmente, para desempeñar actividades de siembra, cosecha, recolección y preparación de productos en los campos agrícolas. Por lo anterior, se ven obligados a abandonar sus comunidades de origen ante la ausencia de oportunidades, la escasa dotación de recursos naturales, la carencia de servicios básicos, y los bajos salarios, situación que ha motivado una importante migración interna tanto de trabajadores agrícolas como de sus familias.

Considerando lo antes mencionado, los directivos de esta Fundación, crearon la Coordinación de Desarrollo Humano, con el objetivo de crear un ambiente propicio para el desarrollo integral de la persona, a través de la generación de

esparcimiento deportivo, cultural y social. Fomentando una conciencia de cuidado e higiene a través de servicios de atención a la salud y educación principalmente, con la intención de aportar algunos beneficios que se reflejen en el desarrollo de este tipo de población.

En el año de 2008, el Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo, A. C. (CIAD), el Colegio de Sonora y el Colegio de Salud Pública Mel y Enid Zukelman de la Universidad de Arizona, integraron un equipo binacional para abordar la problemática de salud de la población jornalera migrante en el noroeste de México.

El enfoque principal de este estudio se dirigió a la promoción de un modelo de responsabilidad social de las empresas agroindustriales, que impacte la salud de las familias jornaleras migrantes. Y una de las metas centrales fue la solución de los problemas de salud de la población jornalera.

Entre los resultados de este estudio destacan, el estatus de salud y nutrición de los jornaleros así como de sus familias; también hicieron observaciones para promover condiciones de vida adecuadas en los campos agrícolas; estado nutricional, desarrollo de jornaleros y sus niños, recomendaciones para promover el cuidado, educación y nutrición de los niños jornaleros, para promover la nutrición de los jornaleros y por último el acceso a la salud del jornalero y asegurar la atención a la salud de la familia del trabajador.

La Fundación Alta ha tenido avances significativos en estos rubros, pues todos los campos agrícolas, cuentan con servicios de medicina general, odontología, asesoría psicológica y nutricional en los comedores entre otros, en los cuales toda la población



de los campos tienen fácil acceso y muy buena atención; turnándose a las instancias de salud más cercanas a las personas que requieran de una atención más especializada.

Por otra parte, la Coordinación de Desarrollo Humano de esta empresa, en el afán de brindar más apoyo en cuestiones de salud y educación a sus trabajadores, en el año 2013 acudió a la Subdirección de Vinculación de la Dirección de Servicios Estudiantiles, para solicitar la colaboración de la Universidad de Sonora, para que estudiantes y profesores participen con programas de intervención encaminados a mejorar la calidad de vida de los trabajadores y de sus familias.

Por lo anterior algunos programas académicos de la División de Ciencias Biológicas y de la Salud, a través de los responsables de Servicio Social y Prácticas Profesionales han decidido participar en este proyecto.

Descripción del contexto

La Fundación Alta es una organización no gubernamental, de carácter privado creado en 1999, primero como institución asistencial, y posteriormente en 2004 se convirtió en una Institución de Asistencia Privada (IAP), que surgió como una



respuesta de gratitud hacia los jornaleros agrícolas por su esfuerzo y desempeño, su función primordial es brindar atención a los trabajadores agrícolas.

Esta Fundación está operando en 7 campos agrícolas ubicados alrededor de la Ciudad de Hermosillo (a 40 minutos, aproximadamente), con cascos habitacionales en zonas desérticas, que cuentan con casas con aire acondicionado, dormitorios y comedores para personal permanente y migrante,



clínicas equipadas para atención médica y odontológica de primer nivel, zonas recreativas y deportivas (fútbol y basquetbol) y capillas, atendido por un equipo de Desarrollo Humano,

Nutrición y Salud.

Algunos de los servicios que brinda la Fundación Alta a los jornaleros son los siguientes:

- Salud: consulta médica y dental gratuita.
- Desarrollo humano: trabajo social y psicología. Eventos deportivos, educativos, culturales y de esparcimiento.
- Asesoría en nutrición.



Dormitorios

Esta fundación, proporciona a los jornaleros agrícolas las condiciones para un ambiente sano de convivencia social, basado en una cultura de cuidado personal a través de acciones preventivas de corrección de malos hábitos; como por ejemplo se les da un reconocimiento en el periódico mural y como premio un pastel a los jornaleros que mantienen limpios los espacios donde viven: baños, galeras, orden y limpieza en el comedor, áreas verdes y casco del campo libre de basura; estas estrategias no eran bien recibidas por la mayoría de los trabajadores debido a su idiosincrasia, donde se podía apreciar la diversidad de modos de pensar, de vivir y convivir, y como resultado asumían su propia responsabilidad y

consecuencias. Otro aspecto importante son los horarios del comedor, si se les pasa su hora de comida tienen que esperar la próxima hora de comer.

El Campo la Cuesta, lugar donde se desarrolló este trabajo, cuenta con oficinas administrativas, un comedor con capacidad para atender a 506 personas simultáneamente, un consultorio médico y uno dental, galeras, casas para los trabajadores de planta, empacadora, cajero bancario, tienda, capilla, almacén, área de juego para niños, campo de fútbol, cancha de basquetbol, un pozo, y una habitación para visitantes.



MARCO TEÓRICO

Situación social y laboral de los jornaleros en México

El Programa de Atención a Jornaleros Agrícolas (PAJA) apoya a los jornaleros agrícolas y sus familias, mediante acciones orientadas a generar igualdad de oportunidades y ampliación de sus capacidades. Se entregan apoyos económicos para el desarrollo de capacidades, dirigidas a mejorar las condiciones de alimentación, salud y educación de la población jornalera agrícola; apoyos para

infraestructura; servicios de acompañamiento así como apoyos para el desarrollo de habilidades personales y sociales.(SEDESOL, 2012)

Según Barrón (2006), su contratación depende de la temporalidad del cultivo, ya que de acuerdo a ello se puede identificar su concentración.

Al respecto se tienen dos periodos: Primavera-Verano y Otoño-Invierno, en los cuales existen dos momentos importantes demandantes de mano de obra: el de siembra y sobre todo el de cosecha varía, dependiendo de su origen, ya que ésta puede ser: regional, nacional, e internacional.

Para los jornaleros agrícolas en nuestro país, las condiciones relacionadas a su actividad laboral, la necesidad de migrar para encontrar fuentes de trabajo y el rezago social en el que se encuentran, constituyen los principales factores que los caracterizan como un grupo social altamente vulnerable.

De acuerdo a la medición multidimensional de la pobreza realizada por CONEVAL (Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social), en 2012 el 45.4% de la población (alrededor de 53.3 millones de personas) se encontraba en situación de pobreza multidimensional. Sin embargo, existen grupos de población que por sus características propias presentan una mayor condición de vulnerabilidad en términos de carencias sociales o de insuficiencia de ingresos.

La mano de obra agrícola en México, se compone en su mayoría de campesinos provenientes de las regiones más pobres y marginadas del país. Estos trabajadores son contratados temporalmente para desempeñar actividades de siembra, cosecha, recolección y preparación de productos. Muchos de ellos se

ven obligados a abandonar sus comunidades de origen ante la ausencia de oportunidades, la escasa dotación de recursos naturales, la carencia de servicios básicos, y los bajos salarios, situación que ha motivado una importante migración interna tanto de trabajadores agrícolas como de sus familias.

En sus destinos a zonas de atracción, los jornaleros agrícolas presentan un marcado grado de vulnerabilidad. Lo anterior es consecuencia de las condiciones de vida y de trabajo en las áreas de cultivo, con uso intensivo de mano de obra caracterizadas por la sobrecarga de trabajo y por jornadas excesivas, así como por la falta de acceso a servicios básicos, la carencia de vivienda, entre otras cosas.

El tránsito migratorio se realiza a través de diversos medios que van desde el traslado por cuenta y riesgo del propio migrante, hasta la participación en sistemas de reclutamiento y enganche. El transporte, voluntario o mediante intermediarios es generalmente precario y riesgoso debido a la carencia de recursos y la falta de garantías que protejan a los trabajadores.

Como resultado de la migración, en los campos de cultivo coinciden por cortos periodos de tiempo, jornaleros de orígenes distintos, lo que dificulta la creación de redes sociales y laborales. Lo anterior, combinado con la exclusión política y condiciones de pobreza y marginación, resulta en una carencia de instituciones laborales, sociales o políticas que permitan la defensa de sus derechos.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT), ha trabajado en la promoción del empleo de calidad, cuya esencia se basa en un enfoque de derechos sociales,

económicos y civiles. Para los jornaleros agrícolas, lo anterior se traduce en mejorar sustantivamente las condiciones laborales a las que se enfrentan en los lugares de destino. Así, las alternativas de solución a este problema deben enfocarse en mejorar las condiciones de vida y laborales de estos trabajadores y sus familias, tanto en sus localidades de origen como durante el tránsito y estancia en las zonas de trabajo.

Se puede identificar distintos tipos de jornaleros agrícolas en la tipificación hecha por Barrón, (ob. cit 2006) que se presenta a continuación:

a) Jornaleros migrantes temporales-permanentes: Su característica principal es que permanecen por poco tiempo en las regiones de atracción, que puede ir de 3 a 6 meses o bien hasta 10 o 12 meses si se encuentra en una corriente migratoria. Puede migrar solo o acompañado de su familia u otras personas.

b) Jornaleros migrantes asentados: En esta población se encuentran aquellos jornaleros que decidieron asentarse en las zonas de atracción ya sea que hayan llegado solos o con su familia.

Esto implica que puede realizar migraciones circulares yendo de su lugar de origen hacia las regiones de atracción y viceversa, o bien que migra de una región de atracción a otra.

c) Jornaleros de la localidad: Se refiere a aquellos que nacieron en dicha localidad y por lo común viven ahí con su familia.

Los jornaleros migrantes asentados y de la localidad tienen mayor capacidad de negociación de salarios que los migrantes temporales. Cuando éstos últimos

llegan enganchados, la contratación obligatoria es de por lo menos 3 meses. En ese periodo, si no se escapan con otro patrón, se ven obligados a aceptar el salario que les ofrezcan, en tanto que los asentados pueden buscar mayor salario. Los jornaleros asociados a la agricultura intensiva, se concentran en los estados de Sinaloa, Sonora, Baja California; cuya característica es que la mayoría son migrantes. Los jornaleros de la agricultura intensiva son mano de obra asalariada eventual, la mayoría migrante.

La migración de los jornaleros indígenas proviene de los estados con muy alto y alto grado de marginación. Los principales pueblos con mayor migración son los purépechas, los mayas, los zapotecos, los mixtecos de Guerrero, Oaxaca y Puebla; los Mazatecos de Oaxaca, los Otomíes de Hidalgo, Estado de México, Querétaro, Puebla y Veracruz; los nahuas de Guerrero, Hidalgo, estado de México, Veracruz y San Luis Potosí; los Chinantecos de Oaxaca, los Kanjobales de Chiapas, los Totonaca de Veracruz, los Mashauas de Estado de México, los Choles de Chiapas y los Mixes de Oaxaca. Siendo los estados de Baja California Sur, Sonora, Sinaloa y Tamaulipas. Los de mayor atracción y que requieren de mano de obra para actividades agrícolas (CDI 2006).

Según estimaciones, en México existen 5 millones de trabajadores jornaleros agrícolas migrantes, 86% de los cuales son considerados empleados estacionales en parte del año. (Commission for Labor Cooperation: CLC, 2002). Como la mayoría de los países, los trabajadores jornaleros migrantes sin tierra son de las poblaciones más pobres y vulnerables del país. La vulnerabilidad económica en esta población incluye la marginación cultural y lingüística, ya que casi una tercera

parte de los trabajadores jornaleros agrícolas migrantes son indígenas y la mitad de ellos monolingües. La pobreza intergeneracional perpetúa los procesos de migración interna hacia los centros urbanos, a los estados más ricos del país y para muchos, hacia los Estados Unidos, como sucede con los trabajadores agrícolas ilegales.

Actividad física

Según Devís y Cols. (2000) definen Actividad Física como "cualquier movimiento corporal, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta en un gasto de energía y en una experiencia personal y nos permite interactuar con los seres y el ambiente que nos rodea".

En un concepto más universal, es el que define la OMS (2014), y que concuerda con el autor anterior, pues considera a la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija un gasto de energía.

Otra definición muy similar es la de Bouchard y Stephens (1994), señalando que la actividad física es cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, produciendo un gasto energético por encima de la tasa de metabolismo basal. Incluye actividades de la rutina diaria, como las tareas del hogar, ir a la compra, trabajar.

Una definición más completa del concepto de Actividad física, es la que señala González (2004): La actividad física consiste en interactuar con nuestro entorno

utilizando el movimiento corporal. Desde una óptica funcional, la actividad física consiste en el movimiento corporal de cualquier tipo producido por la contracción muscular y que conduce a un incremento del gasto energético... asimismo casi siempre es un practica social, ya que es un medio para interactuar con otras personas y su vez es una experiencia y vivencia personal que nos permite conocernos a nosotros mismos y aceptar nuestras limitaciones.

La definición anterior, coincide con la aplicación que le dimos a la actividad física para el desarrollo de este trabajo, pues a través de ella logramos interactuar con la población del Campo, obteniendo experiencias y vivencias sobre lo que somos y sobre que son las demás personas.

Por lo tanto, aunque la actividad física se relacione con las funciones básicas que cumple una persona en su quehacer diario, en las investigaciones se refieren a las actividades realizadas dentro y fuera de lo cotidiano y que permiten generar cambios y adaptaciones, tanto morfo-funcionales y fisiológicas como sociales y psicológicas, y que de algún modo, mejoren el estilo de vida de cada individuo.

Beneficios de la actividad física

La actividad física regular de intensidad moderada como caminar, montar en bicicleta o hacer deporte tiene considerables beneficios para la salud. En todas las edades, los beneficios de la actividad física contrarrestan los posibles daños provocados, por ejemplo, por accidentes. Realizar algún tipo de actividad física es mejor que no realizar ninguna. Volviéndonos más activos a lo largo del día de

formas relativamente simples podemos alcanzar fácilmente los niveles recomendados de actividad física. (OMS, 2014)

La actividad física regular y en niveles adecuados, mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio, mejora la salud ósea y funcional, reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y colon y depresión así como también reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera, siendo fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

Ejercicio físico

Según Grosser y Cols. (1991) el ejercicio físico “es un movimiento que requiere un proceso complejo y orientado en un objetivo”. Según estos autores, los elementos definidores de los ejercicios físicos quedan centrados en tres aspectos fundamentales:

1. Orientación consciente hacia un objetivo persiguiendo el cumplimiento de una tarea motriz en la que los aspectos cognitivos figuran en un primer plano.
2. Complejidad de condiciones anatómicas y energéticas, de procesos de dirección y regulación fisiológica y cognitiva.
3. Presencia de retroalimentaciones constantes de los movimientos realizados, así como del resultado de la actividad.

Para completar estas argumentaciones y, coincidiendo plenamente con las apreciaciones del profesor Martín (1995), es preciso que los objetivos pretendidos por los ejercicios físicos estén orientados a encontrar un fin en el propio cuerpo, ya sea mediante la mejora de la condición física, la recreación, la mejora de la salud o la rehabilitación de una función motora perdida.

Así, para García (1990), nadar puede ser un ejercicio físico realizado por recreo y placer, mientras que si se realiza buscando un buen resultado en competencia con otros en el marco de un campeonato oficial, se convierte en actividad deportiva.

Según Muska, citado por Ramírez (2012) "El ejercicio físico es un acto motor voluntario aceptado libremente con intención de mejora personal. Es fundamentalmente controlado cualitativamente y tiene intencionalidad.

Recreación

Según Pérez (2003) considera que la Recreación como disciplina tiene el propósito de utilizar las horas de descanso (tiempo libre), para que el hombre aumente su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, a través de ocupar este tiempo con actividades creadoras que motiven su enriquecimiento profesional, artístico-cultural, deportivo y social.

Con las actividades recreativas que realizamos, se cumplió el objetivo de utilizar el tiempo libre de los trabajadores, desarrollado actitudes de alegría y gozo de los participantes.

De acuerdo con Finley, Jhon (2009) la Recreación se considera comúnmente como un tipo de experiencia, una forma específica de actividad, una actitud o estado de ánimo, una fuente de vida rica y abundante, un sistema de vida para las horas libres, una expresión de la misma naturaleza del hombre, un movimiento organizado.

Entrenamiento

Según Mora Y Vicente (1995), el entrenamiento deportivo es un proceso planificado y complejo que organiza cargas de trabajo progresivamente crecientes destinadas a estimular los procesos fisiológicos de súper compensación del organismo, favoreciendo el desarrollo de las diferentes capacidades y cualidades físicas, con el objetivo de promover y consolidar el rendimiento deportivo.

Para Dietrich Martin, Klaus Carl y Klaus Lehnertz (2001), en su obra Manual de metodología del entrenamiento deportivo dice: “El entrenamiento deportivo es un proceso completo de actividades, dirigido al desarrollo planificado de ciertos estados de rendimiento deportivo y a su exhibición en situaciones de verificación deportiva, especialmente en la actividad competitiva.

Lev Matveev (1983) “El entrenamiento deportivo es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos y la cual representa en esencia un proceso organizado pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista (su perfeccionamiento deportivo)”.

Vladimir Platonov (1984) “El entrenamiento deportivo comprende un conjunto de tareas que aseguran una buena salud, una educación, un desarrollo físico armonioso, un dominio técnico y táctico y un alto nivel de las cualidades específico.

Para Grosser, Bruggeman & Zintl (1989), “Entrenamiento deportivo representa aquel término colectivo que describe todas las medidas utilizadas para el incremento y mantenimiento del rendimiento deportivo”.

MATERIALES Y MÉTODOS

Metodología

Desde el inicio se debió planear el trabajo con una visión de conjunto, visualizar las diferentes etapas involucradas, las actividades y recursos necesarios. Otras condiciones metodológicas debieron adecuarse en el desarrollo del trabajo, se perfiló el trabajo de campo para seleccionar datos, población.



Se propuso un plan de trabajo y así, por medio del logro de los propósitos formulados se avanzó, conforme al cronograma establecido y se profundizó en el trabajo, según la dinámica de la población atendida.

En desarrolló una metodología de tipo Investigación Acción Participativa (IAP) con enfoque cualitativo, cuyo propósito es promover la participación de la gente, en el diagnóstico, en el desarrollo y en la evaluación de las actividades (Ander Egg, 2003).

La IAP produce conocimientos propositivos y transformadores mediante el debate, la reflexión y construcción colectiva para lograr la transformación social. Combina dos procesos el de conocer su realidad y el de actuar, la teoría y la práctica, posibilita el aprendizaje y la toma de conciencia crítica de la población sobre su realidad. (Kirchner, 2007).

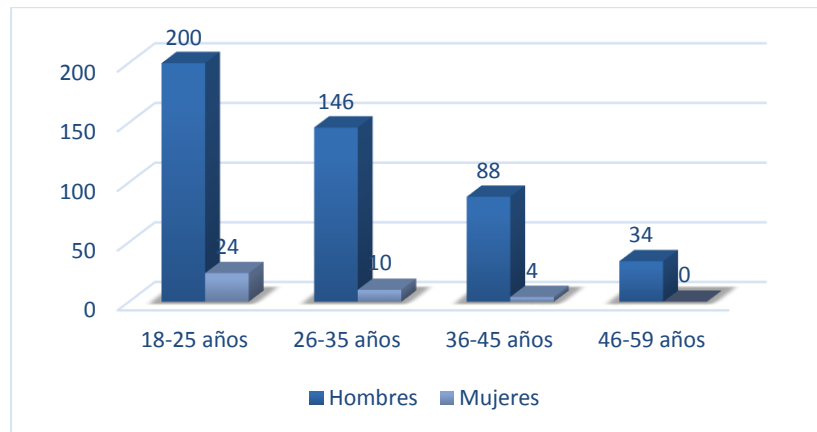
Una vez descritos los pasos previos se debe aclarar que la activación física es una actividad que se sugiere para todas las personas, en este estudio se aplicaron juegos pre-deportivos, deportivos, recreativos (juegos tradicionales, organizados, actividades acuáticas, campamento y actividades de atletismo) independientemente de su edad pues en su propio concepto lleva implícita su utilidad para la conservación y mejoramiento de la salud física en general, así como para obtener mayor vigor físico en el caso de quienes así lo deseen; desde el punto de vista educativo evita la vida sedentaria.

Población:

La población que estaba en el Campo en el periodo en el que se desarrolló este trabajo, eran 506 jornaleros, de los cuales 468 eran hombres y 38 mujeres; la

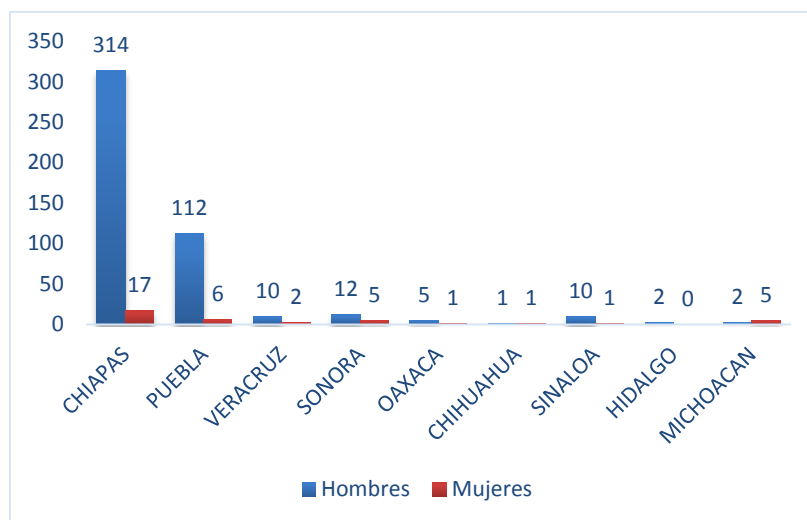
edad de la población fluctuaba entre 18 a 59 años, predominando el rango de 18 a 25 años.

De la población anterior, 200 jornaleros fueron los que participaron en nuestra intervención. En la siguiente grafica se muéstralos rangos de edades y de sexo de la población jornalera del Campo la Cuesta.



Gráfica 1. Rango de edad de la población

La migración de los jornaleros proviene de los estados con un alto grado de marginación, principalmente de los estados de Puebla, Veracruz, Oaxaca, Sinaloa, Sonora, San Luis Potosí, Michoacán, Hidalgo, Chihuahua y Chiapas, siendo este último el estado con más abundancia de trabajadores tanto en hombres, como mujeres. Como se observa en la gráfica 2.



Grafica 2. Procedencia de los jornaleros del campo la cuesta

Diagnóstico

En mayo de 2013, se inicia la temporada de cosecha de la uva, en este mes la afluencia de trabajadores es mayor a la de otras épocas del año. Se consideró conocer de manera más objetiva tanto la estructura física como organizativa del campo, así como observar las condiciones generales de vida de los trabajadores. Después de una observación cuidadosa se invitó al azar a aproximadamente doscientos trabajadores, hombres y mujeres, para responder un pequeño instrumento diagnóstico elaborado en dos secciones: en la primera, se hacen preguntas cerradas relacionadas con su situación personal, tales como sus razones para trabajar en el campo, Estado o país de origen, razones para emigrar, situación civil o familiar, tiempo de trabajo en el campo, otros lugares similares en los cuales haya laborado.

En la segunda sección se hacen preguntas específicas sobre sus aficiones o gustos deportivos, sus deseos o no de participar en las actividades deportivas y recreativas, así como su interés por mejorar su aptitud física y de salud; esta sección también se complementa con sus opiniones de actividades adicionales, deportivas y recreativas que les gustaría practicar y que no se encuentran contempladas de inicio.

Se previeron varias reuniones grupales para evaluar las actividades de manera general. El método de investigación aplicado a este trabajo fue la investigación cualitativa, la cual produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable (Taylor, 1996). Del mismo modo, se aplica el método debido a que la población a intervenir se encuentra en su contexto natural de ejercicio, en su realidad subjetiva, donde expresan sus sentimientos y le dan significados, donde actúan y conviven creando situaciones susceptibles de estudio. En fin, trata de comprender a las personas en su medio actual de convivencia.

Así como se refieren Rodríguez y Cols. (1996) “Los investigadores cualitativos estudian la realidad en su contexto natural, tal como sucede, intentando sacar sentido de, o interpretar, los fenómenos de acuerdo con los significados que tienen para las personas implicadas. La investigación cualitativa implica la utilización y recogida de una gran variedad de materiales que describen la rutina y las situaciones problemáticas y los significados en la vida de las personas”.

Programa de actividades.

El programa de actividades desarrollado en este proyecto está en la sección de anexos. A continuación se describe de manera general el programa de actividades llevado a cabo en el proyecto.

Al término de los torneos de basquetbol y futbol varonil, se nos informó que en el campamento planeado como cierre de actividades, se llevaría a cabo un evento final de futbol, participando las selecciones de los campos Pozo Manuel y Don Enrique, así como un equipo conformado por los trabajadores administrativos de la Fundación Alta. Al saber esto lanzamos una convocatoria para conformar el equipo representativo del Campo la Cuesta.

El primer día de entrenamiento fueron muy pocos participantes, se les explicó de que se iba a tratar el equipo, que se va a trabajar y qué días iban hacer, les comentamos que corrieran la voz sobre el equipo que queríamos conformar.

En un mes trabajamos cada semana, dos días de preparación física y dos días de técnica para desarrollar sus habilidades motrices.

Comenzábamos con lubricación de las extremidades, ya después calentamiento general y estiramiento.

Diario era un trote de cierto tiempo. Iniciando con 5 minutos los primeros días, después cada semana le fuimos aumentando el tiempo por la



capacidad de cada trabajador.

Cuando tocaba fuerza, realizábamos ejercicio para trabajar pierna, como saltos, sentadillas, desplantes y el mismo ejercicio pero con peso adicional, abdominales y lagartijas.

Durante los primeros días, los trabajadores sentían el resultado de realizar todo este ejercicio, ya que nos comentaban que se sentían adoloridos pero también se sentían con más fuerza y energía, que todo lo que realizaban lo hacían con más facilidad.

Cuando trabajábamos técnica realizábamos ejercicio de conducción con conos, recepción y golpeo al balón, poco a poco fueron adaptándose a los ejercicios, no les fue fácil pero lo realizaban.

Tuvimos pocos problemas porque no faltaban las personas que tomaban de juego las cosas, que no tenían compromiso y le llamábamos la atención.

Lo primero que empezamos a ver en basquetbol fueron las reglas, específicamente vimos las medidas de la cancha, del aro y altura de tableros.

En segundo término fue el A, B y C (Bote, Pase y Tiro) de basquetbol y sus fundamentos, después fue un poco de físico y capacidades motrices:

Físico: fuerza (pierna, brazo y abdomen) resistencia.

Motrices: coordinación, equilibrio, reacción y velocidad.

Por últimos vimos técnicas y tácticas en basquetbol.



Sesión de entrenamiento de futbol

RESULTADOS

El proyecto fue un gran logro porque se realizó lo planificado, a pesar de varios cambios que tuvimos que hacer por cuestiones del Campo y los trabajadores, aun así se vio un cambio con las actividades que realizábamos, se realizaban platicas con la doctora, el dentista, las nutriólogas, y nosotros de deportes. Se ve más movimiento en el campo por las actividades que les poníamos, la gente salía a participar y también había muchos trabajadores que solo les gustaba observar a sus compañeros que si jugaban para ellos el solo hecho de estar sentados mirando y así se sentían muy bien por qué nosotros los invitábamos y ellos decían que así estaban bien que les gustaba reírse de sus compañeros.



Equipo de trabajo

Uno de los ingenieros se acercó con nosotros cuando estábamos con nuestras actividades y comentó que estábamos haciendo un gran trabajo, que el campo que se veía más movido, que los trabajadores ya no se les veía haciendo lo mismo y aparte los observaba con más actitud y ganas de trabajar, lo cual se reflejaba en la productividad laboral.

También platicamos con varios trabajadores, y lo que nos dijeron fue que se sentían muy contentos con todo lo que realizaban, que era algo nuevo para ellos, las actividades que les aplicábamos; les gustaba por que conocían más cosas y más palabras que usábamos nosotros con ellos.

También nos comentaban que el salir de la rutina, el hacer nuevas actividades les ayudaba mucho en lo personal, ya que no se la llevaban enfadados o sin nada que hacer, que su actitud había cambiado que ahora eran más divertidas sus

tardes y más entretenidas, “somos más felices y con mucha energía”, esto era lo que nos platicaban los trabajadores.

Otra de las actividades que dio un resultado muy satisfactorio, fue el equipo de futbol que se integró en el campo, ya que por los entrenamientos y el trabajo realizado, dio frutos en el torneo de futbol que se realizó en el campamento de clausura del proyecto llevándonos el trofeo de campeón.



Campo la Cuesta campeón del torneo de futbol en la actividad de cierre

CONCLUSIONES

- Es muy satisfactorio poder concluir un programa realizado para los jornaleros agrícolas del Campo la Cuesta, fue para nosotros una gran experiencia apoyar un proyecto que permite a la población una mejor calidad de vida.
- Al mejorar la condición física de los jornaleros agrícolas a través de actividades físicas, recreativas, entrenamientos deportivos donde se reduce el estrés producido por las jornadas de trabajo.
- Logramos una aptitud diferente en los trabajadores, donde día a día fuimos cambiando su rutina con las actividades aplicadas.
- Recibir el entusiasmo de los jornaleros que no importando sus largas jornadas de trabajo, participaron con gran entusiasmo en todas nuestras actividades que se propusieron, así como en las que ellos mismos nos plantearon.
- Fue de gran apoyo el personal que nos ayudó, para poder llevar a cabo este programa, se le agradece a Fundación Alta y a nuestra Universidad de Sonora por su gran apoyo y respaldo, así como docentes que se involucraron en el mismo.

RECOMENDACIONES

Consideramos muy importante que se continúe con estas actividades en los campos agrícolas, estableciendo mecanismos de seguimiento y evaluación, aunque se trate de poblaciones migrantes. Con la finalidad que la gente tenga un programa para salir de su rutina de diario y puedan divertirse, para que este proyecto siga creciendo y creando programas de este tipo, que la población migrante merece por las largas horas de trabajo que lleva a cabo.

La Universidad de Sonora, especialmente la licenciatura en Cultura Física y Deporte debe presentar convocatorias en tiempo y forma, motivando a sus estudiantes para que participe en estos proyectos tan importantes y de gran beneficio para estas poblaciones.

REFLEXIONES PERSONALES

Esta experiencia que tuvimos al estar en este proyecto fue lo mejor que nos pudo haber pasado, por lo menos no habíamos realizado algo por el estilo, quedarnos a dormir en un campo agrícola y convivir con mucha gente de otros estados.

Teníamos el objetivo de agradar y simpatizar a todos los trabajadores del campo para que así ellos nos pudieran apoyar con las actividades que realizaríamos, pero no fue tan fácil, a lo primero era muy difícil porque no podíamos atraer mucha gente, ellos lo único que querían era jugar basquetbol y futbol, nosotros queríamos enseñarles que también existían otros tipos de actividades como juegos recreativos o pre deportivos.

Los trabajadores se burlaban, ya que decían que esos eran juegos para niños que no eran para ellos, nosotros nos desesperábamos porque no podíamos trabajar y no teníamos gente que nos apoyara, fuimos a invitar a las personas por todo el campo y la respuesta era que no les interesaba.

Logramos reunir a varios trabajadores que si le aplicamos varios juegos recreativos y pre deportivos, al final de ese día estábamos un poco más tranquilos porque ya hubo un poco de interés de los trabajadores hacia nosotros, dándonos cuenta que teníamos que trabajar más en lo deportivo.

Después de los torneos de basquetbol y futbol realizamos dos equipos para entrenarlos, trabajamos dos profesores en basquetbol y dos en futbol, cuando empezamos a trabajar con el equipo de futbol también fue muy lento el proceso, en los primeros días iban muy pocos como cinco o seis trabajadores le

explicábamos de que se trataba este equipo y que queríamos que invitaran a más amigos para hacerlo más grande, así poco a poco empezaron a llegar hasta tener unos quince o veinte participantes.

Lo que observábamos era que si les gustaba mucho el fútbol pero tenían la idea de que nomás era patear un balón y nosotros les dejamos ver que no era así le explicamos que un entrenamiento consistía en puntualidad, compromiso, respeto y disciplina, también que habría trabajo físico y táctico, los trabajadores día a día se daban cuenta que había un resultado después de trabajar, por ejemplo cuando trabajábamos físico ellos llegaban al día siguiente adoloridos ya que nunca habían realizado algo por el estilo pero pasaban los días y ellos mismos nos comentaban como se sentían.

Después de cada entrenamiento platicábamos con ellos, les preguntábamos como se sentían después de realizar los ejercicio después de la sesión del día, lo que ellos nos respondían que se sentían muy agusto, con muchas ganas de trabajar tanto en lo laboral y en lo deportivo, con mucha energía y además con mucha fuerza física, que nunca habían realizado ejercicios de esta forma que eran nuevos para ellos.

Para nosotros era una gran satisfacción el ver los resultados porque sentíamos que estábamos trabajando y muy bien, el sentir que en las mañanas los mismos trabajadores te preguntaban que si habría entrenamiento eso era lo mejor que podíamos escuchar, así pasaban los días y entre nosotros y los trabajadores

había más confianza se acercaban para platicarnos sus problemas nos pedían consejos y nosotros tratábamos de ayudarlos.

Para nosotros todo eso era muy satisfactorio el sentir que teníamos la atención de ellos, para el final teníamos un equipo unido, con el cual se participaría en el torneo de futbol que se realizaría en el campamento de clausura del proyecto, donde se vio el resultado de lo trabajado en los días de entrenamiento llevándonos el trofeo de campeón al campo la cuesta.

Nos felicitaron por el equipo que realizamos, estaba muy bien entrenado y se veía en ellos el trabajo realizado por nosotros.

Fue una hermosa experiencia el haber participado en este proyecto, el interactuar con personas de otros estados, convivir, conocerlos, le damos gracias a todos los que nos apoyaron los que hicieron todo esto posible.

En basquetbol al igual que el futbol fue un gran impacto ya que logramos juntar algunos interesados, y más de lo que pensamos ya que nuestra idea era que todos los trabajadores iban a preferir el futbol.

Nuestro primer encuentro fue un torneo relámpago que logramos reunir alrededor de 9 equipos, ese torneo nos ayudó para identificar que tanto sabían los jugadores sobre este deporte.

El primer día tuvimos un entrenamiento muy básico ya que solo era para evaluar a los jugadores , se aplicó el calentamiento general en donde identificamos que muchos se les dificultaba algunos ejercicios como son elasticidad la mayoría tenía

poca elasticidad ,el segundo ejercicio fue el ABC donde identificamos que muchos no tenían coordinación ni en manos y pies, para muchos jugadores se sentían un poco a avergonzados ya que nunca habían realizados ejercicios así, aplicamos un pequeño test técnico (tiro, pase, bote) donde identificamos que algunos tenían errores, para mediados de los entrenamientos algunos ya lograban hacer mejor los ejercicios de calentamiento y tenían un mejor desempeño físico , para muchos era un logro ya que sentían que habían superado algunos ejercicios que se les complicaba ,en el aspecto técnico logramos que muchos mejoraran su tiro ,bote con ambas manos y pase con ambas manos ya que muchos no dominaban ambos hemisferios se les dificultaba ,no solo se trabajó el aspecto del basquetbol si no que logramos trabajar con ellos en equipo ya que muchos les encantaba jugar muy de manera individual .

En nuestra experiencia es muy satisfactorio lograr reunir un equipo que se comprometieran con los entrenamientos

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Barrón. 2006. La migración agrícola en México, alternativas. México

CDI. Comisión Nacional para el Desarrollo de los Pueblos Indígenas, Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, Informe sobre Desarrollo Humano de los Pueblos Indígenas de México 2006. México: CDI-PNUD, noviembre 2006. http://www.cdi.gob.mx/idh/informe_desarrollo_humano_pueblos_indigenas_mexico_2006.pdf. Recuperado, 4/12/2014

CLC. INFORME FINAL, La salud de los jornaleros migrantes y un modelo de la responsabilidad social de las empresas agrícolas, 2002. http://azprc.arizona.edu/sites/azprc.arizona.edu/files/pdf/PIMSAInformeFinal_UA_COLSON_CIAD.pdf. Recuperado, 4/12/2014

García, M. *Veinticinco años de análisis del comportamiento deportivo de la población española (1980-2005)*, Revista Internacional de Sociología, Vol 64, No 44 (2006) doi:10.3989/ris.2006.i44.26

González. 2004. Universidad de Antioquia, Instituto Universitario de Educación Física. Medellín, Colombia.

González, J. Ravé, F. Delago, M. y García, M. *Fundamentos del entrenamiento deportivo*. España. 2010.

INAPAM. 2010. *Diagnóstico del programa de atención a jornaleros agrícolas*, mayo 2010.

Kirchner, A. 2007. *La Investigación Acción Participativa (IAP)*.
<http://forolatinoamerica.desarrollosocial.gov.ar/galardon/docs/Investigaci%C3%B3n%20Acci%C3%B3n%20Participativa.pdf>. Recuperado 4/12/2014

López, M. 2013. *Los métodos de entrenamiento deportivo en el desarrollo de la preparación física del fútbol en los alumnos del instituto de entrenadores ingeniero Héctor Morales del cantón Ambato de la provincia de Tungurahua*.
http://repo.uta.edu.ec/bitstream/handle/123456789/6740/FCHE_MCF_1046.pdf?sequence=1. Recuperado 5/12/2014.

Mora y Vicente. 1995. *Teoría y Práctica del Acondicionamiento Físico*, Ed. Coplef Andalucía, España.

Pérez Sánchez, Aldo y col. *Recreación. Fundamentos Teóricos y Metodológicos*. México, Pérez, Aldo (2003: 5), Finley, Jhon (2009: 3)

Ramírez, Ch. 2012. *Ejercicios Físicos y Movimiento – Clasificación*.
<https://es.scribd.com/doc/90287320/Ejercicios-Fisicos-y-Movimiento-Clasificacion>.
Recuperado, 4/12/2014.

SEDESOL, *Programa de Atención a Jornaleros Agrícolas*, 2014.

ANEXOS

Calendario de actividades

FECHA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACION
Semana 1 25 al 31 de mayo	<ul style="list-style-type: none"> • Visita al campo para conocer instalaciones • Conocer a la población • Brindar información • Actividades recreativas 	<ul style="list-style-type: none"> • Material didáctico. • Silbatos • Cronometro 	Se observó el interés de la población, al iniciar las actividades recreativas
Semana 2 03 al 07 de junio	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Junta previa sobre torneos de fútbol y basquetbol ➤ Entrenamiento de básquetbol ➤ Entrenamiento fútbol ➤ Acondicionamiento físico general ➤ Inicio de torneos deportivos ➤ Actividades recreativas ➤ Actividades de reto 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Material deportivo • Material didáctico • Silbatos • Cronometro 	Mucho Interés por los torneos deportivos.
Semana 3 10 al 14 de junio	<ul style="list-style-type: none"> • Continuación de los torneos y finalización del torneo de basquetbol. 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Material deportivo • Silbatos • Cronometro • Cal 	Debido a la necesidad de más espacios deportivos, se adecuo un área, para una segunda cancha de futbol. Con la ayuda de personal del campo se pudo el césped y nos ayudó a remover los aspersores de riego.
Semana 4 17 al 21 de junio	<ul style="list-style-type: none"> • Premiación de torneo de basquetbol. • Entrenamientos de futbol • Juegos pre deportivos • Juegos recreativos • Competencia de atletismo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Material deportivo • Material didáctico • Silbatos • Cronometro • Marcadores • Cal 	Mucho entusiasmo en la premiación. Problemática por su deseo de seguir jugando juegos deportivos, y el poco interés que mostraban en actividades recreativas.

FECHA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACION
Semana 5 24 al 28 de junio	<ul style="list-style-type: none"> • Se lanzó convocatoria de futbol • Actividades predeportivas • Inicio de torneo de futbol 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Material didáctico. • Material deportivo • Silbatos • Cronometro 	<p>Mucho interés en participar en las actividades.</p> <p>Muchos equipos se inscribieron en el torneo de futbol.</p>
Semana 6 01 al 05 de julio	<ul style="list-style-type: none"> • Entrenamiento de básquetbol • Continuación y final de futbol • Juegos tradicionales y actividades recreativas 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Material deportivo • Silbatos • Cronometro 	<p>Se le dio énfasis al futbol debido al próximo torneo de futbol, donde jugaran contra otros campos de fundación Alta.</p> <p>Muy contentos los ganadores del torneo de futbol.</p>
Semana 7 08 al 12 de julio	<ul style="list-style-type: none"> • Continuación de los entrenamientos de futbol • Actividades predeportivas • Juegos organizados • Platicas de salud, nutrición y cultura física y deporte. 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Material deportivo • Silbatos • Cronometro • Cal • Porterías Unisón 	<p>Participación de la población en todas las actividades realizadas.</p>
Semana 8 15 al 19 julio	<ul style="list-style-type: none"> • Se realizó la selección del equipo representativo del campo la cuesta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Material deportivo • Material didáctico • Silbatos • Cronometro • Cal 	<p>Se formó una buena selección para representar el campo la cuesta.</p> <p>Los jugadores de la selección se encontraban muy emocionados por participar en dicho torneo.</p>
Semana 9 22 al 26 de julio	<ul style="list-style-type: none"> • Reunión de alumnos y académicos para la planificación de la próxima actividad "campamento deportivo y albercada" • Campamento deportivo y albercada • Se impartieron pláticas de nutrición para mamás 	<ul style="list-style-type: none"> • Proyector • Material didáctico • Material deportivo • Silbatos • Cronometro • Espacios deportivos • Equipo de sonido 	<p>Se trataron aspectos sobre la planificación de las actividades a realizar en el campamento y la albercada.</p> <p>Mucha satisfacción por las familias de los empleados ya que convivieron y se divertieron juntos.</p> <p>Algunas personas nunca habían estado en una alberca.</p>

FECHA	ACTIVIDADES	MATERIALES	OBSERVACION
Semana 10 29 de julio al 02 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> • Continuación de actividades recreativas y deportivas. • Carrera de relevos • Carrera de velocidad de 100 metros 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Material didáctico. • Material deportivo • Silbatos • Cronometro 	Se modificó la actividad de relevos ya que las condiciones del espacio no eran adecuadas, por lo que se modificó un área para que se llevara a cabo.
Semana 11 05 al 09 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> • Actividad de relajación • Juegos deportivos amistosos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Equipo de sonido • Música. • Material deportivo • Silbatos • Cronometro 	Nunca habían tenido actividades de recreación.
Semana 12 12 al 17 de agosto	<ul style="list-style-type: none"> • Juegos tradicionales • Juegos predeportivos • Película “el juego perfecto” 	<ul style="list-style-type: none"> • Material deportivo • Proyecto • Silbatos • Cronometro 	Muy entusiasmados con las actividades y la película.

Diario de campo

Inicio del proyecto Mayo 2013

Sábado 25 de mayo:

Hoy Realizamos nuestro primer viaje al campo la cuesta, recibimos información del coordinador de Fundación Alta, César Omar Ojeda Cárdenas, conocimos las instalaciones, a los empleados y dimos una breve información sobre el trabajo que se realizaría con ellos.

Domingo 26 de mayo:

Se hizo un recorrido al campo, donde se observó el trabajo que desempeñan día con día la población jornalera, para así, el gasto energético que pierden, las altas

temperaturas, el espacio al aire libre donde laboran, su largo roll de trabajo que comienza a las 6:30 de la mañana y termina a las 6:00 de la tarde, y comprender lo duro que es esta labor.

Miércoles 29 de mayo:

Fue la reunión en la Universidad de Sonora con los equipos de trabajo, coordinadores y licenciado César Omar Ojeda Cárdenas, donde se dieron a conocer los proyectos.

Lunes 3 de junio

Esperamos a que los jornaleros del campo terminaran su jornada laboral, aproximadamente a las 6 pm comenzaron a llegar a las instalaciones, tomamos unos balón de futbol y de basquetbol y junto con mis compañero nos acomodamos en la cancha, donde los jornaleros juegan futbol de salón, basquetbol y voleibol. Empezamos a jugar entre nosotros con los balones, con la intención de llamar la atención y se viera movimiento, al momento los trabajadores nos comenzaron a observar y a preguntarnos que si podían jugar con nosotros, y no fue mucho el tiempo en que el primer grupo de personas se acercó a pedir una reta como le llaman ellos, para pedir juego, fue ahí donde comenzamos a interactuar con ellos y vimos que a pesar de trabajar una larga jornada de trabajo, aun llegaban con ganas de distraerse, divertirse un rato y salir de su rutina diaria.

Comenzamos a jugar, compañeros de la Universidad contra trabajadores del campo. Jugamos dos partidos con gente diferente, dimos la oportunidad a otro grupo para que jugaran también, tuvimos la oportunidad de ser árbitros de los

juegos amistosos. Los trabajadores se divirtieron y no solo los que estaban jugando pues, alrededor de la cancha se formó toda una ola de espectadores que gritaban, apoyando a sus amigos;

Martes 4 de junio

En la clínica planificamos todo respecto al torneo de basquetbol, arbitraje, rol de juego, reglamento y puntos importantes para planteárselos a los capitanes en la junta previa. A las 5: 30 nos instalamos en la cancha de basquetbol con el sonido para invitar a los jornaleros para que se unieran al torneo de basquetbol, donde se llevó a cabo la junta para aclarar los puntos.

Miércoles 5 y jueves 6 de junio

10:30 am fuimos a pegar cartelones del rol de los juegos de la noche de basquetbol. Empezamos el torneo de basquetbol y acondicionamiento físico, Este día obtuvimos la confianza de los trabajadores. A las 7 pm comenzó el segundo juego del torneo de basquetbol así como también los juegos pre-deportivos y recreativos que a la gente le gusta realizar para distraerse.

Lunes 10 de junio

A las 5 pm salimos a pegar cartelones para el torneo de basquetbol femenino y terminando nos fuimos a seguir con el torneo de basquetbol varonil, donde siguen los juegos.

Martes 11 de junio

Las actividades del día hoy fueron realizar la planificación de los juegos, Se realizaron juegos pre-deportivos, Juegos deportivos, Juegos recreativos Y capacidades físicas como: reacción, velocidad, flexibilidad, equilibrio, fuerza, Al principio fue difícil que la gente participara ya que se notó que nunca habían realizado juegos de este tipo, pero ya después les gusto realizar las actividades.

Miércoles 12 de junio

Renovamos el rol de juego de basquetbol por la razón que algunos participantes de los equipos se retiró del campo que equipos se habían ido del campo.

Se inició la jornada de basquetbol con el nuevo rol de juegos

Juego 1 –grupo alta vs combinados

Juego 2- los invictos vs Chiapas

Juego 3- la familia vs los crazy

Así finalizamos el día con encuentro donde colaboramos como árbitros José María moreno, Jedzelex Ledezma, en la mesa de anotación Javier Jiménez y en el sonido y animación Ezau Ruelas.

Jueves 13 de junio

La doctora nos invitó a las casa sombras para darnos una idea de lo que realizaban tanto como ella y los trabajadores, los requisitos que deberían de tener cada casa era, tener gel anti-bacterial que todos estuvieran bien cubiertos y que

no trajeran joyas, ni alhajas, tampoco debe de haber fugas y siempre tener las puertas cerradas.

Es un calor impresionante el que se siente el estar adentro.

Jornada 2

Seguimos con el torneo de basquetbol entre los equipos

Juego 1 grupo alta vs invictos

Juego 2 combinados vs la familia

Juego 3 Chiapas vs kreisis

Lunes 17 de junio

Jornada 3

Juego 1 Grupo alta vs Chiapas

Juego 2 combinados vs kreisis

Juego 3 invictos vs la familia

Se realizan juegos pre-deportivos con jornaleros que no participan en el torneo de basquetbol.

Martes 18 de junio

Jornada 4

Juego 1 grupo alta vs la familia

Juego 2 combinados vs Chiapas

Juego 3 invictos vs kreisis

Después de los juegos realizamos una plática sobre beneficios de la actividad física y consecuencias sobre el no realizar actividad física, donde la doctora, el dentista y las nutriólogas también dieron una plática

Miércoles 19 de junio

Se sigue con la siguiente jornada de basquetbol, donde también se realizan juegos recreativos y cachibol donde la gente se rio mucho con los juegos.

Jornada 5

Juego 1 grupo alta vs kreisis

Juego 2 combinados vs invictos

Juego 3 Chiapas vs la familia

Jueves 20 de junio

Este día se juegan las semifinales del torneo de basquetbol, así como juegos de competencia y velocidad.

Lunes 24 de junio

Este día se realizó la final de basquetbol Final combinados vs invictos, donde toda la gente del campo estuvo muy al pendiente del juego echando porras a su equipo favorito y riendo todo el juego de las acciones que pasaban, donde hubo un gran

campeón. Terminando el juego final de basquetbol, realizamos la convocatoria para el torneo de futbol.

Martes 25 de junio

Realizamos la premiación del equipo campeón de basquetbol y también se realizó la junta previa del torneo de futbol donde se realizaron los equipos para dar las reglas de juego y hacer el rol de juego; después de la junta nos reunimos en el comedor donde se realizaría una plática sobre nutrición alimenticia, donde se participó, cultura física y deporte, doctora, dentista y nutriólogas.

Miércoles 26 de junio

Realizamos juegos pre deportivos entre los trabajadores que al principio no quería participar.

Juegos

El veneno, El gusano, El reloj

Juegos de reacción y velocidad

Jueves 27 de junio

Este día comienza el torneo de futbol muy esperado por la gente del campo, ya que todos los días nos preguntaban por el torneo que si cuando empezaría.

Jornada 1

Grupo A

Manchester vs Chelsea

Cachanillas vs Sevilla

Lunes 1, martes 2, miércoles 3 y jueves 5 de julio

Se continuo con el torneo de futbol, con un gran apoyo de los jornaleros, que aun llegando cansados de una larga jornada laboral, llegaban directo al campo donde había días que ellos llegaban más primero que nosotros o iban a nuestro cuarto a pedirnos un balón y que ya empezaran los juegos. Así como se realizaban actividades en la cancha de basquetbol para personas que no participaron en el torneo de futbol.

Lunes 8 de julio

Se realizaron actividades pre-deportivas, también se tuvo actividades de atletismo así como relevos, carreras, saltos.

Martes 9 de julio

Se realiza una plática de obesidad con las participaciones de la doctora, las nutriólogas y maestros de educación física, la continuación del torneo de futbol y actividades recreativas y pre-deportivas.

Miércoles 10 y jueves 11 de julio

Se juegan las semifinales y la final del torneo de futbol, al término de este se realiza una plática donde se les informa de la selección que se hará en el campo para participar en el evento final que se realizara.

Lunes 15 de julio

Se realizó la premiación al equipo campeón de futbol, se hizo una junta previa para ver los puntos del equipo que se formara del campo la cuesta, después de la junta se realizaron juegos recreativos donde se usaron conos, aros y pelotas.

Martes 16 de julio

Primer día de entrenamiento presentación del proyecto de entrenamientos de futbol y reglas del futbol.

Miércoles 17 de julio

Trabajamos físico, ejercicios de resistencia y fuerza correr 10 min, saltos.

Jueves 18 de julio

Se llevó al equipo a ver una plática motivacional y un interescuadras, donde los integrantes estaban muy felices y alegres por la experiencia.

Lunes 22 de julio

Este día trabajamos ejercicios de coordinación y táctica de juego porque los jugadores no sabían bien de sus posiciones.

Martes 23 de julio

Se realizó fuerza en pierna, velocidad, fuerza en brazo y abdomen, al final preguntamos cómo se sentían y nos decían que muy bien que les gustaban los entrenamientos.

Miércoles 24 de julio

Trabajamos jugadas específicas remate al arco, centros, cabeceo, y ejercicios de estiramientos de relajación y recuperación.

Jueves 25 de julio

Les pusimos una película juego perfecto para que distrajeran un rato.

Lunes 29 de julio

Se escogió a los jugadores que conformarían la selección del campo.

Martes 30, miércoles 31 de julio y jueves 1 de agosto

Se realizaron partidos de preparación de la selección con equipos que se formaron en el campo.

Lunes 05 de agosto

Calentamiento general, movilidad articular trote, estiramiento general y específico, A; B; C de velocidad.

Bote: bote con mano derecha, bote con mano izquierda, alternando de mano a mano, bote con trote con mano derecha (con izquierda igual). Alternando bote por detrás de la espalda, bote con giro, bote en zigzag, bote entre las piernas, bote con todos los ejercicios vistos.

Parte final interescuadras.

Martes 06 de agosto

Calentamiento general, movilidad articular trote, estiramiento general y específico, A; B; C de velocidad.

Pases, pase de pecho, pase con la mano izquierda, pase por arriba de la cabeza, pase picado con mano derecha, pase picado con mano izquierda, pase de larga distancia con mano derecha, pase de larga distancia con mano izquierda, y pase de larga distancia con 2 manos.

Interescuadras.

Miércoles 07 de agosto

Calentamiento general, movilidad articular trote, estiramiento general y específico, A; B; C de velocidad.

Trabajamos con tercias, 8 de 3, 8 de 4 y 8 de 5, trabajamos pases al pecho y pases picados en los 8 .Técnicas de tiros libres.

Terminamos con un juego que se llama postre que consiste en tiros libres con dos tiro ni no encestras corres las dos vueltas y si encestras no se corre,

Jueves 08 de agosto

Platicas en el comedor con la doctora, nutriólogas, dentista y nosotros de deportes.

Lunes 12 de agosto

Calentamiento general, movilidad articular trote, estiramiento general y específico, A; B; C de velocidad.

Tiros libres, entradas derechas, izquierda y central. Rompimiento rápido, tercias trabajando rompimiento rápido. Posiciones ubicación de cancha.

Terminamos con interescuadras de 5 con 5.

Martes 13 de agosto

Calentamiento general, movilidad articular trote, estiramiento general y específico, A; B; C de velocidad.

Trabajamos con números y con defensa.

Interescuadras con defensa.

Miércoles 14 de agosto

Calentamiento general, movilidad articular trote, estiramiento general y específico, A; B; C de velocidad.

Defensa y juego con corregimiento.

Jueves 15 de agosto

Pláticas en el comedor con la doctora, nutriólogas, dentista y nosotros de deporte.

Sábado 17 de agosto

Torneo de basquetbol varonil

Equipos participantes

- Grupo Alta

- Combinados de La Cuesta
- Los Invictos
- Chiapas
- La Familia
- Los Kreisis

El torneo se realizó con el sistema de competencia

JORNADA 1

Grupo ALTA	VS	Combinados
Los Invictos	VS	Chiapas
La Familia	VS	Los Kreisis

JORNADA 2

GRUPO ALTA	VS	LOS INVICTOS
COMBINADOS	VS	LA FAMILIA
CHIAPAS	VS	LOS KREISIS

JORNADA 3

GRUPO ALTA	VS	CHIAPAS
COMBINADOS	VS	LOS KREISIS
LOS INVICTOS	VS	LA FAMILIA

JORNADA 4

GRUPO ALTA	VS	LA FAMILIA
COMBINADOS	VS	CHIAPAS
LOS INVICTOS	VS	LOS KREISIS

JORNADA 5

GRUPO ALTA	VS	LOS KREISIS
COMBINADOS	VS	LOS INVICTOS
CHIAPAS	VS	LA FAMILIA

En la ronda de semifinales pasan los primeros cuatro de la tabla

1ER LUGAR	VS	4TO LUGAR
2DO LUGAR	VS	3ER LUGAR

La final será entre el ganador de la primera semifinal contra el ganador de la segunda semifinal

GANADOR SEMIFINAL	1RA	VS	GANADOR SEMIFINAL	2DA
----------------------	-----	----	----------------------	-----

Resultados de los partidos

JORNADA 1

Grupo ALTA 25	VS	Combinados 30
Los Invictos 20	VS	Chiapas 15
La Familia 17	VS	Los Kreisis 5

JORNADA 2

GRUPO ALTA 10	VS	LOS INVICTOS 35
COMBINADOS 32	VS	LA FAMILIA 15
CHIAPAS 28	VS	LOS KREISIS 9

JORNADA 3

GRUPO ALTA 9	VS	CHIAPAS 18
COMBINADOS 30	VS	LOS KREISIS 12
LOS INVICTOS 27	VS	LA FAMILIA 18

JORNADA 4

GRUPO ALTA 13	VS	LA FAMILIA 20
COMBINADOS 22	VS	CHIAPAS 17
LOS INVICTOS 26	VS	LOS KREISIS 12

JORNADA 5

GRUPO ALTA 15	VS	LOS KREISIS 17
COMBINADOS 30	VS	LOS INVICTOS 28
CHIAPAS 21	VS	LA FAMILIA 26

TABLA GENERAL

	JJ	JG	JP	PF	PC	DIF
GRUPO ALTA	5	0	5	72	120	-48
COMBINADOS	5	5	0	144	97	47
LOS INVICTOS	5	4	1	136	85	51
CHIAPAS	5	2	3	99	86	13
LA FAMILIA	5	3	2	96	98	-2
LOS KREISIS	5	1	4	55	116	-61

SEMIFINALES

COMBINADOS 20	VS	CHIAPAS 16
LOS INVICTOS 25	VS	LA FAMILIA 7

FINAL

COMBINADOS 52	VS	LOS INVICTOS 38
------------------	----	--------------------

CAMPEON COMBINADOS



TORNEO DE FUTBOL VARONIL

Equipos participantes:

- MANCHESTER UNITED JR
- CHELSEA PUEBLA
- LOS CACHANILLAS
- SEVILLA
- ATLETICO CHIAPAS
- REAL MADRID
- DEPORTIVO TAPACHULA
- LOS CEMENTEROS

SE REALIZARAN DOS GRUPOS

GRUPO A

- MANCHESTER UNITED JR
- CHELSEA PUEBLA
- LOS CACHANILLAS
- SEVILLA

GRUPO B

ATLETICO CHIAPAS
REAL MADRID
DEPORTIVO TAPACHULA
LOS CEMENTEROS

JORNADA 1

GRUPO A

MANCHESTER	VS	CHELSEA
CACHANILLAS	VS	SEVILLA

GRUPO B

ATLETICO	VS	R.MADRID
DEPORTIVO	VS	CEMENTEROS

JORNADA 2

GRUPO A

MANCHESTER	VS	CACHANILLAS
CHELSEA	VS	SEVILLA

GRUPO B

ATLETICO	VS	DEPORTIVO
R.MADRID	VS	CEMENTEROS

JORNADA 3

GRUPO A

MANCHESTER	VS	SEVILLA
CACHANILLAS	VS	CHELSEA

GRUPO B

ATLETICO	VS	CEMENTEROS
R.MADRID	VS	DEPORTIVO

Para la siguiente fase pasan los primeros dos equipos de cada grupo

GRUPO A

GRUPO B

1er lugar

1er lugar

2do lugar

2do lugar

SEMIFINALES

1ER LUGAR GRUPO A	VS	2DO LUGAR GRUPO B
1ER LUGAR GRUPO B	VS	2DO LUGAR GRUPO A

FINAL

GANADOR DE LA 1RA SEMIFINAL	VS	GANADOR DE LA 2DA SEMIFINAL
-----------------------------	----	-----------------------------

CAMPEON

Resultados del torneo de futbol varonil

JORNADA 1

GRUPO A

MANCHESTER 4	VS	CHELSEA 1
CACHANILLAS 0	VS	SEVILLA 1

GRUPO B

ATLETICO 3	VS	R.MADRID 0
DEPORTIVO 1	VS	CEMENTEROS 1

JORNADA 2

GRUPO A

MANCHESTER 5	VS	CACHANILLAS 0
CHELSEA 2	VS	SEVILLA 3

GRUPO B

ATLETICO 2	VS	DEPORTIVO 0
R.MADRID 1	VS	CEMENTEROS 0

JORNADA 3

GRUPO A

MANCHESTER 3	VS	SEVILLA 1
CACHANILLAS 2	VS	CHELSEA 2

GRUPO B

ATLETICO 4	VS	CEMENTEROS 0
R.MADRID 3	VS	DEPORTIVO 2

TABLA DE POSICION

GRUPO A

	JJ	JG	JE	JP	GF	GC	DIF	PTS
MANCHESTER	3	3	0	0	12	2	10	9
SEVILLA	3	2	0	1	5	5	0	6
CHELSEA	3	0	1	2	5	9	-4	1
CACHANILLAS	3	0	1	2	2	8	-6	1

GRUPO B

	JJ	JG	JE	JP	GF	GC	DIF	PTS
ATLETICO	3	3	0	0	9	0	9	9
R.MADRID	3	2	0	1	4	5	-1	6
DEPORTIVO	3	0	1	2	3	6	-3	1
CEMENTEROS	3	0	1	2	1	6	-5	1

GRUPO A

1ERO MANCHESTER

2DO SEVILLA

GRUPO B

1ERO ATLETICO

2DO R.MADRID

SEMIFINAL

MANCHESTER 4	VS	R.MADRID 0
ATLETICO 3	VS	SEVILLA 2

FINAL

MANCHESTER 6	VS	ATLETICO 0
-----------------	----	---------------

CAMPEON MANCHESTER

